

BAB III

INSECURE DAN SELF IMPROVEMENT DI DALAM AL-QUR'AN

A. Istilah dan Term Perasaan *Insecure* dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatan manusia supaya kehidupan manusia sejahtera dan selalu optimis. Al-Qur'an juga memperkenalkan berbagai macam penyakit yang menimpa manusia. Penyakit jiwa (*mental illness*) disebutkan dalam Al-Qur'an menggunakan kalimat *fi qulûbihim maradh*.¹ Kata *qulb* dipahami dengan dua makna, yaitu hati dan akal. Sedangkan kata *maradh*² mempunyai makna penyakit yang berkaitan dengan jiwa. Ibn Faris mendefinisikan kata ini sebagai “segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental bahkan tidak sempurnanya amal dan karya seseorang.”³ Maka dari itu, penyakit yang dimaksud adalah penyakit kejiwaan, seperti munafik, kikir, rendah diri, cemas dan takut.⁴

آيِنُ قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ أَمْ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحْيِفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ نَبِيٌّ أُوتِيَكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ع

“Apakah (sikap mereka yang demikian itu karena) dalam hati mereka ada penyakit atau (karena) mereka ragu-ragu atautkah (karena) takut kalau-kalau Allah SWT. dan Rasul-Nya berbuat zalim kepada mereka? Sebaliknya, mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Q.S. al-Nûr/24 [102]: 50)

¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol. 8* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 587.

² Kata *maradh* merupakan bentuk *mashdar* dari kata *maradha* yang berarti sakit. Kata ini disebut di dalam Al-Qur'an sebanyak 13 kali disandingkan dengan kata *qulub* (*jamak*) dan satu kali disandingkan dengan kata *qalb* (*mufrad*).

³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol. 8*, 587.

⁴ Quraish Shihab, Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an Jilid 2* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 591.

Mayoritas ahli tafsir menyatakan bahwa yang dimaksud dengan “*orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit*” adalah orang yang munafik. Menurut Quraish Shihab, terdapat beberapa ayat Al-Qur`an yang menggandengkan dua istilah tersebut yakni orang yang munafik dan orang yang terdapat penyakit di dalam hatinya di dalam satu redaksi.⁵ Seperti pada Al-Qur`an Surah al-Anfâl ayat 49,

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“(Ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya berkata, “Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya.” (Allah SWT. berfirman,) “Siapa pun yang bertawakal kepada Allah SWT., sesungguhnya Allah SWT. Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.” (Q.S. al-Anfâl/8 [88]: 49)

Di dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan ayat ini membahas tentang perbedaan antara orang munafik dengan orang yang terdapat penyakit di dalam hatinya. Kemudian di dalam Al-Qur`an Surah al-Ahzâb ayat 60,

لَئِنْ لَمْ يَنْتَهِ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ وَالْمُرْجِفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِبَنَّكَ بِهِمْ ثُمَّ لَا يُجَاوِرُونَكَ فِيهَا إِلَّا قَلِيلًا

“*Sungguh, jika orang-orang munafik, orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya dan orang-orang yang menyebarkan kabar bohong di Madinah tidak berhenti (dari menyakitimu), pasti Kami perintahkan Engkau (Nabi Muhammad untuk memerangi) mereka, kemudian mereka tidak lagi menjadi tetanggamu (di Madinah), kecuali sebentar.*” (Q.S. al-Ahzâb/33 [90]: 60).

Dari kedua ayat diatas, jelas sekali bahwa Al-Qur`an menyebutkan dua kelompok, yaitu orang-orang munafik dan orang yang di dalam hati mereka ada penyakit. Adanya huruf , yang biasa dimaknai “dan”, memberikan gambaran

⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 8, 590.

penggabungan antara dua hal, juga menunjukkan adanya perbedaan antara kedua hal yang digabungkan itu. Menurut kaidah bahasa Arab yang juga menjadi bahan perhatian ulama tafsir, ditegaskan bahwa “huruf و digunakan untuk menghimpun serta menunjukkan adanya perbedaan esensi pada masing-masing yang dihimpun.”⁶

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

“Adapun (bagi) orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, (surah yang turun ini) akan menambah kekufuran mereka yang telah ada dan mereka akan mati dalam keadaan kafir.” (al-Taubah/9 [113]: 125).

Al-Qur`an menggambarkan orang yang sedang mengalami *insecure* dengan kalimat “.....dadanya dijadikan sesak dan sempit, seperti orang yang terbang ke langit.....” dalam surah al-An`âm ayat 125. Relevansi dengan ayat ini dengan *insecure* adalah tentang orang yang telah kehilangan ketenangan di dalam hatinya. Term yang digunakan di dalam Al-Qur`an untuk penyebutan arti dari *insecure* adalah takut, sedih, putus asa gelisah. Berikut merupakan ayat-ayat mengenai pembahasan *insecure* dalam penyandingan term yang telah disebutkan.

1. *Halû`an, Jazû`an* (هَلُوعًا , جَزُوعًا)

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah.” (Q.S. al-Ma`ârij/70 [79]: 19-20).

Kata *halû`an*⁷ pada ayat 19 berasal dari kata (*hali`a-yahla`u-halâ`an*) yang mempunyai makna keluh kesah, cepat gelisah dan berkeinginan meluap-luap atau

⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 8, 590.

⁷ Di dalam kitab *Mu`jam Muhfahras Li Ahfadz Al-Qur`an* kata *Halû`an* hanya disebutkan satu kali di dalam Al-Qur`an yaitu pada ayat ini.

rakus.⁸ Sedangkan kata *jazû'an* dari ayat 21 berasal dari kata (*jazi'a-yajza'u-jazâ'an*) memiliki arti cemas, gelisah, khawatir, putus asa, risau, mengeluh dan tidak sabar.⁹ Sepintas kata *halû'an* dan *jazû'an* dari dua ayat ini tampak bersinonim, akan tetapi jika diteliti lebih dalam dua kosa kata ini memiliki konotasi sendiri-sendiri.

Sikap yang terkandung di dalam kata *halû'an* menurut Quraish Shihab di dalam Tafsir Al-Mishbah yaitu berkeluh kesah ketika dihadapkan dengan keburukan dan kikir jika mendapat rezeki dan hal yang baik. Sikap tersebut merupakan fitrah manusia, karena sejak kecil manusia mempunyai sikap bertindak atas apa saja yang dianggapnya baik atau buruk bagi dirinya. Sikap ini merupakan salah satu dari bagian mencintai diri sendiri, dan sifat ini bukanlah hal yang buruk, karena merupakan salah satu cara yang dapat membuat manusia meraih kebahagiaan dan kesempurnaan wujudnya. Sikap ini akan menjadi sikap yang terpuji ketika diterapkan dengan sisi keseimbangan. Bila ia menyimpang arah, berlebih atau berkurang, maka akan menjadi sifat buruk dan tercela.¹⁰

Sedangkan sikap yang terkandung di dalam kata *jazû'an* ialah pada saat manusia ditimpa akan kesulitan, mereka menghadapinya dengan tidak sabar bahkan terkadang merasa putus asa. Akan tetapi, ketika ia memperoleh kebaikan berupa karunia dan rezeki yang banyak dari Allah SWT., ia menjadi kikir. Perasaan gelisah dan kikir itu muncul di dalam diri manusia karena mereka tidak beriman dengan

⁸ Ahmad Warson Munawwar, *Kamus Al-Munawwar: Arab Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2002), 1614.

⁹ Asrori, *Tafsir Al-Asraar, Jilid 3* (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2020), 103.

¹⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Vol. 14*, 319-320.

sungguh-sungguh kepada Allah SWT.. Dirinya merasa seakan-akan tidak ada yang dapat menolongnya dalam kesulitan itu. Namun ketika mendapat rezeki, ia merasa itu adalah hasil dari usahanya sendiri, bukan rahmat dan karunia dari Allah SWT..

11

Term *halû'an* dan *jazû'an* ini mendeskripsikan perasaan orang yang sedang *insecure*, yaitu merasa gelisah, mudah panik, ketika dihadapkan dengan kesulitan mudah berputus asa dan tidak sabar. Selalu berfikir masalah ataupun kekurangan yang ada pada dirinya tidak akan diberikan kemudahan, dan banyak mengeluh.

2. *Khauf, Huzn* (خوف, حزن)

Al-Qur'an membahas tentang perasaan takut dengan kata *khauf* dan *khasyah*. Kata yang cocok untuk disandingkan dengan *insecure* ialah *khauf*, karena *khauf* mempunyai makna kondisi hati yang tidak tenang terkait peristiwa yang akan datang, sedangkan *khasyah* lebih tinggi tingkatannya daripada *khauf* karena *khasyah* memiliki kedekatan makna dengan *taqwa*. Kata *khasyyah* mempunyai makna ,rasa takut karena kebesaran dan keagungan sesuatu yang ditokohkan walaupun yang takut adalah juga yang kuat. Orang yang mengalami perasaan *khasyyah* bereaksi dengan pengetahuan dan mendekat kepada obyek takut, sedangkan *khauf* ini terjadi karena mental seseorang yang lemah, yang ditakutinya pun merupakan hal yang sepele. Ibnu Qayyim Al-Jauziah berpendapat, sikap orang

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid X* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), 337-339.

yang memiliki perasaan *khauf* ini ketika merespon masalah cenderung lari dan menjauh dari hal yang ditakuti.¹²

Sedangkan kata *huzn* atau *hazn* yang mempunyai makna sedih. Perasaan sedih ini merupakan lawan kata dari perasaan bahagia. Sedih ialah kondisi hati yang tidak tenang, berkaitan dengan perkara di masa lalu atau yang sudah terjadi.

Di dalam Tafsir Al-Mishbah juga menyebutkan tentang perasaan takut yang mengguncang hati menyangkut tentang sesuatu yang negatif di masa yang akan datang. Sedangkan perasaan sedih adalah kegelisahan yang menyangkut sesuatu yang negatif yang pernah terjadi. Boleh saja merasakan takut sesekali, tetapi perasaan takut itu tidak boleh mengatasi kemampuan mereka untuk bertahan dan tidak meliputi seluruh jiwa dan raga. Begitu juga dengan perasaan sedih, sebagai manusia pastinya tidak akan luput dari kesedihan, akan tetapi perasaan ini tidak akan berlanjut.¹³

Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah Tâhâ ayat 45, yang menceritakan tentang Nabi Musa a.s. dan Nabi Harun a.s. yang sedang merasa takut dan cemas ketika menghadapi fir'aun karena takut akan disiksa oleh fir'aun.¹⁴

قَالَ رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى

“Keduanya berkata, “Wahai Tuhan kami, sesungguhnya kami khawatir dia akan segera menyiksa kami atau akan makin melampaui batas.” (Q.S. Tâhâ/20 [45]: 45).

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid I, 89.

¹³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 1, 200.

¹⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 7, 596.

Relevansi ayat ini dengan perasaan *insecure* ialah perasaan cemas dan takut yang dirasakan oleh Nabi Musa a.s. dan Nabi Harun a.s., dan juga pada Qur'an Surah Fuṣṣilat ayat 30,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah SWT.,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Q.S. Fuṣṣilat/41 [61]: 30).*

Di dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan tentang ayat ini malaikat datang untuk meneguhkan hati mereka sambil berkata “*Janganlah kamu takut menghadapi masa depan dan bersedih hati atas apa saja yang telah terjadi, serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah SWT. melalui Rasul-Nya kepadamu.*”¹⁵

Pada pembahasan ayat dengan term *khauf* dan *huzn* menyebutkan hal positif seperti ajakan untuk tidak selalu merasa khawatir, takut dan sedih, yang berarti dapat diartikan bahwa hal tersebut merupakan ajakan agar tidak merasa *insecure*. Penyebutan *khauf* dan *huzn* secara bersamaan menandakan bahwa kedua emosi ini dapat mengganggu pikiran manusia.

Pengertian *khauf* dan *huzn* ini sejalan dengan pengertian *insecure*, menurut pendapat Hanna Djumhana Bastaman, yaitu *insecure* merupakan ketakutan kepada hal-hal yang belum tentu terjadi, perasaan ini muncul ketika seseorang berada

¹⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 12, 50.

dalam keadaan yang diduga akan merugikan atau bahkan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Oleh karena itu, rasa cemas sebenarnya merupakan suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang seringkali ditandai dengan perasaan khawatir dan takut kepada sesuatu yang belum terjadi.¹⁶

3. *Ya`ûsan* (يُؤَسَا)

Insecure ditandai juga dengan perasaan putus asa, di dalam Al-Qur`an, kata yang dipakai untuk menggambarkan putus asa dan relevan dengan perasaan insecure ialah kata *ya`ûsan* yang berasal dari kata *ya`isa-yay`asu-ya`san*. Terdapat pada surah al-Isrâ` ayat 83.

...وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُؤَسَا...

“...*Namun, apabila dia ditimpa kesusahan, niscaya dia berputus asa...*” (Q.S. al-Isrâ`/17 [50]: 83).

Allah SWT. menerangkan sifat umum manusia di dalam ayat ini, yaitu ketika diberi nikmat maupun kesenangan seperti kekuasaan, harta dan sebagainya, mereka akan ingkar, tidak mau lagi tunduk dan patuh kepada Allah SWT., bahkan mereka menjauhkan diri. Akan tetapi sebaliknya, apabila diuji dengan kesusahan, kemiskinan, kesengsaraan, maka mereka akan berputus asa dan merasa tidak akan memperoleh apa-apa lagi. Seharusnya mereka tetap berusaha dan beramal untuk mendapatkan pertolongan dari Allah SWT., dan tidak berputus asa, karena orang yang berputus asa dari rahmat Allah SWT. berarti telah mengingkari rahmat-Nya.

¹⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 156.

Di dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat ini menjelaskan tentang kaum musyrikin yang menjauhi nikmat terbesar dari Allah SWT. yakni Al-Qur`an, dan begitulah digambarkan sikap manusia yang sakit jiwanya. Ayat ini menerangkan bahwa perasaan bangga dan putus asa merupakan salah satu tabiatnya. Ayat ini juga menyebutkan sifat tersebut dengan pernyataan “*Apabila kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, seperti kelapangan hidup, kekayaan dan kekuatan fisik, niscaya dia berpaling dari mengingat Allah SWT., dan menjauhkan diri dari Allah SWT. dan membangkang dengan sikap sombong. Namun, apabila dia ditimpa kesusahan, seperti kemiskinan maupun penyakit, niscaya dia berputus asa, kehilangan harapan dari banyaknya rahmat Allah SWT..*”¹⁷

Ayat ini mempunyai keterkaitan dengan perasaan *insecure*, yakni merasa berputus asa, merasa tidak ada yang bisa menolong, sehingga kebanyakan dari orang yang merasa putus asa menjadi depresi bahkan melakukan bunuh diri untuk menghindari masalah ataupun menghindari segala kekurangan yang ada pada dirinya.

Term yang paling mendekati dengan makna dari rasa *insecure* ialah *jazûan*, karena mempunyai makna cemas, gelisah, khawatir, putus asa, risau, mengeluh dan tidak sabar. Perasaan *insecure* ini merupakan emosi negatif (*amradh al nafs*), jika dibiarkan akan melahirkan sifat yang buruk. Hal ini dikarenakan, keberadaan emosi dalam diri manusia mendorong untuk berbuat sesuatu.¹⁸ Sebagian orang berpendapat bahwa perasaan ini harus dihindari secara total. Padahal keadaan ini

¹⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 7, 176.

¹⁸ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 144.

merupakan hal yang biasa dialami oleh manusia, karena setiap manusia berpotensi merasakannya. Bahkan, dalam takaran tertentu perasaan ini diperlukan oleh manusia, karena dapat merangsang seseorang untuk mengeluarkan segala kemampuan agar dapat memecahkan dan mengatasi semua masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi.

Pada akhirnya, yang dapat ditolerir pada manusia adalah perasaan gelisah yang dapat memacu prestasi dan kebaikan. Sedangkan, yang mengakibatkan destruktif harus dibuang jauh-jauh. Kaitannya dengan keimanan, orang yang beriman bukan berarti tidak merasakan kegelisahan, akan tetapi orang beriman adalah orang yang mampu mengatasi dan mengelola kegelisahan menjadi sesuatu yang positif. Contohnya, di dalam ajaran Islam ada masalah tentang perasaan takut karena peringatan keras terhadap azab Allah SWT.. Terdapat tiga sikap, yang mana ada dua sikap ekstrim yang jika kedua sikap itu ada pada diri seseorang, eksistensi keimanannya perlu diragukan. Kemudian, selain kedua sikap ekstrim itu, ada sikap pertengahan yang berada di antara keduanya, yang mana sikap ini menunjukkan kesempurnaan iman dan ciri-ciri mental yang sehat.

Pertama, jika dengan peringatan azab tersebut hati manusia tidak merasa gelisah, tidak ada rasa takut akan ancaman Allah SWT., merasa tenang dan tidak ada penyesalan ketika berbuat dosa, maka ia dapat dikategorikan sebagai orang kafir atau telah terkunci hatinya.

Kedua, jika peringatan tersebut menimbulkan rasa takut yang berlebihan, sehingga membuat terus-menerus merasa gelisah, merasa berdosa dan bersalah,

mengakibatkan merasa dirinya paling kotor di dunia sehingga tidak mungkin diampuni. Akhirnya kehilangan semangat hidup, dan dicekam suasana sedih dan murung, kemudian berputus asa dari ampunan dan rahmat Allah SWT.. Orang yang mudah berputus asa dikecam Allah SWT. sebagai orang yang sesat, sebagaimana Firman-Nya dalam Al-Qur`an surah al-Hijr ayat 56,

قَالَ وَمَنْ يَفْتِنُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrâhîm) berkata, “Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat.” (Q.S. al-Hijr/15 [54]: 56).

Sikap pertengahan yang menandakan kesempurnaan iman dan ciri mental yang sehat adalah apabila dengan peringatan tersebut manusia merasa takut dan gelisah menyesal di semua dosa yang telah diperbuat kemudian ia bertaubat dan memperbanyak ibadah amal saleh dengan bertobat dan memperbanyak amal saleh bertumbuh rasa harap atau optimis bahwa Allah SWT. akan mengampuni dan memberinya rahmat dan kebaikan dari kondisi takut dan gelisah berubah menjadi penuh harap atau optimis sehingga jiwanya menjadi tenang kembali, sebagaimana Al-Qur`an surah al-Sajdah ayat 16,

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

“Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, mereka berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut dan penuh harap, dan mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka.” (Q.S. al-Sajdah/32 [75]: 16).

Dari firman Allah SWT. tersebut, hikmah yang dapat diambil ialah hendaknya orang yang beriman menciptakan sikap *tawazun* (keseimbangan) dalam dirinya, perasaan takut perlu diiringi dengan rasa harap, rasa sedih perlu diiringi

dengan rasa bahagia, rasa marah perlu diiringi dengan rasa kasih dan maaf¹⁹ jika manusia mampu mengendalikan keseimbangan emosi dan dirinya mentalnya akan selalu sehat dan ia menjadi bahagia.²⁰

B. *Self improvement* di dalam Al Qur'an

Insecure merupakan *amradh al-nafs* karena merupakan emosi negatif dan bisa menjadi sumber sifat buruk, sehingga emosi negatif ini perlu dilakukan pengarahannya maupun bimbingan supaya menjadi dorongan bagi seseorang dalam mengembangkan potensinya menjadi lebih baik.²¹ Manusia harus bisa mengatur maupun menyeimbangkan emosi dan kepribadiannya, karena kepribadian yang seimbang akan membantu mewujudkan mental yang sehat.²²

Mental yang sehat disebut di dalam Al-Qur'an dengan "*al-nafs al-muṭmainnah*" yang bermakna jiwa yang tenang.²³ Karena orang yang mentalnya sehat perasaannya tenang. Sifat ini menurut Abdulllah Yusuf Ali dalam *The Meaning of the Glorious Qur'an* disebut sebagai puncak dari kebahagiaan seorang mukmin (*the final stage of bless*).²⁴ Kepribadian orang yang mempunyai *al-nafs al-muṭmainnah* ini ialah orang yang sehat fisiknya, kuat, dan mampu memenuhi kebutuhan primernya dengan cara yang halal, kebutuhan spiritualnya dengan

¹⁹ Ahmad Farid, *Al-Bahru Al-Raiq Fi Zuhdi Wa Al-Raqaiq*, terj. Najib Junaidi, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf* (Surabaya: La Raiba Bima Amanta, 2008), 20.

²⁰ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 144-146.

²¹ Mahyuddin Barni, *Sumber Sifat Buruk Dan Pengendaliannya, Kajian Tematik Ayat-Ayat Al-Qur'an* (Banjarmasin: Antasari Press, 2007), 15.

²² Hafidz Muftisany, *Body Positivity: Menerima, Menghargai Dan Mencintai Tubuh Sendiri*, 6.

²³ Muhammad Utsman Najati, *Al-Hadits An-Nabawi Wa 'Ilm An-Nafs*, terj. Hedi Fajar, *The Ultimate Psikologi: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), 328.

²⁴ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Moodern, Jiwa Dalam Al-Qur'an*, 82.

tauhid, mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangannya, dan selalu beramal salih.²⁵

Dalam sejarah agama, manusia berusaha mencari perlindungan dalam agama tertentu, salah satunya untuk mencari ketentraman jiwa, yang mana merupakan upaya dalam memperbaiki kesehatan mental.²⁶ Salah satu cara pengobatan dalam mengatasi permasalahan mental ini ialah psikoterapi melalui Al-Qur'an. Rasa tenang akan diberikan kepada seseorang ketika melantukan ayat-ayat suci Al-Qur'an dengan tulus, ikhlas, khusyuk dan menghadap hanya kepada Allah SWT..²⁷

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 sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (Q.S. Yûnus/10 [51]: 57)

Tafsir kata *syifā* menunjukkan bahwa Al-Qur'an merupakan penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia. Al-Qur'an selalu relevan untuk dijadikan pedoman untuk pengobatan, seperti, mengobati jiwa, membantu mengatasi rasa ketidakamanan, kecemasan, maupun ketakutan untuk menggapai ketenangan dan kebahagiaan serta membina kesehatan mental.²⁸ Ditinjau dari kesehatan mental Al-Qur'an dapat diamalkan untuk mengobati penyakit hati, jiwa,

²⁵ Muhammad Utsman Najati, *Al-Hadits An-Nabawi Wa 'Ilm An-Nafs*, terj. Hedi Fajar, *The Ultimate Psikologi: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW.*, 328.

²⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, 3.

²⁷ Muhammad Utsman Najati, *Al-Hadits An-Nabawi Wa 'Ilm An-Nafs*, terj. Hedi Fajar, *The Ultimate Psikologi: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW.*, 393.

²⁸ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 91.

keraguan, was-was.²⁹ Karena Al-Qur`an merupakan petunjuk maupun pelajaran bagi manusia,

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

“*Sungguh, kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur`an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?.*” (Q.S. al-Qamar/54 [37]:17).

Allah menurunkan Al-Qur`an untuk dijadikan pelajaran dan hanya bermanfaat bagi orang yang beriman, karena mereka menjalankannya, sebagaimana yang dikatakan di dalam surah al-Zâriyât ayat 55,

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ

“*Teruslah memberi peringatan karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang mukmin.*” (Q.S. al-Zâriyât/51 [67]: 55)

Isi dari Al-Qur`an itu sendiri merupakan kabar gembira bagi orang yang bertakwa, sehingga orang yang berusaha meningkatkan ketakwaan dan mendekat dengan Al-Qur`an akan berkurang rasa *insecure* nya.

Salah satu fondasi untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan adalah keimanan yang kokoh, sementara ketika jauh dari jalan-Nya akan menyebabkan kecemasan dan keresahan di dalam jiwa. Keimanan menjadikan seseorang selalu merasa aman dan optimis, sehingga membuat hidup terasa tenang dan bahagia.

Sebagaimana dijelaskan di dalam Al-Qur`an surah al-Baqarah ayat 38,

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

²⁹ Nur Faizin, *Keistimewaan-Keistimewaan Al-Qur`an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001), 201.

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.” (Q.S. al-Baqarah/2 [87]: 38).

Hal ini disebutkan di dalam Q.S. al-Hujurat/49: 7 “.....Tetapi Allah SWT. menjadikan kamu cinta kepada keimanan, dan menjadikan (iman) itu indah dalam hatimu....” Bahwa pada hakikatnya taat kepada Allah SWT., iman, dan Islam adalah sebuah kenikmatan.³⁰

Selain ayat ini, ada banyak dalil yang menyebutkan tentang kenikmatan dalam beribadah seperti dalam hadis Rasulullah SAW. bersabda, “Tiga hal, siapa yang memilikinya maka dia akan merasakan lezatnya iman: Allah SWT. dan Rasul-Nya lebih dia cintai daripada selainnya, dia mencintai seseorang hanya karena Allah SWT., dan dia sangat benci untuk kembali kekufuran, sebagaimana dia benci untuk dilempar ke neraka.”³¹ (HR. Bukhari, Muslim). Kemudian pada hadis lain dari Abbas bin Abdul Muthalib ra, Rasulullah SAW. bersabda, “Akan merasakan nikmatnya iman, orang yang ridha Allah SWT. sebagai Rabbnya, Islam sebagai agamanya, dan Muhammad sebagai Rasul-Nya.”³² (HR. Muslim).

Dalam *Ighatsah al-Lahfan*, Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziah menyebutkan ada 3 teori dalam mengobati sesuatu yang sakit, yaitu, *hifzu al quwwah* (menjaga kekuatan), pasien dianjurkan makan makanan yang bergizi, menenangkan pikiran, banyak beristirahat, dan diberikan obat maupun multivitamin. Sedangkan yang sedang sakit hati, harus menjaga kekuatan mentalnya dengan ilmu yang bersumber

³⁰ Asrori, *Tafsir Al Asraar*, Jilid 3, 68.

³¹ Abu Al-Husain Muslim, *Shahih Muslim* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah: 2018),40.

³² Abu Al-Husain Muslim, *Shahih Muslim*, 38.

dari Al-Qur`an maupun sunnah dan melakukan berbagai ketaatan. Oleh karena itu, ilmu dan amal merupakan nutrisi bagi hati manusia.³³

Meskipun Al-Qur`an merupakan kitab yang mengandung berbagai macam permasalahan kehidupan manusia, Al-Qur`an tidak menyebutkan kalimat *self improvement* secara spesifik, karena pembicaraan di dalam Al-Qur`an tentang suatu masalah yang tidak sistematis. Pada umumnya pembicaraan di dalam Al-Qur`an bersifat umum, parsial dan seringkali menyampaikan suatu masalah hanya dalam prinsipnya saja. Sehingga untuk ayat *self improvement* diketahui melalui makna ayat yang berkenaan dengan *self improvement*, yaitu Allah SWT. memerintahkan manusia untuk *muhâsabah* atau memperbaiki dirinya. Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur`an surah al-Hasyr ayat 18,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمتْ لِعَدِّ وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah SWT. dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah SWT.. Sesungguhnya Allah SWT. Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Hasyr/59 [101]: 18).

Dalam ayat ini, Allah SWT. memerintahkan kepada seluruh manusia, agar senantiasa mengevaluasi, mengoreksi diri maupun memperbaiki diri.³⁴ Menurut Al-Ghazali, perbaikan diri pada hakikatnya adalah perbaikan akhlak.³⁵ Oleh karena itu, hati yang baik hanya didapat dengan berusaha memperbaiki diri, sedangkan rusaknya hati, karena meremehkan perbaikan diri.³⁶ Perbaikan diri harus dimulai

³³ Asrori, *Tafsir Al Asraar*, Jilid 3, 68.

³⁴ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir*, Jilid 14, 477.

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, 84.

³⁶ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawan Arif Topan (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), 70.

dengan berusaha mengubah dirinya terlebih dahulu, sebagaimana firman Allah SWT. Al-Qur'an surah al-Ra'd ayat 11 "...*sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada dirinya....*".

Anjuran *muhâsabah* di dalam Al-Qur'an surah al-Hasyr ayat 18 ini diapit oleh dua perintah takwa, hal itu menunjukkan pentingnya takwa bagi seorang mukmin.³⁷ Dalam Al-Qur'an juga ada beberapa ayat yang menyandingkan takwa dengan kebahagiaan, karena dengan meningkatkan ketakwaan manusia akan mendapatkan kebahagiaan.³⁸

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"...*Bertakwalah kepada Allah agar kalian bahagia*". (Q.S. Ali Imran/3 [89]: 130).

Sebagai seorang muslim, dalam hal beribadah harus selalu meningkatkan kadar keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. agar mencapai masa depan yang baik di dunia maupun di akhirat.³⁹ Dalam kehidupan sehari-hari, perbaikan diri ialah berusaha memperbaiki dan melakukan kebaikan. Hasilnya dapat berkembang pada diri sendiri dan menghasilkan perilaku positif seperti ketaatan pada agama, pandai menyesuaikan diri dan hidup tenang.⁴⁰ Relevansi ayat ini terhadap *self improvement* yaitu dalam hal meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. dengan mengevaluasi dan selalu berusaha memperbaiki diri sehingga mendapatkan hati yang bersih.⁴¹

³⁷ Asrori, *Tafsir Al-Asraar*, Jilid 4, 233.

³⁸ Jalaluddin Rakmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 86.

³⁹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz 9 7270.

⁴⁰ Hanna Djumtana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, 844.

⁴¹ Asrori, *Tafsir Al-Asraar*, Jilid 4, 232.

Hati yang bersih atau selamat (*Qalbun Salim*) adalah hati yang selamat dari cengkeram setan dan belunggu hawa nafsu, bersih dari penyakit hati akibat kemunafikan, kemusyrikan, kefasikan dan kekafiran. Dalam konteks ilmu kejiwaan atau ilmu kesehatan mental, hati yang bersih adalah hati yang terbebas dari berbagai macam emosi negatif yang merusak (destruktif), yaitu sedih, takut, marah, dendam, iri dengki, rakus, kikir, rasa putus asa, buruk sangka, ambisi yang berlebihan dan egois. Oleh sebab itu, setiap manusia perlu membersihkan dan menyucikan jiwanya agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.⁴²

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَهَا

“*sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu).*” (Q.S. al-Syams/91 [26]: 9).

Sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qutaibah terkait kandungan dari Al-Qur'an surah Al-Syams ayat 9 diatas ialah “Allah SWT. menghendaki membahagiakan orang yang mensucikan dirinya, maksudnya tumbuh dan kemuliaan diri dengan ketaatan, bersedekah, dan melakukan kebajikan.⁴³ Jadi, orang yang bahagia ialah orang yang secara positif merespons dorongan psikologis yang ada pada dirinya, selanjutnya ia merasa tenang dengan pilihannya, patuh kepada segala perintah Allah dan secara maksimal melakukan kebaikan. Dengan demikian, orang yang memperbaiki dan meningkatkan ketakwaannya akan mendapatkan rasa aman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ هُمُ الْآمِنُونَ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ

⁴² A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 147.

⁴³ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, 196.

“orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kedzaliman (syirik), merekalah orang-orang yang mendapat rasa aman dan mendapat petunjuk.” (Q. S. al-An’âm/6 [55]: 82).