

## BAB III

### AJARAN AL-QUR`AN TENTANG *SELF HEALING*

#### A. Faktor-Faktor Terganggunya Kesehatan Mental

Dalam kehidupan manusia, tentu tidak akan luput dari ujian dan cobaan, Allah memberikan ujian kepada hambanya bisa berupa keburukan dan kebaikan. Dengan adanya ujian ini akan memberikan hikmah untuk meningkatkan keimanan kepada Allah SWT. bagi mereka yang benar-benar taat kepada-Nya. Sebagaimana yang disebutkan dalam surah al-Anbiyâ` sebagai berikut:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

*Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan hanya kepada Kami.*(QS. al-Anbiyâ`/21: 35)

Kemudian pada QS. al-'Ankabût ayat 2-3:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ (٣)

*Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, "Kami telah beriman," dan mereka tidak diuji?. Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta.*(QS. al-'Ankabût/29: 2-3)

Apabila ujian atau cobaan itu berupa musibah, maka tujuannya ialah untuk menguji sikap dan keimanan manusia, apakah ia sabar dan tawakal dalam menerima cobaan itu. Apabila cobaan itu berupa suatu kebaikan, maka tujuannya adalah untuk menguji mental manusia, apakah ia mau bersyukur atas segala

rahmat yang dilimpahkan Allah kepadanya.<sup>1</sup> Namun terkadang kebanyakan dari manusia ketika diberikan ujian dan cobaan berupa musibah mereka berlarut-larut pada kesedihan hingga putus asa, sehingga hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental menurut Al-Qur`an ialah ketika seseorang diberikan ujian berupa musibah, namun ia tidak mampu menerima ujian tersebut sehingga muncullah kesedihan dan kecemasan dalam hatinya yang mendalam ataupun ketika diberikan ujian berupa kesenangan, ia tidak bersyukur dan tidak merasa cukup akan apa yang telah diberikan kepadanya.

Ujian dan cobaan yang diberikan kepada manusia bisa juga dimaksudkan sebagai peringatan atau teguran bagi umat manusia karena telah berbuat maksiat atau kesalahan, sebagaimana dalam firman-Nya pada QS. al-Syûrâ/42: 30:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

*Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak (dari kesalahan-kesalahanmu). (QS. al-Syûrâ/42: 30)*

Ayat ini menjelaskan bahwasanya apa yang menimpa manusia berupa berbagai musibah yang tidak disukai seperti rasa sakit, terserang penyakit, paceklik, banjir, gempa, dan lain sebagainya, semua itu disebabkan berbagai keburukan dan maksiat yang manusia lakukan. Musibah tersebut adalah sebagai hukuman dan kafarat atas dosa-dosa. Namun, Allah SWT. mengampuni kemaksiatan para hambanya sehingga mereka tidak dihukum karenanya.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 6*, (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), 259.

<sup>2</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 13*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2016), 89.

Penyebab terganggu kesehatan mental selanjutnya ialah akhlak buruk. Dalam Islam, penyakit jiwa sering diidentikkan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela seperti iri, pemarah, sombong, dan lain-lain. Dalam Al-Qur`an sendiri terdapat beberapa ayat mengenai sifat-sifat tercela yang merupakan respon sikap seseorang dari permasalahan kehidupan yang menimpa dirinya, hal tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Adapun ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan gangguan kesehatan mental sebagai berikut:

1. Was-was

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (٤) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (٥)

*Dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia. (QS. an-Nâs/114: 5)*

Bisikan dan was-was berasal dari godaan setan yang apabila dihadapkan kepada akal yang sehat mesti kalah dan orang yang yang tergoda menjadi sadar kembali, karena semua bisikan dan was-was setan yang akan menyakiti manusia itu akan menjadi hampa bila jiwa sadar kembali kepada perintah-perintah agama. Bisikan setan yang tersembunyi ditiupkan ke dada manusia, mungkin datangnya dari jin atau manusia.<sup>3</sup> Ibnu Abbas berkomentar tentang ayat ini, “Setan bertengger di hati anak Adam. Jika seseorang lupa dalam mengingat Allah, setan akan memberinya rasa was-was, dan jika mengingat Allah, setan akan bersembunyi”. Setan akan menebarkan pikiran-pikiran buruk dan jahat di dalam

---

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 10*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), 828.

hati. Dalam ayat tersebut disebutkan kata *ash-shudûr* (dada) karena dada adalah tempat hati.<sup>4</sup>

Setan-setan jin itu seringkali membisikkan keraguan dengan cara halus kepada manusia. Para ulama memandang bahwa was-was merupakan penyakit hati yang didasarkan pada hawa nafsu dan kesenangan keduniaan. Setan mengobarkan hawa nafsu dan membuat seseorang meragukan agamanya. Lupa daratan, dan cenderung melakukan perbuatan buruk.<sup>5</sup>

## 2. Putus Asa

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهُبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا يٰۤاَيُّسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاَيُّسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ  
الْكٰفِرُوْنَ

*Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir. (QS. Yusuf/12: 87)*

Pesan yang terkandung pada ayat di atas ialah, larangan untuk berputus asa, karena yang demikian itu dilarang oleh Allah SWT., dan tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak mempercayai takdir dan tidak tahu hikmah yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Adapun orang mukmin, mereka tidak putus asa dari rahmat Allah SWT. Mereka selalu berharap agar diberikan keluasaan dan kelapangan.<sup>6</sup>

Menurut Imam ar-Razi, putus asa dari rahmat Allah tidak akan didapat kecuali seseorang yakin bahwa Tuhan tidak mampu atau tidak mengetahui segala

<sup>4</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 15*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2016), 734.

<sup>5</sup> Zainuddin, Penyakit Hati (3), <https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-3.html>, di akses pada 22 Juni 2023.

<sup>6</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 7*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2016), 62.

sesuatu, atau Tuhan tidak dermawan tetapi bakhil. Ketiga hal tersebut menyebabkan kekufuran. Jadi, apabila putus asal sumbernya ialah salah satu dari ketiga hal tersebut, orang yang berputus asa tersebut termasuk orang kafir.<sup>7</sup>

Pengajaran mengenai putus asa ini juga termuat dalam QS. al-Hijr: 56 yang berbunyi:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

*Dia (Ibrâhîm) berkata, "Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?". (QS. al-Hijr: 56)*

Ayat ini berkenaan mengenai perkataan nabi Ibrâhîm as. yang menegaskan bahwasanya imannya kepada Allah SWT., dan dia tidak berputus asa sama sekali, karena dia mengetahui yang lebih menakjubkan dari semua dalam kuasa Allah dan rahmat-Nya, dan tidak ada yang putus asa dan putus harapan dari rahmat Allah kecuali kaum yang sesat, maksudnya orang-orang yang salah dan tidak pada jalan yang benar.<sup>8</sup>

### 3. Sombong

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

*Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. (QS. Luqmân/31: 18)*

Makna ayat diatas, berkenaan tentang larangan seseorang untuk mencondongkan wajahnya kepada manusia karena sombong terhadap mereka, angkuh dan menghinakan mereka. Ini merupakan takwil Ibnu Abbas RA. dan

<sup>7</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 7*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., 66.

<sup>8</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith Jilid 2*, terj. Muhtadi dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2013), 266.

sejumlah ulama. Ada yang berpendapat bahwa maknanya ialah, ketika kamu memalingkan wajahmu apabila seseorang seseorang disebutkan di sisimu, seolah-olah kamu menghinakannya. Maka pesan yang ingin disampaikan ayat diatas ialah, menghadaplah kepada mereka dengan tawadhu', akrab dan penuh keakraban. Apabila orang paling kecil diantara mereka berbicara denganmu maka dengarkanlah dengan baik hingga mereka selesai berbicara.<sup>9</sup>

Kemudian ayat yang juga menjelaskan mengenai larangan bersombong diri ialah pada QS. al-Isrâ` ayat 37 yang berbunyi:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

*dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung. (QS. al-Isrâ`/17: 37)*

Ayat ini juga menjelaskan mengenai larangan Allah berjalan dengan sikap congkak dan sombong karena kedua sikap itu termasuk memuji diri sendiri, dan hal tersebut tidak disukai oleh Allah dan manusia. Maka hendaknya bersiap *tawadhu'* jangan *takabur*, karena manusia merupakan makhluk yang lemah. Karena sesungguhnya manusia tidak akan dapat menembus bumi dengan hentakan kaki dan injakan yang keras, dan tidak akan sampai setinggi gunung sekalipun gunung itu hanyalah sebagian dari bagian bumi. Oleh karena itu, jangan bersombong diri diatas bumi, karena sombong barulah dapat dilakukan jika ada kekuatan dan tubuh yang besar, padahal kedua hal tersebut tidak ada pada manusia. Jadi tidak ada hal yang dapat disombongkan di dunia ini.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Juz 14*, terj. Fathurrahman Abdul Hamid, Dudi Rosyadi, dan Marwan Affandi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), 166.

<sup>10</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 15*, terj. K. Anshori Umar Sitanggal dkk., (Semarang: Toha Putra, 1993), 86.

#### 4. Dengki

إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ۙ

*Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan. (QS. Âli Imrân/3: 120)*

Ayat ini menjelaskan mengenai tentang sifat dengki yakni seseorang yang apabila orang lain mendapatkan kebaikan meskipun itu sedikit, seperti nikmat kesehatan, keuntungan materi, ataupun kemenangan, mereka akan bersedih hati. Akan tetapi ketika orang lain ditimpa bencana yang besar mereka akan bergembira karenanya. Kalau bencana itu kecil, mereka biasa-biasa saja dan mengharapkan kiranya bencana bencana yang lebih besar yang akan menimpanya.<sup>11</sup> Dijelaskan juga dalam tafsir al-Qurthubi, seseorang yang memiliki sifat-sifat membenci yang luar biasa dan kedengkian di dalam hatinya, juga bergembira jika ada kesulitan yang dirasakan orang lain, maka orang tersebut tidak pantas untuk dijadikan teman bergantung.<sup>12</sup>

#### 5. Pemarah

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*(Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan. (QS. Âli Imrân/3: 134)*

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain terdapat tiga sikap manusia yaitu menahan amarah, memaafkan dan

<sup>11</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 2 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, 237.

<sup>12</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Juz 4*, terj. Dudi Rosyadi, Nashirul Haq, dan Fathurrahman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 455.

berbuat baik terhadap orang yang melakukan kesalahan. Namun yang akan dibahas disini ialah mengenai menahan amarah. Kata *al-kâzhimîn* mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak baik masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah.<sup>13</sup>

#### 6. Berburuk Sangka

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَبُوا وَلَا يَعْتَبَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا

*Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. (QS. al-Hujurât/49: 12)*

Ayat diatas menyatakan larangan kepada orang-orang beriman agar menjauhi banyak dugaan yaitu prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator yang memadai karena itu termasuk perbuatan dosa. Biasanya dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, seseorang akan hidup tenang dan tenteram serta produktif karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan tidak tersalurkan energinya kepada hal-hal yang sia-sia.<sup>14</sup>

Ayat-ayat diatas merupakan penjelasan mengenai penyakit jiwa yang terdapat pada diri manusia, menurut Al-Ghazali dalam *Ihya 'Ulûmuddîn*, semua manusia itu dalam keadaan sakit (gangguan jiwa), kecuali manusia yang dikehendaki Allah untuk tidak sakit, seperti nabi dan rasul Allah. Namun bedanya

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 2 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 265.

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 12 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 610



manusia ada diantara mereka yang sadar akan penyakitnya, dan ada pula yang tidak sadar. Seseorang yang sakit jiwanya adalah orang yang buruk akhlaknya. Sebaliknya yang sehat jiwanya adalah yang mulia akhlaknya. Orang yang sakit jiwa, buruk akhlaknya seperti bersifat memperturutkan hawa nafsu, marah, iri, dengki, sombong, putus asa, dan buruk sangka. Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut membawa kepada ketidaktentraman jiwa. Sebaliknya orang yang sehat jiwanya, baik akhlaknya akan membawa kepada keselamatan jiwa. Dengan demikian spritualisasi Islam dan kesehatan jiwa sama-sama memandang bahwa sifat-sifat tercela itu merupakan kejahatan yang dapat merusak jiwa juga sifat-sifat terpuji menumbuhkembangkan kesehatan mental.<sup>15</sup>

## **B. Metode Self Healing**

Al-Qur`an memberikan pengajaran terhadap manusia tentang bagaimana sikap manusia dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Al-Qur`an diturunkan juga sebagai obat bagi penyakit yang ada dalam hati, petunjuk, dan rahmat bagi orang yang beriman. Dalam Al-Qur`an terdapat hikmah, pelajaran yang baik anjuran bersikap zuhud di dunia, anjuran cinta akhirat, perumpamaan-perumpamaan, dan kisah-kisah yang ada di dalamnya terdapat banyak sekali ibrah. Jadi, dengan mempelajari Al-Qur`an akan menghilangkan penyakit-penyakit yang mengajak kepada keinginan-keinginan yang rusak, kemudian hati menjadi normal, keinginan menjadi lurus, dan kembali

---

<sup>15</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), 82.

kepada fitrah asalnya, dan amal perbuatan menjadi baik.<sup>16</sup> Sebagaimana Allah SWT. berfirman dalam QS. 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. (QS. Yunus/10: 57)*

Adapun ayat-ayat Al-Qur`an yang berisi pengajaran tentang bagaimana sikap menghadapi permasalahan hidup sekaligus sebagai penyembuhan atau obat daripada penyakit hati yang ada pada diri manusia adalah sebagai berikut,

#### 1. Memafkan

وَمَا خَلَقْنَا السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

*Dan tidaklah Kami ciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. Dan sesungguhnya saat (kiamat) itu pasti akan datang, maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik. (QS. al-Hijr/15: 85)*

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menegaskan tentang penciptaan langit dan bumi. Allah menyatakan, Dan Kami tidak menciptakan langit dengan aneka bintang dan planet yang menghiasinya dan tidak pula kami ciptakan bumi dengan aneka makhluk di permukaannya maupun di perutnya, serta apa yang ada di antara keduanya, yakni antara langit dan bumi, baik yang tampak maupun yang tidak tampak, yang diketahui maupun tidak diketahui oleh manusia, melainkan dengan kebenaran. Kami ciptakan itu semua sebagai bukti-bukti kekuasaan Kami agar manusia mau beriman. Dan sungguh, Kiamat yang menjadi saat ketika semua manusia dimintai pertanggungjawaban atas amalnya, pasti akan datang. Tidak ada keraguan sedikit pun tentangnya. Maka maafkanlah kaummu yang enggan

<sup>16</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Risalah fi Amradhil Qulub*, terj. Fadli Bahri, (Jakarta: Cendekia Sentra muslim, 2004), 77.

beriman, wahai Nabi Muhammad, atas kecaman, gangguan, dan pendustaan mereka kepadamu. Maafkanlah mereka dengan cara yang baik.<sup>17</sup>

Utamanya yang ingin dibahas pada ayat ini ialah makna *shafaha*. Istilah Arab, *shafaha*, berasal dari kata *shafah*, berarti wajah. Frase bahasa Arab, *fashfahish shafh*, berarti memalingkan wajah seseorang, bukan karena marah, melainkan karena memaafkan dan mengabaikan kesalahannya, disebabkan rasa kasih sayang kepadanya. Imam Ridha menafsirkan frase Al-Qur`an *shafhin jamil* sebagai memaafkan tanpa mempertanyakan lagi, atau mencela atau memarahi-marahi.<sup>18</sup> Dalam tafsir al-Mishbâh dijelaskan bahwa kata *al-shafh* sebenarnya tidak tepat diterjemahkan dengan pemaafan, yakni sinonim dari kata *al-afwu*/pemaafan karena *al-shafh* adalah sikap memaafkan disertai dengan tidak mengecam kesalahan pihak lain. Al-Ashfahâni menilai bahwa kata *al-shafh* lebih sulit diterapkan seseorang daripada *al-afwu*. Bisa saja memaafkan, tapi pemaafannya didahului oleh kecaman terhadap kesalahan, berbeda dengan *al-shafh*, karena itu bisa aja seseorang memaafkan tetapi belum memberi *shafh*.<sup>19</sup>

## 2. Syukur

وَأَذِّنْ تَأْدَانَ رَبُّكُمْ لِيَنَّ شُكْرُكُمْ لَا زَيْدَنَّكُمْ وَلِيَنَّ كَفْرُكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras. (QS. Ibrâhîm/14: 7)

<sup>17</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 5*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), 267.

<sup>18</sup> Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur`an Jilid 8*, terj. R. Hikmat Danaatmaja, (Jakarta: Al-Huda, 2006), 403.

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 6 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 503.

Dalam tafsir al-Maragi, ayat ini menjelaskan mengenai anjuran untuk bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya, dengan mentaati-Nya dalam segala perintah dan larangan-Nya, dengan itu Allah akan menambah nikmat yang telah diberikan. Pada dasarnya setiap kali anggota tubuh yang digunakan untuk bekerja dilatih terus-menerus dengan pekerjaan, maka bertambahlah kekuatannya, tetapi apabila dihentikan dari kerja, maka akan lemah dia. Sama halnya dengan kenikmatan, apabila digunakan dalam perkara yang untuk dia berika, maka akan tetaplah ia, tetapi apabila diabaikan, maka hilanglah ia. Dengan kata lain, barangsiapa yang bersyukur kepada Allah atas rezeki yang dilimpahkan padanya, maka akan Allah lapangkan rezekinya. Barangsiapa bersyukur kepada-Nya atas ketaatan kepada-Nya, maka akan Allah tambah ketaatannya, dan barangsiapa bersyukur atas nikmat kesehatan yang dilimpahkan padanya, maka Allah akan menambah kesehatannya, demikian halnya dengan nikmat-nikmat yang lain. Akan tetapi, jika kufur dan ingkar atas nikmat-nikmat Allah, serta tidak memenuhi hal nikmat itu, seperti bersyukur kepada Allah yang memberi nikmat itu, maka dengan itu Allah tidak memberikan nikmat padanya dan akan Allah turunkan azab baik didunia maupun di akhirat.<sup>20</sup>

Pesan syukur juga termuat dalam QS. Luqmân/31: 12

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqmân, yaitu, "Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji. (QS. Luqmân/31: 12)*

---

<sup>20</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 13*, terj. K. Anshori Umar Sitanggal dkk., (Semarang: Toha Putra, 1993), 226-227.

Ayat ini memberikan ajaran bahwasanya Allah telah memberikan hikmah kepada Luqmân, yaitu ia selalu bersyukur dan memuji kepada Allah atas apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Ketika seseorang bersyukur kepada Allah, maka syukurnya itu kembali pada dirinya sendiri. Dengan itu Allah akan melimpahkan kepadanya sebagai balasan atas rasa syukurnya dan itu akan menyelamatkan dari azab. Kemudian apabila seseorang tidak bersyukur atas nikmat-nikmat Allah, maka ia akan menanggung akibat buruk dari kekufurannya itu. Sesungguhnya Allah maha kaya dari rasa syukurnya, karena kesyukurannya itu tidak akan menambahkan apa-apa bagi kekuasaan-Nya, begitupun kekufurannya tidak akan mengurangi apa-apa bagi kerajaan-Nya, karena Allah Yang Maha Terpuji dalam segala suasana, apakah hamba syukur atau kufur.<sup>21</sup>

Ibnu Qayyim, menjelaskan bahwa hakikat syukur kepada Allah adalah adanya pengaruh nikmat Allah pada lisan seorang hamba sehingga muncul dalam bentuk pujian dan pengakuan, melekatnya nikmat dalam hatinya sehingga menimbulkan bentuk kesaksian dan rasa cinta dan terpatrinya nikmat pada anggota tubuh sehingga mewujudkan kepatuhan menjalankan perintah dan meninggalkan larangan. Dari penjelasan tersebut hakikat syukur meliputi tiga dimensi, yaitu dengan hati, dengan lisan dan perbuatan.<sup>22</sup>

Dalam Islam diajarkan bahwasanya penerapan rasa bersyukur ini diungkapkan dengan melalui hati, lidah dan perbuatan, dan anggota tubuh lainnya. Dari ketiga ungkapan rasa syukur ini, tentunya jika diaplikasikan dalam

---

<sup>21</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 21*, terj. K. Anshori Umar Sitanggal dkk., (Semarang: Toha Putra, 1993), 146.

<sup>22</sup> Kusnadi, *Samudera Al-Qur'an: Tafsir Tematik tentang Peran dan Aspek kehidupan Manusia*, (Bandung: Mujahid Press, 2015), 104.

kehidupan sehari-hari, akan terbentuk satu tindakan dan perbuatan yang mengarah pada pribadi yang stabil dan seimbang.<sup>23</sup>

### 3. Sabar dan Salat

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.* (QS. al-Baqarah/2: 45)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.* (QS. al-Baqarah/2: 153)

Kedua ayat diatas menjelaskan tentang ajakan untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Dalam tafsir al-Misbâh, dijelaskan bahwasanya agar menjadikan salat dan sabar sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Ketika seseorang ingin mengatasi kesedihan dan kesulitannya, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Kesabaran akan membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan.<sup>24</sup>

Kata *al-shabr*/sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Imam Ghazâli mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu. Secara umum, kesabaran dapat dibagi dalam dua bagian pokok: *pertama*, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran, termasuk pula dalam kategori ini,

<sup>23</sup> Muhammad Mahdlori, *Bersyukur Membuatmu Benar-Benar Menjadi Kaya*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 50.

<sup>24</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 1 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 434.

sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menerima jasmani, seperti penyakit, penganiayaan, dan sebagainya. *Kedua*, adalah sabar ruhani yang menyangkut kemampuan menahan kehendak hawa nafsu yang dapat mengantar kepada kejelekan, seperti sabar menahan amarah atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya.<sup>25</sup> Hal ini menunjukkan bahwa sabar mempunyai daya positif untuk dapat mendorong seseorang untuk kuat dalam menghadapi segala cobaan, sehingga menumbuhkan jiwa yang kuat dan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan.<sup>26</sup>

Kemudian kata *al-shalâh* dari segi bahasa adalah doa dan dari segi pengertian syariat Islam ia adalah “ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam”. Salat mengandung pujian kepada Allah atas limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya mengantar seseorang terdorong untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta mengantarnya tabah menerima cobaan atau tugas yang berat. Demikian, salat membantu manusia menghadapi segala tugas dan bahkan petaka. Dengan itu, ayat-ayat diatas bermakna, mintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan tentang serta dengan melaksanakan salat, hendaknya mengerjakan salat dengan *khusyu'*. Adapun arti *khusyu'* ialah ketenangan hati dan keenganannya mengarah kepada kedurhakaan. Maksud *khusyu'* pada ayat ini ialah mereka yang menekan kehendak nafsunya dan

---

<sup>25</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 1 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, 221.

<sup>26</sup> Samain dan Budiharjo, “Konsep Kesehatann Mental Dalam Al-Qur`an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah”, *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1, No. 2, Desember 2020, 24.

membiasakan dirinya menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah serta selalu mengharap kesudahan yang baik.<sup>27</sup>

Rasulullah SAW. senantiasa mengerjakan salat ketika ketika menghadapi masalah yang membuat beliau merasa gundah, sebagaimana hadis yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّؤَيْبِيِّ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أَخِي حُدَيْفَةَ عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

*Telah menceritakan kepada kami (Muhammad bin Isa) telah menceritakan kepada kami (Yahya bin Zakariya) dari (Ikrimah bin 'Ammar) dari (Muhammad bin Abdullah Ad Du`ali) dari (Abdul Aziz keponakan Hudzaifah) dari (Hudzaifah) dia berkata; "Apabila Nabi shallallahu 'alaihi wasallam merasa gundah terhadap suatu perkara, beliau mengerjakan salat."(HR. Abu Daud No. 1319)<sup>28</sup>*

Oleh karena itu, salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk menyembuhkan rasa galau, gundah, dan cemas yang ada pada diri manusia. Dengan mengerjakan salat yang *khusyu'*, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai.

#### 4. Zikir

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra'd/13: 28)*

Ayat ini berkenaan tentang seseorang yang apabila beriman kepada Allah SWT. dan hatinya menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ketika kita mengetahui bahwa Allah ingat kepada kita dan bahwa kita mengingat-Nya, maka hati kita akan menjadi tentram. Mengingat Allah bukan berarti sekedar melakukan

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 1 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, 221-222.

<sup>28</sup> Abi Daud, *Sunan Abi Daud Jilid 2*, (Beirut: Dar ar-Risalah al-'Alamiyah, 2009), 485.



gerakan bibir semata, meskipun menyebut nama-Nya adalah salah satu contoh mengingat Allah. Sebab yang terpenting adalah ingat kepada Allah dalam segala keadaan, khususnya ketika melakukan dosa.<sup>29</sup>

Dalam tafsir al-Maraghi dijelaskan bahwasanya orang-orang beriman yang hatinya selalu mengingat Allah itu hatinya akan terasa tenteram dan hilanglah kegelisahan karena takut kepada-Nya. Hal ini dikarenakan Allah melimpahkan cahaya iman dan melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.<sup>30</sup> Dalam tafsir al-Misbâh juga dijelaskan bahwasanya tenang dan tenteram ialah dengan dengan mentauhidkan Allah swt, dan maksud dari hati mereka senantiasa merasa tenang dengan ketika mengingat Allah ialah dengan lisan.<sup>31</sup> Hal ini juga dijelaskan dalam hadis yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَابْنُ بَشَّارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَاقَ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

*Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-Mutsanna dan Ibnu Basysyar mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah aku mendengar Abu Ishaq bercerita dari al-A'raj Abu Muslim bahwasanya dia berkata, 'aku bersaksi atas Abu Hurairah dan Abu Sa'id al-Khudri bahwasanya keduanya menyaksikan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk berzikir (mengingat Allah), kecuali dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, akan diturunkan kepada mereka ketenangan,*

<sup>29</sup> Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an Jilid 1*, terj. R. Hikmat Danaatmaja, (Jakarta: Al-Huda, 2006),107-109.

<sup>30</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 13*, terj. K. Anshori Umar Sitanggal dkk., 174.

<sup>31</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Juz 9*, terj. Muhyidin Masridha, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 740.

dan Allah SWT. akan menyebut-nyebut mereka di hadapan para makhluk yang ada di sisi-Nya". (HR. Muslim No. 2700)<sup>32</sup>

Perintah berzikir juga termuat dalam firman-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (QS. al-Baqarah/2: 152)

Dalam tafsir al-Qurthubi, dijelaskan bahwasanya ayat ini merupakan sebuah perintah sekaligus dengan jawabannya. Hukum asal zikir (mengingat) ini ialah penerapannya dalam hati terhadap apa yang diingat dan kesadaran penuh dalam mengingatnya, namun terkadang kata zikir ditujukan untuk zikir lisan saja, karena bisa saja dengan lisan juga menunjukkan zikir dalam hati, dikarenakan zikir ini sering digunakan untuk perkataan yang diucapkan melalui lisan, maka ketika zikir disebut yang terlintas dipikiran ialah zikir secara lisan.

Menurut Sa'id bin Jubair, makna sebenarnya ayat ini adalah, dengan mengingat Allah melalui ketaatan, maka Allah akan mengingatnya dengan memberikan pahala dan ampunan. Kemudian beliau juga menambahkan bahwasanya zikir itu merupakan sebuah perbuatan taat kepada Allah SWT. oleh karena itu barangsiapa yang tidak taat kepada Allah, maka ia tidak termasuk orang yang tidak berzikir, walaupun ia selalu melakukan tasbih, tahlil, dan membaca Al-Qur'an.<sup>33</sup>

Dalam tafsir al-Maraghi, dijelaskan bahwa yang dimaksud kalimat *فَاذْكُرُونِي* ialah mengingat Allah SWT. melalui zikir, hamdalah, dan tasbih. Namun

<sup>32</sup> Muslim, *Shahih Muslim (Edisi 2)*, (Riyadh: Dar al-Hadhrh Li al-Nâsyri Wa al-Tauzî, 2015), 862.

<sup>33</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Juz 2*, terj. Fathurrahman dan Ahmad Hotib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 401-402.

disini mengingat Allah tidak hanya dengan yang disebutkan diatas, akan tetapi juga dengan membaca Al-Qur`an dengan penuh penghayatan, memikirkan dalil-dalil yang telah Allah paparkan di alam semesta agar menjadi tanda bagi kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Kemudian pada kalimat selanjutnya menjelaskan tentang perintah untuk bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah limpahkan kepada hambanya dengan cara mengelola dan memanfaatkan semua nikmat dengan masing-masing fungsinya.<sup>34</sup>

Dalam ayat ini menjelaskan bahwasanya ingat kepada Allah merupakan persyarat bersyukur kepada-Nya. Hal ini merupakan kemuliaan Allah atas manusia sebagai refleksi kasih sayang-Nya kepada hamba-Nya. Disatu sisi, terdapat manusia dengan kebodohan, kemiskinan, kematian, dan kelemahannya, sedang sisi lainnya terdapat Allah yang Maha Mengetahui, Maha Mencukupi, Abadi, dan Mahakuasa yang menginginkannya untuk mengingat Dia sebagai upaya menunjukkan syukurnya atas karunia kiblat atau utusan Islam SAW. yang besar dan Dia berjanji akan mengingatnya juga. Zikir ini juga karunia Allah yang dicurahkan kepada hamba-hamba-Nya. Tentu apabila seseorang dalam kehidupannya mengabaikan Allah maka Dia pun akan mengabaikannya juga.<sup>35</sup>

## 5. Rida

جَزَاءُ لَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعُرْوَةٌ مِنْ ثَمَرِهِمْ وَمِنْ ثَمَرِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ  
ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ رَبَّهُ

*Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah surga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah rida*

<sup>34</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 2*, terj. K. Anshori Umar Sitanggal dkk., (Semarang: Toha Putra, 1993), 32.

<sup>35</sup> Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an Jilid 1*, terj. R. Hikmat Danaatmaja, 389.

*terhadap mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya.* (QS. al-Bayyinah/98: 8)

Dalam ayat ini, Allah menerangkan bahwa yang akan mereka terima dari Tuhan mereka adalah surga ‘Adn yang di dalamnya terdapat bermacam-macam kesenangan dan kelezatan, lebih lengkap dan sempurna dari kesenangan dan kelezatan dunia, dan di bawahnya mengalir sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya, mereka berhak menerima balasan tersebut karena mereka berada dalam keridaan Allah dan tetap dalam ketentuan-ketentuan-Nya, mereka mendapat pujian dan mencapai apa yang mereka inginkan dari kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, dan mereka diridai Allah dan mereka pun rida kepadanya. Ganjaran-ganjaran yang merupakan kebahagiaan dunia dan akhirat hanya diperoleh orang-orang yang jiwanya penuh dengan takwa kepada Allah.<sup>36</sup>

Kata rida menurut para ulama ialah keadaan seorang hamba terhadap Tuhan bahwa hatinya tidak gundah menerima ketetapan Allah, apapun bentuknya. Sedang rida Allah kepada hamba-Nya tercermin dalam keberadaan hamba itu di tempat dan situasi yang dikehendaki Allah.<sup>37</sup> Perintah rida tidak disebutkan dalam Al-Qur`an sebagaimana halnya perintah sabar, namun penyebutannya hanya sebatas pujian terhadap orang-orang yang rida, Ibnu Qayyim mengatakan bahwasanya sikap ridha membuahakan kesenangan hati terhadap apapun yang ditakdirkan, ketenangan dan kedamaian jiwa dalam menghadapi keadaan apapun

---

<sup>36</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 10*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010),741.

<sup>37</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 15 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 448.

dari urusan dunia, kepuasan dan kepasrahan terhadap Allah tidak akan membuat seseorang mengeluh dan mengadu kepada selain-Nya.<sup>38</sup>

#### 6. *Muhâsabah*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (QS. al-Hasyr/59: 18)*

Ayat ini mengandung anjuran supaya manusia senantiasa memperhatikan apa yang berguna baginya pada masa yang akan datang. Tujuan *muhâsabah* diri yaitu mengintropeksi kembali apa yang telah dilakukan agar mendapat manfaat dari amalan-amalan yang dapat memperbaiki amalan-amalan yang kurang sempurna sehingga akan membuahkan rasa tanggung jawab di hadapan Allah, di hadapan manusia dan di hadapan jiwa yang dibebani dengan beban-beban syariat berupa perintah dan larangan. Dengan *muhâsabah* diri manusia akan memahami bahwa dirinya ada bukan untuk sesuatu yang sia-sia bahkan dia akan kembali kepada Allah.<sup>39</sup>

Ibnu Qayyim mengatakan bahwa, *muhâsabah* merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan penyakit hati. Dengan *muhâsabah*, manusia akan mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, dan membuat manusia mengetahui akan hak Allah SWT.. *Muhâsabah* terbagi menjadi dua macam yaitu, *muhâsabah* sebelum beraktifitas dan *muhâsabah* setelah beraktifitas. *Muhâsabah* sebelum beraktifitas, yaitu hendaknya seseorang berhenti

<sup>38</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1999), 226-227.

<sup>39</sup> Tim Asosiasi Psikologi Islam, ed. Ahmad Rusdi dan Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta: Istana Agency, 2019), 299.

pada awal obsesi dan keinginannya, dan tidak buru-buru mengerjakannya hingga terlihat dengan jelas kelayakannya untuk dikerjakan daripada ditinggalkan. Adapun *muhasabah* setelah aktifitas, yaitu hendaklah seseorang pertama kali mengadakan *muhasabah* terhadap ibadah-ibadah wajib, seperti ketika ia lalai dalam beribadah, ia langsung memperbaikinya. Setelah itu, ia melakukan *muhasabah* terhadap larangan-larangan. Ketika ia melakukan salah satu larangan tersebut, ia langsung memperbaikinya dengan bertaubat.<sup>40</sup>

#### 7. Berpikiran Positif

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِتْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَعْتَبَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا  
أَيُّبٌ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang. (QS. al-Hujurât/49: 12)*

Ayat tersebut menjelaskan, bahwa Allah SWT. Memerintahkan makhluk-Nya agar selalu menjauhi prasangka buruk, mencari aib, serta menggunjing dengan sesama makhluk-Nya. Sebab, hal tersebut termasuk dosa dan hal yang keji yang tidak memperoleh ampunan dari Allah SWT. kecuali bertaubat kemudian dipertegas bahwa perbuatan menggunjing dan beburuk sangka sama halnya dengan memakan daging saudaranya sendiri. Oleh karena itu, sebagai ciptaan-Nya hendaknya kita senantiasa berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT..

<sup>40</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Risalah fi Amradhil Qulub*, terj. Fadli Bahri, 129-132.

Dalam tafsir fi Zhilalil Qur'an, Sayyid Quttub menjelaskan tentang jaminan kemuliaan, kehormatan dan kebebasan manusia dari prangsangka buruk dapat menjatuhkan segala keindahan bermasyarakat dengan mulia. Dengan tujuan agar manusia menjauhi buruk sangka sebab akan menjerumuskan ke dalam dosa. Dalam konteks ini, Al-Qur`an memberikan penegasan dalam *tazkiyah An-Nafs* supaya tidak mudah terkontaminasi dengan prasangka buruk yang dapat menjerumuskan pelakunya ke dalam dosa.<sup>41</sup>

Kemudian dalam tafsir al-Mishbâh dijelaskan bahwasanya dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, seseorang akan hidup tenang dan tenang, karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan tidak juga akan teralurkan energi kepada hal-hal yang sia-sia.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, terj. As'ad dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2004), 421.

<sup>42</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 13 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an)*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 255.