

BAB IV

**ANALISIS TENTANG AYAT-AYAT TINGKAT KECEMASAN DAN
PENANGGULANGANNYA MENURUT AL-MARAGHI**

A. Kecemasan Dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan penjelasan yang mendalam mengenai aspek-aspek yang berhubungan dengan kecemasan. Al-Qur'an juga menguraikan berbagai tingkatan kecemasan yang dapat disertai dengan gejala fisik. Walaupun telah ada beberapa buku tentang psikologi, namun belum ada yang mampu sepenuhnya menyajikan gambaran yang komprehensif seperti yang diungkapkan Al-Qur'an. Buku-buku tersebut hanya memberikan beberapa perincian belaka. Dalam bidang psikologi, konsep kecemasan dianggap sebagai suatu konsep yang kompleks karena kecemasan sendiri dianggap rumit dan sangat bergantung pada bukti-bukti empiris. Kecemasan memiliki dinamika yang bervariasi, namun jelas memberikan pengaruh signifikan dalam perkembangan beberapa penyakit.¹

Karena adanya banyak ungkapan dalam bahasa Arab, dimana ada yang memiliki satu kata tetapi memiliki banyak makna, disebut sebagai "*musytarak*". Sebaliknya, "*murâdif*" merujuk pada satu makna tetapi terdapat beberapa kata yang digunakan. Dalam konteks ini, kecemasan termasuk dalam kategori "*murâdif*", dimana Al-Qur'an membahasnya dengan menggunakan berbagai kata. Oleh karena itu, Al-Qur'an tidak secara langsung menggambarkan istilah

¹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2007), 68.

kecemasan. Di dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa istilah yang merujuk pada kecemasan, yang dijelaskan sebagai tingkat kecemasan dan ketakutan alami, yang dipandang dari perspektif Al-Qur'an. Beberapa tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang termasuk di dalamnya meliputi:²

- a. Kesempitan jiwa (kesempitan psikologis yang disebabkan oleh ucapan yang buruk). Hal ini termuat di dalam Al-Qur'an pada Q.S. al-Hijr/15 :97-99.³

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۖ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۖ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ^٤

Artinya:

97. Dan sungguh, Kami mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan,

98. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah engkau di antara orang yang bersujud (salat),

99. Dan sembahlah Tuhanmu sampai yakin (ajal) datang kepadamu.

Secara bahasa *dhaiq* diambil dari bahasa Arab yakni ق ي ض, yang berarti sempit dan ragu dalam hati.⁴ Adapun yang dimaksud dengan kesempitan jiwa adalah adanya perasaan gundah gulana atau keraguan yang ada dalam hati seseorang. Allah juga berfirman dalam Q.S. an-Nahl/16: 127.

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

Artinya:

“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 yang mereka rencanakan.

²Iin Tri rahayu, *Psikoterapi; Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, 170-173.

³ Kementrian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

⁴ Ibnu Manzûr, *Lisân al-'Arab* (Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1119), 2627.

Ayat tersebut menggambarkan pesan apabila manusia dihadapkan dengan kesulitan berturut-turut, tetap tenang dan menerimanya dengan lapang dada. Sebaliknya, tidak seharusnya merasa terbatas atau sempit jiwa karena musibah yang datang. Karena Allah akan menaikkan derajat manusia yang bertakwa jika terus bersabar. Banyak orang pada saat ini yang menderita kecemasan dan ketegangan jiwa, dan faktanya semakin sulit menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Karena semakin maju suatu masyarakat, maka semakin banyak tuntutan dan persaingan semakin luas.

Dalam ayat lain, Allah juga menggambarkan tentang kesempitan jiwa mengenai orang yang sesat. Hal ini sesuai dengan firman Allah Q.S al-An'am/6: 125.

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَانَمَا
يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

“Barangsiapa dikehendaki Allah akan mendapat hidayah (petunjuk), Dia akan membukakan dadanya untuk (menerima) Islam. Dan barangsiapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan-akan dia (sedang) mendaki ke langit. Demikianlah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.”

Ayat ini menjelaskan bahwa jika mereka telah tersesat dan telah menemukan petunjuk, hal itu disebabkan oleh kehendak dan takdir Allah. Oleh karena itu, seseorang yang telah ditakdirkan mendapatkan petunjuk akan memiliki pikiran yang terbuka untuk menerima ajaran Islam. Sementara itu, orang yang sudah ditakdirkan tersesat akan merasa sempit dadanya, seperti seseorang yang berusaha mendaki ke tempat yang sangat tinggi dan jauh seperti langit tanpa hasil yang memuaskan. Napasnya terus naik tanpa mendapatkan hasil yang diinginkan.

Dengan cara ini, Allah menentukan kehancuran dan kehinaan bagi mereka yang tidak memiliki iman.⁵

- b. Ketakutan (takut meninggal dunia), Allah berfirman dalam Q.S. al-Ahzab/33: 19.⁶

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ^ط فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ^ظ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ^ظ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya:

“Mereka kikir kepadamu. 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 bagi Allah.”

Secara bahasa kata *khauf* berasal dari bahasa Arab yakni terdiri dari tiga huruf خ و ف artinya takut, kecemasan, dan kebimbangan.⁷ *Khauf* merupakan suasana hati yang tidak tenang terhadap perkara di masa depan atau terjadinya sesuatu yang kurang baik dan muncul dari sebuah dugaan.⁸ Sedangkan menurut terminologi, *khauf* adalah suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdianya, takut atau khawatir kalau-kalau Allah tidak senang padanya.⁹ Menurut Ibnu Qayyim, meskipun memiliki arti yang mirip, kata *khauf*, *khasyyah*, dan *takwa* tidaklah sama.

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 284.

⁶ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

⁷ Ibnu Manzûr, *Lisân al-'Arab* (Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1119), 1290.

⁸ Abî al-Qâsim al-Husain, *Al-Mufradat al-Lafâz Al-Qur'ân* (Damaskus: Dâr al-Qalam, 2009), 303.

⁹ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Amzah, 2005), 119-120.

Secara bahasa kata *khasyyah* diambil dari kata *khasyiya*, yang terdiri dari tiga huruf خ ش ي yang memiliki makna *khafa* yang artinya takut. Takut yang dimaksud ialah karena pengagungan, takutnya seorang hamba kepada yang disembahnya. Dalam takut tersebut ada ketundukan, penghinaan diri dan pengagungan terhadap yang disembah. Sehingga takut dengan kategori ini, hanya diperuntukkan untuk Allah. *Khasyyah* berada pada derajat yang lebih tinggi dari khauf, yaitu ketakutan yang ekstrem. *Khasyyah* ditakuti karena keagungannya, yakni sesuatu yang ditokohkan walaupun jika individu yang takut juga kuat. Oleh karenanya, rasa takut itu hanya dimiliki oleh para ulama.

Kemudian, antara *khasyyah* dan takwa memiliki kesamaan karena keduanya dianggap sebagai takut yang positif. Namun takwa merupakan bentuk peribadatan kepada Allah seakan-akan seorang hamba melihat-Nya dan jika tidak melihat-Nya maka yakin bahwa Dia melihat hamba-Nya. Ketakwaan bukanlah terus menerus berbuat maksiat, tidak terpedaya dengan ketaatan. Takwa kepada Allah berarti bahwa di sisi Allah seseorang selalu dalam keadaan tidak melakukan apa yang dilarang-Nya dan Dia melihat bahwa dia selalu melakukan perbuatan baik. Dalam penjelasan tersebut, takwa dapat berlaku kepada semua manusia, apabila melaksanakan kewajiban sebagai seorang hamba tersebut dan itu merupakan ciri dari manusia yang bertakwa. Adapun *khauf* adalah akibat dari ketidakstabilan mental dari mereka yang ketakutan, bahkan ketika mereka hanya takut pada hal-hal kecil. Al-Qur'an menjelaskan mengenai makna *khasyyah* dalam Q.S Fathir/35: 28.¹⁰

¹⁰ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ
غَفُورٌ

Artinya:

“Dan demikian (pula) di antara manusia, makhluk bergerak yang bernyawa dan hewan-hewan ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Di antara hamba-hamba Allah yang takut kepada-Nya, hanyalah para ulama. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Maha Pengampun.”

Dalam ayat ini, kata *khasyyah* ditujukan kepada para ulama. Karena para ulama adalah orang yang paling khawatir dan paling takut kepada Allah. Sehingga orang yang takut kepada Allah menunjukkan bahwa ia adalah orang yang alim dan sebaliknya mereka yang tidak takut kepada Allah bukanlah orang yang alim.¹¹ Mereka yang mengalami *khauf* bereaksi dengan melarikan diri dan menjauhi benda yang ditakuti, tetapi mereka yang mengalami *khasyyah* menanggapi dengan ilmu dan mendekati objek tersebut.¹² Sehingga berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa *khauf* sebenarnya dapat dinilai positif dan negatif.

Dalam Al-Qur'an term-term yang dapat dikategorikan sebagai *khauf* yang positif yakni takwa dan *khasyyah*. Takut ini dinilai positif dan bahkan wajib untuk dimiliki oleh setiap orang yang beriman. Sebaliknya takut yang bernilai negatif ialah *khauf*, yaitu seseorang yang mentalnya lemah dan sering takut terhadap hal sepele, takut semacam ini adalah salah satu bagian dari penyakit rohani atau jiwa. Karena dinilai memberikan pengaruh negatif yaitu sebagai

¹¹ Ibnu Taimiyah, *Majmu' Fatawa Juz 7* (Beirut: Darul Fikr, 1980), 539.

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 1* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 89.

perusak jiwa dan kepribadian, serta dapat menghambat perkembangan dan kemajuan seseorang.

- c. Gelisah (tidak sabar), hal ini termuat dalam Al-Qur'an Q.S. Al-Ma'arij/70: 20.¹³

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا^ل

Artinya:

Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah

Kata جزوعا, berasal dari kata جزع yang artinya mengeluh. Kata ini lebih dalam maknanya dari pada الحزن (bersedih). Karena kesedihan itu bersifat umum. Sedangkan arti dari kata الجزع (mengeluh) adalah kesedihan yang menimpa diri seseorang terhadap hal yang sedang dihadapinya sehingga membuatnya berputus asa.¹⁴ Dalam ayat ini, kata جزوعا menunjukkan sifat seseorang yang merasa cemas yakni ia sering berkeluh kesah atas apa yang menimpa dirinya.

- d. Berkeluh kesah (ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu). Allah berfirman dalam Q.S. al-Ma'arij/70:19-22.¹⁵

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا^ل إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا^ل وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا^ل إِلَّا الْمُصَلِّينَ^ل

Artinya:

19. *Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh.*
 20. *Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah,*
 21. *dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir,*
 22. *kecuali orang-orang yang melaksanakan salat,*

¹³ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

¹⁴ Al-Ragib al-Ashfahani, *Al-Mufradat fī Gharīb al-Qur'ān terj. Ahmad Zaini Dahlan*, (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 391.

¹⁵ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

Kata *halû'â* diartikan dengan ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus.¹⁶ Dalam KBBI, gelisah adalah suasana hati yang tidak tenteram, selalu merasa khawatir, tidak tenang, tidak sabar, dan cemas. Dengan demikian kegelisahan diartikan sebagai perasaan gelisah, kekhawatiran, dan kecemasan.¹⁷

- e. Ketakutan ekstrem (ketakutan hati orang-orang kafir), hal ini tertuang dalam Q.S. al-Anfal/8:12.¹⁸

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنْ مَعَكُمْ فَتَبَتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَالِقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا
الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

Artinya:

(Ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman." Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka.

Kata *الرُّعْبَ* diambil dari bahasa Arab yakni kata *رعب*. Kata *الرُّعْبَ* artinya pemutusan ketakutan yang mendalam. Dalam hal ini ketakutan yang mendalam bisa disebut juga dengan ketakutan yang ekstrem.¹⁹ Ketakutan ekstrem merupakan bagian dari kecemasan yang berlebih. Seperti dalam ayat tersebut, digambarkan bahwa Allah yang memberikan ketakutan yang sangat ke dalam hati orang-orang kafir.

- f. Panik (takut akan dahsyatnya hari kiamat). Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-Anbiya/21:103.²⁰

¹⁶ Ibnu Manzûr, *Lisân al-'Arab*, 4685.

¹⁷ KBBI Daring <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses pada 31 Maret 2023.

¹⁸ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

¹⁹ Al-Ragib al-Ashfahani, *Al-Mufradat fî Gharîbil Qur'ân terj. Ahmad Zaini Dahlan*, 74.

²⁰ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya:

Kejutan yang dahsyat tidak membuat mereka merasa sedih, dan para malaikat akan menyambut mereka (dengan ucapan), “Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu.”

Secara bahasa kata الْفَزَعُ diambil dari bahasa Arab yang terdiri dari tiga huruf yakni, ف ز ع yang berarti kejutan yang dahsyat. Makna dari kata ini ialah ketakutan, kecemasan, rasa takut atau menjadi panik.²¹ Dalam ayat tersebut kata *al-faza'u* dimaknai sebagai kedahsyatan kejadian hari kiamat, yang mampu membuat manusia menjadi panik dan ketakutan akibat dahsyatnya peristiwa hari kiamat.

B. Penafsiran Al-Maraghi Tentang Ayat-Ayat Bentuk Kecemasan

Beberapa term yang berkaitan dengan kecemasan dimuat dalam Al-Qur'an. Sehingga Al-Qur'an juga menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan pembahasan bentuk kecemasan. Beberapa ayat tersebut dijelaskan al-Maraghi melalui penafsirannya, yakni:

1. Kecemasan terhadap ucapan

Pada dasarnya tidak dapat dipungkiri, bahwa dalam kehidupan ini manusia hidup berdampingan dengan orang lain. Mereka saling komunikasi maupun berinteraksi antara satu sama lain. Sehingga beberapa orang terkadang merasa bahwa kehidupan ini tidak lepas dari penilaian orang lain. Tidak jarang pula, orang lain bebas berbicara dan berkomentar mengenai baik buruknya seseorang, mereka menilai tanpa memikirkan perasaan orang yang dinilai. Dampak buruknya

²¹ <http://quran.bbblm.go.id/?id=45082>, diakses pada 21 Juni 2023.

adalah beberapa orang sering kepikiran dengan penilaian atau ucapan orang lain. Padahal hal ini tentu tidak ada manfaatnya dan malah menambah stres yang dapat mempengaruhi kesehatan. Seseorang bahkan terbiasa cemas dan merasa gundah gulana terhadap apa yang diucapkan oleh orang lain tentang dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S al-Hijr/15: 97-99.²²

وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ إِضْطِيقَ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ فَاسْتَبِحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّجِدِينَ^١ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ^٢

Artinya:

97. Dan sungguh, Kami mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan,
 98. maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah engkau di antara orang yang bersujud (salat),
 99. Dan sembahlah Tuhanmu sampai yakin (ajal) datang kepadamu.

Dalam hal ini, al-Maraghi memberikan penjelasan ayat tersebut dengan menyatakan:²³

(ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون) من كلمات الشرك والاستهزاء كما هو دأب الطبيعة البشرية حين ينوب الإنسان ما يؤلمه و يحزنه، أن يرى في نفسه انقباضا و ضيقا في الصدر و أسي و حسرة على ما حل به

ثم أمره سبحانه بأن يفرغ لكشف ما نابه من ضيق الصدر إلى تسييح الله و حمده فقال

(فسبح بحمد ربك و كن من الساجدين: واعبد ربك حتى يأتيك اليقين) أى إذا نزل الضيق ووجهت نفسك فافزع إلى ربك، ونزهه عما يقولون حامداله على توفيقك المحق، وهدايتك إلى سبيل الرشاد، وصلّ أثناء الليل وأطراف النهار، فإن في مناجاة ربك ما يقربك إلى حضرة القدس، و يسمو بنفسك إلى الملأ الأعلى كما ورد في الحديث أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد،

²² Kementrian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

²³ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Juz 14* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2006), 48-49.

وَدَمَ عَلَى مَا أَنْتَ عَلَيْهِ طَالِبًا الْمَزِيدَ مِنْ فَضْلِهِ، حَتَّى يَأْتِيكَ الْمَوْتُ، فَهَذَا الْجِزَاءُ بِمَا عَمِلَ، وَهَذَا الْعَمَلُ وَالْجِزَاءُ.

وقصارى ذلك إنه تعالى أرشده إلى كشف ما مجده في نفسه من الغم بفعل الطاعات، والإكثار من العبادات وقد كان صلى الله عليه وسلم، إذا خربه أمر واشتد عليه خطب، فزع إلى الصلاة، روى أحمد عن ابن عمار أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (قال الله تعالى يا ابن آدم لا تعجز عن أربع ركعات من أول النهار أكفك آخره)

وقد حكى الله عن أهل النار أنهم يقولون: (لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ. وَ لَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ. وَ كُنَّا نَخُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ. وَ كُنَّا نَكْذِبُ بِيَوْمِ الدِّينِ. حَتَّى أَتَانَا الْيَقِينُ)

وفي هذا دلالة على أن العبادة كالصلاة ونحوها واجبة على المرء مادام ثابت العقل، روى البخارى عن عمر بن حصين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((صار قاءما، فان لم تستطع فقاعدا، فان لم تستطع فعلى جنب))

اللهم وفقنا لطاعتك، واهدنا لعبادتك، واجعلنا من المتقين الذين انعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah mengetahui bahwa dada Rasul terasa sempit karena kata-kata syirik dan perolokan yang dilontarkan oleh kaum musyrik. Karena sudah menjadi kebiasaan manusia ketika ditimpa apa yang menyakiti dan membuatnya sedih, tentu merasa sempit dada dan bersedih atas apa yang telah menyimpannya. Apabila manusia merasa sempit dadanya dan bersedih hati, maka kembalikanlah kepada Allah dan sucikanlah Dia dari apa yang mereka katakan sambil memuji Allah atas taufik dan petunjuk yang telah diberikan kepada kita. Kemudian salat pada waktu malam dan tepi-tepian siang, serta bermunajat kepada Allah dengan mendekatkan diri pada-Nya. Ayat ini sebagai penjelasan bahwa Allah memberikan bimbingan kepada Rasul untuk menghilangkan kesedihan yang ada dalam dirinya dengan melakukan berbagai

ketaatan dan memperbanyak ibadah. Telah menjadi kebiasaan Rasulullah apabila beliau dihadapkan oleh persoalan yang menyusahkan, agar berlindung dengan salat.²⁴ Oleh karena itu, apabila seseorang merasa cemas akibat perkataan atau ucapan orang lain tentang dirinya. Maka jangan menjadikan diri merenung dengan terobsesi pada pikiran-pikiran negatif yang menggeluti kepala dan menjadikan hati gelisah dan tidak tenang. Seperti apa yang tercantum dalam ayat tersebut, sebaiknya seseorang yang merasa cemas akibat ucapan dan olokan orang lain diatasi dengan mengendalikan pikiran dan melaksanakan sholat serta bermunajat kepada Allah SWT, agar hati dan pikiran merasa tenang dan tidak sedih.

2. Kecemasan terhadap kematian

Setiap makhluk yang hidup tentu akan merasakan mati pada waktu yang telah Allah tentukan. Tetapi sebagai makhluk-Nya manusia tidak akan tahu mengenai bagaimana dan kapan kematian akan datang. Sebagai manusia wajar apabila memiliki rasa cemas dan takut akan terjadinya kematian. Hal ini dikarenakan manusia belum pernah merasakan proses kematian itu terjadi dan bagaimana kehidupan setelah terjadinya kematian. Ketakutan inilah yang membuat sebagian orang merasa agar lebih bijak untuk berlaku baik dalam menjalani dalam kehidupan dunia yang sementara. Sehingga perlu mempersiapkan diri sebaik mungkin akan datangnya kematian karena dengan hal tersebut akan mengurangi kecemasan dan ketakutan terhadap kematian. Namun bagi sebagian orang, hal ini justru menjadi perasaan takut yang berubah menjadi

²⁴ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 14*, 84.

kecemasan yang mengganggu. Adapun dalam Al-Qur'an, ketakutan terhadap kematian dijelaskan dalam Q.S. al-Ahzab/33:19.²⁵

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ
فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ
وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya:

“Mereka kikir terhadapmu. 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 amalnya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah.”

Dalam ayat ini dijelaskan peristiwa perang khandaq dimana mereka yakni orang-orang yang bakhil, tidak mau memberikan nafkah dan pertolongan, dan mereka sama sekali tidak senang memberikan pertolongan kepada kalian baik berupa diri maupun harta. Ketika perasaan ketakutan perlahan merasuki hati mereka akibat serangan dan hantaman yang dilancarkan oleh para pemberani dari pihak musuh, yang mendorong mereka untuk melarikan diri dari medan pertempuran, maka akan terlihat mereka menatapmu dengan pandangan mata yang penuh kegelisahan dan kebingungan, sebagaimana orang yang sedang dalam keadaan *sakaratul maut*. Maka pada saat itu mereka kecut, dan jantung mereka seakan-akan copot, sedangkan tubuh mereka memucat karena sangat takut. Namun apabila keamanan mulai menguasai suasana, maka mereka mulai angkat bicara dengan kata-kata fasih, seakan membanggakan kedudukan mereka di medan perang dan keberanian mereka di dalamnya, padahal mereka adalah orang-

²⁵ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

orang yang berdusta.²⁶ Maka al-Maraghi memberikan gambaran betapa takut dan cemasnya orang-orang yang menghadapi *sakaratul maut*, dengan gambaran itu sebagian orang akan merasa cemas ketika memikirkan tentang kematian. Padahal manusia harus menyadari bahwa dunia ini bersifat sementara dan dunia hanya sebagai terminal, sebelum menuju tempat persinggahan selamanya yakni akhirat. Setiap manusia akan merasakan kematian yang tidak diketahui kapan waktunya tiba. Namun manusia perlu menjauhkan diri dari kecemasan yang berlebih terhadap kematian dan mencoba menjadikan kematian sebagai inspirasi agar di dunia berbuat baik dan menyiapkan bekal sebaik mungkin sebelum kematian datang menghampiri.

3. Kecemasan sebagai kehampaan hidup

Pada zaman yang mengalami kemajuan ini, maka kehidupan dunia pun menjadi semakin modern. Sehingga pada kehidupan yang modern ini berbagai kecemasan melanda kehidupan manusia, salah satunya ialah kecemasan yang dipandang sebagai kehampaan hidup seseorang. Kecemasan tersebut melanda karena individu tidak menemukan signifikansi dalam hidupnya. Orang yang merasa hampa dalam hidup sering mengungkapkan kebosanan, kehampaan, dan merasa pesimis dalam setiap keluhannya. Orang yang seperti itu, telah kehilangan motivasi dan minat, serta percaya hidup tidak memiliki tujuan. Al-Qur'an, mengungkapkan bahwa manusia sudah diciptakan dengan sifat yang berkeluh kesah yang tercantum dalam Q.S. al-Ma'arij/70: 19-21.²⁷

²⁶ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 21*, 274.

²⁷ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

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

Artinya:

19. *Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh.*

20. *Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah.*

21. *dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir.*

Al-Maraghi dalam tafsirnya, memberikan penjelasan ayat tersebut dengan menyatakan:²⁸

اي ان الانسان جعل على الهلع، فهو قليل الصبر، شديد الحرص، فاذا انتقر او مرض اخذ في الشكاة والجزع، واذ دا صار غنيا او سليما معافي منع معرفه وشح بما له، وما ذلك الا لاشتغاله باحواله الجمانية د، وقد كان من الواجب عليه ان يكون مشغولا باحوال الآخرة، فاذا مرض او افتقر رضى بما قسم له، علما بأن الله يفعل ما يشاء، ويحكم بما يريد، وإذا وجد المال و الصحة صر فهما في طلب السعادة الاخروية، وقد استثنى من هذه الحال من انصفات بالصفات الانيت

Mengeluh adalah salah satu karakteristik yang melekat pada manusia, dalam ayat ini manusia digambarkan memiliki sifat mengeluh, yang mengindikasikan kurangnya kesabaran dan sifat yang sangat tamak. Apabila seseorang menghadapi kemiskinan atau penyakit, ia mulai mengadu dan mengeluh. Namun, ketika kaya atau sehat dan dalam keadaan aman, maka enggan berbuat kebaikan dan menjadi kikir terhadap harta yang dimilikinya. Hal ini terjadi karena manusia terlalu terikat pada urusan-urusan duniawi dan materialistik. Padahal, seharusnya manusia sibuk dengan persiapan untuk kehidupan akhirat. Oleh karena itu, ketika sakit atau menjadi miskin, manusia menerima dan ridha dengan apa yang telah diberikan kepadanya, karena ia telah mengetahui dan meyakini bahwa Allah bertindak sesuai kehendak-Nya dan menetapkan apa yang Dia kehendaki. Jika manusia

²⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Juz 29* (Beirur: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 2006), 71.

memperoleh kekayaan dan kesehatan, maka hendaknya ia menggunakan kedua hal tersebut untuk mencari kebahagiaan di akhirat.²⁹ Dalam hal ini, adanya rasa cemas karena merasa hampa dan bosan dalam menjalani kehidupan adalah hal yang wajar karena manusia memang dikaruniai sifat untuk berkeluh kesah. Tetapi sifat tersebut, tidak untuk dijadikan landasan bahwa dalam menjalani hidup manusia tidak melakukan apapun karena merasa kehidupan ini telah hampa. Karena hal tersebut, dapat menjadikan manusia sebagai seorang yang malas dan tidak memiliki motivasi menjalani kehidupan dan mengejar kebahagiaan akhirat.

Selain suka berkeluh kesah, manusia juga terkadang memiliki sifat durhaka. Di mana saat kesulitan menimpanya ia berdoa dengan serius dan mendekatkan diri kepada Allah SWT sambil memohon bantuan-Nya. Namun apabila ketika kesulitannya diatasi Allah, ia jadi lupa pada-Nya. Bukan hanya tidak berterima kasih, tetapi diibaratkan berjalan begitu saja tanpa menghiraukan Allah. Perjalanan itu adalah perjalanan yang sesat, bukan jalan Allah yang luas dan lebar. Sebagaimana firman-Nya dalam Q.S Yunus/10: 12.³⁰

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan.”

²⁹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 29*, 125.

³⁰ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

Ayat ini menjelaskan bahwa saat manusia mengalami bencana tidak bersabar dan saat menerima nikmat tidak bersyukur. Selain itu, dalam ayat ini juga disebutkan bahwa manusia ketika mengalami kesulitan akan terus berdoa kepada Allah dalam keadaan apapun, hingga kesulitannya teratasi.³¹ Hal tersebut menunjukkan bahwa manusia memang merasa cemas, ketika hal buruk atau ujian menimpa dirinya. Bahkan untuk menghilangkan kecemasan itu, manusia selalu berusaha memohon doa kepada Allah.

4. Kecemasan terhadap masa depan (hari kiamat)

Hal yang tidak terlihat dan tidak dapat diketahui oleh manusia merupakan suatu hal yang dapat menimbulkan rasa takut. Demikian pula, masa depan selalu menjadi sesuatu yang menggetarkan hati dan pikiran menerawang, karena tidak ada manusia di dunia ini yang memiliki pengetahuan atau kemampuan untuk meramalkan masa depan. Masa depan selalu menjadi sesuatu yang menarik atau menakutkan, menarik karena merupakan peluang untuk dipersiapkan, namun menakutkan karena gambaran yang tidak dapat diketahui secara pasti. Berawal dari kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi esok hari dapat berkembang menjadi kecemasan terhadap masa depan secara keseluruhan. Sebagai manusia, kita tidak memiliki pengetahuan tentang apa yang akan terjadi di masa yang akan datang, termasuk hari kiamat. Hanya Allah yang memiliki pengetahuan tentang hal-hal yang tidak dapat diketahui oleh manusia. Al-Qur'an menjelaskan mengenai ketakutan terhadap hari kiamat dalam Q.S. al-Anbiya/21: 103.³²

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 6* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 36.

³² Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَرَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya:

“Kejutan yang dahsyat tidak membuat mereka merasa sedih, dan para malaikat akan menyambut mereka (dengan ucapan), “Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu.”

Al-Maraghi menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut orang-orang yang berbahagia di surga dimana mereka tidak ditakutkan oleh kedahsyatan tiupan akhir dari sangkakala dan ketika mereka dibangkitkan dari kuburnya untuk dihisab mereka disambut oleh para malaikat dengan kabar gembira berupa selamat dari azab, dan berkata : “Inilah hari yang kedatangannya dijanjikan kepada kalian dahulu ketika di dunia, dan kalian mendapat kabar gembira berupa pemberian pahala sebagai balasan yang setara atas iman dan ketaatan mereka kepada Allah.³³ Dalam ayat tersebut, dijelaskan mengenai keadaan orang yang taat kepada Allah, saat terjadi kedahsyatan hari kiamat tidak membuat mereka cemas atau ketakutan. Karena mereka tahu kondisi baik yang akan mereka jumpai di akhirat. Namun sebaliknya, bagi orang kafir dan pelaku maksiat saat hari kiamat terjadi mereka mengalami kecemasan dan ketakutan yang ekstrem, hati mereka sangat ketakutan dan cemas atas balasan dari segala tindakan mereka di dunia. Ketakutan yang tinggi ini juga pernah menyelimuti hati orang-orang kafir saat terjadi perang Badar melawan kaum muslimin. Allah berfirman dalam Q.S al-Anfal/8: 12.³⁴

³³ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 17*, 122.

³⁴ Kementrian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

اذ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ اِنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ اٰمَنُوا سَالِقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرَّعْبَ
فَاَصْرِبُوا فَوْقَ الْاَعْنَاقِ وَاَصْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

Artinya:

“(Ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman.” Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka.”

Dalam ayat ini Allah seolah-olah mengatakan kepada kaum muslimin, “Sesungguhnya Aku tetap bersama kalian dengan memberi bantuan kepada kaum muslimin berupa rasa ketakutan yang diberikan kepada hati orang-orang kafir”. Maka Allah memerintahkan untuk memukul bagian tubuh yang penting dan memancung kepala orang kafir, memenggal lehernya, dan tetaklah berkali-kali. Serta memotong tangan musuh yang memiliki ujung jari yang merupakan alat kerja, baik untuk memukul atau lainnya.³⁵ Kedahsyatan peristiwa hari kiamat bukan hanya mampu untuk menakuti orang-orang kafir. Tetapi semua manusia di muka bumi akan merasa cemas dan panik jika terjadi guncangan yang dahsyat saat hari kiamat. Allah berfirman dalam Q.S al-Hajj/22: 1-2.³⁶

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُدْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ
وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ

Artinya:

1. Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu; sungguh, guncangan (hari) Kiamat itu adalah suatu (kejadian) yang sangat besar.

³⁵ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 9*, 335.

³⁶ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

2. *(Ingatlah) pada hari ketika kamu melihatnya (goncangan itu), semua perempuan yang menyusui anaknya akan lalai terhadap anak yang disusunya, dan setiap perempuan yang hamil akan keguguran kandungannya, dan kamu melihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, tetapi azab Allah itu sangat keras.*

Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini diturunkan sebagai sebuah *khithab* (tuntutan) yang ditujukan kepada para mukallaf yang ada pada saat ayat ini diwahyukan. Selain itu, khithab ini juga berlaku bagi semua mukallaf yang pada hari kiamat, serta bagi semua mukallaf yang akan ada hingga hari Kiamat. Pada saat itu, terjadi guncangan yang dahsyat dan bahaya yang sangat besar, yang ukurannya tidak diketahui oleh siapapun kecuali Allah, yang telah mengadakannya. Selanjutnya, Allah menunjukkan beberapa pemandangan yang menakutkan pada hari tersebut.:

- a. Pada momen tersebut, rasa takut, ketidakstabilan, kebingungan, dan kelalaian mencapai titik tertinggi, bahkan seorang ibu yang sedang menyusui bayinya pun dapat kehilangan konsentrasi terhadap bayi yang sedang disusui.
- b. Setiap wanita yang hamil akan keguguran dan janin yang berada dalam rahimnya jatuh sebelum waktunya, karena sangat ketakutan pada kejadian itu.
- c. Manusia akan melihat manusia lainnya seakan mabuk saat itu, padahal sesungguhnya mereka tidak mabuk.³⁷

³⁷ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 17*, 138-139.

Ketakutan yang ekstrem melanda semua manusia saat terjadi guncangan yang besar sebagai pertanda hari kiamat tiba. Dalam ayat tersebut digambarkan bahwa manusia sangat ketakutan bahkan mereka terlihat seperti orang yang mabuk padahal tidak mabuk. Hal tersebut dikarenakan azab yang sangat dahsyat sehingga akal mereka menjadi lalai bahkan tidak mampu membedakan perkara.

Masa depan termasuk hari kiamat merupakan rahasia Allah dan sebagai manusia harus yakin bahwa apapun kehendak Allah di masa depan itu adalah yang terbaik, karena tidak ada yang lebih baik selain dari ketetapan Allah. Oleh karena itu, kecemasan manusia terhadap masa depan, secara tidak langsung merupakan implementasi dari perasaan meremehkan ketetapan Allah untuk menyediakan masa depan. Adapun hari kiamat dan hari pembalasan adalah satu-satunya masa depan yang manusia tahu pasti akan terjadi dan layak untuk dicemaskan. Karena gambaran peristiwa mengenai hari kiamat sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan mampu membuat manusia merasa cemas dan ketakutan. Manusia dapat mencegah hasil yang buruk dengan mengambil tindakan mulai saat ini. Dengan adanya ketakutan terhadap hari kiamat, maka sudah sepatutnya manusia mempersiapkan diri untuk konsisten dalam beribadah dan mengejar akhirat. Perasaan takut akan hukuman Allah memotivasi agar meninggalkan rasa cemas kepada urusan kehidupan duniawi dan biarkan hal itu terjadi sesuai dengan kehendak Allah. Manusia hanya perlu meyakini bahwa hari kiamat pasti datang dan membekali diri sebaik mungkin dari sekarang.

C. Penafsiran al-Maraghi Tentang Ayat Penanggulangan Kecemasan

Al-Qur'an sebagai sumber utama dan pegangan dalam menghadapi berbagai problematika yang ada dalam kehidupan. Sehingga bagi seseorang yang terus-menerus merasa gelisah, cemas, maupun khawatir terhadap sesuatu maka Al-Qur'an menawarkan jalan keluarnya. Perantara melalui Al-Qur'an ini adalah satu-satunya yang dapat menyalurkan emosi *tuma'nînah*, yang memberikan rasa ketenangan dan ketenteraman yang mendalam sebagai anugerah dari Allah.³⁸ Ketenangan (*tuma'nînah*) tersebut dapat diciptakan dengan memperbanyak mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati akan merasa tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Adapun salah satu cara mengingat Allah setiap waktu ialah dengan zikir.

Menurut al-Maraghi, zikir dapat didefinisikan sebagai proses mengingat. Hal ini merujuk kepada individu yang mendekati Allah dengan cara memikirkan dan merenungkan dalil-dalil yang jelas dari Allah, dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Sehingga, Allah akan melapangkan hati mereka dan memberikan mereka kedamaian dalam batin. Mereka dengan pasti akan meraih keberuntungan yang baik dan mendapatkan kebaikan baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan setelah mati.³⁹ Terdapat tiga metode umum dalam berzikir: pertama, dengan suara yang rendah (*khafi*). Al-Maraghi berpendapat bahwa jiwa manusia sangat membutuhkan pujian dan cenderung merasa gembira, sehingga ketika berzikir terdapat kekhawatiran bahwa bercampur dengan ria.⁴⁰ *Qalb* (berzikir

³⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam.*, 157.

³⁹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jlid 23*, 172.

⁴⁰ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jlid 3*, 176.

dalam hati) dan *jali* (berzikir dengan suara dikeraskan atau lantang). Sebagian besar zikir ini dilakukan oleh umat Islam.⁴¹ Adapun tujuan zikir menurut al-Maraghi berdasarkan ayat Al-Qur'an, di antaranya:

1. Sebagai penenang hati

Al-Maraghi menyatakan bahwa dengan berzikir hati seseorang akan menjadi lebih tenang, tidak mudah untuk sedih, bingung, gundah gulana, atau bahkan merasa cemas. Dengan berzikir seseorang juga dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif dari dirinya. Dalam setiap aktivitas hendaknya selalu melibatkan Allah. Allah dulu, Allah lagi, Allah terus, hanya Allah. Sebagaimana dalam firman Allah Q.S al-Baqarah/2: 152.⁴²

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya:

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Secara ringkas, al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini berfungsi sebagai pengingat agar kita selalu mengingat Allah melalui membaca Al-Qur'an yang diturunkan-Nya kepada Nabi Muhammad. Pengingatan tersebut harus dilakukan dengan sepenuh hati, mempertimbangkan dalil-dalil yang Allah sampaikan melalui tanda-tanda dalam alam semesta. Hal ini sebagai bukti nyata akan kebesaran dan kekuasaan Allah, serta keesaan-Nya.⁴³ Dalam konteks ini,

⁴¹ Khoirul Umam, “Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82”, Skripsi, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2011), 4.

⁴² Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

⁴³ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 2*, 30-31.

meningkatkan interaksi dengan Al-Quran dapat mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lindenthal dan Star, yang menunjukkan bahwa individu yang religius memiliki risiko stres yang lebih rendah daripada mereka yang tidak aktif dalam kehidupan sehari-hari. Zikir sebenarnya merupakan ibadah yang mudah dan ringan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun seringkali tidak disadari oleh sebagian besar manusia. Kelebihan zikir terletak pada penggunaan gerakan lidah yang merupakan gerakan paling ringan dan mudah dilakukan dibandingkan dengan gerakan tubuh lainnya. Jika gerakan anggota badan lainnya sebanyak gerakan lidah yang dilakukan dalam zikir, kemungkinan akan mengakibatkan kelelahan yang signifikan dan sulit dilakukan oleh siapa pun, kecuali oleh individu-individu yang dipilih secara khusus oleh Allah. Sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. ar-Ra'ad/13: 28.⁴⁴

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, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Manusia yang mengingat Allah, merenungkan dalil-dalil-Nya, dan melaksanakan ibadah, akan mengalami pemahaman yang lebih mendalam dan kesejahteraan batin. Mereka akan mencapai kesuksesan baik di dunia maupun di akhirat. Seperti yang terungkap dalam ayat tersebut, orang-orang yang memiliki keyakinan yang teguh selalu merasakan keterikatan yang kuat dengan Allah dan

⁴⁴ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

merasakan ketenangan saat mengingat-Nya. Jika mereka merasakan kecemasan dan keragu-raguan terhadap keberadaan-Nya, maka akan terlihat bagi mereka tanda-tanda kesatuan Allah dalam ayat-ayat dan keajaiban penciptaan-Nya. Dengan mengingat Allah secara tulus, hati orang-orang yang beriman akan mencapai ketenangan dan segala kegelisahan yang disebabkan oleh ketakutan kepada Allah akan sirna. Hal ini disebabkan karena Allah melimpahkan cahaya iman kepada mereka dan menghapus segala kegelisahan dan kesedihan yang ada. Ayat ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S az-Zumar/39: 23.⁴⁵

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا لِيُفْشِعَ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.”

Menurut penafsiran Al-Maraghi, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah menurunkan Al-Qur'an yang mengandung kata-kata yang baik, penuh hikmah, dan benar. Dalam Al-Qur'an, juga terdapat petunjuk yang diberikan kepada manusia. Al-Qur'an juga memuat berbagai kisah, berita, larangan, perintah, janji, dan ancaman yang diulang-ulang. Bagi mereka yang terlibat dalam berzikir kepada Allah, mereka akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati mereka.⁴⁶

⁴⁵ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

⁴⁶ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 23*, 279.

2. Sebagai obat

Al-Qur'an salah satunya dinamakan *syifa'* atau sebagai obat. Apalagi perihal penyembuhan yang menyangkut sakit batin dan ketergangguan psikologi. Seperti adanya perasaan cemas dalam diri seseorang, yang mampu diatasi dengan menciptakan ketenangan dalam diri sendiri. Dengan membaca Al-Qur'an dan mentadabburinya maka akan menjadi obat dalam segala kegundahan yang melanda. Allah berfirman Q.S Yunus/10: 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

3. Menjadikan diri untuk *muhasabah* (intropeksi diri).

Muhasabah umumnya diartikan sebagai intropeksi diri, memeriksa diri sendiri, atau mengevaluasi tindakan seseorang selama satu tahun, bulan, hari, atau bahkan kapan saja. Oleh karena itu, muhasabah dilakukan secara berkelanjutan, tidak terbatas pada momen-momen tertentu seperti hari raya atau bulan puasa.⁴⁷ Ketika seorang Muslim melakukan muhasabah dalam kehidupan sehari-hari dengan niat mengejar kebahagiaan akhirat, mencapai prioritas utamanya, dan mencari ridha Allah. Maka ia harus mengingat komitmennya dalam melakukan muhasabah meskipun dunia adalah jalan menuju segalanya. Menurut pandangan al-Maraghi, jika hati seseorang mulai terasa tercemar, disarankan untuk segera membersihkannya dengan mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dapat

⁴⁷ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)* (Yogyakarta: Suara Merdeka, 2006), 83.

dilakukan melalui taubat dan melaksanakan amal sholeh sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Zikir juga dianggap sebagai cara untuk membersihkan hati yang tercemar. Oleh karena itu, muhasabah, yaitu introspeksi diri, digambarkan sebagai proses membersihkan sesuatu yang tercemar. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber nasehat, obat, petunjuk, dan rahmat bagi manusia. Sebagaimana dalam Q.S Yunus/10: 57.⁴⁸

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

Artinya:

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

Al-Maraghi secara singkat menyimpulkan bahwa dalam ayat ini, Al-Qur'an memberikan berbagai cara untuk memperbaiki kondisi jiwa manusia. Al-Maraghi mengidentifikasi empat aspek yang mencakup:

- a. Nasehat yang baik, dengan memberikan penghiburan dan membangkitkan ketakutan. Ini dilakukan dengan menyampaikan kata-kata yang mampu mempengaruhi hati dan mendorong seseorang untuk melakukan atau meninggalkan sesuatu.
- b. Al-Qur'an berfungsi sebagai obat untuk penyakit-penyakit hati, seperti syirik, nifak, dan berbagai penyakit lainnya. Jika seseorang memiliki sifat-sifat tercela, hatinya akan merasa terhimpit seperti keraguan dalam keimanan, melakukan perbuatan durhaka, cenderung pada kezaliman, serta merasa benci terhadap kebenaran dan kebaikan.

⁴⁸ Kementrian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

- c. Al-Qur'an memberikan panduan untuk menemukan jalan kebenaran, memperkuat keyakinan, dan menjauhkan diri dari kesesatan dalam keyakinan dan tindakan yang diambil. Allah berfirman dalam Q.S Fussilat/41: 44.⁴⁹

قُلْ هُوَ الَّذِي أَمَّنَّا وَهُدًى وَشِفَاءٌ

Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman."

Al-Maraghi berpendapat bahwa Al-Qur'an sebenarnya adalah petunjuk menuju kebenaran dan obat untuk segala penyakit dalam hati, seperti kecemasan dan keraguan. Karena itu, Al-Qur'an memiliki keajaiban-keajaiban yang luar biasa dan memberikan penjelasan kepada para pembacanya.⁵⁰

- d. Al-Qur'an juga melimpahkan rahmat kepada mereka yang beriman. Dalam petunjuk Al-Qur'an, kaum mukminin merasakan rahmat yang menginspirasi mereka untuk selalu mengerjakan amal yang baik, membela orang yang tertindas, mencegah terjadinya kezaliman, serta menolak segala bentuk penindasan dan pelanggaran terhadap hak-hak orang lain.⁵¹

Dengan demikian dapat diketahui bahwa segala penyakit jiwa yang ada dalam diri manusia dapat ditanggulangi dengan mendekati diri kepada Allah. Al-Maraghi menafsirkan ayat Al-Qur'an Q.S ar-Ra'ad ayat 28 sebagai cara dalam menanggulangi kecemasan. Dalam ayat tersebut, ketenangan jiwa manusia dapat

⁴⁹ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

⁵⁰ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî, Jilid 24*, 259- 260.

⁵¹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 11*, 235-236.

diperoleh dengan mengingat Allah. Adapun cara mengingat Allah, diperjelas al-Maraghi dengan berzikir, memperbanyak interaksi dengan Al-Qur'an dengan membaca, mengamalkan, dan memahami makna yang terkandung di dalamnya. Selain itu, mendekatkan diri kepada Allah melalui pelaksanaan sholat dan ibadah-ibadah lainnya akan semakin mempererat hubungan manusia dengan-Nya, sehingga menciptakan perasaan kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah dan menghindarkan kegelisahan serta kecemasan yang ada dalam diri.

Adapun pendapat al-Maraghi tersebut sejalan dengan pendapat M. Quraish Shihab yakni beliau menjelaskan bahwa jalan menuju ketentraman batin dan ketenangan jiwa agar terhindar dari rasa khawatir, cemas, atau takut adalah juga melalui zikir, sejalan dengan apa yang tertuang dalam Al-Qur'an surah ar-Ra'ad ayat 28. Namun, al-Maraghi menyatakan bahwa konsep zikir yang disebutkan dalam ayat tersebut dapat diinterpretasikan secara luas dan tidak terbatas pada sekedar mengucapkan kalimat-kalimat zikir. Zikir sebenarnya meliputi segala amal saleh yang membimbing manusia untuk senantiasa mengingat Allah dalam segala aspek kehidupan.⁵²

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 271.