



## BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM: METODOLOGI MENGHILANGKAN KETAKUTAN DAN KESEDIHAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN TAFSIR MAUDHŪĪ

Ichwansyah Tampubolon

ichwansyahtampubolon@gmail.com

**Abstract:** *Psychology and the Al-Qur'an provide very important information about human psyche and also provide solutions for efforts to eliminate, especially, the problems of fear and sadness from human feelings. However, Psychology is more oriented to material-cognitive matters of human feelings, meanwhile Al-Qur'an puts forward aspects of divine spirituality and humanistic values. Unlike Psychology, Al-Qur'an also provides strategies and methods of counseling and therapy for humans by approaching oneself with Allah intrinsically and emphasizes the importance of efforts to attain the peak of good deeds socially and humanity. Al-Qur'an warns that humans can foster their emotional aspects psychologically and spiritually in order to produce good behavior to gain safety, benefit and happiness in this world and in the hereafter.*

**Keywords:** *Perspective, Psychology, Al-Qur'an, Fear, Sad.*

### Pendahuluan

Rasa takut dan sedih/cemas merupakan bagian dari emosi manusia. Setiap manusia memiliki kedua sifat emosional itu sebagai konsekuensi logis dari posisinya sebagai makhluk yang memiliki potensi kejiwaan. Kedua potensi kejiwaan manusia itu di satu sisi memiliki manfaat positif bagi manusia jika difungsikan pada tempatnya dengan benar guna mencapai kualitas kesehatan jiwa tingkat paripurna. Namun, di sisi lain, rasa takut dan sedih dapat pula berdampak negatif bagi manusia manakala tidak dimanfaatkan pada tempat yang tepat.

Dalam konteks ini, Psikologi dan Alqur'an memberikan informasi yang sangat penting tentang kedua aspek kejiwaan manusia itu agar mereka terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkannya dan sebaliknya agar manusia dapat memanfaatkannya dengan tepat dan benar. Sains dan Alqur'an juga memberikan solusi bagi upaya menghilangkan rasa takut dan sedih dari perasaan manusia. Bahkan, suatu yang tidak ditemukan oleh sains, Alqur'an memperingatkan agar manusia dapat membina aspek emosionalnya itu secara psikis maupun spiritual guna melahirkan perilaku yang baik guna memperoleh keselamatan, kemaslahatan, dan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Dalam pada itu, Alqur'an juga memberikan strategi dan cara konseling dan terapi bagi manusia agar mereka tidak terjerumus dalam ketakutan dan kesedihan yang dapat merusak dan merugikan hidupnya di dunia maupun akhirat.

### Pengertian Takut dan Sedih

Secara etimologis, Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan kata takut sebagai berikut: (1) merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana; (2) takwa; segan dan hormat; (3) tidak berani (berbuat, menempuh, menderita, dan

sebagainya) (3) gelisah; khawatir (kalau ...), khawatir kacau-balau. Sementara sedih berarti (1) merasa sangat pilu dalam hati; susah hati; (2) menimbulkan rasa susah (pilu dan sebagainya) dalam hati; (3) duka.<sup>1</sup> Di samping itu, *Dictionary Cambridge* dan *Dictionary English* mengartikan kata *fear* (takut) sebagai emosi, perasaan, atau pikiran yang tidak menyenangkan yang dialami atau dipikirkan seseorang ketika ditakut-takuti atau disusahkan oleh sesuatu yang membahayakan atau menyakiti dirinya; atau keburukan yang sedang atau kemungkinan akan menimpa dirinya.<sup>2</sup> Sedangkan Merriam-Webster Dictionary mengartikan *sad* (sedih) sebagai perasaan atau ekspresi yang muncul oleh karena kegagalan atau ketidakbahagiaan atau suatu hal yang tidak disenangi.<sup>3</sup>

Lalu, dalam literatur Arab kata *khauf* (sering dipadankan dengan kata *khasyiyah*), sama-sama berarti takut. Namun, secara kontekstual, terdapat kekhususan arti kata *khasyiyah*, yaitu rasa takut tingkat tinggi, takut luar biasa, takut berdasarkan pengetahuan puncak meliputi: takut berhubungan dengan pengetahuan tentang Allah (*maqrûn bima`rifatillâh*) alias takut akan keagungan-Nya dan berkonsekuensi pada upaya untuk mendekati-Nya. Takut dalam kata *khasyiyah* itu bersifat tetap, konsisten, terkumpul, konstan, dan padu. Hanya dapat dialami dan dirasakan oleh para ulama, kalangan arif, orang-orang yang kecintaan dan kedekatan kepada Allah di atas rata-rata. Namun, di samping berkaitan langsung dengan Allah, kata *khasyiyah* juga digunakan untuk menyebut ketakutan terhadap manusia (9x), meliputi: orang-orang kafir, zalim, pengkhianat; hari kiamat (3x), kerugian, bencana, perceraian, musuh, anak durhaka/lemah, tenggelam, kemiskinan, dan berinfak masing-masing disebutkan sebanyak satu kali. Sementara kata *khauf*, sifat takutnya berfluktuasi, dinamis, dan umum sebagaimana dapat dirasakan oleh semua manusia secara umum alias masyarakat awam. Ketakutan model ini boleh jadi disebabkan oleh kelemahan psikis seseorang sehingga reaksinya pada umumnya berbentuk perbuatan menjauhkan diri atau menahan diri untuk tidak mendekati sesuatu yang ditakutinya itu. Ketakutannya boleh jadi berhubungan dengan hal-hal atau urusan-urusan yang sifatnya sepele.<sup>4</sup> Sedangkan kata *huzn* (sedih), berarti<sup>5</sup>

حالة انفعالية غير سارة، يرافقها هبوط في الهممة، وسلوك انسحابي، ورغبة في الانعزال، مع  
شعور عميق باليأس أو الإحباط أو العجز

Selanjutnya, secara terminologis, takut berarti wujud emosi berbentuk guncangan hati menyangkut suatu hal negatif yang tidak diketahui wujudnya namun diyakini dapat terjadi pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Rasa takut muncul pada saat seseorang menduga sesuatu yang bersifat negatif atau sesuatu yang dipandang dapat mengusik ketenangan,

<sup>1</sup> <https://kbbi.web.id/takut>. Bandingkan <https://lektur.id/arti-sedih/>

<sup>2</sup> “an unpleasant emotion or thought that you have when you are frightened or worried by something dangerous, painful, or bad that is happening or might happen”; “fear is the unpleasant feeling you have when you think that you are in danger”, dalam <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fear>; <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/fear>.

<sup>3</sup> “affected with or expressive of grief or unhappiness”; “you feel unhappy, usually because something has happened that you do not like. dalam <https://www.merriam-webster.com/dictionary/sad>; <https://dictionnaire.reverso.net/anglais-cobuild/SAD>.

<sup>4</sup> Sa`d Yûsuf Mahmûd Abû `Aziz, *Mausu`ah al-Akhlâq al-Islâmiyyah*, (Kairo: al-Maktabah al-Taufiqiyyah, t.t.), Juz ke-3, hlm. 40-41. Al-Jurjânî, *al-Ta`rifât*, (t.t.pn.: t.pn., t.t.), hlm. 103

<sup>5</sup> <https://www.maganin.com/content.asp?contentid=18473>. Artinya: kondisi psikis yang terganggu, keinginan/motivasi menurun, tarik diri/minder, suka menyendiri, merasakan keputusasaan yang mendalam atau merasakan kegagalan atau kelemahan

kesenangan, dan kebahagiaan hidupnya akan terjadi. Sementara sedih adalah wujud emosi kegelisahan menyangkut sesuatu yang negatif yang sedang dan pernah terjadi.<sup>6</sup>

Dalam kajian psikologi, takut dan sedih sangat erat kaitannya dengan keadaan emosi seseorang. Emosi ialah setiap kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, dan keadaan mental yang hebat/meluap-luap. Emosi merujuk kepada perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk melakukan sesuatu. Emosi ialah suatu keadaan jiwa yang tercipta dari rangsangan organisme berupa perubahan-perubahan perilaku yang disadari dan sifatnya mendalam. Wujudnya sangat bervariasi, bercampur, bermutasi, dan bernuansa macam-macam sehingga maknanya lebih dalam, lebih kompleks, dan lebih halus daripada istilah/kata yang digunakan untuk menjelaskannya.

### **Faktor-faktor Penyebab Munculnya Emosi: Rasa Takut dan Sedih**

Emosi muncul disebabkan oleh dua faktor. Kedua faktor itu, faktor eksternal dan faktor internal dan faktor eksternal sekaligus, sama-sama memberikan dampak terhadap perubahan-perubahan psikologis dan perilaku bagi seseorang, seperti: lari, sembunyi, terpaku, tidak berdaya, trauma, dan lain-lain.

Pertama, faktor eksternal alias berasal dari luar tubuh. William James dan Carl Lange menyatakan bahwa realitas eksternal atau situasi tertentu yang diterima atau dihadapi oleh seseorang berdampak terhadap munculnya emosi dalam dirinya. Takut dan sedih muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu dari luar diri seseorang yang tidak dapat dikontrol dan dihindarinya, boleh jadi berupa ancaman, resiko, kerugian, kehancuran, bahaya, siksa, dan lain-lain.<sup>7</sup> Dalam konteks ini, berdasarkan hasil sejumlah penelitian, takut dan sedih tidak semata-mata disebabkan oleh lingkungan alam, akan tetapi juga oleh hubungan sosial-budaya antarmanusia.<sup>8</sup> Misalnya, rasa takut, marah, atau bahagia dipengaruhi juga oleh masa lalu, situasi dan reaksi-reaksi orang lain.<sup>9</sup>

Emosi tersebut merupakan reaksi persepsional seseorang terhadap suatu realitas dari luar dirinya melalui suatu proses tertentu. Emosi itu muncul setelah informasi yang diperoleh oleh indera jasmani seseorang dikirim ke daerah otak yang lebih rendah dan kemudian membaginya kepada dua saluran, yaitu: organ-organ tubuh dalam dan otot-otot eksternal untuk menghasilkan ekspresi tubuh; dan *cerebral cortex* untuk menghasilkan emosi psikis (sesuatu yang dirasakan). Namun, terdapat pula pandangan yang membedakan emosi dengan respon tubuh. Emosi dan respon tubuh dipandang sebagai dua hal/kejadian yang berbeda dan berdiri sendiri-sendiri alias antara satu dengan lainnya tidak saling berketergantungan. Keduanya tercetus atau muncul secara terpisah dan bergantian.

Kedua, faktor eksternal dan internal sekaligus yang diinterpretasi secara kognitif melalui dua proses, yaitu:

1. Interpretasi atas stimulus yang bersumber dari lingkungan. Informasi yang diterima dari stimulus itu disalurkan ke *cerebral cortex*. Lalu, diinterpretasi dengan cara menghubungkannya dengan pengalaman masa kini dan masa lampau. Kemudian, pesan tersebut dikirim ke *limbic system* dan sistem saraf otonom yang akan menghasilkan

---

<sup>6</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Misbah*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2008), hlm. vol. 6, hlm. 113-114.

<sup>7</sup> Sebagaimana dikutip dalam Öhman, A. "Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive, and Clinical Perspectives", dalam M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, (New York: The Guilford Press, 2000), hlm. 573-593.

<sup>8</sup> Gill, M.J. and Burrow, R., *The Function of Fear in Institutional Maintenance: Feeling Frightened as an Assential Ingredient in Haute Cuisine*. Organization Studies (2017)

<sup>9</sup> Dikutip dalam Lynn Willcox, *Perbincangan Psikologi Sufi*, (Jakarta: Kalam Nusantara, 2006), hlm. 128

*arousal* saraf otonom secara fisiologis. Contohnya, jika seseorang mendapat bingkisan dari musuhnya, dia akan merasa takut. Sebab, hal itu dianggapnya sebagai sesuatu yang berbahaya. Berbeda halnya jika bingkisan itu berasal dari teman dekatnya, dia akan menerimanya dengan senang hati dan tanpa curiga.

2. Interpretasi atas stimulus yang bersumber dari dalam tubuh. Interpretasi stimulus yang bersumber dari dalam tubuh dihasilkan dari *arousal* saraf otonom. Emosi tercipta dari stimulus internal tubuh yang diinterpretasi secara kognitif.

Konsekuensinya, dalam merasakan takut dan sedih, seseorang dapat bersikap rasional sebagaimana tampak dalam perilaku penentangan, perlawanan, dan bahkan melarikan diri untuk menghindarinya secara wajar dan pantas guna melindungi dan mempertahankan diri secara evolutif.<sup>10</sup> Namun, boleh jadi pula seseorang mereka takut dan sedih secara irrasional/phobia. Alias, ketakutan dan kesedihannya terhadap sesuatu cenderung dibuat-buat atau direkayasa/didramatisasi secara berlebihan dan tidak dapat dibuktikan secara riil atau tidak dapat dirasakan secara spiritual.

### **Konseling dan Terapi terhadap Rasa Takut dan Sedih dalam Perspektif Psikologi**

Secara teoritis, setidaknya terdapat lima teori yang berbicara tentang konseling dan terapi untuk menghilangkan rasa takut/cemas dan sedih. Kelima teori itu adalah teori psikoanalisis/psikodinamik, teori behaviour, teori kognitif, teori/pendekatan humanistik, dan teori terapi holistik/integratif, sebagaimana diuraikan berikut ini.

Pertama, teori psikoanalisis/psikodinamik atau teori perspektif sejarah. Teori yang berakar dari pandangan “alam bawah sadar” Sigmund Freud ini menyebutkan bahwa terdapat tiga model teknik konseling dan terapi yang dapat digunakan oleh konselor/terapis terhadap kliennya, yaitu:

1. Teknik percakapan alias “teknik bincang-bincang” dan pemaknaan terhadap sesuatu yang diperbincangkan secara bebas/*free association* tanpa disensor sedikitpun;
2. Teknik analisis mimpi (*dream analysis*), yaitu menguji mimpi-mimpi yang dialami seseorang untuk menggali informasi penting yang terpendam di alam bawah sadarnya;
3. Teknik transferensi, yaitu mengarahkan kembali perasaan-perasaan seorang klien tentang orang-orang atau kejadian-kejadian tertentu yang pernah hadir dalam kehidupan klien.

Kedua, teori behaviour. Teori yang didasarkan atas postulasi bahwa perilaku seseorang diperoleh melalui proses belajar itu menawarkan teknik konseling dan terapi melalui dua strategi utama, yaitu:

1. Proses pembelajaran tentang sesuatu terhadap klien dengan menggunakan sejumlah media/alat bantu tertentu untuk mengetahui responsnya/perasaannya tentang sesuatu. Dalam hal ini, guna mencapai suatu capaian tertentu, klien diberi pelajaran tentangnya dengan bantuan alat-alat pembelajaran tertentu. Misalnya, guna mengetahui respons klien tentang sholat, kepadanya diperdengarkan suara azan, iqamat, dan lain-lain.
2. Pemberian hadiah (*rewards*) atau penerapan hukuman (*punishments*) guna mengkondisikan sesuatu. Pemberian hadiah diberikan terhadap klien yang mengerjakan suatu perbuatan yang positif guna meningkatkan keinginannya untuk mengulangnya

---

<sup>10</sup> Olsson, A. dan Phelps, E.A., "Social Learning of Fear", dalam *Journal Nature Neuroscience*. 10 (9) (2007):1095-1102. [doi:10.1038/nm1968](https://doi.org/10.1038/nm1968). PMID 17726475. Alex Niles, *What it Fear?* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/recovery-road/201405/>

kembali. Sedangkan pemberian hukuman ditujukan bagi klien yang melakukan suatu perbuatan negatif untuk menekan terjadinya atau meninggalkan perilaku buruk tersebut.

Ketiga, teori kognitif. Teori ini didasarkan atas kepentingan seseorang secara alamiah untuk menyelesaikan atau memecahkan masalah (*problem solving*) yang dihadapinya. Teori kognitif ini memfokuskan perhatiannya pada masalah terkini yang dihadapi oleh klien dan kerusakan pikiran mereka pada masa lalu. Teori kognitif ini sering dikombinasikan dengan teori behaviour guna menghilangkan kecemasan/kegelisahan, kepribadian yang terpecah, susah makan, dan lain-lain.

Keempat, teori/pendekatan humanistik. Yaitu, mendekati atau mengobati klien berdasarkan kondisinya terkini dan berusaha untuk membantunya menemukan potensi utama yang dimilikinya. Walaupun, boleh jadi, para klien itu telah banyak menghabiskan umurnya dengan perilaku negatif pada masa lalu, namun diyakini masih ada sisi kebaikan dalam dirinya. Dalam hal ini, kegiatan terapi difokuskan pada upaya untuk mengembalikan potensi utama yang dimiliki oleh klien itu dan pengembangan aktualisasi dirinya. Berdasarkan pendekatan humanistik ini, setidaknya, terdapat tiga teknik yang dapat digunakan untuk memberikan konseling dan terapi terhadap klien, yaitu:

1. Teknik pengontrolan tujuan hidup klien (*client centered*);
2. Teknik membangkitkan ingatan klien tentang peristiwa atau kejadian yang sedang dialami dan diucapkannya (teori *gestalt*);
3. Teknik menemukan kembali eksistensi atau tujuan hidup klien sesuai dengan kehendak, keterbatasan, dan tanggung-jawabnya (teori eksistensial).

Kelima, teori terapi integratif/holistik. Yaitu, kegiatan konseling dan terapi dilakukan dengan menggunakan sejumlah teori/teknik yang beragam sebagai suatu kesatuan yang utuh. Teori terapi holistik biasanya menggunakan sejumlah teknik dan perangkat psikoterapi untuk mencari solusi atas problem tertentu. Jadi, teori terapi integratif dapat menggunakan terapi kata/percakapan (*traditional talk therapy*) dan berbagai model terapi lainnya (*non-traditional therapies*), seperti: hipnoterapi, terapi perumpamaan terarah (*guided imagery*), dan lain-lain.

## **Takut dan Sedih dalam Alqur'an**

### **a. Takut**

Takut dalam Alqur'an disebut dengan kata *al-khauf* dan *al-khasyyah*. Kata *al-khauf* berasal dari kata kerja *khâfa* dan bersinonim dengan kata *khasyyâ*, *fazi`a*, dan kata *ittaqâ*. Sedangkan lawan katanya adalah kata *amina* berarti aman.<sup>11</sup>

Alqur'an, secara kebahasaan, menggunakan kata *al-khauf* dan *al-khasyyah* dengan berbagai bentuk derivasinya---meliputi: kata kerja dan kata benda---berkaitan dengan sifat takut sebagaimana terdapat dalam 171 tempat.<sup>12</sup> Kata *al-khauf* dengan berbagai derivasinya terdapat dalam 123 tempat. Berkategori kata kerja *mâdhi* (perbuatan yang terjadi pada masa lampau), kata takut digambarkan dengan menggunakan kata *khâfa*, *khâfat*, *khâfû*, *khiftu*, *khiftu/ti*, *khiftukum*, dan *khiftum*. Lalu, dalam kategori kata kerja *mudhari`* (perbuatan yang sedang berlangsung pada masa sekarang dan masa yang akan datang) kata takut menggunakan bentuk *akhâfu*, *takhâfu*, *takhâfâ*, *takhâfanna*, *takhâfû*, *takhâfûna*, *takhâfûnahum*, *takhâfûhum*,

<sup>11</sup> Louis Ma`lûf, *Al-Munjid fî al-Lughah al-Arabiyyah*, (Bairut: Dâr al-Masyriq, 1986), hlm. 180, 199.

<sup>12</sup> Muhammad Fu`âd `Abd al-Bâqî, *Al-Mu`jam al-Mufahras li al-Alfâz al-Qur`ân al-Karîm*, (t.t.pn.: Dâr al-Fikr, 1986), hlm. 233-234, 246-248

*takhâfi, nakhâfu, yakhâfu, yakhâfa, yakhâfahu, yakhâfû, yakhâfûna, yukhawwifu, nukhawwifu, yukhawwifuhum, dan yukhawwifunaka*. Lalu, dalam kategori kata kerja imperatif (*fi'il 'amr*), digunakan kata *takhaf* dan *khâfûni*. Sedangkan dalam kategori kata benda (*ism*), dipakai kata *khawf, khawfan, khawfihim, khâifan, khâifin, khîfatan, khîfatikum, khîfatihî, takhwîfan, dan takhawwuf*.<sup>13</sup>

Di samping itu, Alqur'an juga menggunakan kata *khasyyah* dengan berbagai bentuk derivasinya sebagaimana terdapat dalam 48 tempat. Dalam kategori kata kerja *madhi* digunakan kata *khasyiya, khasyitu, dan khasyîna*. Sedangkan dalam kategori kata kerja *mudhari'*, digunakan kata *takhsyâ, takhsyâhu, takhsyâwu, takhsyâuna, takhsyâunahum, takhsyâuhu, takhsyâuhum, nakhsyâ, takhsya, yakhsyâ, yakhsyâhâ, yakhsyâuna, yakhsyâunahu*. Lalu, dalam kategori kata kerja imperatif (kata kerja perintah), dipakai kata *akhsyâu, akhsyâuni, akhsyâunî, dan akhsyâuhum*. Lalu, dalam kategori kata benda (*ism*), digunakan kata *khasyyah* dan *khasyyatih*.<sup>14</sup>

Berdasarkan penggunaan kata-kata tersebut dapat diuraikan bahwa para pelaku atau penderita rasa takut itu, meliputi: laki-laki dan perempuan secara sendiri-sendiri (*singular/tunggal*), dual (*mu'sannâ*), dan plural. Mereka terdiri dari orang pertama, orang kedua, dan juga orang ketiga. Artinya, dari sisi subjeknya, semua orang pasti mengalami rasa takut boleh jadi pada masa yang telah lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Rasa takut telah menjadi watak dasar manusia.

Lalu, sekalipun secara arti kamus kedua kata tersebut *khasyyah* dan *khauf* sama-sama mengandung arti takut, namun secara kontekstual terdapat kekhususan arti kata *khasyyah*, meliputi: takut berhubungan dengan pengetahuan tentang Allah (*maqrûn bima'rifatillâh*) alias takut akan keagungan-Nya,<sup>15</sup> sebagaimana ditemukan dalam 34 tempat di dalam Alqur'an. Takut dalam kata *khasyyah* itu bersifat tetap, konsisten, terkumpul, konstan, dan padu. Hanya dapat dialami dan dirasakan oleh para ulama, kalangan arif, orang-orang yang kecintaan dan kedekatan kepada Allah di atas rata-rata. Ketakutan model ini akan berujung pada upaya untuk mendekatinya atas dasar pengetahuan tentang keagungan-Nya. Namun, di samping berkaitan langsung dengan Allah, Alqur'an juga menggunakan kata *khasyyah* untuk menyebut ketakutan terhadap manusia (9x), meliputi: orang-orang kafir, zhalim, pengkhianat; hari kiamat (3x), kerugian, bencana, perceraian, musuh, anak durhaka/lemah, tenggelam, kemiskinan, dan berinfak masing-masing disebutkan sebanyak satu kali.

Sementara kata *khauf*, sifat takutnya berfluktuasi, dinamis, dan umum sebagaimana dapat dirasakan oleh semua manusia, khususnya kalangan masyarakat awam. Ketakutan model ini boleh jadi disebabkan oleh kelemahan psikis seseorang sehingga reaksinya pada umumnya berbentuk perbuatan menjauhkan diri atau menahan diri untuk tidak mendekati sesuatu yang ditakutinya itu. Ketakutannya boleh jadi berhubungan dengan hal-hal atau urusan-urusan yang sifatnya sepele.<sup>16</sup>

Alqur'an menggunakan kata *khauf* dengan berbagai derivasinya berkaitan langsung dengan Allah sebanyak 14x. Di samping itu, kata *khauf* juga digunakan berkaitan dengan azab di dunia dan di akhirat sebanyak 28x, orang yang memberikan wasiat, *nusyuz* atau berpaling dari suami (2x), keturunan yang lemah (3x), musuh (4x), raja yang zhalim (4x), menegakkan

<sup>13</sup> Muhammad Fu'âd `Abd al-Bâqî, *Ibid.*, hlm. 246-248

<sup>14</sup> Muhammad Fu'âd `Abd al-Bâqî, *Ibid.*, hlm. 233-234

<sup>15</sup> Al-Jurjânî, *Loc.Cit.*, hlm. 103

<sup>16</sup> Sa'd Yûsuf Mahmûd Abû `Aziz, *Mausu'ah al-Akhlâq al-Islâmiyyah*, (Kairo: al-Maktabah al-Taufiqiyah, t.t.), Juz ke-3, hlm. 40-41.

hukum Allah (2x), tidak adil terhadap anak yatim, tidak adil terhadap para isteri, pertikaian suami isteri, fitnah orang kafir, kemiskinan, binatang buas, pendustaan manusia (2x), pembunuhan (2x), mengubah ajaran agama, pengkhianatan umat, penculikan, hamba sahaya/pekerja, setan, orang asing/malaikat (4x), ular (5x), memutuskan perkara dengan adil, perlakuan tidak adil dan pengurangan hak, pengurangan pahala, penambahan dosa, murtad, ketidakamanan (2x), kilat (2x), kesesatan/ kesalahan (2x), dan tanda-tanda kekuasaan Allah.

Kemudian dari sisi teknik penyampaiannya, Alqur'an biasanya menggunakan teknik informatif dan konfirmatif ketika berbicara tentang ketakutan dan kesedihan dengan menggunakan kalimat verbal dengan kata kerja *madhî* maupun kata kerja *mudhâri'*. Misalnya,

Berdasarkan keterangan di atas dapat dipetakan bahwa rasa takut yang dialami oleh setiap manusia itu berhubungan dengan sejumlah persoalan secara material maupun non-material. Di antara entitas non-material yang sering kali ditakuti oleh manusia adalah Allah, malaikat, wujud ghaib, hari kiamat, azab/negeri akhirat, do'a tidak dikabulkan. Sedangkan entitas material yang sering ditakuti manusia adalah musuh/raja yang zalim, pembunuhan, istri yang durhaka (*nusyuz*) atau berpaling dari suami, keturunan atau generasi yang lemah, kematian anak, ketidakmampuan untuk menegakkan hukum Allah, ketidakadilan terhadap anak yatim/hukum, pertikaian suami isteri, kemiskinan, binatang buas/melata, pendustaan kenabian, pindah agama, kerusakan bumi, tenggelam, pengkhianatan, pembantu/rekanan bisnis, manusia/orang asing, celaan, kezhaliman, perampasan hak, pahala berkurang, dosa bertambah, bahaya, keadaan *chaos*, kilat, tanda-tanda kekuasaan Allah, perbuatan zina, anak durhaka, manusia, pelanggar sumpah, kerugian dalam perdagangan, bencana, ikut dalam peperangan, dan berinfak. Berbagai aspek yang ditakuti oleh manusia itu berdimensi kehidupan duniawi maupun ukhrawi.

Sementara itu, berdasarkan atas hasil suatu penelitian terhadap 167 perempuan dan 121 laki-laki berusia 65-87 pada tahun 2003, ditemukan bahwa ketakutan akan kematian dan terhadap sesuatu yang tidak diketahui setelah mati lebih kuat daripada ketakutan terhadap tidak adanya tempat tinggal, dukungan sosial, dan kesehatan tubuh. Takut akan kematian itu diukur berdasarkan skala tertentu (*Multidimensional Fear of Death Scale*) yang mengklasifikasi delapan sub-skala takut, yaitu: sakratul maut, takut mati, takut rusak, takut terhadap orang lain, takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui, takut terhadap kematian secara sadar/ alamiah, takut terhadap tubuh setelah kematian, dan takut terhadap kematian dini. Berdasarkan hasil analisis hierarki regresi jamak (*hierarchical multiple regression*) dinyatakan bahwa suatu hal yang paling menonjol/potensial menyebabkan rasa takut adalah rendahnya mutu kesehatan spiritual (*spiritual health efficacy*), yaitu keyakinan yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menggeneralisasi keimanannya secara spiritual dan rendahnya keyakinan yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur aktivitasnya (*instrumental efficacy*) dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>17</sup>

Berkaitan dengan persoalan ini, para psikolog berhipotesis bahwa ketakutan terhadap kematian memotivasi munculnya komitmen keagamaan dalam diri seseorang dan juga memberikan rasa berkurangnya rasa takut terhadap sesuatu yang dihadapi setelah kematian. Namun, penelitian secara empirik tentang topik ini hasilnya pada umumnya kurang tegas alias samar-samar. Ketakutan terhadap kematian boleh jadi sangat berkaitan dengan keyakinan

---

<sup>17</sup> Fry, PS (September 2003). "Perceived Self-Efficacy Domains as Predictors of Fear of the Unknown and Fear of Dying Among Older Adults". *Psychol Aging*. 18 (3): 474-86. [doi:10.1037/0882-7974.18.3.474](https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.3.474)

keagamaan seseorang bahwa kehidupan setelah mati dipandang sebagai waktu penghukuman.<sup>18</sup> Studi terhadap sejumlah umat Kristiani dari berbagai faham keyakinannya pada 1976, ditemukan bahwa di antara mereka sangat yakin dengan keimanan mereka (orang-orang yang selalu menghadiri kegiatan keagamaan setiap minggu), hanya sedikit dari mereka yang takut akan kematian. Survey tersebut menemukan hubungan negatif antara takut kematian dengan keseriusan perhatian dalam beragama (*religious concern*).<sup>19</sup> Namun, dalam studi terhadap kalangan umat Kristiani berkulit putih pada 2006 ditemukan bahwa laki-laki maupun perempuan yang beragama secara terlembagakan pada gereja secara tradisional maupun yang tidak terlembagakan keberagamaannya (pencarian spiritualitasnya tidak tergantung pada gereja) sama-sama merasakan ketakutan terhadap kematian pada usia tuanya.<sup>20</sup>

## b. Sedih

Alqur'an menggunakan kata *huzn* (sedih) dalam berbagai bentuk derivasinya guna menggambarkan rasa sedih atau kesedihan sebagaimana tersebar pada 44 tempat. Kata *huzn* biasanya disamakan artinya dengan kata *waj`u* (sedih) dan dilawankan artinya dengan kata sifat *sur`ur* atau *farah* yang berarti gembira atau sedang.<sup>21</sup> Sedangkan di dalam Alqur'an kata *sur`ur* disebutkan pada tiga kali pada tiga tempat<sup>22</sup> dan kata *farah* disebutkan pada 22 kali pada 21 tempat<sup>23</sup> dengan berbagai bentuk derivasinya.

Ditinjau dari aspek kebahasaan, kata *huzn* yang digunakan oleh Alqur'an tidak satupun berbentuk kata kerja *madhi*, akan tetapi hanya dalam bentuk kata kerja *mudhari`* bercorak negatif (menidakkan/menafikan) berupa: *lâ tahzanûna* (kamu maskulin tidak bersedih), *lâ yahzanna* (mereka feminin tidak bersedih), *lâ yahzanuhum* (mereka maskulin tidak menyedihkannya) dan *lâ yahzanûna* (mereka maskulin tidak bersedih); atau bercorak konfirmatif (menegaskan), berupa: *layahzununî* (tentulah hal ini sangat menyedihkanku); dan bercorak motivatif, berupa: *liyahzuna* (agar dia/mereka bersedih). Akhirnya, dalam bentuk kata benda (*ism*) kata takut menggunakan bentuk *al-huzn*, *huzni*, *al-hazan*, dan *hazanan*.<sup>24</sup>

Secara maknawi, hal ini menunjukkan bahwa rasa sedih atau kesedihan/penyesalan hanya akan terjadi pada saat kini atau yang akan datang alias datangnya senantiasa terlambat setelah sesuatu terjadi. Di samping itu, berdasarkan penggunaan kata-kata tersebut dapat dimaknai bahwa para pelaku atau penderita rasa sedih itu, meliputi: laki-laki dan perempuan secara sendiri-sendiri (singular/ tunggal), dual (*mu`sannâ*), dan plural. Mereka terdiri dari orang pertama, orang kedua, dan juga orang ketiga. Artinya, dari sisi subjeknya, semua orang pasti

---

<sup>18</sup> Kagan, Shelly. [Lecture 22: Fear of Death Archived](#) 2012-03-09 at the [Wayback Machine](#) in [PHIL 176: Death Archived](#) 2017-06-09 at the [Wayback Machine](#). Yale Open Course 2007.

<sup>19</sup> Kahoe, R.D., & Dunn, R.F.; Dunn (1976). "The Fear of Death and Religious Attitudes and Behavior". *Journal for the Scientific Study of Religion*. 14 (4): 379–82. doi:10.2307/1384409. JSTOR 1384409

<sup>20</sup> Bassett, Jonathan F.; Bussard, Mel L. (2018-12-20). "Examining the Complex Relation Among Religion, Morality, and Death Anxiety: Religion Can Be a Source of Comfort and Concern Regarding Fears of Death". *OMEGA-Journal of Death and Dying*: doi:10.1177/0030222818819343. ISSN 0030-2228. Wink, P. (2006). "Who is afraid of death? Religiousness, Spirituality, and Death Anxiety in Late Adulthood". *Journal of Religion, Spirituality & Aging*. 18 (2): 93–110. doi:10.1300/J496

<sup>21</sup> Louis Ma`lûf, *Op.Cit.*, hlm. 131

<sup>22</sup> Q.S.76: 11, Q.S.84: 9, 13.

<sup>23</sup> Q.S.3: 120, 170, 188; Q.S.6: 44; Q.S.9: 50, 81; Q.S.10: 22, 85; Q.S.11: 10, Q.S.13:26, 36; Q.S.23: 53, Q.S.27: 36; Q.S.28:76; Q.S.30: 4, 32, 36; Q.S.40: 75, 83; Q.S.42: 48,Q.S.57: 23.

<sup>24</sup> Muhammad Fu`ad `Abd al-Bâqî, *Ibid.*, hlm. 199-200.



mengalami rasa sedih pada masa masa sekarang dan masa yang akan datang yaitu setelah menghadapi suatu persoalan.

Sifat sedih akan dirasakan oleh manusia berkaitan dengan sejumlah persoalan yang dihadapi atau menghampirinya. Dalam Alqur'an, terdapat sejumlah faktor penyebab munculnya rasa sedih dalam jiwa manusia, yaitu: diusir dari tempat/kediaman/negeri,<sup>25</sup> tidak merasakan kenikmatan hidup,<sup>26</sup> dakwah tidak diterima,<sup>27</sup> berpisah dengan anak,<sup>28</sup> ketidakmampuan menjaga kenyamanan tamu,<sup>29</sup> ditimpa bencana,<sup>30</sup> ketidaktaatan kepada perintah rasul,<sup>31</sup> penghinaan dan perbuatan licik orang-orang kafir terhadap Alqur'an,<sup>32</sup> azab neraka,<sup>33</sup> hari pembalasan,<sup>34</sup> rasa sakit menjelang melahirkan anak,<sup>35</sup> berpisah dengan atau khawatir akan keselamatan anak,<sup>36</sup> pembicaraan rahasia,<sup>37</sup> orang-orang yang bergelimang kekafiran,<sup>38</sup> perceraian,<sup>39</sup> kesesatan,<sup>40</sup> siksa/dosa,<sup>41</sup> teman-teman yang tidak memperoleh karunia Allah dan tidak mau berjihad di jalan-Nya,<sup>42</sup> orang-orang kafir dan orang-orang yang tidak berbuat kebajikan,<sup>43</sup> musuh-musuh Allah,<sup>44</sup> Allah sebagai tempat pengaduan kesedihan,<sup>45</sup> Allah yang mampu menghilangkan rasa kesedihan manusia,<sup>46</sup> tidak memiliki harta dan kendaraan untuk dinafkahkan guna keperluan perang,<sup>47</sup> dan kedurhakaan/ ketidaktaatan anak terhadap orang tua.<sup>48</sup>

Atas dasar itu, dapat ditegaskan bahwa faktor-faktor penyebab rasa takut dan rasa sedih bersifat internal maupun eksternal. Dari dalam diri manusia terdapat rasa takut dan rasa sedih oleh karena hilangnya harga/kehormatan diri dan rasa berdosa atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Selanjutnya, faktor eksternal yang menyebabkan manusia merasakan ketakutan dan kesedihan adalah masalah-masalah yang berkaitan dengan kebutuhan hidupnya di dunia dan di akhirat. Ketakutan dan kesedihannya atas kekurangan kebutuhan hidup di dunia, meliputi: harta benda, anak, keamanan, isteri, kenikmatan hidup, mata pencaharian, penegakan hukum yang adil, dan lain-lain. Lalu, ketakutan dan kesedihannya atas kehidupan di akhirat, meliputi: azab/siksa neraka, hari kiamat, dan lain-lain.

---

<sup>25</sup> Q.S.(9): 40

<sup>26</sup> Q.S.(15): 88

<sup>27</sup> Q.S.(16): 127; Q.S.(27): 70; Q.S.(6): 33

<sup>28</sup> Q.S.(20): 40; Q.S.(28): 13

<sup>29</sup> Q.S.(29): 33

<sup>30</sup> Q.S. (3): 139

<sup>31</sup> Q.S. (3): 153

<sup>32</sup> Q.S.(41): 30; Q.S.(10): 65; Q.S.(36): 76

<sup>33</sup> Q.S.(7): 49

<sup>34</sup> Q.S.(43): 68; Q.S.(21): 103

<sup>35</sup> Q.S.(19): 24

<sup>36</sup> Q.S.(28): 7; Q.S.(12): 13, 84

<sup>37</sup> Q.S.(58): 10

<sup>38</sup> Q.S.(3): 176; Q.S.(5): 41; Q.S.(31): 23

<sup>39</sup> Q.S.(33): 51

<sup>40</sup> Q.S.(2): 38

<sup>41</sup> Q.S.(2): 62, 112, 262, 274, 277,

<sup>42</sup> Q.S.(3): 170

<sup>43</sup> Q.S.(5): 69; Q.S.(6): 48; Q.S.(7): 35; Q.S.(39): 61; Q.S.(46): 13

<sup>44</sup> Q.S.(10): 62

<sup>45</sup> Q.S.(12): 86

<sup>46</sup> Q.S.(35): 34

<sup>47</sup> Q.S.(9): 92

<sup>48</sup> Q.S.(28): 8

## **Konseling dan Terapi terhadap Rasa Takut dan Sedih dalam Perspektif Alqur'an**

Setidaknya terdapat sejumlah strategi konseling dan terapi yang dianjurkan oleh Alqur'an berkaitan dengan persoalan perasaan takut dan sedih secara psikis, spiritual, dan psikologi sosial. Menghilangkan rasa takut dan sedih, Alqur'an menggunakan model konseling secara *ihsânî* dengan berpedoman pada petunjuk dari Allah Swt. sebagaimana yang telah diwahyukannya kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai petunjuk yang bersifat universal dan menyeluruh bagi umat manusia akhir zaman hingga datangnya hari kiamat.<sup>49</sup>

Di antara petunjuk Alqur'an bagi manusia guna menghindarkan dirinya dari rasa takut dan sedih adalah sebagai berikut:

### **1. Beriman kepada Allah dan Hari Akhir**

Terapinya adalah mengimani Allah Swt. dan Hari Akhir dengan benar sesuai dengan petunjuk ajaran kitab suci yang diajarkan oleh para Nabi-Nya; atau sebagaimana yang termaktub di dalam kitab-kitab suci-Nya.<sup>50</sup> Keimanannya kepada Allah bertipikal istiqamah yaitu menjadikan Allah sebagai Sumber bagi sistem kehidupannya secara komprehensif dan konsisten, meliputi: niat, pikiran, tujuan, aktivitas, tolok ukur, ibadah, rasa takut, harapan, hukum, kekuasaan, dan lain-lain guna memperoleh ridha-Nya. Dalam hal ini, mereka juga melakukan pengawasan terhadap dirinya secara terus-menerus dengan baik dan benar.<sup>51</sup>

### **2. Berserah diri pada-Nya dan berbuat baik**

Ketakutan dan kesedihan akan hilang dari manusia jika mereka menyerahkan wajahnya (lambang kemuliaan seseorang) kepada Allah dengan sebenar-sebenarnya melalui amal ibadah dan amal saleh yang dilakukannya secara konsisten, tulus dan ikhlas sesuai dengan tuntunan Allah dan rasul-Nya. Menjaga kualitas ibadah sholatnya terhadap Allah, sehingga seakan-akan dirinya "lebur" dalam kesadaran atau situasi "melihat" Allah Swt. dalam ibadahnya itu.<sup>52</sup>

Di samping mengerjakan sholat secara khusus' dan berkesinambungan, juga melalui penunaian zakat secara sempurna.<sup>53</sup> Membelanjakan harta di jalan Allah Swt. secara ikhlas dalam situasi dan kondisi apapun, di waktu malam atau di waktu siang, sedikit ataupun banyak, secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, dalam keadaan lapang maupun dalam keadaan sempit, dan lain-lain. Sikap dan perilaku berinfak seperti itu akan berdampak bagi kepribadian pelakunya berupa sifat hilangnya rasa takut kekurangan materi di masa yang akan datang. Mereka juga tidak akan merasakan kesedihan akibat pemberian yang dibelanjakannya itu.<sup>54</sup>

Selanjutnya, perasaan takut dan sedih yang dirasakan oleh manusia dapat dihilangkan melalui terapi do'a kepada Allah sebagai tempat pengaduan kesedihan.<sup>55</sup> Sebab, hanya Allah lah sesungguhnya yang mampu menghilangkan rasa kesedihan manusia atas berbagai kesalahan dan bencana/cobaan yang menimpanya.<sup>56</sup>

Jadi, menunaikan kedua ibadah ini berdampak terhadap hilangnya ketakutan di dalam hati seseorang, kapan pun dan dari mana pun, karena ia berada dalam lindungan Allah Swt. dan

---

<sup>49</sup> Q.S.(2): 38. Quraish Shihab, *Ibid.*, vol. 2, hlm. 167-168

<sup>50</sup> Q.S.(2): 62; Q.S.(5): 69

<sup>51</sup> Q.S.(46): 14. Quraish Shihab, *Ibid.* vol. 13, hlm. 84

<sup>52</sup> Q.S.(2): 112. Quraish Shihab, *Ibid.*, vol. 2, hlm. 206, 248-49, 297.

<sup>53</sup> Q.S.(2): 277

<sup>54</sup> Q.S.(2): 262, 274

<sup>55</sup> Q.S.(12): 86

<sup>56</sup> Q.S.(35): 34

dia tidak pula bersedih hati oleh karena apa yang akan diperolehnya jauh lebih baik daripada apa yang diberikannya atau sesuatu yang bisa jadi hilang.<sup>57</sup>

### **3. Istiqamah Memperbaiki Diri Sepanjang Hayat**

Beriman dengan benar terhadap kenabian para rasul beserta segala ajaran atau ayat-ayat Allah sebagaimana yang tertulis maupun yang terhampar, berupaya menghindari siksa Allah, dan berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dirinya sesuai dengan ajaran tersebut. Yaitu, dimulai dengan cara bertaubat serta mengganti sifat dan perbuatan buruknya dengan sifat dan perilaku kebaikan serta menjaga serta melestarikan lingkungan hidupnya agar tetap berfungsi dengan baik tidak akan menjadikan pelakunya takut (kekeruhan jiwa) dalam menghadapi masa depannya kelak.<sup>58</sup> Lalu, menjalin persahabatan dengan sesama manusia atas dasar ketaatan dan berserah diri secara penuh kepada-Nya.<sup>59</sup> Mereka bahkan rela mati di jalan Allah sebagai syuhada'<sup>60</sup> guna membela dan mendukung ajaran Allah secara terus-menerus tanpa ada keraguan sedikit pun untuk selamanya.<sup>61</sup> Dalam upaya untuk memperjuangkan dan mempertahankan keimanan dan amal saleh itu, mereka bahkan rela hidup dalam kemiskinan dan teraniaya.<sup>62</sup>

### **Penutup**

Ringkasnya, sifat takut dan sedih dapat dihilangkan melalui terapi psikologi dan terapi *ihsânî*. Jika terapi psikologis lebih berorientasi pada aspek psikis manusia secara material-kognitif individualistik, maka terapi *ihsânî* mengedepankan aspek spritualitas ketuhanan dan dimensi nilai-nilai humanistik. Artinya, dalam persoalan ini terapi psikologi lebih mengedepankan optimalisasi aspek potensi kedirian manusia secara internal/intrinsik, sedangkan terapi Alqur'an mengedepankan aspek pendekatan diri dengan Allah secara intrinsik dan juga menegaskan pentingnya upaya pencapaian puncak amal kebaikan secara sosial-kemanusiaan. Yaitu, mengupayakan amal kebajikan jauh melebihi perbuatan keburukan, memandang diri sendiri dalam diri orang lain sehingga rela memberikan sesuatu yang dibutuhkan orang lain seperti memberikannya untuk dirinya sendiri. Bahkan, melalui usaha untuk dapat memberikan keuntungan, kenikmatan, dan kebajikan bagi orang lain daripada yang seharusnya dan sebaliknya, mengambil lebih sedikit daripada yang seharusnya dapat dia diperoleh. Melalui terapi itu sifat takut dan sedih dapat dihilangkan dari dalam diri manusia.

### **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- 'Abd al-Bâqî, Muhammad Fu'âd. *Al-Mu`jam al-Mufahras li al-Alfâz al-Qur'ân al-Karîm*. t.t.pn.: Dâr al-Fikr, 1986.
- A. Öhman, "Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive, and Clinical Perspectives", dalam M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, 2000, hlm. 573-593.

---

<sup>57</sup> Quraish Shihab, *Ibid.*, hlm. 596

<sup>58</sup> Q.S.(6), 48. Q.S.(7): 35. Quraish Shihab, *Ibid.*, vol. Vol. 4,5, hlm. 107

<sup>59</sup> Q.S.(43): 68. Quraish Shihab, *Ibid.* vol. 12, hlm. 590

<sup>60</sup> Q.S.(3), 170. Quraish Shihab, *Ibid.*, vol. 2, hlm. 277-278

<sup>61</sup> Q.S.(10): 63. Quraish Shihab, *Ibid.*, hlm. 111-112

<sup>62</sup> Q.S.(7):49. Quraish Shihab, *Ibid.* vol. 5, hlm. 109

Abû `Aziz, Sa`d Yûsuf Mahmûd, *Mausu`ah al-Akhlâq al-Islâmiyyah*. Kairo: al-Maktabah al-Taufiqiyyah, t.t., Juz ke-3.

Al-Jurjânî, *al-Ta`rifât*. t.t.pn.: t.pn., t.t.

Bassett, Jonathan F.; Bussard, Mel L. (2018-12-20). "Examining the Complex Relation Among Religion, Morality, and Death Anxiety: Religion Can Be a Source of Comfort and Concern Regarding Fears of Death". *OMEGA-Journal of Death and Dying*: doi:10.1177/0030222818819343. ISSN 0030-2228.

Fry, PS (September 2003). "Perceived Self-Efficacy Domains as Predictors of Fear of the Unknown and Fear of Dying Among Older Adults". *Psychol Aging*. 18 (3): 474-86. doi:10.1037/0882-7974.18.3.474

Gill, M.J. and Burrow, R., *The Function of Fear in Institutional Maintenance: Feeling Frightened as an Assential Ingredient in Haute Cuisine*. Organization Studies (2017)

Kagan, Shelly. Lecture 22: Fear of Death Archived 2012-03-09 at the Wayback Machine in PHIL 176: Death Archived 2017-06-09 at the Wayback Machine. Yale Open Course 2007.

Kahoe, R.D., & Dunn, R.F.; Dunn (1976). "The Fear of Death and Religious Attitudes and Behavior". *Journal for the Scientific Study of Religion*. 14 (4): 379-82. doi:10.2307/1384409. JSTOR 1384409

Ma`lûf, Louis. *Al-Munjid fi al-Lughah al-Arabiyyah*. Bairut: Dâr al-Masyriq, 1986.

Niles, Alex. *What it Fear?* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/recovery-road/201405/>

Olsson, A. dan Phelps, E.A., "Social Learning of Fear", dalam *Journal Nature Neuroscience*. 10 (9) (2007):1095-1102. doi:10.1038/nn1968. PMID 17726475.

Shihab, Quraish. *Tafsir Misbah*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2008, vol. 6.

Willcox, Lynn. *Perbincangan Psikologi Sufi*. Jakarta: Kalam Nusantara, 2006.

Wink, P. (2006). "Who is afraid of death? Religiousness, Spirituality, and Death Anxiety in Late Adulthood". *Journal of Religion, Spirituality & Aging*. 18 (2): 93-110. doi:10.1300/J496

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fear;>

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/fear.>

<https://dictionnaire.reverso.net/anglais-cobuild/SAD.>

<https://kbbi.web.id/takut>

<https://lektur.id/arti-sedih/>

<https://www.maganin.com/content.asp?contentid=18473.>

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/sad;>