

BAB III

BENTUK KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN, SEBAB, DAN SOLUSINYA

A. Term Kecemasan dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an kecemasan selalu dikaitkan dengan ketakutan (الخوف), kesedihan (الْحَزَن), kesempitan jiwa (الضيق), dan kegelisahan (الهُلُوعَا).

1. Ketakutan (الخوف)

Khauf berasal dari bahasa arab خاف, isim masdarnya خوف yang berarti ketakutan. Dalam KBBI, Khauf adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan dan kekhawatiran. Sedangkan secara etimologi *khauf* adalah rasa khawatir atau rasa takut terhadap sesuatu dimasa depan yang belum diketahui dengan pasti, atau kegalauan hati membayangkan sesuatu yang disukainya.¹ Menurut Ibnu Qudaimah takut terbagi menjadi tiga macam, yaitu: *pertama* rasa takut yang berlebihan, yaitu adalah rasa takut yang berlebihan atau melewati batas wajar sehingga hal tersebut bisa menjerumuskan kepada keputusan. Rasa takut seperti itu adalah rasa takut yang tercela, karena dapat mengakibatkan seseorang sakit, stress, dan bahkan bisa menyebabkan kematian. *Kedua*, kurang mempunyai rasa takut atau meremehkan perasaan takut. Rasa takut seperti itu juga termasuk dalam takut yang negatif, karena hal ini sering kali membuat kebanyakan

¹ Casmimi, Taufik Nurfadhi dan Putri Kusumaningrum, "Penanaman Khauf dan raja' Dalam Pendidikan Karakter Remaja", *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* Vol. 5, Februari 2021, 125.

orang menjadi lalai. *Ketiga*, rasa takut yang sedang (pertengahan), rasa takut inilah takut yang terpuji atau positif. Contoh perasaan takut yang sedang (pertengahan) adalah ketika seorang hamba yang takut melanggar ketentuan Allah, misalnya takut melalaikan sholat meski hanya sekali saja.

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa *khauf* atau takut itu ada yang dinilai positif dan ada juga yang dinilai negatif. Dalam Al-Qur'an terdapat penjelasan term-term yang dapat dikategorikan sebagai *khauf* yang positif, seperti: taqwa dan khasya. Takut semacam ini yang baik bahkan wajib untuk dimiliki oleh setiap orang yang beriman. Sebaliknya ada juga takut yang negatif, takut semacam ini adalah salah satu bagian dari penyakit rohani atau jiwa. Ia dianggap sebagai perusak jiwa dan kepribadian, serta dapat menghambat perkembangan dan kemajuan seseorang. Dalam istilah psikologi biasanya dikenal dengan sebutan phobia atau cemas. Takut semacam ini juga sering disinggung dalam Al-Qur'an seperti gambaran ketika terjadinya perang ahzab, pada saat itu kaum muslimin mengalami kekalahan jumlah yang menyebabkan mereka terkepung. Keadaan tersebut diabadikan dalam Q.S. Al-Ahzab/33: 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ

فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ

وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus Amalannya. Dan yang demikian itu mudah baginya.”

Dalam ayat di atas Allah mengambarkan sifat orang munafik yang menghindar untuk ikut berperang karena rasa takut dan khawatir. Ketika musuh menyerang orang-orang yang beriman menghadang musuh dengan gagah berani. Sedangkan orang-orang munafik menoleh kekiri dan kekanan karena ketakutan, mencari jalan keluar untuk melarikan diri dari peperangan. Namun apabila peperangan usai dan orang-orang munafik tadi telah merasa aman, mereka akan menyombongkan diri dan membanggakan jasa dan keberanian mereka dalam medan pertempuran padahal semua itu hanya omong kosong belaka. Mereka akan bercerita sekakan-akan merekalah yang telah berperang mati-matian hingga mencapai kemenangan, padahal apa yang mereka katakan itu hanyalah dusta belaka.²

Menurut Tantawi Jauhari menjelaskan bahwa kaum munafik mengalami perasaan takut yang membuat mereka seperti melihat kematian yang begitu dekat dengan kedua matanya , sehingga mereka hilang akal dan pingsan.³ Dalam tafsir munir karya Wahab Zuhaili disebutkan bahwa orang-orang yang seperti itu adalah orang yang mempunyai sifat bakhil.⁴ Orang-orang yang mempunyai sifat seperti itu adalah orang

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 7 (Jakarta: Lembaga Percetakan Al-Qur'an Departemen Agama, 2009), 637.

³ Tantawi Jauhari, *Al Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Karim*, Juz 16, (Mesir: Mushtafa al-Babi al-Halabi, 1351 H), 20.

⁴ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir*, Jilid 11 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), 296.

yang tidak beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, tidak beramal dengan tulus, tidak ikhlas, dan tidak mau berkorban sedikitpun.⁵ Sedangkan menurut Hamka dalam tafsir beliau adalah orang yang seperti itu adalah orang yang mempunyai jiwa yang kerdil, pribadi yang sangat kecil dan tidak mempunyai nilai diri sama sekali.⁶

Dalam penjelasan tafsir-tafsir ayat di atas menggambarkan bagaimana sifat-sifat negatif dari orang yang takut secara berlebihan dan bagaimana ciri-cirinya. Dalam tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab menyatakan bahwa dalam ayat tersebut terdapat fakta ilmiah tentang penggambaran bahwa bola mata orang yang sedang mengalami ketakutan akan berputar-putar. Jika ditinjau lebih cermat, akan didapati perasaan takut yang berlebihan akan menghilangkan kesadaran dan merusak urat saraf bawah bagian otak. Oleh karena itu menurut beliau orang yang mengalami rasa takut yang berlebihan mirip dengan orang yang mengalami sakaratul maut.⁷ Ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi didasarkan terhadap sikap seseorang yang hanya melihat fenomena lahiriah saja, tidak mencurahkan segenap kemampuannya dan enggan untuk maju. Sebagaimana dalam firman-Nya Q.S. At-Taubah/9: 50-51

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 240.

⁶ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, juz 21 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 218.

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10, 240.

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَبِتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ

(50) قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (51)

“Jika engkau (Muhammad) mendapat kebaikan, mereka tidak senang, tetapi jika engkau ditimpa bencana, mereka (kaum munafik) berkata: "Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (tidak pergi perang).” Dan mereka berpaling dengan perasaan gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”

Tahir Ibn ‘Ashur menghubungkan ayat ini dengan uraian tentang mereka yang selalu bimbang dan ragu dengan hasil peperangan yang dihadapi Nabi Muhammad Saw dengan kaum muslim, yaitu dengan Q.S. At-Taubah/9: 45.

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَآذَا تَكْسِبُ غَدًا

وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيرٌ

“Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu (Muhammad), hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian, dan hati mereka ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguan.”

Dalam ayat ini tersirat gambaran seseorang yang ragu-ragu sebelum bertindak karena ketakutan kepada sesuatu yang akan menimpanya, dan bahkan mengharapkan hal itu tidak pernah terjadi, selanjutnya di ayat sesudahnya dijelaskan bahwa seseorang harus siap menghadapi realita dengan penuh keridhaan dengan takdir yang diberikan oleh Allah.

Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab berpendapat bahwa di dalam Al-Qur'an kita diperintahkan untuk selalu bersikap tawakal, tawakal dalam artian tidak juga untuk mengabaikan hukum sebab akibat, akan tetapi berpasrah diri kepada realita yang dihadapi dan meyakini bahwa tanpa adanya usaha tidak mungkin akan terwujud harapan yang dikehendaki, dan juga jika setelah berusaha dengan maksimal kemudian harapan tersebut tidak juga tidak ada gunanya untuk kita terus berlarut-larut dalam kesedihan.⁸

2. Kesedihan (الْحَزَن)

Salah satu term kecemasan adalah kesedihan, kecemasan dan kesedihan adalah dua hal yang selalu disandingkan di dalam Al-Qur'an, menurut ilmu psikologi kedua hal tersebut bermakna sama akan tetapi *time-casenya* berbeda. Jika kecemasan adalah suatu perasaan yang datang karena khawatir atau takut terhadap sesuatu hal yang belum terjadi yang diasumsikan bakal terjadi, sedangkan kesedihan adalah perasaan yang timbul setelah peristiwa yang dia cemaskan itu terjadi.⁹ Dalam kamus besar bahasa indonesia, kata sedih diartikan dengan: (1) susah hati, merasa sangat pilu dalam hati. (2) menimbulkan rasa susah, duka, kabar yang menyusahkan hati, cerita yang menimbulkan rasa sedih dan pilu.¹⁰

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Kesan dan Kekeragaman Al-Qur'an*, vol. 5, 618.

⁹ Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), 357.

¹⁰ Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi kedua, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), 889.

Sedih merupakan lawan dari emosi gembira, rasa sedih bisa terjadi apabila seseorang kehilangan orang lain yang akrab dengannya, atau sesuatu yang tinggi nilainya, atau apabila dia tertimpa suatu malapetaka, ataupun gagal dalam merelisasikan suatu urusan yang penting, misalnya orang tua akan sedih jika anak-anaknya jauh dari mereka atau kalau anak-anaknya itu tertimpa suatu malapetaka atau sesuatu yang tidak diinginkan. Saat merasa sedih seseorang akan menjadi lebih pendiam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Al-Qur'an menggambarkan kesedihan dengan istilah *al-huzn/al-hazn*, karena istilah tersebut sering muncul dalam konteks suatu yang dilarang atau dinafikan. Hal ini menggambarkan bahwa kesedihan itu adalah sesuatu yang harus di jauhi sebagaimana yang sering dijelaskan dalam firman-Nya. Kesedihan yang dilarang misalnya ketika mendengar perkataan atau hinaan orang-orang kafir, seseorang dilarang untuk bersedih hati. Sebagaimana yang Allah gambarkan dalam Q.S. Yunus/10: 65 sebagai berikut:

وَلَا يَحْزَنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“Janganlah engkau (Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”

Sedang yang dinafikan seperti firman Allah Q.S. al-A'raf/7: 35

يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْنَكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَفْضُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا

هُمْ يَحْزَنُونَ

“Hai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barangsiapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.”

Ayat di atas mengabarkan kepada kita tentang pelajaran penting, yaitu bahwasanya sebagai seorang pendakwah hendaklah tetap tegar berdiri di atas kebenaran yang ia bawakan, dan tidak terpancing oleh ucapan-ucapan keji orang-orang yang membenci dakwah Allah, dan begitu banyak orang-orang yang lemah iman terhadap apa yang ia bawakan kepada umat manusia justru ia sedih atas perkataan dan cercaan para pendusta agama. Ayat tersebut juga mengandung pesan bahwa kemuliaan manusia tidak terletak pada kekayaan atau kedudukan sosialnya, tetapi pada nilai hubungan baiknya kepada Allah Swt.¹¹ Maka yakini dan ikutilah ajarannya, niscaya kamu akan bertakwa dan terhindar dari siksaan Allah dengan percaya kepada mereka dan berbuat baik terhadap diri dan lingkungan mereka dengan meneladani para rasul itu, maka tidak akan ada kesedihan dan kekhawatiran atas mereka.

3. Kesempitan jiwa (الضييق)

Manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan raga yang terdapat pembawaan-pembawaan yang terpengaruh baik dengan kata-kata yang tertulis maupun kata-kata yang didengar. Dalam hal ini, jiwa sebagai pelengkap raga yang mengkondisikan seseorang untuk membawanya kejalan yang benar ataupun salah. Jiwa didalam tubuh manusia secara langsung membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang dapat

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 5, 86.

menggoyahkan perasaan, sehingga manusia sering mengalami gangguan sempit hati, keraguan atau gundah gulana yang mengakibatkan sesak didada. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. An-Nahl/16: 127

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula)bersempit dada terhadap tipu daya mereka rencanakan.”

Menurut asy-Sya’rawi ayat tersebut adalah sebagai perintah untuk membulatkan niat untuk melaksanakan kesabaran, Allah hanya menuntut kamu untuk mengarahkan dan membulatkan tekadmu kepada kesabaran, setelah itu Allah yang akan menghadirkan rasa lapang dan kesabaran tersebut didalam dirimu sehingga kesabaran mu akan menjadi indah tanpa menggerutu dan tanpa pembangkangan.

Dalam ayat juga ini adalah bentuk isyarat kepada nabi Muhammad agar bersabar, sebagai seorang pemimpin *muhsinin*, Allah telah menjanjikan kemenangan terhadap beliau dan kekalahan terhadap musuh-musuh beliau. Karena itu beliau diminta untuk tidak usah merasa cemas, bersedih hati, serta jangan pula kesal.¹²

Dalam kehidupan modern ini banyak manusia yang dilanda kecemasan dan ketegangan jiwa. Bahwa semakin maju suatu masyarakat semakin banyak yang harus diketahui orang dan semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, sebab kebutuhan manusia semakin meningkat, maka semakin banyak persaingan yang

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 7, 391.

dilakukan kepada manusia. Agar hati manusia tetap bersih dari rasa kedengkian maka Allah memberikan peringatan atau pelajaran kepada manusia untuk menyembuhkan penyakit hatinya, dalam firman Allah Q.S. Yunus/10: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuhan bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”

Ayat di atas menjelaskan bahwa Al-Qur’an merupakan obat dari segala penyakit, baik penyakit hati maupun jiwa. Al-Qur’an dapat memberikan petunjuk kepada manusia agar bisa mencegah gangguan kecemasan atau ketegangan jiwa yang sering dialami manusia di era modern ini. Manusia mempunyai berbagai macam penyakit hati, seperti ragu, dengki, takabur dan sebagainya. Karena hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan, hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Allah juga menegaskan kepada hambanya bahwa siapapun yang berpaling dari-Nya, maka akan meraskan kehidupan yang sempit. Seperti firman Allah dalam surat Thaha/20: 124

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan kami akan mengumpulkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta.”

Dalam tafsir Al-Misbah ayat ini menjelaskan ganjaran yang menanti mereka yang taat mengikuti petunjuk Allah. Dan siapa yang berpaling dari perintah Allah, maka mereka akan memiliki kehidupan yang sempit, yaitu kehidupan yang sulit dihadapi lahir dan batin. Kehidupan demikian menjadikan seseorang tidak pernah merasa puas, dan selalu gelisah, karena dia tidak menoleh kepada hal-hal yang bersifat ruhaniah, tidak merasakan kenikmatan ruhaniah karena mata hatinya buta dan jiwanya terbelenggu oleh hal-hal yang bersifat material. Seseorang yang buta hatinya akan dibangkitkan buta dihari kemudian, karena dalam firman Allah Q.S. al-Hajj/22: 46

...فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“...Maka sesungguhnya bukan mata (kepala) yang buta tetapi yang buta adalah (mata) hati yang berada didalam dada.”

Siapa yang melupakan Allah atau tidak berdzikir dan mengingat-Nya, tidak ada lagi sesuatu yang berada dalam ingatannya kecuali kenikmatan duniawi. Itulah satu-satunya yang menjadi idaman dan perhatiannya, yang selalu dia usahakan untuk meraihnya sebanyak mungkin. Tetapi, karena kehidupan manusia sangat terbatas dan apa yang terbentang dialam raya terlihat olehnya masih banyak, dia tidak pernah puas. Jika dia mendapatkan satu, dia menginginkan dua. Kalau sudah memiliki dua, dia

menginginkan lebih banyak lagi. Karena itu, dia selalu merasa berkekurangan dan hidupnya selalu merasa sempit.¹³

4. Kegelisahan (الهلع)

Kegelisahan termasuk cemas sebagai kehampaan hidup, karena keadaan yang dialami manusia sangatlah bermacam-macam, dari kecemasan ringan sampai kecemasan berat. Kecemasan ringan sangatlah mudah di atasi dan mungkin bisa untuk tantangan tersendiri bagi orang yang dapat mengendalikannya. Sedangkan kecemasan berat akan terjadi dalam diri seseorang jika terlalu lama dibiarkan tanpa ada penyegahan, dan akibatnya seseorang dapat mengalami gangguan kejiwaan.¹⁴ Kecemasan yang melanda kehidupan modern saat ini adalah kehampaan hidup (*existensial vacuum*) yang diakibatkan karena orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.¹⁵

Manusia yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah merasa serba bosan, hampa, dan penuh keputus asaan. Mereka kehilangan minat dan inisiatif serta merasakan bahwa hidup tidak berarti. Hal ini justru sebaliknya dengan Al-Qur'an, bahwa manusia sudah diciptakan dengan sifat yang berkeluh kesah. Sebagaimana firman-Nya Q.S. Al-Ma'arij/70: 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21)

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 394.

¹⁴ Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 45.

¹⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015), 156.

“Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) jadi kikir.”

Menurut Quraish Shihab ayat di atas masih berhubungan (munasabah) dengan ayat-ayat sebelumnya, yaitu Q.S. Al-Ma’arij/70: 17-18

تَدْعُو مَنْ أَدْبَرَ وَتَوَلَّى (17) وَجَمَعَ فَأَوْعَى (18)

“Yang memanggil orang yang membelakangi dan yang berpaling (dari agama), dan orang yang mengumpulkan (harta benda) lalu menyimpannya.”

Ayat di atas menggambarkan berpalingnya manusia yang durhaka terhadap kebenaran. Sedangkan ayat 19-21 menggambarkan sebab orang yang mengantarkan menuju kesana. Yang menyebabkan seseorang berada pada titik kejenuhan, kesusahan, dan kegelisahan.¹⁶ Sesungguhnya jenis manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus, ini tercermin pada sikapnya yang apabila disentuh, yakni ditimpa musibah walau sedikit, kesusahan yang sangat berkeluh kesah, hatinya menjadi hancur karena rasa takut yang luar biasa menyeramkan dan karena putus asa mendapatkan kebaikan.¹⁷

Pada ayat 21 bahwa sikap manusia adalah pribadi yang tertutup, tidak mau dihubungi oleh orang lain, mencari seribu macam akal untuk mengelakkan kalau ada yang datang meminta pertolongan. Bakhil untuk menolong orang lain. Dia melupakan segala kesusahan yang pernah menimpa dirinya.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 14, 319.

¹⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur’an al-Karim*, jilid 8, terj. M. Abdul Ghoffar, Abdurahim Mu’thi, Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2004), 289.

Dalam penjelasan di atas juga menjelaskan sifat manusia yang suka berkeluh kesah, tidak mempunyai ketenangan hati, selalu cemas, selalu takut, dan selalu merasa kekurangan. Jika ini dibiarkan terjadi maka manusia akan gampang mengalami penyakit jiwa. Kemauannya harus selalu tercapai, tidak boleh ada yang mengganggunya, serta semuanya selalu beres. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. Al-Ankabut/29: 10, yaitu:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ فَإِذَا أُوذِيَ فِي اللَّهِ جَعَلَ فِتْنَةَ النَّاسِ كَعَذَابِ اللَّهِ وَلَئِنْ جَاءَ نَصْرٌ مِنْ

رَبِّكَ لَيَقُولُنَّ إِنَّا كُنَّا مَعَكُمْ أَوْلَىٰ ۗ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ

“Dan diantara manusia ada sebagian yang berkata, “kami beriman kepada Allah,” tetapi apabila dia disakiti (karena beriman) kepada Allah, dia menganggap cobaan manusia itu sebagai siksaan Allah. Dan jika datang pertolongan dari Allah, niscaya mereka akan berkata, “sesungguhnya kami bersama kamu.” Bukankah Allah lebih mengetahui apa yang ada di dalam hati manusia.

Menurut Hamka bahwa ayat di atas menyimpulkan sifat manusia apabila mereka menemukan penderitaan pada jalan Allah, maka akan dianggap azab atau fitnah. Orang seperti itu tidak pernah mau menyelidiki dimana kekurangan dan kelemahan dirinya, dan tidak mau bahwa hidup di dunia itu akan bertemu dengan kesusahan dan kesenangan.¹⁸

Dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan manusia bisa sesat di jalan Allah karena sifatnya yang tergesa-gesa, gelisah, cemas, dan kikir. Menurutnya sifat ini bukanlah

¹⁸ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, juz 29 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 111.

ketentuan dari Allah terhadapnya, tetapi mereka menjadi mukmin atau menjadi kafir karena usaha dan pilihan mereka sendiri. Sebagaimana dalam firman-Nya Q.S. At-Tagabun/64: 2

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ فَمِنْكُمْ كَافِرٌ وَمِنْكُمْ مُؤْمِنٌ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Dialah yang menciptakan kamu, lalu diantara kamu ada yang kafir dan diantara kamu (juga) ada yang mukmin. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”

Sifat-sifat seperti kikir, gelisah, cemas, yang muncul pada diri manusia itu dikarenakan mereka tidak beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah. Manusia merasa seakan-akan dirinya terpencil, tidak ada sesuatu pun yang menolongnya dalam kesukaran. Namun apabila mendapat rezeki, ia merasa bahwa rezeki itu diperolehnya semata-mata karena usahanya sendiri, tanpa pertolongan dari orang lain.

Dalam tafsir al-Misbah, Thabathabai mengomentari bahwa keinginan manusia untuk meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi yang dilekatkan Allah pada diri manusia, bukannya keinginan untuk meraih segala sesuatu baik atau buruk, berguna atau tidak, tetapi keinginan meluap untuk meraih kebaikan dan manfaat. Keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika dia disentuh keburukan dan enggan memberi kebaikan itu ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali bila dia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian keluh kesah ketika disentuh dengan keburukan dan kikir

ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptaannya menyandang sifat *hala'*, yakni gelisah dan berkeinginan meluap.¹⁹

Sifat tersebut merupakan naluri manusia dan merupakan bagian dari cinta diri sendiri (*egois*), bukanlah sesuatu yang buruk. Betapa dia dinilai buruk, padahal itulah satu-satunya cara yang mengundang manusia untuk meraih kebahagiaannya dan kesempurnaan wujudnya, memang dia akan menjadi buruk kalau manusia keliru menggunakannya, yakni menggunakannya dalam hal-hal yang dibolehkan dan tidak dibolehkan, dengan hak dan dengan yang batil. Mereka akan menjadi sikap yang terpuji sebagaimana halnya sifat-sifat yang lain, jika diterpakan sisi keseimbangan. Bila ia menyimpang arah, berlebih dan berkurang, ia akan menjadi sifat buruk dan tercela.²⁰

Manusia sejak kecilnya memiliki sifat tersebut dan bertindak atas dasar apa yang dianggapnya baik atau buruk untuk dirinya, ini berdasarkan naluri manusiawinya. Ia melakukan kegiatannya tanpa dibatasi oleh batas tertentu dari dalam dirinya, tetapi ketika ia telah dianugerahi akal dan mengetahui yang hak dan batil, yang baik dan buruk, dan hatinya mengakui apa yang diketahuinya itu, ketika itu berubah sekian banyak pemahamannya tentang hak dan batil, baik dan buruk, sehingga banyak hal yang tadinya dianggap baik, kini dinilainya buruk, demikian juga sebaliknya. Kesimpulannya bahwa sebenarnya tidak ada masalah dalam pernyataan ayat di atas bahwa manusia diciptakan menyandang sifat-sifat yang disebut ayat di atas, karena

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 319.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 319.

sifat-sifat itu baru tercela akibat ulah manusia yang menggunakan nikmat Allah itu tidak sesuai dengan yang dikehendaki-Nya.²¹

B. Sebab Gangguan Kecemasan dalam Islam

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

1. Iman yang Lemah

Orang yang memiliki keimanan yang lemah biasanya selalu bimbang dalam melakukan sesuatu, karena dia tidak meyakini bahwa dibalik setiap masalah yang dia hadapi Allah akan hadir membawa pertolongan untuk permasalahannya tersebut. Selain itu seseorang yang imannya lemah sering terjerumus kepada kemaksiatan yang mengakibatkan dirinya menjadi tidak tenang dan selalu gelisah.

2. Penyakit Hati

Penyakit hati seperti sombong, marah, iri, dengki, ghibah, namimah, riya', ujub, kadzib, dan yang lain, pasti diikuti perasaan tidak tenang dan gelisah. Sebagai contoh ketika orang yang dengki kepada seseorang, dia akan merasa tidak senang jika orang tersebut mendapat nikmat ataupun kebahagiaan, bahkan dia ingin berusaha dengan segala cara untuk menghilangkan nikmat yang dimilikiorang tersebut. Orang seperti ini

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 320.

akan menderita jika orang lain mendapat nikmat, hidupnya menjadi selalu gelisah dan cemas.²²

3. Maksiat

Menurut *Ibnu al-Qayyim al-Jauzi*, maksiat mengakibatkan ketakutan dan kekhawatiran yang diletakkan Allah dalam hati pelakunya. Selain itu, dosa-dosa akibat kemaksiatan tersebut menjeruskan pelakunya kepada kecemasan dan ketercekaman yang besar di dalam hati atau yang disebut dengan *wahsyah*.²³ Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam nash pantas mendapatkan hukuman.²⁴

4. Pertentangan Antar Dorongan

Ketika terjadi pertentangan antara dua dorongan di dalam diri seseorang, akan timbul konflik batin di dalam dirinya, jika konflik ini tidak dapat di atasi olehnya maka hal ini dapat menyebabkan kecemasan.

5. Kehilangan Makna Hidup atau Tujuan Hidup

Ketika orang kehilangan tujuan dan makna hidupnya maka hidupnya akan terasa hampa dan tidak mempunyai arah hidup lagi.²⁵

²² Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhaj al-'Abidin: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah* (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006), 132.

²³ Ibnul Qayyim Al-Jauzi, *Ad-Da'u wa Ad-Dawa'*, terj. Salim Bazemool dengan judul *Terapi Penyakit Hati*, cet. 2 (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 111.

²⁴ Muhammad Izzuddin Taufiq, *At-Ta'shil al-Islami li al-Dirasat an-Nafsiyah*, terj. Sari Nurlita, Lc. dkk. dengan judul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2006), 507.

²⁵ Muhammad Izzuddin Taufiq, *At-Ta'shil al-Islami li al-Dirasat an-Nafsiyah*, terj. Sari Nurlita, Lc. dkk. dengan judul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, 110.