

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Imam Al-Alusi dan Tafsir *Rūh al-Ma'anī*

1. Biografi Al-Alusi

Nama lengkap Al-Alusi adalah Abu Sana' Syihab al-Din al-Sayyid Mahmud Afandi al-Alusi al-Baghdadi. Ia adalah seorang mufassir yang berasal dari Irak. Sebutan al-Alusi merujuk pada suatu daerah di dekat sungai Eufrat yang terletak di antara Baghdad dan Syam. Al-Alusi dilahirkan pada hari Jumat, 14 Sya'ban 1217 H di daerah dekat Kurkh, Irak. Ayahnya merupakan ulama Irak yang masyhur dengan kedalaman ilmunya. Al-Alusi sejak kecil belajar agama langsung dengan ayahnya. Selain itu, ia juga belajar tasawuf dari seorang sufi yang bernama Shaikh Khalid al-Naqshabandi.¹

Lahir dari keluarga terpelajar, al-Alusi tumbuh menjadi anak yang cerdas. Dia memiliki daya ingat yang kuat dan pengetahuan di berbagai bidang keilmuan. Pada usia 13 tahun, al-Alusi menjadi salah satu pengajar di universitas didirikan oleh Syaikh 'Abdullah Shalah al-'Aqulani di daerah Rasafah. Pada bidang aqidah, al-Alusi mengikuti aliran Sunni Maturidiah. Dalam bidang fikih, al-Alusi awalnya tergolong mazhab Syafi'i, namun pada tahun 1248 H ketika menjabat sebagai ketua badan perwakafa lembaga pendidikan al-Marjaniyyah, al-Alusi memutuskan untuk mengikuti mazhab Hanafi.²

Kemudian pada tahun 1263 H ketika berusia 31 tahun, al-Alusi menjadi mufti Baghdad. Namun, karena sudah sejak usianya masih 20 tahun al-Alusi memang ingin sekali menyusun sebuah kitab tafsir yang dapat memecahkan persoalan-persoalan yang ada di masyarakat pada saat itu, ia kemudian mengundurkan diri dari jabatannya dan memilih untuk memulai menyusun kitab tafsir.³

Meskipun memiliki banyak waktu, al-Alusi merasa belum mampu untuk mewujudkan ide tersebut sehingga keinginannya belum tercapai. Keinginan tersebut baru terwujud

¹ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūh Al-Ma'anī*, vol. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 3.

² Yeni Setianingsih, "MELACAK PEMIKIRAN AL-ALUSI DALAM TAFSIR RUH AL-MA'ANI," *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 5, no. 1 (June 9, 2017): 238–39, <https://doi.org/10.21274/kontem.2017.5.1.239-263>.

³ Setianingsih, 239.

ketika al-Alusi bermimpi diperintah melipat langit dan bumi dengan mengangkat satu tangan ke arah langit dan satu tangan ke tempat mata air. Mimpi tersebut terjadi di bulan Rajab 1252 H pada malam Jum'at yang merupakan isyarat bahwa ia diperintahkan untuk menulis sebuah kitab tafsir. Ia pun mulai menulis pada tanggal 16 Sya'ban 1252 H di usia 34 tahun pada masa pemerintahan Sultan Mahmud Khan bin Sultan Abdul Hamid Khan. Kitab yang ditulis tersebut diberi judul *Ruh al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim wa al-Sab' al-Masani* oleh perdana menteri Ali Ridho Pasha.⁴ Dikarenakan nama tersebut sesuai dengan tujuan awal penulisannya yaitu “semangat makna dalam tafsir al-Qur'an yang agung dan *sab'ul matsani*”, maka al-Alusi menyetujui nama tersebut.⁵

Pada tahun 1266 H tafsirnya selesai di tulis, al-Alusi melakukan perjalanan ke Konstantinopel, menurut sebagian riwayat ia pernah tinggal di sana selama 2 tahun. Ia pun lantas menunjukkan tafsirnya kepada sultan yang berkuasa saat itu, Abdul Majid Khan untuk mendapat pengakuan dan kritikan. Sebagai apresiasi yang luar biasa dari Sultan, ia dihadiah emas seberat timbangan kitab tersebut.⁶

Al-Alusi wafat di usia yang ke-53 tahun pada hari Jumat, 25 Zulhijjah 1270 H/ 1854 M dan dimakamkan di dekat makam Syaikh Ma'ruf al-Karakhi, seorang tokoh sufi yang sangat terkenal di kota Kurkh.⁷

2. Karya-karya al-Alusi

Secara akademis, al-Alusi relatif sangat produktif. Oleh sebab itu, tidak berlebihan jika ia dijuluki dengan Hujjatul Ubada' dan sebagai rujukan bagi para ulama pada zamannya.⁸ Kealiman al-Alusi dapat dilihat dari berbagai karya-karyanya yang dihasilkan, diantaranya:

a. Karya-karya ilmiah dan sastra budaya al-Alusi⁹

⁴ Al-Alusi, *Rūh Al-Ma'anī*, 1994, 1:4.

⁵ Al-Alusi, 1:4.

⁶ Setianingsih, “MELACAK PEMIKIRAN AL-ALUSI DALAM TAFSIR RUH AL-MA'ANI,” 239–40.

⁷ Ali Akbar, “Kajian Terhadap Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi,” *Jurnal Ushuluddin* 19, no. 1 (May 13, 2013): 55, <https://doi.org/10.24014/jush.v19i1.913>.

⁸ Akbar, 53.

⁹ Rudi Arigunawan, “Konsep khauf dalam al-Qur'an (Kajian Tematik Dalam Tafsir Ruh Al-Ma'anī Karya Al-Alusi'y)” (udergraduate, UIN Mataram, 2023), 76–77, <http://etheses.uinmataram.ac.id/3639/>.

- 1) *Syarh al-Quthr*. Ditulis sebelum al-Alusi baligh, akan tetapi tidak selesai, selanjutnya diselesaikan anaknya, Nu'man Khair al-Din, dan diberi nama "*al-Tharif wa al-Talid Fi Ikmal Hasyiyyah al-Walid*".
 - 2) *Bulugh al-Maram Min Halli Kalam Ibn 'Isham Fi ilm al-Isti'arah*. Ditulis ketika al-Alusi masih muda pada saat berkunjung ke Alus.
 - 3) *Syarh Sullam al-'Uruj Fi al-Manthiq*. Naskah ini sudah tidak ditemukan lagi.
- b. Karya Maqamat al-Alusi¹⁰
- 1) *Anba'u al-Abna bi Athyah al-Abna'*. Isinya wasiat kepada anak-anaknya.
 - 2) *Al-Ahwal (al-'A'wal) Min al-Akhwal*.
 - 3) *Zajru al-Magrur an Rijzi al-Gurur*. Naskah ini tersimpan di al-Azzawi.
 - 4) *Saj'u al-Qamariyyah fi Rub'I al-Umariyyah*. Berisi kisah-kisah yang dinilai sebagai maqamat yang berkaitan dengan sastra budaya.
 - 5) *Risalah al-Jihad*. Berisi propaganda untuk berperang. Disebut juga *Safarah al-Zad li Safarah al-Jihad*. Naskah ini ditulis tangan oleh al-Alusi pada tahun 1270 H, dicetak di Dar al-Salam, Baghdad pada tahun 1333 H.
 - 6) *Al-Ajwibah al-Iraqiyyah 'ala, al-As'ilah al-Iraniyyah*. Berisi 30 jawaban dari pertanyaan yang diajukan kepada ulama Irak, yang selanjutnya al-Munshir al-Wazir 'Ali Ridha Pasha memberikan pertanyaan itu kepada Mufti al-Alusi untuk dijawab, yang sebelumnya diberikan kepada majlis ulama di Irak, tetapi responnya tidak sesuai kehendak 'Ali Ridha Pasha.
 - 7) *Gayah al-Ikhlash bi Tahzib Nazm Durrah al-Gawwash*. Disebut juga *Kasyf al-Turrah an al-Gurrah*. Ditulis di Istanbul yang mensyarah kitab *al-Gurrah*. Kitab ini adalah kritik kebahasaan.
 - 8) *Nasywah al-Syumul Fi al-Safar Ila al-Istanbul*. Berisi tentang apa yang disaksikan dari kegiatan ilmiah, sastra budaya, dan referensi pada saat perjalanannya ke Istanbul.
 - 9) *Nasywah al-Madam Fi al-Awdah Ila Madinah al-Salam*. Karya ini berisi tentang perjalanan al-Alusi ke Istanbul dan pulang ke Baghdad.

¹⁰ Arigunawan, 77–79.

- 10) *Nuzhah al-Bab fi al-Zihab wa al-iqamah wa al-Iyyab*. Disebut juga *Gara'ib al-Igtirab*. Karya ini menghimpun dua buku perjalanan al-Alusi sebelumnya.
 - 11) *Al-Tibyan fi Syarh al-Burhan Fi Itha'at al-Sultan*. Karya ini membahas tentang legalitas negara dan kewajiban mematuhi Sultan Mahmud II.
 - 12) *Al-Kharidah al-Gaibiyyah Fi Syarh al-Qashidah al-Ainiyyah*.
 - 13) *Hawasi Ali 'Abd al-Hakim Hasiyyah al-Syamsiyah Fi 'Ilm al-Manthiq*.
 - 14) *Al-Faid al-warid 'Ala Rawd Murtsiyyah al-Mawla Khalid. Syarh-Murtsiyyah*.
 - 15) *Ruh Al-Ma'anī fi Tafsir al-'Azhim wa al-Sab' al-Matsani*. Dari berbagai karya yang ditulis al-Alusi, yang paling memberikan andil terbesar dalam mengangkat namanaya menjadi ilmuwan masyhur adalah karya ini.
3. Kitab *Rūḥ al-Ma'anī*

a. Latar belakang penulisan Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī*

Sejak lama al-Alusi ingin menuangkan pikirannya mengenai tafsir yang mencakup masalah-masalah yang dianggap penting bagi masyarakat saat itu. Namun karena merasa kurang mampu dan kurangnya kesempatan dikarenakan jadwal mengajarnya yang padat, keinginan tersebut belum terealisasi. Sampai di suatu malam Jum'at pada bulan Rajab 1252 H ia bermimpi bahwa Allah memerintahkannya melipat langit dan bumi titik selanjutnya dalam mimpi tersebut ia mengangkat satu tangannya ke langit dan tangan satunya mengarah pada mata air. Kemudian ia terbangun. Setelah mencari arti dari mimpinya, ia menemukan bahwa arti dari mimpinya adalah perintah untuk menulis kitab tafsir. Satu bulan setelah mimpi tersebut, tepatnya pada tanggal 16 Sya'ban 1252 H, ia memulai mengarang kitab tafsir di usia ke-34 tahun pada masa pemerintahan Sultan Mahmud Khan bin Sultan Abdul Hamid Khan.¹¹

Pada tahun 1266 ketika kitab ini selesai disusun, al-Alusi kesusahan dalam memberikan nama yang sesuai. Al-Alusi melaporkan hal ini kepada Perdana Menteri Ali Ridho Pasha. Kemudian diberi nama *Ruh al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an al-'Azim wa al-Sab' al-Masani*. Kitab ini terdapat 16

¹¹ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 1:4–5.

jilid, diterbitkan di Beirut dengan penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyah. Kitab ini disempurnakan oleh putranya, Sayyid Nu'man al-Alusi setelah al-Alusi wafat.¹²

b. Sistematika penulisan Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī*

Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī* merupakan karya terbesar al-Alusi, karena dalam kitab ini berisi pandangan kalangan ulama salaf dan khalaf serta memuat kesimpulan kitab-kitab tafsir sebelumnya seperti Tafsir Ibnu Athiah, Abu Hayyan, al-Kashshaf, Abu al-Sa'ud, al-Baidhawi dan Al-Razi. Ketika menukilkan tafsir-tafsir tersebut al-Alusi berusaha bersikap netral dan adil kemudian memaparkan komentar dan pendapatnya sendiri secara bebas tanpa terpengaruh pada salah satu tafsir tersebut. Ketika Al alusi menukilkan tafsir-tafsir terdahulu, ia menggunakan beberapa istilah, diantaranya "*qala syaikh al-Islam*" ketika menukilkan dari tafsir Abu al-Sa'ud, "*qala al-qadli*" ketika menukilkan dari tafsir al-Baidhawi, dan "*qala al-Imam*" ketika menukilkan dari tafsir al-Razi.¹³

Adapun sistematika penyajian tafsir yang digunakan al-Alusi sebagai berikut:¹⁴

1. Menyebutkan ayat-ayat yang ditafsirkan menurut urutan surat al-Qur'an.
2. Menjelaskan kedudukan suatu kata atau kalimat dalam suatu ayat menurut kaidah bahasa (ilmu Nahwu).
3. Menafsirkan dengan ayat lain.
4. Memberikan keterangan dari hadis Nabawi jika ada.
5. Mengumpulkan pendapat para mufassir sebelumnya.
6. Memperjelas arti lafal dengan syair-syair.
7. Menyimpulkan pendapat-pendapat yang ada dengan memberikan penjelasan dari segi *balaghah*, *i'jaz*, *munasabah*, serta *asbabun-nuzul* jika menemukan.

Langkah-langkah di atas merupakan langkah yang digunakan dalam menafsirkan ayat al-Qur'an dengan mengacu pada susunan ayat dan susunan surat yang ada dalam al-Qur'an.

¹² Akbar, "Kajian Terhadap Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi," 54.

¹³ Muhammad Husain Adz-Dzahabiy, *At-Tafsir Wa al-Mufasssirun*, vol. 1 (Qahirah: Dar al-Hadits, 1426), 356.

¹⁴ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 1:142.

c. Metode dan corak Tafsir *Rūh al-Ma'ani*

Dalam tafsirnya, al-Alusi menggunakan metode *tahlili*. Dapat dilihat dari bagaimana ia memaparkan atau menjelaskan suatu ayat dari berbagai aspeknya, baik *asbabun nuzul*, *munasabah*, *naskh mansukh*, dll. Selain itu, ia menafsirkan al-Quran secara urut sesuai tertib mushaf Utsmani mulai dari al-Fatihah dan diakhiri dengan an-Nas.¹⁵

Adapun sumber yang digunakan dalam menafsirkan al-Qur'an, al-Alusi memadukan antara *bi al-ma'tsur* (riwayat) dengan *bi al-Ra'yu* (hasil ijtihad). Artinya riwayat dari Nabi, sahabat ataupun tabi'in tentang penafsiran al-Qur'an dan ijtihadnya dapat digunakan secara bersamaan, hal tersebut dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Salah satu contoh penafsirannya yang membuktikan bahwa dalam menjelaskan makna suatu ayat Al-Alusi menggunakan hadits Nabi, hal ini dapat dilihat ketika menafsirkan kalimat "*Mutawaffik wa rofiuka*" dalam surat Ali Imran ayat 55.¹⁶ Dalam sebuah riwayat oleh Ibnu Hatim dari Qatadah ia berkata: "redaksi ayat ini dipahami bahwa ada yang didahulukan ada yang diakhirkan, yakni susunan kalimat itu adalah *Rafiuka ilayya wa mutawaffika*. Inilah salah satu bentuk pentakwilan dalam Rasulullah Saw. Bersabda "sesungguhnya Nabi Isa as. belum mati dan bahwasannya ia akan kembali kepada kalian sebelum datangnya hari kiamat". *Al-wafat* dalam konteks ini mengacu pada *al-Naum*, yang berarti tidur, karena kedua kata tersebut memiliki arti yang sama dan masuk akal dalam konteksnya ketika digunakan dengan kata-kata lain yang mengiringinya. Diriwayatkan dari al-Rabi bahwasanya Allah Swt. *telah mengangkat Isa a.s ke langit dalam kondisi tidur sebagai bentuk dari pertolongan- Nya*. Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, al-Alusi mengambil sumber penafsirannya lebih condong kepada sumber *dirayah* atau *bi al-Ra'yi*. Dengan tanpa berlebihan, disebut *bi al-Ra'yi* yang *mahmud* (masih bisa diterima sebagai penafsiran). Hal ini diperkuat oleh al-Dzahabi dalam *Tafsir wa al-Mufasirun*.

¹⁵ Sukmawati, "Shalat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya al-Alusi," 39.

¹⁶ Moch Sya'ban Abdul Rozak, Deni Albar, and Badruzzaman M. Yunus, "Metodologi Khusus Dalam Penafsiran Al-Qur'an Oleh Al-Alusi Al-Baghdadi Dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (February 16, 2021): 20–27, <https://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11417>.

Oleh sebab itu, tafsir al-Alusi dikategorikan sebagai tafsir *bi al-Ra'yu* karena dalam tafsir al-Alusi lebih menonjolkan ijtihad atau *ra'yi*. Namun, al-Alusi dalam menafsirkan jarang memakai *ra'yu* nya sendiri, akan tetapi lebih banyak memakai hadis dan pendapat para ulama. Dalam hal ini dapat dilihat juga dalam isi *muqoddimah* kitabnya (pada faedah yang kedua), al-Alusi menjelaskan terkait tafsir *bi al-Ra'yu*, termasuk kitabnya tersebut.¹⁷ Dalam tafsirnya, setelah ia memaparkan ayat, ia terlebih dahulu memaparkan beberapa pendapat ulama terdahulu sebelum memaparkan hasil pemikirannya. Setelah itu baru ia memasukkan hasil ijtihadnya, atau memberi kritikan pendapat ulama ketika dirasa tidak sependapat.

Metode penafsiran al-Alusi secara luas menggabungkan pola *sufi*, *fiqh*, dan *lughawi*. Ini terbukti dalam penjelasan al-Alusi tentang masalah linguistik, termasuk nahwu dan masalah lainnya. Diantara contoh corak lughawi adalah ketika menafsirkan kata *yaktubu* dalam surat al-Baqarah ayat 282. Contoh lain dari corak lughawi adalah saat al-Alusi menafsirkan surat al-Insyiqaq ayat 19. Khitab dalam ayat tersebut mengacu pada orang-orang yang telah mencapai kesempurnaan melalui serangkaian tahapan. Kata *بعد* berfungsi للمجازة (untuk menyebrang) atau dapat diartikan *بعد* (setelah). Kalimat *jar majrur* sebagai sifat atau hal dari *fa'il* nya *لترى* (akan menemui). Sementara *طيقا* dibaca *nashab* karena sebagai *maf'ul*. Maka artinya wahai manusia sungguh kamu akan mengalami perubahan secara bertahap. Baik itu perubahan saat di dunia maupun perubahan di akhirat.¹⁸

Selanjutnya, untuk contoh corak *fiqh* terlihat pada perbandingan hukum yang disampaikan oleh ulama *fiqh*, contohnya dalam surat al-Insyiqaq ayat 21 tentang sujud tilawah. Awalnya al-Alusi menyebutkan hadis terkait sujudnya Rasulullah ketika membaca ayat ini dengan menukil riwayat imam Muslim, Abu Dawud dan Tirmidzi dari Abu Hurairah ra. yang berkata "kami bersujud bersama Rasulullah pada ayat 21 surat al-Insyiqaq dan ayat terakhir surat al-Alaq." Selanjutnya al-Alusi menyebutkan beberapa

¹⁷ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 1:6.

¹⁸ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, vol. 16 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 82.

pendapat fuqoha pada hal ini asy-Syafi'i hukumnya sunnah, sedangkan menurut Abu Hanifah adalah wajib, sementara Imam Malik berpendapat bahwa ayat tersebut tidak menunjukkan sujud tilawah.¹⁹

Adapun contoh corak *sufi* adalah terlihat pada penafsiran al-Alusi pada surat Nuh ayat 4 "seandainya kalian ahli ilmu atau faham maka kalian akan bersegera dalam melaksanakan ibadah. Namun, kalian tidak faham maka kalian tidak segera dalam melaksanakan ibadah. Atau artinya adalah ajal tidak pernah dapat diundurkan ketika masanya tiba." Menurut pandangan ini, al-Alusi menekankan perlunya partisipasi manusia dalam semua tindakan ibadah, yang merupakan tema yang sering diulang oleh para Sufi.²⁰

Sebagian ulama setuju bahwa Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī* bercorak *isyari* (tafsir yang mencoba untuk menguak dimensi batin berdasarkan isyarat atau ilham dan *takwil* sufi). Al-Dzahabi berpendapat bahwa Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī* tidak bertujuan untuk tafsir *isyari*. Menurut al-Dzahabi, Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī* termasuk tafsir *bi al-Ra'yi al-Mahmud* (tafsir ijtihad yang terpuji).²¹ Beberapa ulama lain setuju dengan pendapat al-Dzahabi, karena maksud al-Alusi menulis tafsir tidak untuk menafsirkan al-Qur'an dengan isyarat-isyarat, tetapi menafsirkan al-Qur'an berdasar apa yang dimaksud dengan munculnya ayat tanpa mengabaikan riwayat yang shahih. Meskipun demikian, ia menggunakan *isyari* untuk menjelaskan beberapa bagian, tetapi jumlahnya lebih kecil daripada yang lain.²²

B. Konsep *Insecure* dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Al-Alusi

Untuk menelusuri pemikiran al-Alusi tentang konsep *insecure*, penulis menggunakan beberapa istilah dalam bahasa Arab yaitu *Khauf*, *Yahzan* dan *Halu'a* yang mempunyai makna yang sama yaitu cemas, ragu-ragu, khawatir. Ayat al-Qur'an yang menyinggung tentang *insecure*, diantaranya adalah:

¹⁹ Al-Alusi, 16:83.

²⁰ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 15:69–71.

²¹ Akbar, "Kajian Terhadap Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi," 56.

²² Sukmawati, "Shalat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya al-Alusi," 39–40.

1. *Yahzan*

Yahzan berasal dari kata *hazn*, atau *huzn* yang artinya sedih, atau dapat diartikan kurangnya rasa bahagia dan senang. Kesedihan adalah kondisi mental yang tidak berdamai dengan masa lalu. Perasaan gelisah dan sedih yang disebabkan oleh kerasnya kehidupan dan kerasnya hati.²³

Di al-Qur'an ح ذ diulang 42 kali. Kata Khauf (takut) disebut secara berdampingan dengan *huzn* dalam bentuk negatif sebanyak 16 kali, dan semuanya menjelaskan tentang kondisi orang mukmin yang beramal saleh di surga.²⁴ Salah satu contoh lafadz khauf di al-Qur'an adalah dalam surat Ali Imran ayat: 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”²⁵

Menjelaskan ayat ini, al-Alusi menuturkan dari Al-Wahidi riwayat dari Ibnu Abbas bahwa dia berkata:

“Para Sahabat Rasulullah SAW kalah pada perang Uhud dan sementara itu Khalid bin Walid mendekati para penyembah berhala yang ingin mendaki gunung di atas mereka”, Nabi berkata: “Ya Allah, kami tidak memiliki kekuatan kecuali dengan kekuatanMu. Tidak ada orang yang menyembahmu di kota ini kecuali orang-orang ini”.

Kemudian, Allah menurunkan ayat ini, dan sekelompok Muslim bertaubat, sehingga mereka mampu mencapai puncak gunung, menembak kuda orang musyrik dan mengalahkan mereka. Diriwatkan oleh Al-Zuhri dan Qatadah bahwa ayat tersebut diturunkan untuk menghibur kaum muslimin ketika mereka terbunuh dan terluka pada perang Uhud.

Lafadz وَلَا تَحْزِنُوا yang artinya jangan merasa lemah, kelemahan yang dimaksud adalah kaum muslimin dilarang untuk merasa lemah ketika berperang melawan musuh dan

²³ Al-Ashfahani, *Al-Mufradat ALLafāz al- Qur'ān*, 231.

²⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, 89.

²⁵ “Surah Ali 'Imrān - سورة آل عمران | Qur'an Kemenag.”

tetap semangat berjihad di jalan Allah SWT. Sedangkan maksud lafadz وَلَا تَحْزَنُوا dari ayat tersebut adalah kaum muslimin dilarang bersedih atas apa yang terlewatkan dari barang rampasan perang (*ghanimah*) itu, sehingga setelah itu mereka terus terang. Namun nampaknya kenyataan larangan itu bukan yang dimaksud di sini, melainkan yang dimaksud adalah sebagai hiburan dan motivasi kepada umat muslim. Artinya, situasinya adalah bahwa kamu (muslim) adalah yang paling menang daripada musuhmu karena nasib mereka sama dengan nasib nenek moyang mereka yang berbohong, jadi ayat ini adalah pernyataan setelah dikabarkan atas kemenangan dan pertolongan Allah SWT.²⁶

Dengan demikian, lafadz *hazn* menurut al-Alusi adalah rasa sakit pada jiwa dikarenakan hilangnya sesuatu yang dicintai. Allah melarang untuk tidak merasa sedih terhadap sesuatu yang hilang, karena perasaan sedih yang terjadi terus menerus dapat menjadikan hilangnya semangat. Lafadz *La Tahzan* yang artinya jangan bersedih, disebutkan dalam ayat ini adalah untuk memberikan rasa tenang dan memunculkan kesabaran, bukan berarti tidak boleh merasa sedih. Larangan merasa lemah dan bersedih adalah tidak diperbolehkan untuk menyerah dan harus kembali semangat disertai tekad dan keinginan yang kuat serta berperasangka baik terhadap Allah disertai rasa percaya akan datang pertolongan dari Allah.

2. *Khauf*

Khauf menurut bahasa artinya takut, kecemasan, bimbang, bisa juga diartikan sebagai *faza'* yang artinya khawatir.²⁷ *Khauf* adalah keadaan hati tidak tenang menghadapi sesuatu yang akan datang atau menduga terjadinya sesuatu yang kurang baik. Terjadinya *khauf* dikarenakan lemahnya mental seseorang yang takut walaupun dengan sesuatu yang sepele. Di al-Qur'an خ و ف diulang sebanyak 124 kali, dalam bentuk kata benda sebanyak 40 kali, dan kata kerja sebanyak 84 kali. Salah satu contoh lafadz *khauf* di al-Qur'an adalah dalam surat Yunus ayat 62:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

²⁶ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūh Al-Ma'anī*, vol. 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 281–82.

²⁷ Ibnu Mazūr, *Lisān Al-'Arab*, 1290.

Artinya: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.”²⁸

Dalam tafsir al-Alusi dijelaskan bahwa wali yang dimaksud adalah kekasih Allah atau orang yang beriman. Yang dimaksud dengan tidak ada danya rasa takut dan sedih adalah ketakutan bagi mereka akan penderitaan juga tidak bersedih karena kehilangan apa yang dibutuhkan. Sikap yang diperlukan adalah menjalaninya dengan sabar dan tetap bahagia. Karena sesungguhnya ketakutan yang sebenarnya adalah takut kepada Allah SWT. Semakin seorang hamba dekat dengan Allah, maka dia semakin takut dengan Allah, karena tujuan mereka tidak lain adalah Allah SWT dan mencari keridhaan-Nya. Makna لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ adalah tidak ada yang membuat mereka takut. Lafadz *khauf*, menurut apa yang dikatakan ar-Raghib adalah mengharapkan keburukan dan kebalikannya adalah keamanan, sedangkan lafadz *al-haznu* adalah kesedihan jiwa atas apa yang terjadi dan lawan kata dari lafadz ini adalah kegembiraan.²⁹

Dengan demikian, lafadz *khauf* menurut al-Alusi adalah takut hanya kepada Allah dengan melaksanakan ibadah, senantiasa melakukan apa yang diperintahkan-Nya dan meninggalkan apa yang menjadi larangan-Nya. Berdasarkan ini mereka tidak takut akan penderitaan, juga tidak berduka karena kehilangan apa yang diharapkan.

3. *Halu'a*

Kata *halū'a* berasal dari kata *hala'* yang artinya cepat merasa gelisah. Bisa juga diartikan dengan kesedian yang mendalam.³⁰ Menurut pendapat lain diartikan itu digambarkan sebagai sangat gugup, gelisah, enggan, mudah tersinggung, dan serakah.³¹ Di al-Qur'an, kata *Halu'a* hanya ditemukan satu kali, yaitu di dalam surat al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

²⁸ “Surah Yūnus - سُورَةُ يُونُسَ | Qur'an Kemenag.”

²⁹ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūh Al-Ma'anī*, vol. 6 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 138–39.

³⁰ Ridā, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Mujallad al-Khamis*, 653.

³¹ Ibnu Mazūr, *Lisān Al-'Arab*, 4685.

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.”³²

Dalam tafsir al-Alusi dijelaskan bahwa lafadz *al-Halu'* adalah apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Dan maksud ucapan mereka : ناقة حلوع adalah unta yang cepat jalannya. Abd bin Hamid, Ibnu Jarir dan lain-lain meriwayatkan dari Ikrimah bahwa dia berkata:

“Ibnu Abbas ditanya tentang *al-Halu'*, dan dia berkata seperti yang difirmankan Allah SWT “Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh, Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir”.

Lafadz *al-Insan* maksudnya adalah baik laki-laki maupun perempuan, baik muslim maupun kafir. Hal ini tidak membedakan baik dari jenis kesusahan, kemiskinan, penyakit, maupun lainnya. Dan lafadz *al* untuk *al-Jinsu*, yaitu apabila dia mendapatkan jenis kesusahan ia berlebih-lebihan dan keterlaluhan dalam mengeluh. Dan kesusahan menurut ar-Raghib lebih informatif daripada kesedihan, karena kesedihan itu umum, dan kesusahan (الجزع) adalah kesedihan yang mengalihkan perhatian seseorang dari apa yang dia pikirkan dan memisahkannya darinya.³³

Dengan demikian, lafadz *al-Halu'* menurut al-Alusi adalah sifat keluh kesah adalah tabiat manusia. Definisi *al-Halu'* adalah orang yang mengalami kecemasan dan kepanikan terus-menerus ketika dihadapkan dengan bencana. Menurut Al-Raghib, ketika seseorang terkena bencana, dia akan merengsek dan mengungkapkan kesedihannya kepada orang lain. Seseorang yang seperti ini akan memutuskan dari rahmat Allah, seperti orang yang memutuskan tali pada bagian tengah dan terjebak di dalam jurang.

C. Upaya Untuk Mengatasi *Insecure* dalam Al-Qur'an Menurut Al-Alusi

Dalam mengatasi rasa *insecure*, al-Qur'an memberi solusi, diantaranya:

³² “Surah Al-Ma’ārij - سُورَةُ الْمَعَارِجِ | Qur'an Kemenag.”

³³ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 15:69.

1. Bersyukur

Cara yang dilakukan untuk mengatasi ketika sedang *insecure* yaitu dengan bersyukur. Dengan bersyukur, artinya menerima apa yang Allah berikan. Terdapat ayat yang dapat dijadikan sebagai semangat untuk tidak *insecure* dan menjadi individu yang bersyukur, yaitu dalam surat at-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”³⁴

Dalam tafsir al-Alusi dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia, baik laki-laki maupun perempuan, orang beriman maupun orang kafir diciptakan dalam keadaan yang sebaik-baiknya.³⁵ Sudah seharusnya menyukuri kenikmatan yang telah Allah berikan. Ketika bersyukur dan mengakui bahwa semua yang dimiliki adalah milik Allah, maka akan bisa lebih ikhlas dan sabar. Karena bahwasanya Allah akan memberikan kenikmatan yang lebih baik lagi ketika mau bersabar. Orang yang mempunyai rasa syukur akan mengambil hikmah atas apa yang menyimpannya. Ia yakin bahwa semua yang dialami adalah takdir dan kuasa Allah. Sekalipun itu cobaan ataupun musibah, ia yakin dibalik semua yang terjadi terdapat secercah harapan dan kasih sayang Allah yang diberikan kepadanya.

2. Percaya diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Orang yang memiliki rasa percaya diri yakin akan kemampuan yang dimiliki, serta mempunyai keinginan yang realistis, bahkan ketika keinginannya tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan menerima. Dengan rasa percaya diri, kita dapat menerima semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri lebih, ia yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga bisa dilihat dari tingkat keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya. Dalam menjalani hidup, rasa percaya diri sangat dibutuhkan, termasuk dalam hal mendapatkan pasangan. Orang-orang mengira kepercayaan diri merupakan hal yang tidak dapat dipelajari. Mereka mengira kepercayaan diri adalah takdir sehingga

³⁴ “Surah At-Tīn - سُورَةُ التِّينِ | Qur’an Kemenag.”

³⁵ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma’anī*, 1994, 16:175.

menjadikan mereka malas untuk berusaha mengembangkan serta melatih rasa percaya diri.³⁶

Di al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang percaya diri salah satunya yaitu surat Yunus ayat 62

وَلَا يَحْزَنُوا وَلَا يَسْتَعْجِلُوا أَن يُخْرَجُوا مِنَ الدِّينِ وَلَآ أَغْلَابُوا عَلَى الَّذِينَ يَكْفُرُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ لَقَاءُ يَوْمَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”³⁷

Makna *hazn* pada ayat di atas menurut al-Alusi adalah rasa sakit pada jiwa dikarenakan hilangnya sesuatu yang dicintai. Allah melarang untuk tidak merasa sedih terhadap sesuatu yang hilang, karena perasaan sedih yang terjadi terus menerus dapat menjadikan hilangnya semangat. Larangan merasa lemah dan bersedih adalah tidak diperbolehkan untuk menyerah dan harus kembali semangat disertai tekad dan keinginan yang kuat serta berperasangka baik terhadap Allah disertai rasa percaya akan datang pertolongan dari Allah.³⁸

Ayat yang disebutkan di atas, dapat diklasifikasikan sebagai ayat yang berbicara tentang kepercayaan diri karena berkaitan dengan sikap seorang muslim yang mempunyai nilai positif terhadap dirinya dan mempunyai keyakinan yang kuat. Dari ayat tersebut juga bisa dilihat bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri dalam al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta gelisah merupakan orang yang beriman dan orang yang istiqomah.³⁹

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Orang yang memiliki rasa percaya diri yakin akan kemampuan yang dimiliki, serta mempunyai keinginan yang realistis, bahkan ketika keinginannya tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan menerima. Dengan rasa percaya diri, kita dapat menerima semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Seseorang dengan

³⁶ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, “Insecure in Qur’anic Perspective,” *UInScof* 1, no. 1 (February 10, 2023): 25–35.

³⁷ “Surah Āli ‘Imrān - سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ Qur’an Kemenag.”

³⁸ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma‘ānī*, 1994, 2:281–82.

³⁹ Aya Mamlu’ah, “KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL QUR’AN SURAT ALI IMRAN AYAT 139,” *AL-AUFA: JURNAL PENDIDIKAN DAN KAJIAN KEISLAMAN* 1, no. 1 (2019): 30–39, <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>.

keyakinan diri yang lebih besar lebih yakin akan keterampilannya, dan ini terlihat dalam keberanian, interaksi sosial, rasa tanggung jawab, dan harga dirinya. Rasa percaya diri diperlukan untuk kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal mendapatkan pasangan. Orang-orang mengira kepercayaan diri merupakan hal yang tidak dapat dipelajari. Mereka mengira kepercayaan diri adalah takdir sehingga menjadikan mereka malas untuk berusaha mengembangkan serta melatih rasa percaya diri.⁴⁰

Yang harus dilakukan manusia untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan mengenal diri sendiri. Seperti mengenal bagaimana kondisi diri, bentuk fisik, sifat, hobi, kekuatan akal dan kedudukannya. Al-Qur'an sudah mendorong manusia untuk memperhatikan diri sendiri, keistimewaan makhluk lain, serta proses penciptaan dirinya. Adanya berbagai perbedaan dalam diri manusia, seharusnya menjadikan manusia lebih memperhatikan diri sendiri baik bentuk fisik yang berhubungan dengan paras wajah, jenis kelamin dan kewajiban yang meliputi kecenderungan dan kekuatan jiwa serta yang berhubungan dengan intelektual yakni akal, pemahaman, harkat dan kesenangan atas bermacam persoalan. Perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat penting untuk manusia dapat mempunyai konsep diri yang jelas, baik berhubungan dengan fisik, jiwa, maupun tingkat intelektual yang dimiliki. Dengan mengetahui konsep diri setiap manusia akan tahu secara jelas apa yang dapat mereka kontribusikan. Untuk selanjutnya bisa mengoptimalkan bakat atau potensi mereka yang telah diberikan oleh Allah untuk mencapai kesuksesan di dunia maupun akhirat.⁴¹

3. Takut hanya kepada Allah

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.”⁴²

Menurut al-Alusi yang dimaksud dengan tidak adanya rasa takut dan sedih adalah ketakutan bagi mereka akan

⁴⁰ Khoirunnissa and Rahmawati, “Insecure in Qur’anic Perspective.”

⁴¹ Ahmad Mustofa and Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur’an,” *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (September 27, 2021): 19–41.

⁴² “Surah Yūnus - سُورَةُ يُونُسَ | Qur’an Kemenag.”

penderitaan juga tidak bersedih karena kehilangan apa yang dibutuhkan. Sikap yang diperlukan adalah menjalaninya dengan sabar dan tetap bahagia. Karena sesungguhnya ketakutan yang sebenarnya adalah takut kepada Allah SWT. Semakin seorang hamba dekat dengan Allah, maka dia semakin takut dengan Allah, karena tujuan mereka tidak lain adalah Allah SWT dan mencari keridhaan-Nya.⁴³

Di dalam ayat lain, yaitu pada QS. Surat al-Anfal ayat 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: “Allah tidak menjadikannya (bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.”

Pada lafadz *وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ* al-Alusi menafsirkan dengan pertolongan (ثبلا مداد) yaitu pertolongan yang diturunkan ke dalam hati orang-orang yang beriman sehingga jiwa mereka menjadi tenang. Hilangnya rasa gelisah yang ada di dalam hati sehingga yang mereka rasakan yaitu rasa senang, tenang dan aman.⁴⁴ Pada ayat di atas, Allah berjanji memberikan pertolongan atas semua permasalahan dan dengan janji Allah tersebut seharusnya menjadikan kaum muslimin tenang, sehingga terhindar dari ketakutan, kecemasan, maupun rasa khawatir. Ketakutan (*khauf*) yang sebenarnya adalah takut hanya kepada Allah. Ketika mereka merasa cemas terhadap suatu hal, dengan sifat *khauf* dan memohon kepada Allah dengan rasa yakin bahwa Allah akan menolong mereka menjadikan jiwa merasa tenang dan Ridha atas apa yang terjadi.

Khauf dapat mendorong dan memberikan solusi pada diri kaum muslim untuk mempelajari cara berpikir dan bertindak pada kehidupan yang diajarkan dalam Islam. Menurut perspektif al-Alusi, cara kita bereaksi ketika melewati fase itu tergantung pada seberapa besar kita takut kepada Allah dan tawakkal kepada-Nya dengan memiliki iman terhadap semua ketetapan-

⁴³ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, 1994, 6:138–39.

⁴⁴ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, vol. 9 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 174.

Nya. Dengan demikian, kita dapat menghilangkan ketakutan kita akan masa depan dan masa lalu dan mencapai ketenangan mental. Sikap sebagai seorang muslim lainnya yaitu dengan bertawakal, takut dari siksa Allah ketika mengingkari-Nya dan dengan *khauf* akan mendorong seorang mukmin untuk berprasangka baik dan menghilangkan semua ketakutan pada selain Allah, baik pada kematian, kemiskinan dan hal-hal lain yang menjadikan hati cemas. *Khauf* akan menjadikan jiwa seorang mukmin penuh harap akan ampunan dan keridhaan Allah, rasa takut, kecemasan merupakan anugerah yang dapat menyadarkan manusia akan ketidakberdayaan mereka. *Khauf* juga menjadikan manusia selalu mengingat Allah, karena mereka akan merasa butuh bantuan dan akan membuat mereka mendekatkan diri kepada Allah.⁴⁵

4. Mengerjakan sholat

Manusia tidak dapat menempuh hanya satu jalan dalam hidup atau hanya mengalami satu rasa. Artinya, sangat jarang bahwa seseorang hanya memiliki satu kesulitan atau tidak sama sekali. Terkadang peristiwa memiliki tempat yang dimaksudkan untuk mengajari sesuatu. Orang yang mengalami tragedi biasanya akan mengalami banyak emosi, seperti kesedihan, gelisah, dan kecemasan. Islam adalah agama yang benar-benar peduli dengan pengikutnya. Seorang Muslim merasa aman dalam keputusannya dengan cara ini. Dalam Islam, berbagai solusi untuk tantangan hidup disediakan. Salat adalah salah satunya. Salat adalah bentuk ibadah yang ampuh untuk menaklukkan rintangan seperti kecemasan. Namun, kebanyakan orang tidak menyadari pentingnya salat secara esoteris. Dalam surat al-Ma'arij ayat 19-23 dijelaskan sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا
إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang

⁴⁵ Mohd Amir Bin Japri, “Konsep khauf dan raja’ imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan” (skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), 79–81, <http://repository.uinsu.ac.id/3169/>.

yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya.”⁴⁶

Al-Alusi menafsirkan ayat di atas bahwa keluh kesah merupakan tabiat dari manusia. Maksud *al-Halu'* (keluhan) adalah orang yang mengalami kecemasan dan kepanikan terus-menerus ketika dihadapkan dengan bencana.. Ibn Jarir dan Abdu ibn Hamid sepakat bahwa keluhan itu dibenarkan. Al-Raghib berpendapat bahwa ketika seseorang mengalami musibah, ia akan merengek dan mengungkapkan kesedihannya kepada orang lain. Orang seperti itu akan terputus dari kasih karunia Allah, seperti orang yang mematahkan tali di tengah dan jatuh ke dalam lubang. Pada ayat ini juga menyebutkan tabiat manusia yang lain, yaitu kikir, ketika diberi kemudahan harta ia malah menahan hartanya. Kedua sifat buruk ini dikecualikan pada orang-orang yang salat *المُصَلِّينَ*. Menurut Al-Alusi, ketika seseorang melaksanakan salat, mereka bekerja untuk mencapai pemurnian diri mereka sendiri dari sifat keluhan. Dengan salat, seseorang dapat memperkuat iman mereka, menjadi takut akan neraka, dan memperkuat ketahanan mereka terhadap nafsu. Pesalat yang dikehendaki adalah *الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ*. Lafaz *daimun* mempunyai makna selamanya. Maksudnya adalah istiqomah dalam mengerjakan salat, tidak meninggalkannya meskipun dalam keadaan sibuk. Ibnu Mundzir dari Abi Khair menjelaskan, *daim* adalah orang yang selalu mengerjakan salat, tidak meninggalkannya, saat mendirikannya tidak menoleh kanan kiri. Sedangkan pendapat Ibnu Mas'ud dan Masruk, *daim* ditujukan kepada seseorang yang mendirikan shalat tepat waktu, ketika shalat meninggalkan perbuatan yang dapat mengurangi kekhushyukan, dan shalat sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dua sifat negatif yang disebutkan di atas dihindari oleh seseorang yang salat dengan tekun dan khusyuk dalam salat mereka. Diriwayatkan dari Ibnu Hibban dari Abi Salamah telah berpendapat; ‘Aisyah ra telah berkata kepadaku; Rasulullah bersabda: “Ambillah pekerjaan yang kau yakini Allah tidak akan bosan dan jenuh memberikan rezeki meskipun kamu merasal lelah. Dan ‘Aisyah berkata, pekerjaan yang disenangi Rasulullah adalah yang terus menerus walaupun hanya sedikit, namun saat tiba waktu salat ia tetap salat (terus-menerus).”⁴⁷

⁴⁶ “Surah Al-Ma’ārij - سُورَةُ الْمَعَارِجِ Qur’an Kemenag.”

⁴⁷ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma’anī*, 1994, 15:150.

5. Zikir

Ketentraman hati merupakan pokok dari kesehatan jasmani dan rohani. Sedangkan ragu dan gelisah merupakan pangkal segala penyakit. Ketika hati telah timbul penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang memunculkan zikir sehingga muncul *thuma'ninah*, maka celaka yang akan menimpa, karena hati yang sakit akan semakin sakit dan puncak semua penyakit adalah kufur akan nikmat Allah. Firman Allah QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

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

Al-Alusi menafsirkan kalimat *تستقر وتسكن* dengan *وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ* (tetap dan tenang). Artinya, hati dalam kondisi tenang tidak berpindah-pindah satu kondisi ke kondisi lainnya karena selalu ingat kepada Allah.⁴⁸ Kegigihan seorang Muslim dalam mengingat Allah memurnikan jiwa dan menciptakan rasa ketenangan. Seorang Muslim akan merasa dekat dengan Allah dan selalu berada di bawah pemeliharaan-Nya jika ia mengembangkan praktik selalu mengingat Allah. Akibatnya, ia akan memancarkan keyakinan diri, tekad, ketenangan, dan kebahagiaan.⁴⁹ Disaat seorang muslim sedang memiliki masalah dalam hidupnya dan ia berzikir, maka ia akan lebih mudah untuk mengatasinya. Karena ia yakin dan percaya bahwa Allah akan selalu berada di sampingnya dan membantu dalam menyelesaikan masalahnya.⁵⁰

⁴⁸ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, vol. 13 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 149.

⁴⁹ Humaira, “Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)” (skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), 81–82, <http://library.ar-raniry.ac.id>.

⁵⁰ Humaira, 83.

D. Analisa Penafsiran Terhadap Ayat-ayat Tentang *Insecure* dan Upaya Untuk Mengatasinya

1. Penafsiran terhadap ayat-ayat tentang *insecure*

Setiap orang pasti pernah merasakan perasaan *insecure*, entah dalam pekerjaan, fisik, pencapaian, atau lainnya. Adanya rasa *insecure* ini bisa mengganggu bahkan menghambat perkembangan seseorang. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim dengan ada al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang diturunkan Allah, yang mana tujuannya adalah sebagai tuntunan, obat, dan penyemangat hidup. Walaupun tidak semua permasalahan disebutkan secara gamblang, namun jika ditelusuri secara lebih, maka akan menemukan jawaban dari berbagai permasalahan tersebut. Seperti permasalahan *insecure* ini. Meskipun di al-Qur'an tidak dijelaskan terkait masalah *insecure* secara spesifik, tetapi al-Qur'an memiliki istilah yang sama, sehingga dapat ditemukan lafaz-lafaz yang memiliki esensi arti sepadan dengan *insecure*, diantaranya *yahzan* (sedih), *khauf* (takut), dan *halu'a* (keluh kesah).

Rasa sedih adalah kegelisahan terkait hal-hal negatif yang terjadi. Manusia tidak luput dari kesedihan, tetapi tidak seharusnya berlarut-larut dalam kesedihan itu. Allah berfirman dalam surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا يَحْزَنُوا وَلَا يَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”⁵¹

Dalam Psikologi disebutkan bahwa peristiwa yang terjadi memiliki dampak besar pada suasana hati dan bagaimana perasaan tentang diri sendiri. Karena ketidakbahagiaan memiliki dampak besar pada harga diri. Kegagalan atau penolakan memiliki efek ganda pada ketidakpercayaan diri.⁵²

Banyaknya masalah yang dimiliki setiap manusia terkadang menjadikannya sedih atau bahkan putus asa. Namun, ketika melihat ayat di atas, perasaan sedih dan putus asa tersebut dapat dihilangkan, karena Allah memerintahkan untuk menjauhinya.

⁵¹ “Surah Āli ’Imrān - سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ Qur’an Kemenag.”

⁵² Alfān, “RAGAM MASALAH KEKINIAN DALAM PERSEPTIF BKI,” 14–15.

Lebih-lebih Allah menciptakan manusia sebagai makhluk paling sempurna dan lebih tinggi derajatnya daripada makhluk lainnya.

Selanjutnya, rasa takut dapat disebabkan oleh rasa khawatir dengan peristiwa yang akan terjadi di masa mendatang yang menjadi alasan tidak bahagianya seseorang atau takut dengan kehilangan sesuatu yang berharga. Allah berfirman dalam surat Yunus ayat 62:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.”⁵³

Perasaan takut muncul pada mereka yang memiliki perasangka negatif atau berpikir bahwa bahaya akan menimpanya. Siapa pun yang memahami bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Tuhan sadar dan yakin bahwa tidak ada dari Tuhan yang akan mengecewakannya.

Menurut Psikologi, perasaan takut biasanya disebabkan oleh ancaman yang dirasakan seseorang. Ketakutan juga terkadang muncul dari munculnya kemungkinan-kemungkinan negatif yang diciptakan seseorang dari dalam dirinya sendiri. Seseorang yang merasa *insecure* akan lebih mudah merasa takut, cemas dan gelisah. Takut karena kesalahan dan ketertinggalannya yang mengakibatkan mereka cemas, gelisah dan tidak tenang.⁵⁴

Menurut Ibnu 'Asyur bahwa lafadz *al-Khauf* maknanya tidak mengharapkan suatu perkara yang tidak disenangi mendatanginya. Sedangkan *al-Huzn* dimaknai sebagai emosi, atau jiwa yang hancur akibat terjadinya suatu perkara yang tidak diharapkan. Kedua lafadz tersebut menurut Ibnu 'Asyur memiliki perbedaan, yaitu *khauf* (rasa takut) muncul sebelum terjadinya suatu perkara atau tidak menginginkan terjadi suatu perkara di masa yang akan datang. Adapun *huzn* (rasa sedih) muncul setelah terjadi suatu perkara, baik dikarenakan adanya penyesalan maupun tidak.⁵⁵

Menurut Quraish Shihab, Lafadz *khauf* (ketakutan) adalah perasaan terguncang oleh sesuatu yang tidak menyenangkan yang

⁵³ “Surah Yūnus - سُورَةُ يُونُسَ | Qur'an Kemenag.”

⁵⁴ Nevid and Rathus, *Psikologi Abnormal*, 164.

⁵⁵ Muhammad At-Thohir bin 'Asyur, *At-Tahrir Wa at-Tanwir*, vol. 11 (Tunis: Dar At-Tunisiyah, 1984), 215–20.

akan terjadi, sedangkan sedih adalah perasaan khawatir tentang sesuatu yang mengerikan yang telah terjadi. Dalam firman Allah *la khaufun 'alaihim* (tidak ada ketakutan atas mereka) bukan berarti rasa takut mereka hilang semua karena rasa takut merupakan naluri manusia sehingga mustahil terjadi walaupun pada diri nabi sekalipun. Bahkan ketika mereka kadang-kadang mengalami ketakutan, itu tidak pernah menguasai mereka atau mengambil alih seluruh keberadaan mereka. Ketakutan dirasakan mereka yang memiliki dugaan akan menghadapi bahaya atau sesuatu yang buruk. Sedangkan kesedihan muncul dikarenakan hilangnya sesuatu yang menyenangkan atau datang suatu perkara yang dianggap buruk.⁵⁶

Orang-orang yang memahami bahwa segala sesuatu adalah milik Tuhan, termasuk diri mereka sendiri, memahami bahwa segala sesuatu terjadi sebagai akibat dari kehendak Tuhan. Dia juga berpikir bahwa segala sesuatu yang berasal dari Tuhan ditakdirkan untuk kebaikan. Hatinya terbebas dari ketakutan yang luar biasa dan keputusan yang berkepanjangan sebagai akibat dari pengetahuan itu. Penting untuk dicatat bahwa tidak adanya ketakutan dan keputusan tidak secara otomatis menghubungkan bencana dengan baik atau buruk, melainkan mengakui bahwa setiap bencana adalah ujian yang dapat menarik orang lebih dekat kepada Tuhan. Karena itu, kecemasan mereka tentang bencana tidak berguna.⁵⁷

Sedangkan keluh kesah atau dalam al-Qur'an digambarkan dalam lafaz *halu'a* adalah orang yang selalu merasa takut dan panik saat tertimpa musibah. Allah berfirman dalam surat al-Ma'arij ayat 19:

KUDUS إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.”⁵⁸

Manusia diciptakan telah memiliki tabiat berkeluh kesah. Maksud dari keluh kesah di sini adalah rasa gelisah yang tidak hanya dalam aspek keinginan, tetapi juga terdapat kegelisahan

⁵⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2017, 6:113.

⁵⁷ Shihab, 6:114.

⁵⁸ “Surah Al-Ma'ārij - سُورَةُ الْمَعَارِجِ Qur'an Kemenag.”

lain yang ada pada manusia. Gelisah yang berupa rasa khawatir akan sesuatu yang bisa berkurang maupun hilang.

Dalam Psikologi, keluh kesah merupakan hasil dari jiwa lemah yang tidak percaya diri, putus asa, atau rendah diri. Orang yang menggerutu atau berkeluh kesah biasanya memiliki semangat rendah, tidak memiliki tujuan yang jelas, dan terus-menerus membenci kelebihan orang lain. Penyebab utama manusia sering menggerutu atau merengek adalah karena hal-hal duniawi, sebab mereka menderita karena rasa sakit yang mereka alami, sukacita bercampur dengan kesedihan dan ketenangan yang ada terus-menerus diselingi dengan penderitaan. Kecenderungan ini dapat berupa ketidaksabaran ketika dihadapkan dengan kesulitan, sering mengejek keadaan, mengutuk situasi, atau bereaksi negatif terhadap kekurangan apa pun.⁵⁹

Sedangkan dalam Tafsir *al-Misbah* dijelaskan bahwa potensi manusia yang Tuhan manifestasikan kepada manusia adalah keinginannya untuk memiliki segalanya. Rasa ingin yang menggebu ini cenderung bersifat personal, dimana hanya menilai atas kebaikan atau manfaat yang akan diterima diri sendiri. Sifat inilah yang menjadikan manusia mudah bimbang dan goyah ketika mendapat keburukan, terlalu mementingkan diri sendiri. Dengan demikian, *hala'* (kekhawatiran dan keinginan yang kuat) adalah yang menyebabkan mengeluh saat menghadapi hal buruk dan kikir ketika menerima kebaikan dan rezeki.⁶⁰

Wahbah Zuhaili juga menjelaskan bahwa manusia diberikan sifat dasar gelisah dan keluh kesah yaitu sangat rakus, kurang sabar, sehingga tidak sabar dalam menghadapi cobaan dan tidak bersyukur atas nikmat yang diberikan. Ini diartikan bahwa mereka sangat gelisah, depresi, dan banyak mengeluh ketika mereka menderita pikiran, penyakit, atau masalah lainnya. Sedangkan mereka banyak protes dan kikir kepada orang lain ketika mereka menerima hal-hal baik seperti kekayaan, ruang, posisi, kekuatan, kesehatan, dan kesenangan lainnya.⁶¹

⁵⁹ “DAMPAK PSIKOLOGIS KELUH KESAH DALAM AL-QUR’AN - Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository,” 10, accessed July 16, 2023, <https://repository.uin-suska.ac.id/52107/>.

⁶⁰ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, 2017, 14:441.

⁶¹ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, vol. 15 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 137–38.

2. Upaya untuk mengatasi *insecure* dalam al-Qur'an

a. Bersyukur

Allah menciptakan bentuk tubuh manusia berbeda-beda. Ada yang berwajah tirus, ada yang *chubby*, ada yang berkulit putih, ada yang gelap, ada yang tinggi, ada yang pendek, ada yang gemuk, dan ada yang ramping. Itu semua adalah karunia dari Allah, dan kita harus bersyukur serta menerimanya. Allah berfirman dalam surat at-Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝٤

Artinya: “Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”⁶²

Menurut Hamka, di antara makhluk Allah di atas permukaan bumi ini, manusialah yang diciptakan oleh Allah dalam sebaik-baik bentuk; bentuk lahir dan bentuk batin. Bentuk tubuh dan bentuk nyawa. Bentuk tubuhnya melebihi keindahan bentuk tubuh hewan yang lain, tentang ukuran dirinya, tentang manis air-mukanya, sehingga dinamai basgar, artinya wajah yang mengandung gembira, sangat berbeda dengan binatang yang lain. Dan manusia diberi pula akal, bukan semata-mata nafasnya yang turun naik. Maka dengan keseimbangan sebaik-baik tubuh dan pedoman pada akalnya itu dapatlah dia hidup di permukaan bumi ini menjadi pengatur.⁶³

Manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Segala potensi, keistimewaan, kemuliaan ada pada diri dan selalu melingkupi manusia. Kemuliaan tersebut akan terus ada dan menyertai manusia, jika dia mempertahankan dan menjaganya melalui aktivitas mulia berupa peningkatan kualitas hubungan dengan Allah dan hubungan dengan manusia. Atau dengan kata lain, kemuliaan manusia akan terjaga dengan baik jika ibadah ritual dan ibadah sosial terjalin erat satu sama lain.

b. Percaya diri

Di al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang percaya diri salah satunya yaitu surat Yunus ayat 62

⁶² “Surah At-Tin - سُورَةُ التِّينِ | Qur'an Kemenag.”

⁶³ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 2 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1983), 8050.

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”⁶⁴

Dalam ayat ini, keyakinan adalah sarana untuk mengatasi rasa *insecure*. Manusia mampu menerima kekurangan dan kelemahannya jika memiliki kepercayaan diri, karena Allah tidak menciptakan sesuatu dengan sia-sia. Bahkan, debu ketika tidak ada air yang dapat ditemukan, berguna untuk tayammum. Jadi, yang perlu dilakukan adalah mengembangkan *skill* yang sesuai dengan yang dimiliki.

Seseorang yang mengalami rasa kurang percaya diri atau *insecure* dapat meneladani kandungan ayat di atas, setiap kegagalan atau kekalahan adalah hal yang wajar. Di dunia ini tidak hanya berisi kebahagiaan atau kemenangan, namun juga kekalahan, kesedihan, maupun kegagalan. Maka tidak seharusnya berlarut-larut dalam kesedihan. *Insecure* juga mengakibatkan kekhawatiran, merasa tertinggal dan kalah. Sebagai seorang muslim yang yakin terhadap kitab dan ketetapan Allah haruslah percaya bahwa janji Allah itu nyata. Dimana setiap kesedihan pasti dapat terlewati dan ada hikmah yang terkandung di dalamnya.

Menurut Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan ayat ini bahwa kekalahan dalam perang Uhud menjadikan kelesuan, kelemahan, dan duka cita. Oleh karena itu, ayat ini muncul untuk mengembalikan berjuang. Ayat ini melarang kaum muslimin untuk pesimis dan berduka atas kekalahan tersebut, karena sesungguhnya masih ada sesuatu yang akan dirampas oleh musuh, yaitu iman. Ketika benar-benar memiliki iman, maka derajatnya akan lebih tinggi karena iman adalah pedoman untuk menempuh masa yang akan dihadapi nanti. Allah melarang merasa lemah dalam menghadapi peperangan dan Allah melarang merasa sedih atas apa yang telah terjadi sebab hal itu akan mengakibatkan seseorang kehilangan semangat.⁶⁵

⁶⁴ “Surah Āli ‘Imrān - إِنْشُورَةُ آلِ عِمْرَانَ - Qur’an Kemenag.”

⁶⁵ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 2:933.

Dari penafsiran Buya Hamka tersebut, ayat ini adalah larangan untuk bersikap lemah (pesimis) dalam menghadapi cobaan atau peperangan dan larangan untuk merasa sedih terhadap semua permasalahan yang dialami. Sebab hal tersebut akan menyebabkan manusia kehilangan semangatnya. Maka sangat diperlukan untuk menguatkan iman dan mental, karena dengan kuat iman derajat di sisi Allah adalah yang paling tinggi dan iman adalah pedoman dalam menjalani masa depan yang dihadapi. Maka dari itu diperlukan sikap optimis. Sikap optimis dapat digambarkan dengan keadaan hari yang bahagia dan jiwa yang kuat. Tidak dikatakan optimis ketika dirinya lemah dan selalu bersedih hati. Tidak bersikap lemah dan merasa sedih adalah salah satu dari bersikap optimis.

c. Takut hanya kepada Allah

Ketakutan yang sebenarnya adalah takut hanya kepada Allah. Ketika mereka merasa cemas terhadap suatu hal, dengan sifat *khauf* dan memohon kepada Allah dengan rasa yakin bahwa Allah akan menolong mereka menjadikan jiwa merasa tenang dan Ridha atas apa yang terjadi. Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 62:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.”⁶⁶

Pada ayat lain, yaitu pada QS. Surat al-Anfal ayat 10 dijelaskan bahwa Allah berjanji memberikan pertolongan atas semua permasalahan dan dengan janji Allah tersebut seharusnya menjadikan kaum muslimin tenang, sehingga terhindar dari ketakutan, kecemasan, maupun rasa khawatir.⁶⁷

Menurut Quraish Shihab, pada QS. Surat al-Anfal ayat 10 ini terdapat sebuah berita gembira dari Allah untuk kaum muslimin. Berita gembira tersebut bertujuan agar kaum muslimin tidak merasa gelisah dan khawatir. Dengan

⁶⁶ “Surah Yūnus - سُورَةُ يُونُسَ | Qur’an Kemenag.”

⁶⁷ Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma’anī*, 1994, 9:174.

diturunkannya berita tersebut hati kaum muslimin menjadi tenang.⁶⁸

Janji Allah akan memberikan pertolongan atas semua permasalahan seharusnya menjadikan kaum muslimin tenang, sehingga terhindar dari ketakutan, kecemasan, maupun rasa khawatir. Ketakutan (*khauf*) yang sebenarnya adalah takut hanya kepada Allah. Ketika mereka merasa cemas terhadap suatu hal, dengan sifat *khauf* dan memohon kepada Allah dengan rasa yakin bahwa Allah akan menolong mereka menjadikan jiwa merasa tenang dan Ridha atas apa yang terjadi.

d. Mengerjakan sholat

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا
إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya.”⁶⁹

Salat dapat memberikan rasa aman, nyaman dan tenang bagi yang mengerjakan. Salat mempunyai tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah serta menjauhkan dari maksiat. Ketika seorang hamba sudah melakukan pendekatan kepada Allah, menggantungkan urusannya hanya kepada Allah, maka jiwanya akan merasa tenang. Dikarenakan percaya pada perintah Allah dan bagaimana Allah mengelola peristiwa dunia dan akhirat. Ketika seseorang meminta bantuan selama salat, itu menunjukkan bahwa dia selalu memikirkan Allah. Ia memiliki kuasa untuk memunculkan ketenangan batin.

Individu yang melakukan salat menemukan kedamaian batin dan menghindari kecemasan, ketakutan, kesempitan mental, dan sifat buruk lainnya. Individu yang melakukan salat, jiwa akan terlindungi dan tidak akan mengalami kesedihan atau kegelisahan. Sebagai contoh,

⁶⁸ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2017, 5:393.

⁶⁹ “Surah Al-Ma’ārij - سُورَةُ الْمَاعِرِجِ | Qur’an Kemenag.”

melihat kondisi yang terjadi pada saudara muslim di Palestina. Di sana terjadi kerusuhan. Pemboman, penculikan, dan penembakan meningkatkan orang yang tidak bersalah. Banyak bayi yang berada di buaian ibu mereka meninggal. Keluarga mereka tewas. Tempat tinggal yang tidak pasti, makanan seadanya. Namun, tak sedikit terekam ketaatan mereka dengan Allah. Mereka memohon apa yang dituntut dari hidup mereka dalam salat. Mereka menyadari bahwa satu-satunya sumber harapan mereka saat ini adalah Allah, yang hanya mampu memberi mereka pertolongan.⁷⁰

Jiwa yang tenang tidak serta merta didapatkan atau diberikan Allah. Namun, ada hal-hal yang harus diikuti oleh seorang Muslim. Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketika dihadapkan dengan musibah, menggerutu menjadi kebiasaan manusia, dan ketika diberikan kesenangan, berubah menjadi kikir. Ketika musibah melanda, seseorang terus-menerus khawatir, merengek, dan gelisah. Dalam diri seseorang yang mendirikan shalat, yang hakikat shalatnya adalah istiqomah (terus menerus) atau abadi, sifat menggerutu dan kikir dikecualikan. Seseorang yang menjaga shalatnya, artinya ia selalu ingat kepada Allah dalam berbagai kondisi. Seseorang yang terus-menerus mengingat Allah akan tumbuh dalam keyakinan pada ketentuan-Nya dan secara alami akan merasa nyaman karena ia hanya mengandalkan Allah untuk semua kebutuhannya..⁷¹

Pada Tafsir *al-Misbah* dijelaskan bahwa sesungguhnya manusia bersifat *hala'* atau sangat gelisah dan marah ketika menderita masalah, dan sangat kikir ketika dia mendapatkan kebaikan dan kemudahan. Kecuali bagi mereka yang selalu mengerjakan salat dan tetap mengerjakannya tanpa meninggalkan satu waktu sekalipun. Mereka itu mendapat perlindungan dan bimbingan dari Allah menuju kebaikan.⁷²

Menurut al-Tustari bahwa manusia diciptakan gelisah berarti ketika dibelokkan kesana kemari oleh dorongan hawa nafsunya dan mengikuti keinginan. Ketika mengalami kemiskinan mereka akan bersedih tetapi ketika mendapatkan

⁷⁰ Sukmawati, "Shalat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya al-Alusi," 56–57.

⁷¹ Sukmawati, 51.

⁷² Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2017, 14:441.

kekayaan mereka menahan diri orang-orang lain atau kikir. Pada lafaz *إِلَّا الْمُصَلِّينَ* maksudnya adalah mereka yang mengetahui kebenaran dari sesuatu karena mereka tidak menemukan kesenangan selain Allah. Mereka tidak beristirahat dalam hal selain Allah dan mereka tidak takut apapun selain Allah. Satu-satunya sumber kegelisahan mereka menjadi kemungkinan pemisah dari Allah, seperti yang disebutkan dalam firman Allah surat al-Ma'arij ayat 27 yaitu yang takut terhadap azab Tuhannya.⁷³

e. Zikir

Zikir ini dimaksudkan untuk memberikan ketenangan jiwa sehingga penderita tidak merasa takut, khawatir dan gelisah. Dalam hal ini kondisi psikologis setelah dzikir dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karna melalui zikir hati merasa tenang. Melalui zikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat *thayyibah* yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan zikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas.⁷⁴

⁷³ Abu Muhammad Sahl, *Tafsir Al-Tustari* (Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2007), 248.

⁷⁴ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)* 4, no. 1 (June 30, 2020): 40–49, <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.