



Meneguhkan Iman Sebagai Solusi Future Anxiety Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Maudhu'i)

Aurelia Sabrine Santoso¹, Miftarah Ainul Mufid², Ahmad Zainuddin³, M. Mukhid Mashuri⁴

¹Universitas Yudharta pasuruan, Indonesia

²Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

³Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

⁴Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

Email Correspondence;

aureliasabrinasantoso@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the concept of strengthening faith (meneguhkan iman) as a Qur'anic solution to future anxiety through a thematic interpretation (tafsir maudhu'i) approach. The study addresses the limited research that specifically constructs a comprehensive framework of strengthening faith in responding to future anxiety from the perspective of the Qur'an. This research employs a qualitative library research design using the tafsir maudhu'i method. Primary data consist of seven Qur'anic verses related to future anxiety and faith strengthening, while secondary data are derived from classical and contemporary Qur'anic commentaries, including Tafsir Al-Misbah, Fi Zhilalil Qur'an, Tafsir Ibn Kathir, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir, and other relevant scholarly literature. Data were then thematically interpreted. The findings reveal that although the term future anxiety is not explicitly mentioned in the Qur'an, its conceptual foundation corresponds to the notion of *halu'* in QS. Al-Ma'arij [70]:19-20, the study further identifies a comprehensive spiritual framework for addressing future anxiety consisting of recognizing optimism and hope, practicing dhikr, integrating taqwa and tawakkul, and establishing a faith-based family environment. The study concludes that strengthening faith functions not only as a spiritual resilience in facing future uncertainty. Future studies are recommended to empirically examine the implementation and effectiveness of this conceptual model in individuals experiencing future anxiety.

Keywords: *Anxiety; Maudhu'i Interpretation; Psychology.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep meneguhkan iman sebagai solusi terhadap future anxiety dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir maudhu'i. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya kajian yang secara khusus mengonstruksi konsep peneguhan iman sebagai solusi komprehensif terhadap kecemasan masa depan berdasarkan sintesis tematik ayat-ayat Al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif menggunakan metode tafsir maudhu'i. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan future anxiety dan peneguhan iman, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai kitab tafsir, seperti tafsir Al-Misbah, Fi Zhilalil Qur'an, tafsir Ibnu Katsir, tafsir Al-Azhar, tafsir

Al-Munir, serta literatur ilmiah yang relevan. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dan dianalisis menggunakan content analisis yang dipadukan dengan metode tafsir maudhu'i. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun istilah *future anxiety* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, konsep tersebut memiliki relevansi bahwa dengan sifat *halu'* dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19-20. Penelitian ini juga menemukan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka penguatan iman yang meliputi pemahaman terhadap ujian sebagai *sunnatullah*, penumpuhan optimisme, larangan berputus asa, pembiasaan dzikir, pengamalan *taqwa* dan *tawakal*, serta pembentukan keluarga yang berlandaskan nilai-nilai keimanan. Meneguhkan iman merupakan solusi utama yang ditawarkan Al-Qur'an untuk menghadapi *future anxiety* melalui proses penguatan spiritual yang terintegrasi sehingga mampu membangun ketahanan spiritual dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Penelitian selanjutnya disarankan menguji implementasi konsep tersebut melalui pendekatan empiris.

Kata Kunci: *Anxiety; Tafsir maudhu'i; Psikologi.*

Pendahuluan

Kecemasan merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak mendapatkan perhatian dalam berbagai disiplin ilmu, baik psikologi modern maupun psikologi islam. Kondisi ini dipandang sebagai persoalan yang dapat memengaruhi kualitas hidup individu karena berdampak pada kesejahteraan psikologis, kemampuan beradaptasi, serta fungsi sosial seseorang. Dalam perspektif psikologi modern, kecemasan dipahami sebagai respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan mengandung ancaman, ketidakpastian, atau tekanan. Sementara itu, psikologi islam memandang kecemasan tidak hanya sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual. Dalam perspektif ini, kualitas keimanan, *ketaqwaan*, dan keyakinan kepada Allah SWT memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin serta membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Maharani et al., 2025)

Salah satu bentuk kecemasan yang banyak menjadi perhatian pada era modern adalah *future anxiety* atau kecemasan terhadap masa depan. Zaleski mendefinisikan *future anxiety* sebagai keadaan ketika individu mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai kemungkinan buruk yang akan terjadi pada masa depan, meskipun peristiwa tersebut belum tentu benar-benar akan terjadi. Kondisi ini dapat menimbulkan stres, kecemasan yang berlangsung terus-menerus, serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Pada dasarnya, masa depan merupakan gambaran mengenai harapan, tujuan, dan cita-cita yang ingin dicapai individu untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik dibandingkan kondisi yang sedang maupun telah dialaminya. (Elsafir et al., 2024)

Fenomena *future anxiety* banyak ditemukan pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa (Fauziah et al., 2023). Menurut Arnett (2006) *emerging adulthood* berlangsung pada rentang usia 18-29 tahun. Pada tahap ini, individu mulai memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, meskipun sebagian masih bergantung secara finansial kepada orang tua. Karakteristik utama fase ini adalah eksplorasi identitas, terutama dalam aspek pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan keyakinan. Proses tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan diri, tetapi juga dapat menimbulkan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan terhadap arah masa depan. (Arini et al., 2021). Kondisi tersebut menyebabkan individu pada fase *emerging adulthood* lebih rentan mengalami *future anxiety* ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Salah satu kelompok yang berada pada fase tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir. Mereka rentan mengalami *future anxiety* karena berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja. Ketidakpastian memperoleh pekerjaan, tingginya persaingan dipasar kerja, serta tuntutan untuk segera mandiri secara finansial sering kali menimbulkan berbagai tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya rasa percaya diri, hilangnya motivasi, (Luh et al., 2022) hingga munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar, dan sesak di dada (Purnomo & Arumi, 2024).

Kondisi tersebut diperkuat oleh Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada juli 2024 menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka di Indonesia mencapai 4,82%, dengan sekitar 871.860 lulusan perguruan tinggi belum memperoleh pekerjaan, persaingan kerja yang semakin kompetitif dan ketidakpastian memperoleh pekerjaan menunjukkan bahwa gelar akademik tidak

selalu menjamin keberhasilan memasuki dunia kerja sehingga berpotensi memunculkan *future anxiety* (Kamila, 2020). Fenomena serupa juga ditemukan pada remaja di panti asuhan yang mengalami keterbatasan dukungan sosial sehingga memengaruhi keyakinan dan perencanaan mereka terhadap masa depan (A'YUN, 2024).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat dialami oleh berbagai kelompok masyarakat serta dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun sosial. Dalam perspektif Islam, meskipun istilah *future anxiety* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an (Wulandari, 2024), berbagai ayat telah menggambarkan kondisi psikologis yang memiliki keterkaitan dengan fenomena tersebut. Salah satunya terdapat dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19-20 yang menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan mudah gelisah ketika menghadapi kesulitan. Ayat ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan bagian dari fitrah manusia, namun Al-Qur'an juga menawarkan nilai-nilai keimanan sebagai pedoman dalam mengelola dan mengatasi *future anxiety*. (Anggraini et al., 2023)

Dalam perspektif Islam, ketidakpastian dan berbagai tekanan hidup dipandang sebagai bagian dari ujian yang telah Allah SWT tetapkan yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah [2]:155. Disisi lain Al-Qur'an juga menawarkan solusi melalui penguatan iman, kesabaran, tawakal, husnuzan, dan dzikir seperti dalam seperti QS. Ali Imran [3]:139 yang mendorong orang beriman agar tidak merasa lemah dan bersedih, QS. Yusuf [12]:87 yang menanamkan sikap optimis dan melarang putus asa dari rahmat Allah, serta QS. Ar-Rad [13]:28 yang menegaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui mengingat Allah (dzikrullah). Selain itu, QS. At-Talaq [65]:2-3 menunjukkan bahwa ketaqwaan dan tawakal menjadi jalan memperoleh pertolongan serta kecukupan dari Allah, sedangkan QS. Al-Furqan [25]:74 menggambarkan terwujudnya kehidupan penuh ketentraman dan keberkahan. Dengan demikian, Al-Qur'an menawarkan konsep peneguhan iman sebagai landasan spiritual dalam menghadapi *future anxiety*.

Kajian mengenai *anxiety* telah banyak dilakukan dari berbagai perspektif. Aisyatin (Kamila, 2020) menunjukkan bahwa psikoterapi dzikir berdasarkan QS. Ar-ra'd ayat 28 membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan menghadirkan ketenangan jiwa, sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian empiris pada berbagai kelompok, seperti lansia, santri, dan korban bencana, (Irwanto, 2024) mengungkapkan bahwa menurut tafsir Al-Qusyairi, terapi gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an berfokus pada penguatan iman melalui dzikir, tawakal, sabar, dan muraqabah sebagai jalan mencapai ketenangan jiwa, Salsabillah (2023) membandingkan konsep kecemasan dalam psikologi Islam dan psikologi modern, sedangkan (Izzan, 2023) mengkaji strategi Qur'ani dalam membangun *growth mindset*, (Fauziah et al., 2023) menunjukkan bahwa penguatan iman dan dzikrullah menjadi sarana memperoleh ketenangan jiwa, selanjutnya, (Mubarak, 2024) menyoroti respons Al-Qur'an terhadap kecemasan melalui tafsir Al-Misbah, sementara (Harits, 2026) menguraikan penyelesaian *anxiety disorder* berdasarkan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kajian mengenai kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an telah banyak dilakukan. Namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada konsep *anxiety* atau *anxiety disorder* secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji *future anxiety* dengan mengontruksi konsep peneguhan iman sebagai solusi melalui pendekatan tafsir maudhu'i masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis konsep peneguhan iman sebagai solusi *future anxiety* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir maudhu'i. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tafsir tematik sekaligus mengembangkan integrasi nilai-nilai spiritual dengan kesehatan mental. Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada konstruksi konsep peneguhan iman sebagai solusi *future anxiety* melalui sintesis ayat-ayat Al-Qur'an secara tematik sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai solusi spiritual terhadap kecemasan masa depan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan metode tafsir maudhu'i (tematik). Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *future anxiety* serta konsep peneguhan iman secara mendalam sehingga diperoleh pemahaman secara utuh mengenai solusi Qur'ani (Maula et al., 2026) terhadap kecemasan masa depan. Metode tafsir maudhu'i dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki tema serupa, kemudian dianalisis secara sistematis berdasarkan keterkaitannya

makna antar ayat.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *future anxiety* dan peneguhan iman, meliputi QS. Al-Ma'arij [70]:19-20, QS. Al-Baqarah [2]:155, QS. Ali 'Imran [3]:139, QS. Yusuf [12]:87, QS. Ar-Ra'd [13]:28, QS. At-Talaq [65]:2-3, QS. Al-Furqan [25]:74. Adapun data sekunder diperoleh dari kitab-kitab tafsir, seperti tafsir Al-Misbah, Fi Zhilalil Qur'an, tafsir Al-Azhar, tafsir Ibnu Katsir, tafsir Al-munir, tafsir jami' al-Bayan karya At-Thabari, serta didukung oleh skripsi, artikel jurnal, dan literatur ilmiah yang relevan dengan tema penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelaah berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan fokus penelitian. Seluruh data kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* yang dipadukan dengan metode tafsir maudhu'i. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi ayat-ayat yang relevan, mengelompokkan ayat berdasarkan tema, menelaah penafsiran para mufasir dari berbagai kitab tafsir, kemudian mensintesis hasil penafsiran tersebut untuk membangun konsep peneguhan iman sebagai solusi *future anxiety*. Untuk menjaga validitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai penafsiran dan literatur yang relevan sehingga diperoleh interpretasi yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meneguhkan iman merupakan ajaran yang ditawarkan Al-Qur'an sebagai upaya menghadapi *future anxiety*. Melalui kajian tematik terhadap tujuh ayat Al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i, diperoleh temuan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menguraikan kecemasan terhadap masa depan sebagai bagian dari sifat dasar manusia, tetapi juga memberikan tahapan pembinaan spiritual yang mampu memperkuat ketahanan psikologis seorang mukmin. Tahapan tersebut meliputi pemahaman mengenai karakter manusia yang cenderung mudah gelisah, kesadaran bahwa ujian adalah *sunnatullah*, penumbuhan sikap optimis, larangan berputus asa dari rahmat Allah, pembiasaan berdzikir, pengamalan taqwa dan tawakal, serta pembentukan keluarga yang berlandaskan nilai-nilai keimanan. Keseluruhan tahapan tersebut saling terhubung dan membentuk suatu kerangka penguatan iman yang utuh sebagai bekal dalam menghadapi berbagai ketidakpastian masa depan.

Al-Qur'an juga memandang *future anxiety* tidak semata-mata sebagai permasalahan psikologis, tetapi juga sebagai persoalan yang berkaitan dengan aspek spiritual manusia. Berbeda dengan pendekatan psikologi pada umumnya berfokus pada pengelolaan kecemasan melalui pengendalian pola pikir dan perilaku, Al-Qur'an menjadikan keimanan sebagai landasan utama dalam membentuk cara seseorang memaknai masa depan. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan tidak hanya bertujuan untuk meredakan gejala kecemasan, melainkan juga menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah. Keyakinan tersebut akan mendorong individu untuk menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan dengan sikap yang lebih tenang, optimis, dan penuh percaya kepada Allah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *future anxiety* memiliki keterkaitan dengan karakter dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19-20. (Amalina & Sucipto, 2026) Dalam perspektif psikologi, Zaleski mendefinisikan *future anxiety* sebagai keadaan ketika seseorang mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi dimasa depan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, memperpanjang rasa cemas, serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis individu. Sementara itu, masa depan pada dasarnya merupakan gambaran mengenai harapan, tujuan, dan cita-cita yang ingin dicapai demi memperoleh kehidupan yang lebih baik. (Elsafir et al., 2024) Namun, individu yang mengalami *future anxiety* cenderung memusatkan perhatian pada potensi kegagalan dibandingkan peluang keberhasilan, sehingga masa depan lebih dipandang sebagai sesau yang mengancam daripada sebagai kesempatan untuk berkembang.

Konsep tersebut sejalan dengan penafsiran QS. Al-Ma'arij [70]:19-20 yang menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan sifat *halu'*, yaitu kecenderungan mudah gelisah ketika menghadapi berbagai kesulitan. Menurut (Shihab, 2003) M. Quraish Shihab, dengan megutip Thabathaba'i, menjelaskan bahwa sifat *halu'* merupakan naluri manusia untuk memperoleh manfaat bagi dirinya yang pada dasarnya tidak tercela, tetapi dapat berubah menjadi perilaku buruk apabila tidak dikendalikan sesuai petunjuk Allah. Oleh karena itu, ketika harapan tersebut tidak terpenuhi

atau dihadapkan dengan kesulitan, manusia cenderung mengalami kegelisahan. Senada dengan itu, (Katsir, 2008) Ibnu Katsir menafsirkan *halu'* sebagai kecenderungan manusia yang mudah gelisah, berkeluh kesah, dan putus asa ketika menghadapi kesulitan serta menjadi kikir saat memperoleh nikmat. Sementara itu (Ath-Thabari, 2009) menjelaskan bahwa *halu'* menggambarkan tabiat dasar manusia yang mudah mengeluh, memiliki ambisi yang kuat, dan diliputi kekhawatiran berlebihan ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Berdasarkan penafsiran diatas menunjukkan bahwa kegelisahan merupakan bagian dari sifat dasar manusia yang membuatnya mudah gelisah dan khawatir ketika menghadapi kesulitan. Kecenderungan ini relevan dengan konsep *future anxiety* karena dapat memicu kekhawatiran terhadap ketidakpastian masa depan.

Hasil analisis menunjukkan adanya kesesuaian konseptual antara *future anxiety* dalam psikologi dengan konsep *halu'* dalam Al-Qur'an. Keduanya menggambarkan kecenderungan manusia untuk merasa khawatir ketika menghadapi ketidakpastian. Perbedaannya, Zaleski memandang *future anxiety* sebagai kondisi psikologi yang dipicu oleh persepsi negatif terhadap masa depan, sedangkan Al-Qur'an memandang kegelisahan sebagai fitrah manusia yang dapat diarahkan kepada kebaikan melalui penguatan keimanan. Dengan demikian, kecemasan tidak diposisikan sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif, tetapi sebagai potensi yang perlu dikendalikan agar tidak berkembang menjadi rasa takut yang berlebihan.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menunjukkan bahwa konsep *halu'* dalam Al-Qur'an memiliki relevansinya dengan konsep *future anxiety* dalam psikologi. Jika kajian psikologi lebih menitikberatkan pada gejala, penyebab, dan dampak kecemasan, Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan hakikat kegelisahan manusia, tetapi juga menawarkan solusi melalui penguatan dimensi spiritual. Oleh sebab itu, konsep *halu'* berfungsi tidak hanya sebagai penjelasan mengenai asal munculnya kecemasan, tetapi juga sebagai dasar pembentukan ketahanan spiritual seorang mukmin.

Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan sifat dasar manusia, tetapi juga menegaskan bahwa ketidakpastian hidup merupakan bagian dari *sunnatullah*, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]:155. Ayat tersebut menerangkan bahwa manusia akan menghadapi berbagai bentuk ujian, seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan berkurangnya hasil usaha. Hal ini menunjukkan bahwa ujian merupakan realitas kehidupan yang tidak dapat dihindari.

Berbeda dengan perspektif psikologi yang memandang ketidakpastian sebagai pemicu utama *future anxiety*, Al-Qur'an menempatkannya sebagai sarana pembinaan spiritual. (Hamka, 1982) menjelaskan bahwa ujian merupakan konsekuensi dari perjuangan seorang mukmin, sedangkan (Al-Qurtubi, 2008) memandangnya sebagai cara Allah menguji keimanan dan kesabaran hamba-Nya. Sejalan dengan itu, (Shihab, 2003) M. Quraish Shihab mengibaratkan ujian kehidupan seperti ujian dalam dunia pendidikan yang telah disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

Berdasarkan penafsiran para mufassir, rasa takut, kehilangan, dan berbagai bentuk ketidakpastian merupakan bagian dari ujian kehidupan yang pasti dialami setiap manusia. Dalam konteks *future anxiety* QS' Al-Baqarah [2]:155 menunjukkan bahwa respons yang ditekankan Al-Qur'an bukanlah larut dalam kecemasan, melainkan menghadapinya dengan kesabaran, keimanan, dan tawakal. Pemahaman bahwa setiap ujian merupakan ketetapan Allah yang mengandung hikmah menjadi landasan terbentuknya ketenangan dan optimisme dalam menghadapi masa depan.

Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang kecenderungan manusia untuk merasa gelisah dan khawatir terhadap masa depan sebagai fitrah yang menyertai ujian kehidupan. Namun, kecenderungan tersebut tidak dipandang negatif selama berada dalam kendali keimanan. Sebaliknya, lemahnya keimanan menyebabkan kegelisahan berkembang menjadi *future anxiety* yang mengganggu ketenangan psikologis individu.

Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan hakikat dan penyebab kecemasan terhadap masa depan, tetapi juga menawarkan solusi agar manusia mampu menghadapi berbagai ketidakpastian dengan tenang dan penuh keyakinan. Salah satu solusi utama tersebut adalah dengan meneguhkan keimanan sebagai fondasi dalam memandang kehidupan dan berbagai ujian yang menyertainya. Keimanan yang kuat menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah, sehingga kecemasan dapat berubah menjadi sikap optimis, sabar, tawakal. Berdasarkan hal tersebut, pembahasan selanjutnya mengkaji konsep meneguhkan iman sebagai solusi *future anxiety*

dalam perspektif Al-Qur'an, yang diantaranya tercermin dalam QS. Ali 'Imran [3]:139 yang melarang orang-orang bersikap lemah dan larut dalam kesedihan setelah kekalahan pada perang uhud. Ayat ini menegaskan bahwa optimisme dalam islam berlandaskan keimanan dan keyakinan terhadap pertolongan Allah, bukan semata-mata pada kondisi yang sedang dihadapi.

Menurut (Shihab, 2003) M. Quraish Shihab, meskipun kaum mukmin mengalami kekalahan dalam perang uhud, mereka tidak boleh berputus asa karena keimanan menjadikan mereka tetap mulia disisi Allah. Senada dengan itu, (Katsir, 2008) Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan penghiburan agar kaum mukmin tetap tegar dan optimis seelah menghadapi ujian, sebab orang-orang beriman akan memperoleh kedudukan yang tinggi disisi Allah. Sementara itu, (Hamka, 1982) memaknai ayat ini sebagai dorongan untuk bangkit dari kesedihan akibat perang uhud dengan menjadikan keimanan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Berdasarkan penafsiran para mufasir, bahwa optimisme dalam Al-Qur'an tidak dibangun diatas penyangkalan terhadap realitas, tetapi lahir dari keyakinan bahwa setiap peristiwa berada dalam pengaturan Allah dan mengandung hikmah bagi orang-orang yang beriman. Dalam konteks *future anxiety*, keyakinan tersebut membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap masa depan sehingga seseorang tidak terjebak dalam rasa takut atau keputusasaan akibat pengalaman buruk yang pernah dialami. Keimanan mendorong seorang mukmin untuk tetap memiliki harapan, bangkit dari kegagalan, serta meyakini bahwa pertolongan dan ketetapan Allah selalu mengandung kebaikan. Dengan demikian, optimisme yang berlandaskan keimanan menjadi salah satu bentuk ketahanan spiritual dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Selain optimisme, penelitian ini menemukan bahwa harapan kepada rahmat Allah merupakan unsur penting dalam penguatan iman. Konsep ini tercermin dalam QS. Yusuf [12]:87 yang berisi larangan berputus asa dari rahmat Allah. Ayat tersebut mengisahkan nabi Ya'qub a.s. yang tetap memerintahkan anaknya untuk mencari Nabi Yusuf a.s. meskipun telah lama berpisah. Sikap Nabi Ya'qub menunjukkan bahwa harapan dalam islam tidak didasarkan pada besarnya peluang menurut perhitungan manusia, melainkan pada keyakinan terhadap keluasan rahmat Allah.

(Shihab, 2003) M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa larangan berputus asa dalam ayat tersebut merupakan bentuk pendidikan spiritual agar seorang mukmin tidak menutup kemungkinan datangnya pertolongan Allah. (Katsir, 2008) Ibnu Katsir menegaskan bahwa terus berharap kepada rahmat Allah merupakan ciri-ciri orang beriman, sedangkan keputusasaan merupakan sifat orang-orang yang kufur. Sementara itu, (Qutb, 2000) Sayyid Qutb memaknai rahmat Allah sebagai sumber ketenangan, kekuatan, dan harapan yang menguatkan manusia ketika menghadapi kesulitan.

Berdasarkan penafsiran para mufasir, harapan kepada rahmat Allah merupakan wujud keimanan yang membangun ketenangan jiwa dan keyakinan terhadap pertolongannya. Dalam konteks *future anxiety*, keyakinan tersebut berperan sebagai mekanisme spiritual yang mencegah seseorang terjebak dalam keputusasaan ketika menghadapi ketidakpastian masa depan. Sebaliknya, hilangnya harapan kepada rahmat Allah dapat memperkuat rasa cemas dan pesimisme karena individu tidak lagi meyakini adanya jalan keluar dari setiap kesulitan. Oleh karena itu, ayat ini menegaskan bahwa optimisme yang berlandaskan keimanan menjadi salah satu fondasi penting dalam membangun ketahanan spiritual untuk menghadapi masa depan.

Selain optimisme dan harapan, penguatan iman dalam menghadapi *future anxiety* juga dibangun melalui kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Konsep ini tercermin dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28 yang menegaskan bahwa ketentraman hati diperoleh dengan mengingat Allah. Dalam penelitian ini Dzikir dipahami bukan sekedar bacaan lisan, melainkan sebagai kesadaran spiritual yang menumbuhkan keyakinan bahwa seluruh peristiwa berada dalam ketetapan Allah. Kesadaran tersebut membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap ketidakpastian sehingga individu tidak mudah dikuasai kecemasan terhadap masa depan.

Menurut (Shihab, 2003) M. Quraish Shihab, dzikir tidak hanya bermakna menyebut nama Allah dengan lisan, tetapi juga menghadirkan kesadaran hati terhadap keagungan, kekuasaan, dan rahmat-Nya. Senada dengan itu, (Asy-Syaukani, 2012) tafsir Fathul Qadir karya Asy-Syaukani menjelaskan bahwa ketentraman hati diperoleh melalui berbagai bentuk dzikir, seperti membaca Al-Qur'an, bertasbih, bertahmid, bertahlil, dan bertakbir. Meskipun para ulama berbeda pendapat dalam memaknai *dzikrullah*, seluruhnya sepakat bahwa mengingat Allah menjadi sumber ketenangan hati bagi orang-orang beriman. Sejalan dengan itu, (Qutb, 2000) Sayyid Qutb menegaskan bahwa kedekatan dengan Allah melalui dzikir melahirkan rasa aman, ketentraman,

dan keyakinan bahwa manusia senantiasa berada dalam pemeliharaan-Nya.

Berdasarkan penafsiran tersebut, dzikir merupakan sarana yang memperkuat hubungan spiritual antara manusia dan Allah sehingga melahirkan ketenangan batin. Dalam konteks *future anxiety*, ketenangan tersebut membantu seseorang mengurangi rasa khawatir terhadap ketidakpastian masa depan karena tumbuh keyakinan bahwa setiap urusan berada dalam pengaturan Allah. Dengan demikian, dzikir tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang memperkuat keimanan, menumbuhkan rasa aman, serta membangun ketahanan batin dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Penguatan iman dalam menghadapi *future anxiety* juga dibangun melalui taqwa dan tawakal. Konsep ini tergambar dalam QS. At-Talaq [65]:2-3 yang menegaskan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka kepada orang-orang yang bertaqwa serta mencukupi kebutuhan orang yang bertawakal kepada-Nya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam menekankan keseimbangan antara ikhtiar yang optimal dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah.

Menurut (Hamka, 1982), ayat ini menegaskan bahwa setiap persoalan, termasuk rumah tangga, harus disikapi dengan ketaqwaan sehingga seseorang memperoleh jalan keluar, pertolongan, dan rezeki dari Allah. Senada dengan itu, (Qutb, 2000) menjelaskan bahwa ketaqwaan merupakan kunci menghadapi berbagai kesulitan, sedangkan tawakal menjadi bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah ikhtiar dilakukan. Sementara itu, (Az-Zuhaili, 1991) menegaskan bahwa orang yang bertaqwa dan bertawakal akan memperoleh kecukupan serta kemudahan dari Allah sesuai dengan ketetapan-Nya.

Berdasarkan penafsiran para mufasir, bahwa taqwa dan tawakal merupakan landasan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan. taqwa membimbing seseorang untuk berikhtiar sesuai ketentuan Allah, sedangkan tawakal menjadi bentuk penyerahan diri kepadanya setelah usaha dilakukan dengan maksimal. Dalam konteks *future anxiety*, konsep ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat dikurangi melalui keseimbangan antara ikhtiar, ketaqwaan, dan tawakal. Keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dan mencukupi kebutuhan hamba-Nya menjadi dasar terbentuknya ketenangan, optimisme, dan penguatan iman dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Penelitian ini selanjutnya menemukan bahwa penguatan iman tidak hanya dibangun pada tingkat individu, tetapi juga melalui lingkungan keluarga yang religius. Konsep ini tergambar dalam QS. Al-Furqan [25]:74 yang berisi doa agar Allah menganugerahkan pasangan dan keturunan sebagai penyejuk hati (Qurrata A'yun) serta menjadikan orang-orang beriman sebagai teladan bagi orang-orang bertaqwa. Ayat ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk ketahanan spiritual dan psikologis seseorang.

Menurut (Shihab, 2003) M.Quraish Shihab, kesempurnaan iman tidak hanya tercermin dalam hubungan dengan Allah, tetapi juga dalam upaya membangun keluarga yang shaleh, karena pasangan dan keturunan yang menjadi *Qurrota A'yun* merupakan sumber kebahagiaan dan ketentraman hati. Senada dengan itu, (Katsir, 2008) Ibnu Katsir menjelaskan bahwa *Qurrota A'yun* merujuk pada pasangan dan keturunan yang taat kepada Allah sehingga menjadi penyejuk hati di dunia dan akhirat. Sementara itu, (Qutb, 2000) Sayyid Qutb menegaskan bahwa doa tersebut mencerminkan kepedulian seseorang mukmin terhadap kebaikan keluarganya sekaligus keinginan untuk menjadi teladan dalam mengajak orang lain menuju jalan Allah.

Berdasarkan penafsiran tersebut, ayat ini menegaskan bahwa penguatan iman tidak hanya diwujudkan melalui keshalehan individu, tetapi juga melalui pembentukan keluarga yang berlandaskan keimanan. Dalam konteks *future anxiety*, keluarga yang shaleh berperan sebagai sumber dukungan spiritual dan ketenangan psikologis sehingga individu tidak menghadapi ketidakpastian masa depan dengan seorang diri. Oleh karena itu, doa untuk memperoleh pasangan, keturunan, dan keluarga yang taat kepada Allah merupakan bagian dari upaya memperkuat keimanan sekaligus kembangkan lingkungan yang mendukung ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat disusun suatu sintesis konseptual mengenai meneguhkan iman sebagai *solusi future anxiety*. Sintesis tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan proses yang berlangsung secara bertahap dan saling berkaitan. Tahap pertama dimulai dengan kesadaran bahwa rasa gelisah merupakan bagian dari fitrah manusia sebagaimana digambarkan dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19-20. Kesadaran ini kemudian diikuti oleh

pemahaman bahwa berbagai kesulitan hidup merupakan *sunnatullah* yang mengandung hikmah sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah[2]:155. Selanjutnya, Al-Qur'an membangun kekuatan batin melalui optimisme (QS. Ali 'Imran [3]:139) dan larangan berputus asa dari rahmat Allah (QS. Yusuf [12]:87). Setelah fondasi tersebut terbentuk, individu diarahkan untuk memperkuat hubungan spiritual melalui dzikir (QS. Ar-Ra'd [13]:28), mengintegrasikan ikhtiar dengan taqwa dan tawakal (QS. At-Talaq [65]:2- 3), serta membangun lingkungan keluarga yang religius (QS. Al-Furqan [25]:74). Keseluruhan tahapan tersebut mampu menghadapi ketidakpastian masa depan dengan ketenangan, optimisme, dan keyakinan kepada Allah.

Sintesis ini menjadi temuan utama penelitian karena memperlihatkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang dianalisis tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu sistem nilai yang saling melengkapi. Dengan demikian, meneguhkan iman dalam perspektif tafsir maudhu'i bukan sekedar peningkatan keyakinan secara normatif, tetapi merupakan proses spiritual yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, perilaku, dan sosial. Proses inilah yang membedakan konsep Al-Qur'an dari teori psikologi modern. Jika Zaleski menjelaskan karakteristik dan dampak future anxiety, maka Al-Qur'an menawarkan kerangka solusi yang menyetuh akar persoalan melalui penguatan hubungan manusia dengan Allah, pembentukan sikap hidup yang positif, serta penguatan lingkungan sosial yang religius. Sintesis tersebut menegaskan bahwa iman bukan hanya menjadi sumber ketenangan batin, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membangun resiliensi spiritual ketika menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan.

Temuan penelitian ini memiliki keterkaitan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara keimanan dan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. (Kamila, 2020) menunjukkan bahwa psikoterapi dzikir berdasarkan QS. Ar-Ra'd [13]:28 mampu menurunkan tingkat kecemasan melalui ketenangan jiwa. Senada dengan itu, (Irwanto, 2024) menjelaskan bahwa tafsir Al-Qusyairi, terapi gangguan kecemasan berfokus pada penguatan iman melalui dzikir, tawakal, sabar, dan muroqabah sebagai jalan mencapai ketentraman jiwa. (Fauziah et al., 2023) juga menyimpulkan bahwa penguatan iman dan dzikrullah menjadi sarana memperoleh ketenangan hati, sedangkan (Mubarak, 2024) menguraikan respons Al-Qur'an terhadap kecemasan melalui tafsir Al-Misbah. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian terdahulu. Jika penelitian sebelumnya cenderung membahas kecemasan melalui satu bentuk terapi spiritual atau menafsirkan ayat-ayat tertentu secara parsial, penelitian ini menghimpun dan menganalisis tujuh ayat Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir maudhu'i untuk membangun suatu konsep yang utuh mengenai meneguhkan iman sebagai solusi future anxiety. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan proses penguatan iman yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari pemahaman terhadap hakikat kecemasan sebagai bagian dari fitrah manusia, memaknai ujian sebagai *sunnatullah*, menumbuhkan optimisme dan harapan kepada Allah, memperkuat hubungan spiritual melalui dzikir, mengamalkan taqwa dan tawakal, hingga membangun keluarga yang berlandaskan nilai-nilai keimanan.

Dengan demikian, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada perumusan model konseptual meneguhkan iman sebagai slosi future anxiety melalui sintesis tematik ayat-ayat Al-Qur'an. Penelitian ini menunjukkan bahwa solusi yang ditawarkan Al-Qur'an tidak hanya berorientasi pada pengurangan kecemasan, tetapi juga pada pembentukan ketahanan spiritual melalui penguatan iman yang terintegrasi. Temuan tersebut memperkaya kajian tafsir maudhu'i, sekaligus menunjukkan relevansi nilai-nilai Al-Qur'an dalam memberikan landasan konseptual bagi upaya menghadapi future anxiety pada kehidupan masyarakat kontemporer.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *future anxiety* merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan kecenderungan berpikir negatif terhadap sesuatu yang belum terjadi. Meskipun istilah *future anxiety* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, hasil penelitian menemukan adanya relevansi konsep tersebut dengan sifat *halu'* dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19-20 yang menggambarkan kecenderungan manusia mudah gelisah ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, QS. Al-Baqarah [2]:155 menegaskan bahwa rasa takut, kehilangan, dan berbagai bentuk kesulitan merupakan *sunnatullah* yang menjadi bagian dari ujian kehidupan. dengan demikian, Al-Qur'an memandang

kecemasan terhadap masa depan sebagai bagian dari fitrah manusia, namun mengarahkan agar kecemasan tersebut tidak berkembang menjadi sikap yang menghilangkan kepercayaan kepada Allah SWT.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa meneguhkan iman merupakan solusi utama yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghadapi *future anxiety*. Melalui pendekatan tafsir maudhu'i, penelitian ini menemukan bahwa penguatan iman diwujudkan melalui penumbuhan sikap optimis dan tidak berputus asa terhadap rahmat Allah, pembiasaan dzikir sebagai sumber ketenangan hati, pengamalan tawakal yang disertai ikhtiar, serta pembentukan keluarga yang berlandaskan keimanan dan doa. Rangkaian nilai tersebut membentuk suatu kerangka konseptual yang menuntun seorang mukmin dalam menyikapi ketidakpastian masa depan dengan penuh keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah dan setiap kesulitan selalu disertai pertolongan-Nya. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa iman tidak hanya berfungsi sebagai keyakinan spiritual, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun ketahanan spiritual, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun ketahanan untuk menghadapi *future anxiety*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini melalui pendekatan empiris untuk menguji implementasi konsep meneguhkan iman pada individu yang mengalami *future anxiety*.

Daftar Pustaka

- A'YUN, T. Q. (2024). *GAMBARAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YABAPPENATIM JEMBER*.
<http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/37002>
- Al-Qurtubi, A. A. M. bin A. (2008). *Terjemah Tafsir Al-Qurtubi*.
- Amalina, N. N., & Sucipto, S. D. (2026). Hubungan Future Anxiety dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(1), 141–146.
- Anggraini, D. A. Y. U., Studi, P., Alquran, I., Tafsir, D. A. N., Ushuluddin, F., Filsafat, D. A. N., Islam, U., Sunan, N., & Surabaya, A. (2023). *Anxiety disorders dalam alquran*.
- Arini, D. P., Pendidikan, F. H. dan I., & Palembang, U. K. M. (2021). EMERGING ADULTHOOD : PENGEMBANGAN TEORI ERIKSON MENGENAI TEORI PSIKOSOSIAL PADA ABAD 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Asy-Syaukani, M. bin A. (2012). *Terjemah tafsir fathul Qadir*. jakarta: Pustaka Azzam.
- Ath-Thabari, A. J. M. bin J. (2009). *Terjemah Tafsir Ath-Thabari: Jami' al-bayan 'an ta'wil ayi-Al-Qur'an*.
- Az-Zuhaili, W. (1991). *tafsir Al-Munir Fi Al-'aqidah wa al-syariah wa al-manhaj*. Damaskus: dar al-fikr al-mu'ashir, 1991.
- Elsafir, A. M., Salim, A., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., & Anxiety, F. (2024). *PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP FUTURE ANXIETY*. 01(01).
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/SEMNASPSIION/article/view/1058%0A>
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., Mufid, M. A., & Pasuruan, U. Y. (2023). *ANXIETY DISORDER DALAM AL- QUR ' AN (Telaah Lafadz*. 01(02).
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta, Pustaka Panjimas.
- Harits, D. C. (2026). *Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif*. 3(1), 16–35.
<https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Irwanto, A. (2024). *TERAPI ANXIETY DISORDER DALAM AL- QUR ' AN (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi >)*.
- Izzan, A. (2023). *Al-Bayan : Jurnal Studi Ilmu Al- Qur ' an dan Tafsir MENGGALI KONSEP GROWTH MINDSET DALAM AL-QUR ' AN : STRATEGI QUR ' ANI MENGATASI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN PRIBADI*. 8461. <https://doi.org/10.15575/al-bayan..v8i2.38658>
- Kamila, A. (2020). *PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN*. 4(1).
<https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Katsir, I. ibn umar ibn. (2008). *Terjemah tafsir Ibnu Katsir*.
- Luh, N., Ira, G., Psikologi, F., Psikologi, F., Rina, A. P., & Psikologi, F. (2022). *Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?* 3(02), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>
- Maharani, N., Kholifah, U. N., & Dinata, K. I. (2025). *Kecemasan akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal*. 2(5), 280–286. <https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i5.1675>
- Maula, E. A., Rohtih, W. A., Mufid, M. A., & Mahmud, A. (2026). *Analisis Tematik Psikoterapi Al-Qur ' an dalam Antisipasi Skizofrenia Paranoid*. 6.
- Mubarok, R. (2024). *RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN HIDUP PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBĀH*.
- Purnomo, A. Z., & Arumi, M. sekar. (2024). "Future Anxiety Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Gender. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 2.
- Qutb, S. (2000). *Fi Zhilalil Qur'an (dibawah naungan Al-Qur'an)*. Jakarta, PT. Gema Insani.
- Shihab, M. Q. (2003). *tafsir Al-Misbah; pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: PT. Lentera hati, 2016.
- Wulandari, F. (2024). *PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OVERTHINKING SERTA SOLUSINYA (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)*.