

BAB IV

**ANALISIS RESPONS PARA NABI DALAM MENGHADAPI UJIAN DAN
RELEVANSINYA TERHADAP TEORI KOPING**

A. Dinamika Koping Nabi Nuh dalam Menghadapi Ujian Dakwah yang Panjang

1. Konteks Situasi

Nabi Nuh a.s. diutus Allah ketika manusia menyembah berhala dan melampaui batas, serta tenggelam di dalam kesesatan dan kekafiran. Lalu Allah mengutusnyanya sebagai rahmat bagi umat manusia. Dakwah Nabi Nuh a.s. selama 950 tahun tidaklah berjalan dengan mudah, kaumnya terus menerus menolak seruannya. Berbagai bentuk penolakan dialami Nuh a.s., seperti kaumnya memandang Nuh a.s. berada dalam kesesatan pada Q.S. Al-A'raf/7: 59-61, Nuh a.s. hanya manusia biasa dan pengikutnya ialah kaum yang hina pada Q.S. Hud/11: 25-27, kaumnya menganggap Nuh a.s. mengada-ada dalam Q.S. Hud/11: 34-35, bahkan Nabi Nuh a.s. diancam untuk dirajam oleh kaumnya apabila masih tidak berhenti berdakwah dalam Q.S. Asy-Syu'ara/26: 116.¹

Penolakan-penolakan yang dialami Nabi Nuh a.s. mengantarkan beliau pada kesedihan karena dalam dakwahnya selama 950 tahun, hanya sebagian kecil dari kaumnya yang beriman. Beliau mengadakan apa yang telah dilakukannya sebagai usaha dakwah kepada Allah Swt. yang termuat dalam Q.S. Nuh/71: 5-14 berikut.

¹Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 84-87.

قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا ۖ فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا ۖ وَإِنِّي
 كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصْرُوا
 وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا ۗ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا ۖ ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنْتُ لَهُمْ
 وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا ۖ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۙ يُرْسِلُ
 السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۙ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ
 لَكُمْ أَنْهَارًا ۚ مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا ۚ وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا ۚ

Artinya: Dia (Nuh) berkata, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menyeru kaumku siang dan malam, tetapi seruanmu itu tidak menambah (iman) mereka, melainkan mereka (makin) lari (dari kebenaran). Sesungguhnya setiap kali aku menyeru mereka (untuk beriman) agar Engkau mengampuni mereka, mereka memasukkan anak jarinya ke telinganya dan menutupkan bajunya (ke wajahnya). Mereka pun tetap (mengingkari) dan sangat menyombongkan diri. Kemudian, sesungguhnya aku menyeru mereka dengan cara terang-terangan. Lalu, aku menyeru mereka secara terbuka dan diam-diam. Lalu, aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampun kepada Tuhanmu. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun. (Jika kamu memohon ampun,) niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, memperbanyak harta dan anak-anakmu, serta mengadakan kebun-kebun dan sungai-sungai untukmu.” Mengapa kamu tidak takut akan kebesaran Allah? Padahal, sungguh, Dia telah menciptakanmu dalam beberapa tahapan (penciptaan). (Q.S. Nuh/71: 5-14)

Nuh a.s. memperingatkan kaumnya tentang apa yang telah diperintahkan Allah dan agar mereka tidak berbuat maksiat kepada-Nya sebagaimana ayat-ayat yang telah lalu. Atas penolakan-penolakan yang telah lama terjadi, Nabi Nuh a.s. mengadu kepada Allah bahwa ia telah menyeru kaumnya dengan berbagai macam cara, baik dengan hikmah, nasihat, ataupun diskusi yang terbaik yang dapat ia lakukan ketika malam dan siang, yakni secara terus menerus tanpa henti. Tetapi setiap kali Nuh a.s. menyeru kaumnya agar mendekatkan diri kepada kebenaran,

mereka justru melarikan diri, menjauhinya,² bahkan menutupi telinga mereka agar tidak mendengar apa yang beliau sampaikan.³ Penyebutan detail atas reaksi kaumnya pada keluhan Nabi Nuh a.s. pada ayat-ayat ini menunjukkan bahwa situasi tersebut menjadi tekanan bagi Nuh a.s..

2. Penilaian Kognitif

Kelompok ayat yang mengisahkan Nabi Nuh a.s. mengadu kepada Allah Swt. atas penolakan kaumnya terhadap dirinya menggambarkan penilaian primer bahwa situasi yang dialami ialah situasi yang menekan karena dakwah yang dilakukannya tidak kunjung mendapat respons yang baik. Maka sebagai bentuk penilaian sekunder terhadap situasi yang dihadapi, Nabi Nuh a.s. berulang kali mencoba merubah strategi dakwah guna mendapat respons yang baik dari kaumnya. Ayat-ayat yang mengandung pengaduan Nabi Nuh a.s. diungkapkan dengan tujuan menggambarkan kepada generasi sesudah beliau, khususnya kepada kita, bahwa beliau adalah seorang yang mengembalikan segala sesuatu kepada Allah, beliau berserah diri kepada-Nya setelah upaya maksimal yang beliau lakukan. Memang, manusia hanya berusaha sekuat kemampuannya, sedang keberhasilan atau kegagalan kembali kepada Allah Swt. berdasar hikmah-Nya dan karena itulah Nabi Nuh a.s. melaporkan hasil usahanya sambil menanti pertolongan dan petunjuk-Nya lebih jauh.⁴

²M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 461.

³Imâduddîn Abû al-Fidâ' Ismâ'îl bin 'Umar Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, jilid 8 (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 246.

⁴Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14, 462.

3. Strategi Koping

Strategi koping dalam ujian dakwah Nabi Nuh a.s. berjalan dengan sangat dinamis. Nabi Nuh a.s. pertama-tama melakukan jalan koping dengan berfokus pada masalah. Pada ayat 8-9, Nuh a.s. menyampaikan usaha yang telah dilakukannya dalam berdakwah. Untuk menghadapi berbagai penolakan Nabi Nuh a.s. melakukan tiga variasi bentuk penyampaian dalam dakwah. Awalnya, Nabi Nuh menasihati secara sembunyi-sembunyi malam dan siang, lalu mereka melarikan diri. Kemudian, dilanjutkan dengan terang-terangan sebab nasihat di depan khalayak umum akan bersifat teguran keras dan tegas, tetapi hal ini tetap tidak membawa pengaruh. Lalu, Nabi Nuh menggabungkan dua hal, yakni sembunyi-sembunyi dan terang-terangan, seperti seseorang yang telah mengerahkan segala daya upaya dan pemikiran secara maksimal untuk menemukan solusi, tetapi pada akhirnya kaumnya tetap tidak berubah.⁵

Selain usaha dakwah yang dilakukannya, Nuh a.s. juga menggunakan beberapa metode dalam dakwah yang tergambar dalam ayat di atas sebagai usaha agar kaumnya beriman. Pertama, dakwah dengan *targhib* (dorongan), yaitu Nabi Nuh a.s. menyampaikan pada kaumnya bahwa apabila mereka bertaubat dan memohon ampun kepada Allah, niscaya Dia akan memperbanyak rizki dengan mencurahkan hujan, menumbuhkan tumbuh-tumbuhan, melimpahkan harta, dan juga anak. Kedua, berdakwah menggunakan *tarhib* (memberikan rasa takut), yakni dengan mengatakan, “*Mengapa kamu tidak takut akan kebesaran Allah? Padahal,*

⁵Wahbah al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syari‘ah wa al-Manhaj*, jilid 29 (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991), 141-142.

*“sungguh, Dia telah menciptakanmu dalam beberapa tahapan (penciptaan).”*⁶

Usaha-usaha yang dilakukan Nabi Nuh a.s. dalam berdakwah menunjukan koping yang berfokus pada masalah dengan cara konfrontasi, yakni terus berupaya mengubah situasi dengan memodifikasi strategi dakwahnya.

Masa dakwah yang lama dengan mengubah berbagai pendekatan dakwah menunjukkan bentuk koping dengan berfokus pada emosi yang dilakukan Nuh a.s., yakni menerima tanggung jawab. Strategi ini berarti menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapi seraya mencoba untuk mencari jalan keluar suatu tekanan yang dihadapi.⁷ Hal ini terlihat ketika Nabi Nuh a.s. menjalankan dakwahnya, hingga pada akhirnya beliau berdoa kepada Allah Swt. sebagaimana berikut.

وَقَالَ نُوحٌ رَبِّ لَا تَذَرْنِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا ﴿١٦﴾ إِنَّكَ إِن تَذَرْنَهُمْ يُضِلُّوا
عِبَادَكَ وَلَا يَلِدُوا إِلَّا فَاجِرًا كَفَّارًا ﴿١٧﴾

Artinya: *Nuh berkata, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan seorang pun di antara orang-orang kafir itu tinggal di atas bumi. Sesungguhnya jika Engkau biarkan mereka tinggal, niscaya mereka akan menyesatkan hamba-hamba-Mu. Mereka pun hanya akan melahirkan anak-anak yang jahat dan tidak tahu bersyukur. (Q.S. Nuh/71: 26-27)*

Ayat di atas bagaikan menyatakan bahwa setah Nabi Nuh a.s. yakin atas kebejatan kaumnya yang tidak dapat diperbaiki lagi, bahkan bila dibiarkan akan merusak generasi sesudahnya, maka Nuh berdoa kepada Allah untuk membinasakan manusia yang kafir. Nuh a.s. dalam doanya di atas menegaskan bahwa anak-anak orang kafir itu akan menjadi kafir dan durhaka pula berdasarkan

⁶Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*, jilid 8, 246.

⁷Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, dan Mardhatillah Sariyanti, *Strategi Coping Stress Pada Generasi z* (Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021), 11.

pengalaman beliau ratusan tahun hidup di tengah generasi masyarakatnya.⁸ Setiap pergantian generasi berlangsung, kaumnya senantiasa berpesan kepada generasi penerus mereka agar tidak beriman kepada Nabi Nuh dan supaya melawan serta melanggarnya.⁹ Dalam ayat yang lainnya terekam pula bagaimana doa Nabi Nuh a.s. kepada Allah sebelum doa pada ayat yang lalu karena kaumnya terus-menerus membangkang dan tidak mau beriman sebagaimana berikut.

قَالَ رَبِّ إِنَّ قَوْمِي كَذَّبُونِ ﴿١١٧﴾ فَافْتَحْ بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ فَتْحًا وَنَجِّنِي وَمَنْ مَعِيَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١١٨﴾

Artinya: *Dia (Nuh) berkata, "Wahai Tuhanku, sesungguhnya kaumku telah mendustakanku. Maka, berilah keputusan antara aku dan mereka serta selamatkanlah aku dan orang-orang mukmin bersamaku."* (Q.S. Asy-Syu'ara/26: 117-118)

Doa Nabi Nuh a.s. juga merupakan bentuk mencari dukungan sosial dalam bentuk emosi melalui sarana religius yang termasuk dalam strategi koping yang berfokus pada emosi. Setelah pada ayat sebelumnya, yakni Q.S. Asy-Syu'ara/26: 116 Nuh a.s. diancam kaumnya untuk dirajam, ayat di atas merupakan doa Nabi Nuh a.s. kepada kaumnya. Setelah Nabi Nuh a.s. merasa yakin bahwa kaumnya tidak akan berubah, bahkan bukan hanya menolak ajakannya tetapi juga mengancamnya dengan ancaman yang pasti, dan setelah upaya dakwah yang berulang-ulang serta melihat hasil dakwah selama ini, maka tidak ada jalan lain bagi beliau selain memohon penyelesaian kepada Allah Swt.. Dalam ayat ini, Nabi Nuh a.s. merasa telah menemukan jalan yang tertutup, tidak ada lagi pintu yang diduganya dapat terbuka. Setelah semua pintu ternyata ditutup rapat oleh kaumnya,

⁸Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14, 475-476.

⁹Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 97.

beliau memohon agar Allah membuka salah satu pintu untuk terjadi penyelesaian.¹⁰ Allah Swt. menurunkan wahyu yang menjadi pelipur lara hati Nuh a.s. dengan wahyunya berikut.

وَأَوْحِي إِلَىٰ نُوحٍ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلَّا مَنْ قَدْ آمَنَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا
يَفْعَلُونَ ﴿١٣١﴾ وَاصْنَعِ الْفُلَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحِينَا وَلَا تُخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ
مُغْرَقُونَ ﴿١٣٢﴾

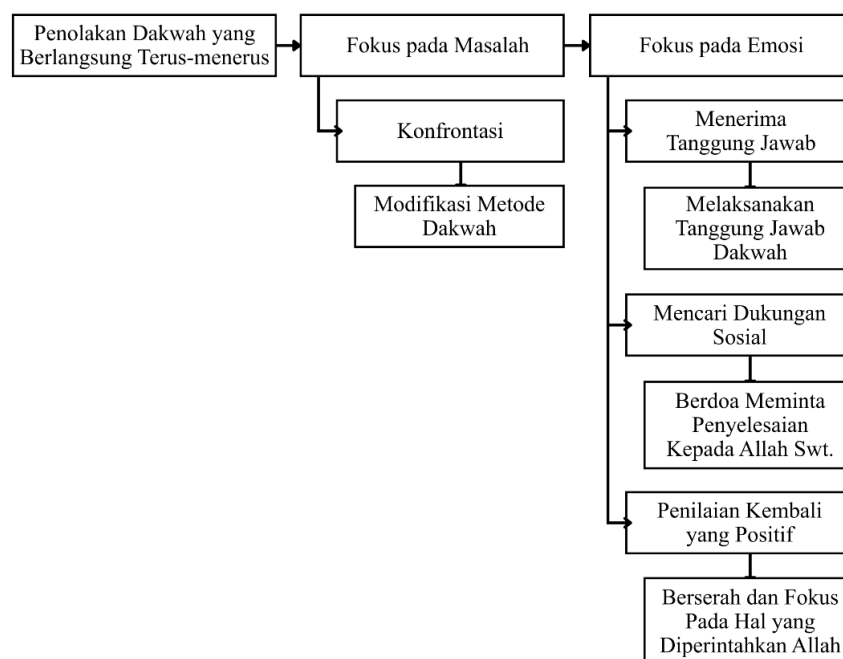
Artinya: *Diwahyukan (oleh Allah) kepada Nuh, “(Ketahuilah) bahwa tidak akan beriman di antara kaummu, kecuali orang yang benar-benar telah beriman. Maka, janganlah engkau bersedih atas apa yang selalu mereka perbuat. Buatlah bahtera dengan pengawasan dan petunjuk wahyu Kami dan janganlah engkau bicarakan (lagi) dengan-Ku tentang (nasib) orang-orang yang zalim. Sesungguhnya mereka itu akan ditenggelamkan.”* (Q.S. Hud/11: 36-37)

Pada ayat di atas, Allah Swt. memberitakan bahwa Dia mewahyukan kepada Nuh a.s. bahwasanya tidak akan ada lagi orang yang beriman dari kaummu dengan dakwah dan seruanmu kecuali orang-orang yang telah beriman sebelumnya. Maka janganlah kamu bersedih hati dan mengkhawatirkan mereka. Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa hal ini berarti Allah Swt. telah membuatnya putus asa dari keimanan mereka dan melarangnya untuk bersedih hati dengan apa yang mereka kerjakan, yakni berupa syirik, dusta, dan tindakan menyakitinya.¹¹ Nabi Nuh a.s. sudah merasa putus asa untuk menyeru kaumnya dan melihat tidak adanya kebaikan pada diri mereka. Sementara kaumnya sudah berbuat di luar batas kewajaran, menentang, menyelesihi, dan mendustakannya dengan berbagai macam

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, Cetakan V, vol. 12 (Jakarta: Lentera Haiti, 2012), 95-96.

¹¹Wahbah al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syari‘ah wa al-Manhaj*, jilid 12 (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991), 66-67.

cara, baik melalui ucapan maupun perbuatan. Maka Nabi Nuh a.s. memanjatkan doa atas kekafiran mereka dan Allah mengambulkan doanya.¹² Kemudian pada ayat 37, Allah Swt. memerintahkan Nuh a.s. agar membuat perahu untuk dinaiki bersama orang-orang beriman dengan pengawasan Kami dan dengan pengajaran Kami kepadamu tentang bagaimana mmembuatnya.¹³ Wahyu ini berfungsi sebagai penilaian ulang yang positif bagi Nuh a.s. karena fokus Nabi Nuh a.s. dialihkan dari kesedihan akibat penolakan kaumnya menuju persiapan keselamatan yang dijanjikan Allah. Pada akhirnya, Nabi Nuh a.s. fokus untuk menjalankan apa yang telah diwahyukan Allah dengan tawakal atau berserah diri atas petunjuk Allah Swt.. Dinamika koping yang dijalankan Nabi Nuh a.s. dalam menghadapi situasi negatif ketika berdakwah dengan kurun waktu yang panjang membentuk sebuah pola sebagai berikut.



¹²Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 98.

¹³Imâduddîn Abû al-Fidâ' Ismâ'îl bin 'Umar Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, jilid 4 (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 276.

Pola koping Nabi Nuh a.s. memberikan pelajaran mendalam terkait ketahanan mental dalam menghadapi tekanan jangka panjang. Penggunaan strategi konfrontasi yang tidak monoton, yakni terus berubah dengan modifikasi metode dakwah yang variatif menunjukkan bahwa ketika manusia dihadapkan suatu masalah, hendaknya mencoba berbagai solusi untuk dapat menghadapi situasi yang menekan tersebut. Tetapi ketika segala upaya telah dicoba dan situasi benar-benar tidak lagi dapat diubah, maka koping yang sehat adalah dengan menyerahkan semua kepada Yang Maha Kuasa. Koping ini menunjukkan keseimbangan antara ikhtiar maksimal yang dinamis dan penyerahan diri setelah semua usaha telah dilakukan.

B. Kelembutan Nabi Ibrahim dalam Menghadapi Ujian Dakwah Keluarga

1. Konteks Situasi

Allah Swt. menceritakan dialog antara Ibrahim dengan ayahnya dalam Al-Qur'an. Nabi Ibrahim a.s. pertama kali melakukan dakwah kepada orang terdekatnya, yakni ayahnya sendiri yang merupakan salah seorang penyembah berhala. Namun, dakwah tersebut tidaklah berjalan mulus hingga ayahnya beriman, sebaliknya ayahnya menolak seruan dakwah Ibrahim a.s.. Allah Swt. berfirman sebagaimana berikut.¹⁴

وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ ۚ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا ۖ إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئًا ۗ يَا أَبَتِ إِنِّي قَدْ جَاءَنِي مِنَ الْعِلْمِ مَا لَمْ يَأْتِكَ فَاتَّبِعْنِي أَهْدِكَ صِرَاطًا سَوِيًّا ۗ يَا أَبَتِ لَا تَعْبُدِ الشَّيْطَانَ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلرَّحْمَنِ عَصِيًّا ۗ يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ

¹⁴Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 157-158.

لِلشَّيْطَانِ وَلِيًّا ﴿٤٥﴾ قَالَ أَرَأَيْتَ إِنْ عَنِ الْهَيْتِي يَٰبُرْهِيمُ ۚ لَنْ لَّمْ تَنْتَه لَآرْجَمَنَّكَ
 وَاهْجُرْنِي مَلِيًّا ﴿٤٦﴾ قَالَ سَلَّمَ عَلَيْكَ ۚ سَأَسْتَغْفِرُ لَكَ رَبِّي إِنَّهُ كَانَ بِي حَفِيًّا ﴿٤٧﴾
 وَأَعْتَزِلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ ۖ وَأَدْعُوا رَبِّي عَسَىٰ ۖ أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا



Artinya: Ceritakanlah (Nabi Muhammad, kisah) Ibrahim di dalam Kitab (Al-Qur'an)! Sesungguhnya dia adalah seorang yang sangat benar dan membenarkan lagi seorang nabi. Ketika dia (Ibrahim) berkata kepada bapaknya, "Wahai Bapakku, mengapa engkau menyembah sesuatu yang tidak mendengar, tidak melihat, dan tidak pula bermanfaat kepadamu sedikit pun? Wahai Bapakku, sesungguhnya telah datang kepadaku sebagian ilmu yang tidak datang kepadamu. Ikutilah aku, niscaya aku tunjukkan kepadamu jalan yang lurus. Wahai Bapakku, janganlah menyembah setan! Sesungguhnya setan itu sangat durhaka kepada Tuhan Yang Maha Pemurah. Wahai Bapakku, sesungguhnya aku takut azab dari (Tuhan) Yang Maha Pemurah menimpamu sehingga engkau menjadi teman setan." Dia (bapaknya) berkata, "Apakah kamu membenci tuhan-tuhanku, wahai Ibrahim? Jika tidak berhenti (mencela tuhan yang kusembah), engkau pasti akan kurajam. Tinggalkanlah aku untuk waktu yang lama." Dia (Ibrahim) berkata, "Semoga keselamatan bagimu. Aku akan memohonkan ampunan bagimu kepada Tuhanku. Sesungguhnya Dia Maha Baik kepadaku. Aku akan menjauh darimu dan apa yang engkau sembah selain Allah. Aku akan berdoa kepada Tuhanku semoga aku tidak kecewa dengan doaku kepada Tuhanku." (Q.S. Maryam/19: 41-48)

Kelompok ayat-ayat di atas berbicara tentang dakwah Nabi Ibrahim a.s. kepada ayahnya yang mempersekutukan-Nya dengan berhala. Nabi Ibrahim a.s. pada ayat di atas tidak secara tegas menyebut berhala-berhala sebagai sembah orang tuanya, tetapi menyebut sifatnya, yakni tidak dapat mendengar dan melihat, sehingga dengan demikian beliau sekaligus membuktikan bahwa apa yang disembahnya itu sama sekali batil dan tidak beralasan. Setelah Ibrahim a.s. mengingatkan ayahnya tentang ketidak mampuan berhala, bahkan keadaannya yang justru lebih lemah dari manusia karena ia tidak dapat melihat atau mendengar, maka kini ia berusaha meyakinkan ayahnya bahwa apa yang sedang ia sampakan dan akan

disampaikannya ialah kebenaran mutlak.¹⁵ Selain itu, beliau juga mengingatkan ayahnya untuk tidak menaati setan dalam beribadah kepada berhala karena sesungguhnya setan telah membangkang dan sombong dengan tidak mentaati Rabbnya sehingga ia diusir.¹⁶

Nabi Ibrahim a.s. mengajak ayahnya dengan panggilan lemah lembutnya, yakni wahai bapakku/ayahku. Ajakan Nabi Ibrahim a.s. kepada bapaknya agar mengikutinya atas dasar pengetahuan yang diperolehnya dan tidak dimiliki bapaknya itu. Selain untuk meyakinkan sang bapak tentang kebenaran ajakannya, ajakan tersebut juga mengesankan bahwa betapapun tinggi kedudukan seseorang yang tidak mengetahui, maka tetap berkewajiban mengikuti siapa yang mengetahui. Orang tua yang dihormati, bahkan ayah kandung sekali pun berkewajiban mengikuti anak atau pembantunya apabila memiliki pengetahuan yang melebihi pengetahuannya.¹⁷

Meskipun sudah berdakwah dengan lemah lembut serta menunjukkan batilnya penyembahan berhala, namun ayahnya, Azar menolak seruan Nabi Ibrahim a.s.. Azar berkata apabila Ibrahim tidak ingin menyembah berhala-berhala itu dan tidak suka atas itu, janganlah mencela dan menjelek-jelekannya. Beliau bahkan mengancam untuk merajam Ibrahim jika Ibrahim terus menerus melakukan hal tersebut dan meminta Ibrahim untuk meninggalkannya dalam waktu yang lama. Dari sini tampak sekali bahwa ayahnya membalas dakwah Ibrahim dengan keras.

¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 195-196.

¹⁶Imâduddîn Abû al-Fidâ' Ismâ'îl bin 'Umar Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, jilid 5 (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 208.

¹⁷Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8, 197.

Walaupun begitu, penolakan ayahnya dibalas lembut oleh Nabi Ibrahim a.s., yakni dengan memohonkan kepada Allah untuk memberikan petunjuk dan mengampuni ayahnya serta ia akan menjauh darinya. Nabi Ibrahim a.s. memohonkan ampunan untuk ayahnya karena dia pernah berjanji dan terjadi sebelum Allah menurunkan firman pelarangan permohonan ampun kepada orang-orang musyrik.¹⁸

2. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif yang dilakukan Nabi Ibrahim a.s. pada kisah ini terlihat pada ayat 45, yakni ketika Nabi Ibrahim a.s. memperingatkan ayahnya dengan redaksi *akhâfu*. Redaksi ini menggambarkan bahwa situasi ini pada penilaian primer dinilai sebagai situasi mengandung tekanan. Nabi Ibrahim a.s. takut atau khawatir ayahnya ditimpa oleh azab Tuhan menimpa ayahnya. Redaksi *akhâfu*, yakni takut digunakan oleh Ibrahim a.s. untuk menampakkan belas kasih dengan menyatakan kekhawatirannya jangan sampai orang tuanya itu tersiksa dan juga menegaskan bahwa tidak seorang pun yang berhak memastikan jatuhnya siksa kepada seseorang karena rahmat dan siksa adalah hak prografif Allah Swt..¹⁹ Dalam Tafsir Al-Qurthubi disebutkan pula bahwa *akhâfu* dapat bermakna bahwa sesungguhnya Ibrahim a.s. khawatir ayahnya akan mati dalam kekufuran sehingga ditimpa azab Allah.²⁰ Ayat ini menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim a.s. memiliki perasaan kasih sayang kepada ayahnya, sehingga ia dalam ayat-ayat sebelumnya berusaha untuk mengingatkan jalan kebenaran untuk ayahnya. Situasi yang

¹⁸Wahbah al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syarî'ah wa al-Manhaj*, jilid 16 (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 1991), 107.

¹⁹Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8, 198.

²⁰Muhammad bin Ahmad al-Anshârî al-Qurthubî, *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'an*, jilid 11 (Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964), 111.

dianggap menekan ini akhirnya mengantarkan Nabi Ibrahim a.s. pada penilaian sekunder sehingga beliau berusaha melakukan sesuatu yang dapat dilakukannya untuk menguasai situasi tersebut, yakni dengan mendakwahi ayahnya secara lemah lembut dan menjaga jarak seraya mendoakan petunjuk bagi ayahnya.

3. Strategi Koping

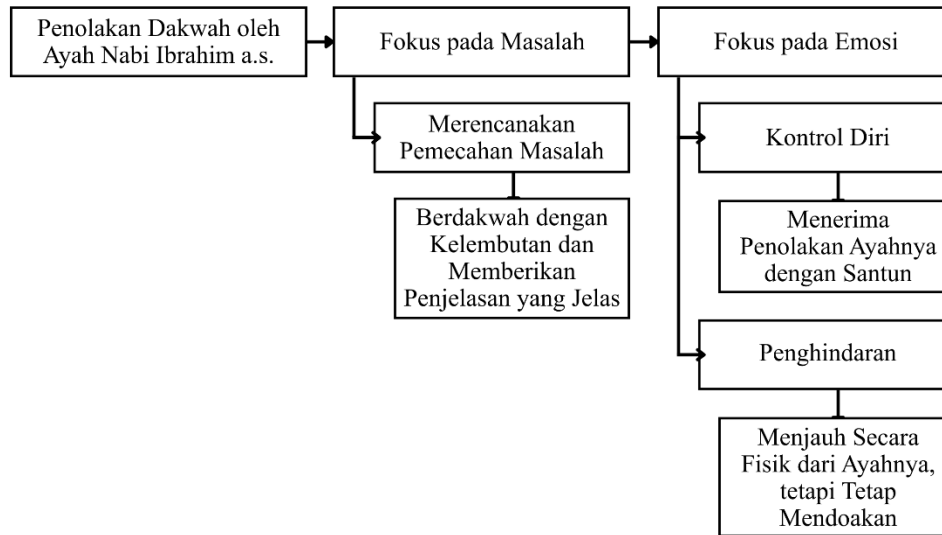
Sikap Nabi Ibrahim a.s. dalam menghadapi ujian dakwah kepada ayahnya menggambarkan strategi koping dengan berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Koping dengan fokus pada masalah yang digunakan untuk menghadapi konflik dengan ayahnya ialah penyelesaian masalah yang terencana yang mana terlihat ketika beliau menggunakan dialog yang sistematis, logis, juga menekankan kelembutan dan penghormatan dengan pengulangan kata *abati* sebanyak 4 kali dalam seruan dakwahnya. Kata *abati* pada kelompok ayat di atas terambil dari kata *ab* yang dirangkaikan dengan huruf *ta* yang berfungsi sebagai pengganti huruf *yâ* yang menunjukkan makna kepemilikan. Sehingga *abati* dapat diartikan ayahku/bapakku. Kata ini mengandung makna kelemahlembutan dan memberi kesan merengek untuk meminta sesuatu kepada orang tua.²¹ Mengingat bahwa Azar ialah ayahnya dan merupakan seorang pengrajin berhala, maka cara berdakwah Nabi Ibrahim memang harus dilakukan dengan sistematis. Beliau memaparkan bukti secara jelas, mulai dari bukti yang bersifat inderawi hingga pembuktian yang bersifat umum, yakni berhala yang disembah ayahnya tidak dapat menolong sedikit pun. Selain itu, beliau juga menekankan bahwa yang disampaikannya bukanlah bersumber darinya pribadi, melainkan anugerah yang diperolehnya, yang

²¹Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8, 195.

menunjukkan sisi penghormatan dengan tidak menilai bodoh orang tuanya dan tidak juga mengaku dirinya pandai.²²

Masuk ke aspek emosional, Nabi Ibrahim a.s. menunjukkan kontrol diri yang stabil. Meskipun dakwahnya ditolak dengan ancaman akan dirajam serta diusir, namun respons beliau justru sangat stabil dengan mengucapkan “*salamun 'alaika*” sebagai ucapan perpisahan. Beliau tidak terpancing untuk membalas ancaman dengan ancaman, melainkan mampu meregulasi emosi negatifnya agar tetap konsisten dalam prinsip kesantunan. Selain itu, beliau juga melakukan penghindaran secara fisik sebagaimana ucapannya salamnya dengan pergi dari ayahnya, namun secara batin beliau masih berharap ayahnya akan beriman sebagaimana doanya kepada Allah Swt. yang memohonkan petunjuk dan ampunan untuk ayahnya. Penghindaran yang dilakukan Nabi Ibrahim a.s. di sini bukanlah karena ketakutan, melainkan atas perintah ayahnya untuk meninggalkannya dalam waktu yang lama. Ketika beliau menyadari bahwa sang ayah tetap teguh dalam penolakannya dan bahkan mengusirnya, beliau memilih untuk menjauh serta mendoakan kebaikan untuk ayahnya. Sikap Nabi Ibrahim a.s. dalam menghadapi situasi negatif atas ujian keluarga, yakni penolakan ayahnya terhadap seruan untuk beriman membentuk sebuah pola koping sebagai berikut.

²²Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8, 202.



Pola koping Nabi Ibrahim a.s. dalam menghadapi penolakan atas ajakan kebenaran dari orang terdekatnya mengisyaratkan bahwa pentingnya memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan penyelesaian secara terencana dengan dasar kelembutan dan penyampaian bukti yang logis sebagai bentuk menghormati dan memanusiakan lawan bicara serta perlunya kontrol diri, yakni tetap berada pada etika yang baik apabila upaya mengajak seseorang pada kebenaran ditolak. Selanjutnya, apabila dirasa sudah melakukan upaya semaksimal mungkin, namun penolakan tetap terjadi maka mengambil jarak merupakan langkah untuk tetap beretika dan melindungi prinsip seraya tetap mendoakan kebaikan bagi mereka yang menolak.

C. Manajemen Kesedihan Nabi Ya'qub dalam Menghadapi Kehilangan

1. Konteks Situasi

Nabi Ya'qub a.s. dikaruniai 12 orang anak dari 4 orang istri. Salah satu anaknya ialah Nabi Yusuf a.s.. Sejak kecil Nabi Ya'qub memang menaruh perhatian dan kasih sayang lebih banyak kepada Yusuf a.s. yang membuat saudara-saudara

yang lainnya merasa iri padanya. Perasaan iri ini kemudian mendorong saudara-saudara Yusuf a.s. untuk membuangnya ke tempat yang jauh agar cinta dan kasih sayang ayahnya hanya tercurah kepada mereka. Merekapun bekerja sama untuk membuang Yusuf, yang pada akhirnya berhasil memasukkannya ke dasar sumur dan membuat alibi bahwa Yusuf a.s. telah mati karena dimakan serigala dengan membawa baju Yusuf dan melumurinya dengan darah. Atas berita tersebut, Ya'qub a.s. berduka dan bersedih selama berhari-hari bahkan bertahun-tahun.²³

Setelah menghadapi kehilangan Yusuf bertahun-tahun, Nabi Ya'qub dihadapkan kembali kepada kehilangan anak lainnya yang juga dicintainya, yakni Bunyamin. Ketika itu keluarga Nabi Ya'qub memerlukan bahan makanan sementara bahan makanan di negeri tersebut sedang sulit untuk dicari, akhirnya saudara-saudara Nabi Yusuf, kecuali Bunyamin pergi ke Mesir untuk menukar bahan makanan. Pada saat itu Yusuf bertugas mengurus dan menangani segala hal yang terjadi di negeri Mesir, baik masalah duniawi maupun agama. Maka bertemulah Yusuf dan saudara-saudaranya, namun hanya Yusuf yang mengenali mereka sementara mereka tidak. Yusuf memberikan gandum kepada mereka dan juga menakut-nakuti apabila tidak membawa saudaranya yang satu lagi, yakni Bunyamin, beliau tidak akan memberikan jatah gandum lagi. Nabi Ya'qub tidak mengizinkan Bunyamin dibawa karena ia sangat sayang dan dapat mencium aroma Yusuf padanya, tetapi karena kebutuhannya pada bahan makanan, akhirnya Ya'qub mengizinkan untuk Bunyamin dibawa. Namun, keputusan tersebut akhirnya menimbulkan kesedihan yang mendalam bagi Ya'qub, karena Bunyamin tidak

²³Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 272-275.

dapat dibawa pulang karena ditahan di Mesir.²⁴ Kesedihan Ya'qub a.s. dan responnya termaktub dalam ayat Al-Qur'an sebagai berikut.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾
 قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُنَا تَذَكُرُ يُوْسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ
 إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ يَبْنِي أَذْهَبُوا
 فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِئِسُ مِنْ رَوْحِ
 اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: *Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan). Mereka berkata, "Demi Allah, engkau tidak henti-hentinya mengingat Yusuf sehingga engkau (mengidap) penyakit berat atau engkau termasuk orang-orang yang akan binasa (wafat)." Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui. Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir." (Q.S. Yusuf/12: 84-87)*

Bunyamin ditahan di Mesir karena ia dianggap mencuri piala milik raja.

Saudara-saudaranya berusaha membujuk Yusuf a.s. agar bisa melepaskan Bunyamin. Mereka bahkan berusaha untuk menawarkan untuk bertukar diri dengan Bunyamin, hal ini karena mengingat janji mereka kepada Ya'qub untuk sungguh-sungguh menjaga keselamatan Bunyamin dan mengembalikannya kepada Ya'qub. Tawaran tersebut tidak diterima Yusuf a.s., Bunyamin tetap tinggal di Mesir, dan saudara tertuanya, yakni Raubin tetap berada di Mesir untuk menunggu keputusan perkara Bunyamin, sementara saudara-saudara yang lainnya pulang memberitakan

²⁴Ibnu Katsir, *Qishash al-Anbiya'*, jilid 1, 292-297.

apa yang terjadi. Mereka mengabarkan bahwa Bunyamin mencuri sehingga ia dihukum lalu Ya'qub yang mendengar hal itu tidak percaya sekaligus sedih atas berita tersebut. Ketidakpercayaan tersebut sama seperti ketika saudara-saudaranya menyerahkan pakaian Yusuf yang berlumuran darah kepada Ya'qub.²⁵

Setelah Nabi Ya'qub a.s. mendengar berita sedih tersebut beliau berkata sebagaimana berikut.

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا
إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: *Dia (Ya'qub) berkata, "Sebenarnya hanya dirimu sendiri yang memandang baik urusan (yang buruk) itu. (Kesabaranku) adalah kesabaran yang baik. Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semua kepadaku. Sesungguhnya hanya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."* (Q.S. Yusuf/12: 83)

Ya'qub tidak mempercayai berita tersebut karena ia yakin Bunyamin tidak mencuri dan tidak memiliki sifat tercela itu²⁶ hingga anak-anak itu meminta beliau untuk menanyakan penduduk suatu kampung dan kafilah yang sama dengan mereka ke Mesir untuk memverifikasi kebenaran berita mereka. Kesedihan Ya'qub ini mengantarkannya kepada kesedihan yang lalu dan kesabaran hatinya yang dahulu juga diulang kembali. Ia tahan amarahnya karena kesedihan dan kerinduan yang mendalam serta ia sandarkan hatinya bahwa anak-anak yang hilang itu semuanya akan dipulangkan Allah kepadanya.²⁷

²⁵Wahbah al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syarî'ah wa al-Manhaj*, jilid 13 (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 1991), 43-44.

²⁶Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 1, 298.

²⁷Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2002), 3700.

2. Penilaian Kognitif

Ketika Nabi Ya'qub mendengar bahwa anaknya, yakni Bunyamin tidak dapat dibawa pulang oleh anak-anaknya yang lain karena ditahan di Mesir. Ya'qub a.s. teringat kembali kepada kesedihannya yang lalu terhadap Yusuf a.s., ia kemudian berpaling dari anak-anaknya seraya mengatakan, '*Aduhai duka citaku terhadap Yusuf*' yakni kesedihan kepadanya dengan menggunakan kata *al-Asaf*. Kata *al-Asaf* yang bermakna kesedihan yang mendalam karena kehilangan ditambah dengan huruf *nida'*, yakni huruf yang berfungsi menyeru menjadikan makna *yâ asafa* berarti kemarilah wahai kesedihan, ini adalah waktu-waktumu.²⁸ Redaksi ini menunjukkan penialian primer bahwa situasi yang dialami ialah situasi tak terkendali yang menekan akibat kehilangan. Kesedihan yang amat mendalam ini membuat mata Ya'qub menjadi putih, yaitu buta atau penglihatannya sangat kabur.

Ketika putra-putra Nabi Ya'qub a.s. melihat penderitaan yang menimpa ayah mereka, muncul rasa iba dan kasih sayang di dalam hati mereka. Dengan kelembutan, mereka mengingatkan sang ayah bahwa jika ia terus-menerus tenggelam dalam kesedihan akan Yusuf, maka kesehatannya dapat semakin menurun hingga ia menjadi lemah atau bahkan sampai kehilangan nyawa. Mereka sangat khawatir jika kondisi emosional yang berat itu terus berlanjut, hal tersebut hanya akan membawa sang ayah pada kematian.²⁹ Kata *haradhan* digunakan untuk menunjuk seseorang yang sangat kritis keadaannya. Dia belum mati, tetapi tidak

²⁸Muhammad bin Ahmad al-Anshârî al-Qurthubî, *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, jilid 9 (Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964), 248.

²⁹al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 13, 46.

juga dapat dinilai hidup.³⁰ Ya'qub kemudian menjawab bahwa ia tidak mengadukan kesusuaan kepada mereka, melainkan hanya mengadukan kesedihan dan kesusahannya kepada Allah seraya memohon dan berlindung kepada-Nya, maka biarkan ia dengan kesedihannya dan ia mengetahui dari Allah apa yang tidak mereka ketahui.³¹ Selain kata *al-asaf* yang menunjukkan penilaian primer, penggunaan kata *batstsî/kesusahanku* dan *huznî/kesedihanku* untuk menunjukkan keadaannya. Kata *batstsî* terambil dari kata *batstsa* yang berarti menyebarluaskan. Yang dimaksud di sini ialah kesusuaan yang sangat besar dan tidak luput dari pikiran sehingga menjadikan seseorang yang mengalaminya senantiasa menyebut dan menyampaikan kepada siapa saja akibat tidak dapat memikulnya sendiri. Sedang kata *huznî* berarti penyesalan dan keresahan hati atas peristiwa lalu yang tidak berkenan di hati. Ini dapat dipendam dalam hati dan tidak disampaikan kepada orang lain.³²

Sebagai bentuk penilaian sekunder, Nabi Ya'qub a.s. melakukan hal yang kiranya dapat mengelola situasi tak terkendali atas kesedihan tersebut, yakni dengan senantiasa mengharap rahmat dan kebaikan dari Allah agar memberinya solusi dan anugerah yang tak disangka-sangka. Kemudian Ya'qub pada kelompok ayat di atas memerintahkan anak-anaknya untuk pergi Mesir dan mencari berita tentang Yusuf dan adiknya, Bunyamin. Ya'qub a.s. juga berpesan kepada anak-anaknya untuk jangan berputus asa dari rahmat Allah karena yang demikian itu dilaran oleh Allah Swt, dan tidak ada yang putus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu

³⁰M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 163.

³¹al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 13, 46.

³²Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, 163-164.

orang-orang yang tidak mempercayai takdir dan tidak tahu hikmah Allah kepadanya-Nya. Adapun orang Mukmin, mereka tidak pernah putus asa dari rahmat Allah, mereka senantiasa berharap agar diberikan keluasan dan kelapangan.³³

3. Strategi Koping

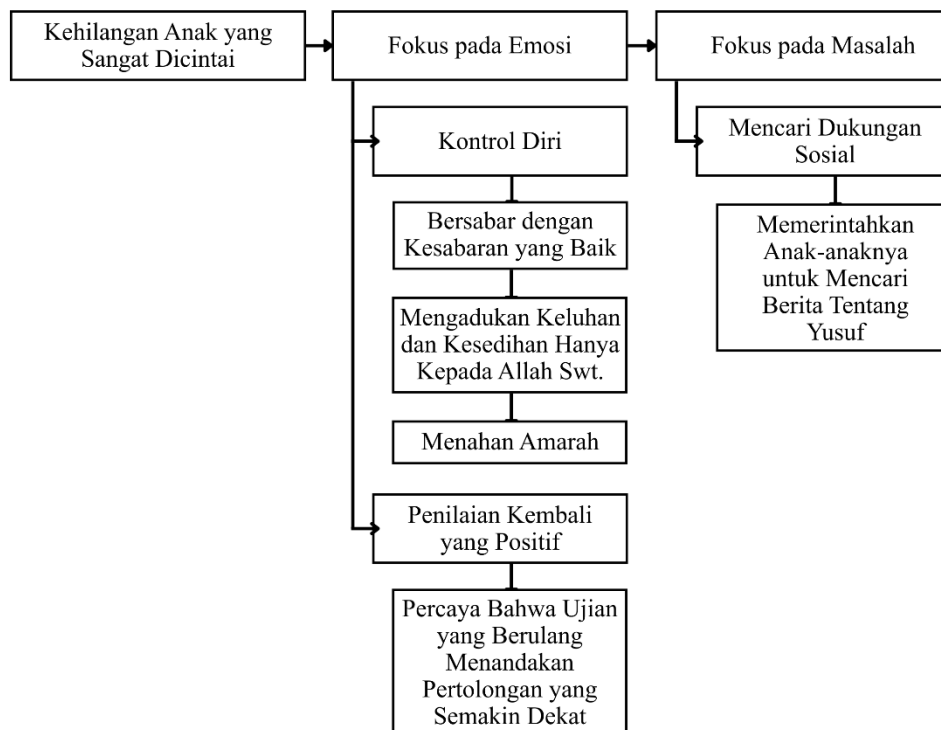
Strategi koping yang digunakan Nabi Ya'qub a.s. dalam menghadapi kehilangan anak-anaknya dapat dibagi menjadi dua bagian, yakni berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah. Pada bagian awal kelompok ayat, terlihat Nabi Ya'qub a.s. merespons dengan berfokus pada emosi berupa kontrol diri. Setelah mendengar bahwa Bunyamin tidak dapat dibawa pulang, beliau teringat kembali pada kesedihannya yang lalu atas kehilangan Yusuf a.s., alih-alih memarahi anak-anaknya yang lain, beliau meregulasi emosi dengan menahan diri dari hal-hal yang dilarang Allah Swt. dan menyimpan kesedihan serta pengaduan hanya kepada Allah Swt.. Dalam ayat di atas disebutkan kata *kazhîm* terambil dari kata *kazhama* yang berarti mengikat dengan kuat dan rapat. Kesedihan yang bergulat dalam hati manusia mampu mendorong pemilik hati melakukan hal-hal yang tidak wajar, kecuali orang tersebut mengikat dengan rapat pintu hatinya,³⁴ seperti yang dilakukan Nabi Ya'qub a.s. yang menahan kesedihan agar tidak menjadi keluhan sis-sia kepada manusia.

Selain meregulasi emosi, dengan menahan diri, beliau juga menunjukkan kesabaran yang teguh. Disebutkan respons kesabaran Nabi Ya'qub dalam menghadapi kehilangan dengan redaksi *shabrun jamîl*, sabar yang indah, yakni

³³al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 13, 46-47.

³⁴Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, 51.

dilakukanlah pencarian terhadap kedua anaknya. Mengingat bahwa kondisi Ya'qub a.s. yang sakit tidak memungkinkan untuk mencari mereka, maka ia memerintahkan anak-anaknya yang lain untuk pergi ke Mesir mencari berita terkait Yusuf a.s.. Ia juga berpesan pada anaknya untuk berikhtiar dengan sungguh-sungguh dan jangan berputus asa atas rahmat Allah Swt., karena sesungguhnya Allah Swt. dapat menghadirkan kembali apa yang telah lenyap, bahkan menambahnya sehingga tidak ada tempat bagi keputusan untuk orang beriman.³⁹ Respons Nabi Ya'qub a.s. dalam menghadapi situasi tak terkendali, yakni ujian atas kehilangan anak-anaknya menunjukkan pola koping sebagai berikut.



Nabi Ya'qub a.s. pada pola koping di atas mengajarkan untuk mengelola emosi yang baik dalam menghadapi kehilangan yang berulang tanpa

³⁹Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, 514.

menghilangkan harapan. Kesedihannya atas kehilangan direspons dengan kesabaran yang baik, yakni menahan emosi negatif agar tidak menjadi keluhan yang mengganggu dengan hanya mengadukan kesedihan dan kesusahan kepada Allah Swt.. Beliau juga menunjukkan apabila menghadapi situasi tak terkendali, maka yang perlu diperhatikan adalah cara menilai situasi tersebut yang nantinya akan menentukan langkah dalam mengelola situasi. Semakin baik penilaiannya, yakni dengan keyakinan bahwa situasi pasti akan dapat berubah maka akan semakin baik regulasi emosinya. Selanjutnya, oleh karena keyakinan atas pertolongan Allah Swt., maka koping tidak ditutup hanya dengan keputusan atas situasi, melainkan dengan menumbuhkan ikhtiar untuk dapat merubah situasi karena keputusan tidak memiliki tempat di dalam hati orang yang beriman.

D. Dinamika Koping Nabi Musa dalam Menghadapi Situasi Tak Terkendali dan Tugas yang Besar

1. Konteks Situasi

a. Pembunuhan Tidak Sengaja atas Seorang Qibthi

Nabi Musa a.s. lahir pada masa pemerintahan Fir'aun di Mesir. Tidak hanya itu, atas segala pengaturan Allah Swt. Nabi Musa a.s. dibesarkan dan diasuh oleh istri Fir'aun di Istananya. Ketika mulai sempurna penciptaan dan akhlak Musa, yang menurut mayoritas ulama usianya ialah 40 tahun. Allah Swt. memberikan hikmah dan pengetahuan kepadanya dalam bentuk kenabian dan kerasulan yang dulu pernah disampaikan kepada ibunya.⁴⁰

⁴⁰Imâduddîn Abû al-Fidâ' Ismâ'il bin 'Umar Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 2 (Makkah al-Mukarramah: Maktabah ath-Thâlib al-Jâmi'î, 1988), 354.

Dikisahkan dalam kelompok ayat Q.S. Al-Qasas/28: 14-17 bagaimana Musa yang telah dewasa tidak sengaja membunuh seorang Qibthi yang bertengkar dengan seorang Bani Israil di wilayah Mesir. Musa a.s. memang terkenal dengan keberanian dan kegagahannya karena penisbatan dirinya sebagai anak angkat Fir'aun dan didikannya di rumah si raja zalim tersebut. Sementara Bani Israil pun merasa bangga dengan dirinya karena mereka merasa telah menyusuinya. Dalam ayat tersebut dikisahkan bahwa seorang dari golongannya, yakni Bani Israil meminta tolong pada Musa atas musuhnya dari bangsa Qibthi, maka Musa a.s. memnuhi permintaan orang yang sebangsa dengannya tersebut. Beliau pun memukul orang Qibthi tersebut, tetapi karena kekuatan fisik Nabi Musa yang luar biasa, satu pukulan itu ternyata langsung merenggut nyawa orang tersebut. Orang Qibthi tersebut ialah seorang kafir dan menyekutukan Allah Swt. dan Musa a.s. sendiri pun tidak bermaksud membunuhnya, akan tetapi hanya ingin memberi pelajaran dan peringatan. Oleh karena itu, Nabi Musa a.s. berkata sebagai berikut.⁴¹

وَدَخَلَ الْمَدِينَةَ عَلَىٰ حِينٍ غَفْلَةٍ مِّنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَذَا مِنْ شَيْعَتِهِ وَهَذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَعَاثَ الَّذِي مِنْ شَيْعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَرَهُ مُوسَىٰ فَقَضَىٰ عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُّضِلٌّ مُّبِينٌ ﴿١٥﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٦﴾ قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيرًا لِّلْمُجْرِمِينَ ﴿١٧﴾

Artinya: *Dia (Musa) masuk ke kota ketika penduduknya sedang lengah. Dia mendapati di dalam kota itu dua orang laki-laki yang sedang berkelahi, seorang dari golongannya (Bani Israil) dan seorang (lagi) dari golongan musuhnya (kaum Fir'aun). Orang yang dari golongannya meminta*

⁴¹Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 2, 355.

pertolongan kepadanya untuk (mengalahkan) orang yang dari golongan musuhnya. Musa lalu memukulnya dan (tanpa sengaja) membunuhnya. Dia berkata, "Ini termasuk perbuatan setan. Sesungguhnya dia adalah musuh yang jelas-jelas menyesatkan." Dia (Musa) berdoa, "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menzalimi diriku sendiri, maka ampunilah aku." Dia (Allah) lalu mengampuninya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Dia (Musa) berkata, "Ya Tuhanku, karena nikmat yang telah Engkau anugerahkan kepadaku, (tuntunlah aku) sehingga aku tidak akan menjadi penolong bagi orang-orang yang berbuat durhaka." (Q.S. Al-Qasas/28: 15-17)

Kemudian pada kelompok ayat selanjutnya yakni Q.S. Al-Qasas/28: 18-21

diceritakan bahwa Musa a.s. benar-benar merasa takut berada di Mesir.

فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ ﴿١٨﴾ فَلَمَّا أَنْ أَرَادَ أَنْ يَبْطِشَ بِالَّذِي هُوَ عَدُوٌّ لَهُمَا قَالَ يَمْوَسَى أَتْرِيدُ أَنْ تَقْتُلَنِي كَمَا قَتَلْتَ نَفْسًا بِالْأَمْسِ ۗ إِنَّ تُرِيدُ إِلَّا أَنْ تَكُونَ جَبَّارًا فِي الْأَرْضِ وَمَا تُرِيدُ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْمُصْلِحِينَ ﴿١٩﴾ وَجَاءَ رَجُلٌ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ يَسْعَى قَالَ يَمْوَسَى إِنَّ الْمَلَائِكَةَ يُتَمَرُونَ بِكَ لِيُقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ ﴿٢٠﴾ فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢١﴾

Artinya: Karena (peristiwa) itu, dia (Musa) menjadi ketakutan berada di kota sambil menunggu (akibat dari apa yang dilakukannya). Tiba-tiba orang yang kemarin meminta pertolongan berteriak-teriak meminta pertolongan lagi kepadanya. Musa berkata kepadanya, "Sesungguhnya engkau adalah orang yang jelas-jelas sesat." Ketika dia (Musa) hendak memukul orang yang merupakan musuh mereka berdua, dia (musuhnya) berkata, "Wahai Musa, apakah engkau bermaksud membunuhku sebagaimana kemarin engkau membunuh seseorang? Engkau hanya bermaksud menjadi orang yang berbuat sewenang-wenang di negeri (ini) dan tidak bermaksud menjadi salah satu dari orang-orang yang mengadakan perdamaian." Seorang laki-laki datang bergegas dari ujung kota seraya berkata, "Wahai Musa, sesungguhnya para pembesar negeri sedang berunding tentang engkau untuk membunuhmu. Maka, (lekaslah engkau) keluar (dari kota ini). Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang memberi nasihat kepadamu." Maka, keluarlah dia (Musa) dari kota itu dengan rasa takut dan waspada. Dia berdoa, "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari kaum yang zalim." (Q.S. Al-Qasas/28: 18-21)

Allah Swt. menceritakan bahwa Musa a.s. merasa benar-benar takut berada di Mesir karena takut pada Fir'aun dan bala tentaranya, ia khawatir mereka mengetahui bahwa pembunuh seorang Qibthi itu adalah dirinya. Padahal sebenarnya, pembunuhan itu dilakukan untuk membela salah seorang Bani Israil. Sehingga hal itu akan memperkuat perkiraan mereka bahwa Musa memang merupakan bagian dari mereka dan pasti hal tersebut hanya akan mengakibatkan munculnya permasalahan yang amat besar.⁴²

Setelah terjadinya pembunuhan tak disengaja oleh Musa a.s., maka ia menjadi takut berada di kota tempat terjadinya perkelahian dan pembunuhan itu. Ia menjadi seorang yang takut dan selalu menanti dengan khawatir sambil menoleh ke kanan dan kiri.⁴³ Tiba-tiba orang dari Bani Israil yang meminta pertolongannya kemarin, meneriakinya untuk meminta lagi pertolongan kepadanya menghadapi orang Qibthi yang lain. Musa berkata kepadanya, kamu tampak sekali sesat, banyak kerusakan, keburukan, dan kesesatan. Ketika Musa ingin menggertak musuh keduanya, yakni orang Qibthi, orang Israil itu malah mengingkari dan mengejek Musa dengan bertanya apakah ia ingin membunuhnya seperti seseorang kemarin. Sebagian ulama berpendapat alasan orang Israil berkata demikian ialah karena saat Musa mengatakan ia adalah orang yang sesat, Musa dalam keadaan marah, sehingga ia menduga Musa ingin memukulnya karena ia dalam keadaan takut, lemah dan hina. Pertanyaan tersebut akhirnya menjadi sebab terkuaknya pembunuhan kemarin dan bertambahnya rasa takut Musa sebab tidak ada yang

⁴²Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 2, 355.

⁴³M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Cetakan V, vol. 10 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 323.

mengetahu peristiwa kemarin kecuali orang Israil tersebut. Saat orang Qibthi mendengarnya, ia menceritakannya kepada Fir'aun sehingga Fir'aun pun menjadi sangat marah dan ingin membunuh Musa.⁴⁴

Kemudian pada kelompok ayat selanjutnya yakni ayat 20 dan 21, diceritakan bahwa Fir'aun mendengar laporan bahwa Musalah yang membunuh orang Qibthi kemarin. Fir'aun lalu mengutus beberapa orang untuk mencarinya, tetapi mereka didahului oleh seorang pemberi nasihat yang mempunyai jarak lebih dekat dengan Musa.⁴⁵ Laki-laki tersebut akhirnya mengabarkan bahwa pembesar negeri Mesir sedang bermusyawarah tentangnya, maka kemudian Musa keluar meninggalkan Mesir seorang diri⁴⁶ sedang dia sendiri tidak tahu ke arah mana dia menuju dan tidak pula mengerti kemana dia harus pergi⁴⁷ seraya berdoa pada Allah untuk menyelamatkannya dari orang-orang yang zalim. Musa a.s. pergi seorang diri dengan rasa takut yang menguasai, waspada kalau ada yang menyusul atau menangkapnya, bahkan ia tidak membawa bekal apa pun yang semestinya dimiliki seseorang yang mengadakan perjalanan dan tidak pula mengenakan sepatu. Ia akhirnya mengarahkan perjalanannya ke Madyan dan menyerahkan urusannya kepada Allah Swt. seraya berkata berikut.⁴⁸

وَلَمَّا تَوَجَّهَ تِلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَىٰ رَبِّي أَن يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ ﴿٢٢﴾

⁴⁴Wahbah al-Zuhaili, *at-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 20 (Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'ashir, 1991), 76.

⁴⁵Ibnu Katsir, *Qishash al-Anbiya'*, jilid 2, 356.

⁴⁶Imaduddin Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir: Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, jilid 6 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 203.

⁴⁷Ibnu Katsir, *Qishash al-Anbiya'*, jilid 2, 357.

⁴⁸Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi: al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, jilid 13 (Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 1964), 266.

Artinya: *Ketika menuju ke arah negeri Madyan, dia (Musa) berdoa, “Semoga Tuhanku membimbingku ke jalan yang benar.”* (Q.S. Al-Qasas/28: 22)

b. Perintah Allah Swt. untuk Kembali Pergi ke Mesir

Allah Swt. menceritakan kepergian Nabi Musa a.s. dari Mesir menuju negeri Madyan dan menetap di sana hingga usianya benar-benar dewasa. Kemudian Dia mengajaknya berbicara serta memberikan kemuliaan kepadanya.⁴⁹ Nabi Musa a.s. kemudian menikah dengan anak Nabi Syu’aib a.s. dan menggembala kambing di sana selama sepuluh tahun. Kemudian barulah Nabi Musa a.s. berjalan ke tempat yang dikehendaki bersama dengan keluarganya yang kemudian dari sisi kanan Gunung Tursina beliau mendapat risalah dan mukjizat kenabian. Allah menyeru Nabi Musa a.s., beliau diajak bicara dan berdialog, diutus dan dipilih-Nya serta diperintahkan-Nya untuk pergi kepada Fir’aun dan pengikutnya. Mukjizat itulah yang kemudian menguatkan Musa sebagai utusan kepada Fir’aun dan kaumnya. Mereka ialah kaum yang tidak taat dan menentang perintah Allah sehingga patut untuk dikirim utusan seperti Nabi Musa a.s. yang ditopang dua mukjizat.⁵⁰

وَإِذْ نَادَى رَبُّكَ مُوسَىٰ أَنْ ائْتِ الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿١٠﴾ قَوْمَ فِرْعَوْنَ ۗ أَلا يَتَتَّقُونَ ﴿١١﴾
 قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ ﴿١٢﴾ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ
 إِلَىٰ هَارُونَ ﴿١٣﴾ وَلَهُمْ عَلَيَّ ذَنْبٌ فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ ﴿١٤﴾ قَالَ كَلَّا فَاذْهَبَا بِآيَاتِنَا إِنَّا
 مَعَكُمْ مُسْتَمِعُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: *(Ingatlah) ketika Tuhanmu menyeru Musa (dengan firman-Nya), “Datangilah kaum yang zalim itu. (Yaitu) kaum Fir’aun. Mengapa mereka tidak bertakwa?” Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya aku takut mereka akan mendustakanku. Dadaku terasa sempit dan lidahku kelu.*

⁴⁹Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*, jilid 6, 354.

⁵⁰al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syari’ah wa al-Manhaj*, jilid 20, 97.

Maka, utuslah Harun (bersamaku). Aku berdosa terhadap mereka. Maka, aku takut mereka akan membunuhku.” Dia (Allah) berfirman, “Tidak (mereka tidak akan dapat membunuhmu). Maka, pergilah berdua dengan membawa ayat-ayat Kami (mukjizat). Sesungguhnya Kami menyertaimu mendengarkan (apa yang mereka katakan). (Q.S. Asy-Syu’ara/26: 10-15)

Kisah ini terulang beberapa kali dalam surah yang berbeda-beda dalam Al-Qur’an. Allah Swt. mengutus dan memerintahkan Musa a.s. untuk pergi menyeru Fir’aun dan pemuka-pemuka kaumnya yang zalim. Nabi Musa a.s. yang mendengar tugas yang dibebankan Allah kepadanya, menyadari keterbatasannya sebagai seorang manusia. Ia takut apabila misi itu gagal dan tugasnya tidak akan berhasil. Pada ayat 13-14 dijelaskan sebab-sebab ketakutan Musa a.s., yaitu 1) ketakutan terhadap pendustaan Fir’aun dan kaumnya dalam hal risalah dan kenabian; 2) sempitnya dada karena pengaruh kedustaan yang dapat menyebabkan seseorang lekas marah dan kemarahan tersebut dapat menghalangi tujuan yang ingin dicapai; 3) lidahnya tidak begitu fasih berkata-kata, sementara Harun lebih fasih lidahnya dan lebih tenang sikapnya, maka ia meminta Harun diutus bersamanya; 4) adanya pertanggungjawaban atas perbuatan berupa membunuh secara tidak sengaja sebelum masa kenabian, ia takut mereka akan segera membunuhnya sehingga akan menghilangkan risalah dan penyebarannya. Alasan-alasan ini mengandung dua perkara, yakni permohonannya untuk dimudahkan dalam hal kekurangannya dan permintaannya agar diutus Harun sebagai Nabi bersamanya.⁵¹ Permohonan Musa yang disebut pada ayat ini agar lidahnya difasihkan berkaitan dengan kemarahan yang beliau khawatirkan muncul akibat penolakan kaumnya, yakni sebagaimana

⁵¹Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, jilid 7 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2002), 5086.

dada beliau dapat sesak akibat kemarahan itu, lidah beliau pun dapat menjadi tidak lancar mengemukakan aneka penjelasan sebaik mungkin.⁵²

Allah Swt. menenangkan hati Nabi Musa a.s. dengan menjawab ketakutan-ketakutan yang dialami Nabi Musa a.s.. Allah berfirman bahwa jangan mengkhawatirkan apa yang engkau ucapkan dan terlintas dalam pikiranmu dan mereka tidak akan membunuhmu. Allah juga mengabulkan permintaan Nabi Musa a.s. menyangkut saudaranya, yakni Harun untuk sama-sama pergi menyeru Fir'aun.⁵³ Ketakutan Musa a.s. atas perintah Allah Swt. bukan berarti ia menolak perintah, melainkan memberikan isyarat bahwa rasa takut juga terlintas kepada para nabi sebagaimana terlintas kepada manusia yang lainnya.⁵⁴

2. Penilaian Kognitif

a. Pembunuhan Tidak Sengaja atas Seorang Qibthi

Ketidaksengaan Musa membunuh seorang Qibthi pada saat itu mengantarkan ketakutan dan kegelisahannya berada di kota tempat terjadinya pembunuhan. Ketakutan yang dialami Nabi Musa a.s. menunjukkan penilaian primer bahwa situasi yang dialami ialah situasi tidak terkendali. Bahkan disebutkan setelah kejadian pembunuhan tersebut, Musa a.s. berjalan di sebagian jalan dengan bersembunyi dan menduga-duga akan dibunuh karena perbuatannya itu. Maka selanjutnya, sebagai bentuk penilaian sekunder untuk mengelola situasi tersebut, Musa meminta pengampunan kepada Allah Swt., pergi meninggalkan Mesir, dan memohon petunjuk hanya kepada Allah Swt.. Musa a.s. keluar dari kota tersebut

⁵²Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 10, 18.

⁵³Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 10, 19.

⁵⁴Wahbah al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 19 (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 1991), 130.

dalam keadaan takut jikalau bertemu dengan orang-orang yang mencarinya atas perintah Fir'aun, ia berjalan keluar sambil *yataraqqabu*, yakni menoleh ke kanan dan ke kiri serta memperhatikan apakah ada seseorang yang mengikutinya.⁵⁵

b. Perintah Allah Swt. untuk Kembali Pergi ke Mesir

Setelah Nabi Musa a.s. menerima wahyu dan mukjizat kenabian, Allah Swt. mengutus Nabi Musa a.s. untuk menemui Fir'aun dan kaumnya yang zalim. Nabi Musa a.s. yang mendengar tugas yang dibebankan Allah kepadanya, menyadari keterbatasannya sebagai seorang manusia. Ia takut apabila misi itu gagal dan tugasnya tidak akan berhasil. Ketakutan yang dialami Nabi Musa a.s. menunjukkan penilaian primer bahwa situasi yang dialaminya dinilai sebagai situasi melebihi kapasitas diri karena menunjukkan tuntutan kepadanya. Disebutkan bahwa Nabi Musa a.s. berkata *innî akhafu/sesungguhnya aku takut* yang menunjukkan kegoncangan hati karena menduga akan adanya bahaya. Lebih jauh, kata *khauf* banyak digunakan untuk menggambarkan adanya perasaan tentang bahaya yang dapat mengancam, sehingga yang bersangkutan mengambil langkah-langkah untuk menangkalnya, meskipun hati yang bersangkutan tidak gentar.⁵⁶ Maka selanjutnya, sebagai bentuk penilaian sekunder, Nabi Musa a.s. memohon pertolongan kepada Allah Swt..

3. Strategi Koping

a. Pembunuhan Tidak Sengaja atas Seorang Qibthi

⁵⁵Aḥmad bin Muṣṭhafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, jilid 20 (Mesir: Syarikah Maktabah wa Mathba'ah Muṣṭhafâ al-Bâbî al-Ḥalabî, 1946), 49.

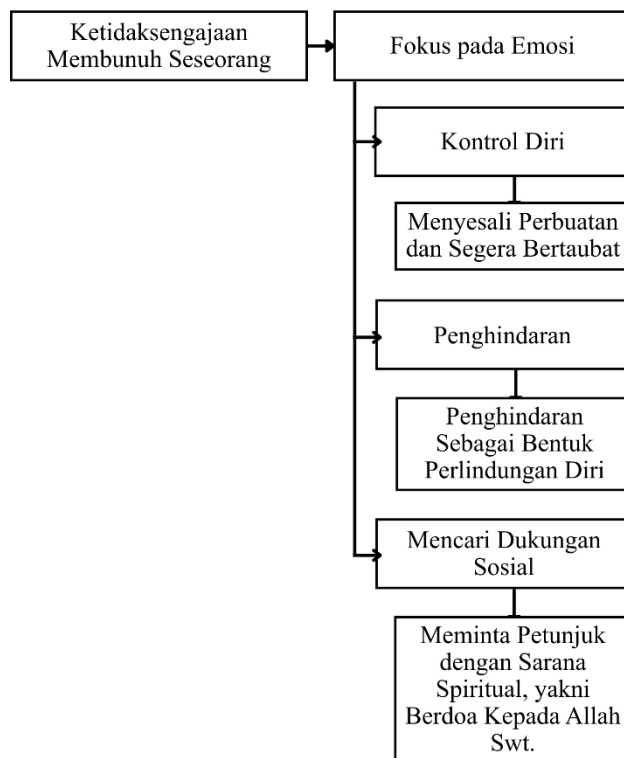
⁵⁶Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 10, 16-17.

Pada kelompok ayat yang menceritakan ketidaksengajaan Musa a.s. dalam membunuh seorang Qibthi dan kepergiannya ke Madyan terlihat sekali bahwa situasi yang dialami Musa tidak terkendali sehingga memunculkan strategi koping yang berfokus pada emosi. Hal ini terlihat dari Nabi Musa a.s. yang ketakutan di kota tempat terjadinya pembunuhan, hingga disebutkan dalam satu redaksi dengan *yatarqqabu*, bahwa ia keluar dari kota tersebut dalam keadaan takut sambil berjaga-jaga terhadap kejaran orang-orang yang mencarinya, ia juga menoleh ke kanan dan kiri serta memperhatikan sekitar untuk mencari tahu apakah ada seseorang yang sedang membuntutinya.⁵⁷ Setelah melakukan pembunuhan yang tidak sengaja itu, Nabi Musa a.s. mengakui bahwa dirinya telah menganiaya dirinya sendiri karena telah membunuh seseorang sehingga ia sangatlah menyesal dan langsung meminta ampunan kepada Allah Swt. yang menunjukkan kontrol diri. Terlihat pula koping yang berfokus pada emosi dengan cara penghindaran dan mencari dukungan sosial secara emosi melalui sarana religius. Penghindaran dari kejaran Fir'aun dilakukan Musa a.s. sebagai bentuk perlindungan diri karena pada saat itu Fir'aun memerintahkan orang untuk mencari dan bersepakat untuk membunuhnya,⁵⁸ hingga pergilah Musa ke Madyan. Sedang bentuk mencari dukungan sosial Musa a.s. melalui bentuk religius, yakni berdoa dengan meminta kepada pemilik alam semesta untuk menyelamatkannya dari orang-orang yang zalim dan bertawakkal kepada Allah Swt. agar memimpinnya ke jalan yang benar.

⁵⁷al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, jilid 20, 49.

⁵⁸al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 20, 82.

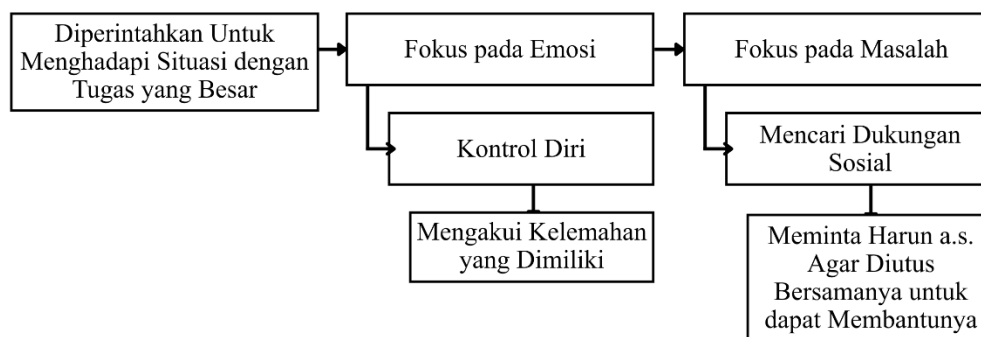
Dinamika koping yang dilakukan Nabi Musa a.s. dalam menghadapi situasi tidak terkendali ini membentuk sebuah pola sebagai berikut.



Pola koping Nabi Musa a.s. menunjukkan bahwa langkah penting dalam menghadapi situasi di luar kendali ialah meregulasi emosi. Terlihat kejujuran Nabi Musa a.s. dalam mengakui kesalahannya serta usahanya untuk menjauh dari sumber ancaman sebagai tindakan perlindungan agar terhindar dari dampak negatif yang lebih besar. Hal ini memberikan pelajaran bagi manusia, yakni ketika terjebak dalam satu situasi kritis atau kesalahan masa lalu, maka upaya yang dapat dilakukan ialah mengontrol diri dan menghindari diri dari situasi yang lebih negatif sebagai langkah penyelamatan diri dengan disertai penyerahan kepada Allah Swt..

b. Perintah Allah Swt. untuk Kembali Pergi ke Mesir

Nabi Musa a.s. merespons ketakutannya dengan memohon pertolongan kepada Allah Swt. yang menunjukkan strategi koping dengan fokus pada emosi dan juga fokus pada masalah. Nabi Musa a.s. yang mengetahui dan menyadari serta jujur atas sifat bawaannya, yakni dada beliau dapat sesak atas penolakan kaumnya sehingga memicu kemarahan dan lidah yang kelu dalam menjelaskan, menunjukkan bentuk kontrol diri. Untuk mengatasi hal ini, maka Nabi Musa a.s. meminta kelancaran atas hal tersebut seraya mencari dukungan sosial sebagai strategi koping berfokus pada masalah dengan meminta saudaranya, Harun ikut diutus bersamanya. Allah Swt. mengabulkan permintaannya tersebut. Pengabulan permintaan Musa a.s. bukan berarti ia dibebaskan dari misi, melainkan permintaan agar seseorang dapat membantunya. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang tidak bisa menangani suatu masalah secara mandiri dan khawatir akan gagalnya suatu tugas, maka hendaknya ia bisa mencari seseorang yang dapat membantunya.⁵⁹ Nabi Musa a.s. menunjukkan pola koping dalam menghadapi situasi berlebih dengan pengembalian tugas yang begitu besar sebagai berikut.



Melalui strategi koping Nabi Musa a.s. di atas, dapat ditarik pelajaran bahwa ketika menghadapi ujian atau situasi yang mengharuskan adanya tanggung jawab

⁵⁹al-Qurthubî, *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, jilid 13, 92.

besar, maka kita tidak harus serta merta memaksakan melaksanakannya tanpa melihat batasan diri. Sebaliknya, pola koping ini menekankan agar manusia dapat menyadari kerentanan diri sebagai bagian untuk mencari solusi, baik dalam bentuk dukungan, bantuan, ataupun lainnya. Hal ini mengajarkan kita bahwa mencari dukungan sosial merupakan bentuk upaya profesionalitas untuk memastikan tanggung jawab besar dapat terlaksana secara optimal.

E. Konstruksi Harapan dan Koping Religius Nabi Zakaria dalam Menghadapi Ujian Keturunan untuk Keberlanjutan Dakwah

1. Konteks Situasi

Allah Swt. mengisahkan Nabi Zakaria a.s. dalam Al-Qur'an sebagai contoh dan teladan kepada manusia agar tidak berputus asa terhadap rahmat dan karunia Allah Swt.. Allah memberinya keturunan ketika usianya sudah tua renta sementara isterinya mengalami kemandulan di usianya yang telah tua. Hal tersebut tidak lain berkat doa tulus yang ia panjatkan dengan penuh harapan dan tidak putus asa.⁶⁰ Al-Qur'an menerangkan kisah Nabi Zakaria a.s. sebagai berikut.

ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا ۖ إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ۖ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ۖ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ۖ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ۖ يَزَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا ۖ قَالَ رَبِّ أِنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ

⁶⁰Ibnu Katsîr, *Qishash al-Anbiyâ'*, jilid 2, 629.

بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا ﴿٨﴾ قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلِيَّ هَيْنُ وَقَدْ خَلَقْتِكَ مِنْ
 قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا ﴿٩﴾

Artinya: (Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhanmu kepada hamba-Nya, Zakaria, (yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku. Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu. (Seorang anak) yang akan mewarisi aku dan keluarga Ya ‘qub serta jadikanlah dia, wahai Tuhanku, seorang yang diridai.” (Allah berfirman,) “Wahai Zakaria, Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan seorang anak laki-laki yang bernama Yahya yang nama itu tidak pernah Kami berikan sebelumnya.” Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, bagaimana (mungkin) aku akan mempunyai anak, sedangkan istriku seorang yang mandul dan sungguh aku sudah mencapai usia yang sangat tua?” Dia (Allah) berfirman, “Demikianlah.” Tuhanmu berfirman, “Hal itu mudah bagi-Ku; sungguh, engkau telah Aku ciptakan sebelum itu, padahal (pada waktu itu) engkau belum berwujud sama sekali.” (Q.S. Maryam/19: 2-9)

Ayat-ayat di atas merupakan kisah tentang rahmat Allah kepada hamba-Nya, Zakaria a.s. atas dikabulkannya doa yang telah ia panjatkan. Ia berdoa kepada Tuhannya dengan doa yang lirih dan diam-diam karena menunjukkan bentuk keikhlasan dalam berdoa, yakni tidak ada yang mengetahuinya kecuali Allah Swt.,⁶¹ juga dalam riwayat lain disebutkan agar permintaannya untuk mendapatkan anak ketika ia sudah tua tidak menjadi bahan ejekan dan olokan dari kaumnya.⁶² Kemudian pada ayat ke-4 Nabi Zakaria a.s. mengabarkan pada Allah Swt. tentang kelemahan, ketuaan, serta tanda-tanda yang tampak secara lahir dan yang

⁶¹al-Qurthubî, *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi‘ li Ahkâm al-Qur’ân*, jilid 11, 76.

⁶²al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syari‘ah wa al-Manhaj*, jilid 16, 53.

tersembunyi secara batin,⁶³ serta keoptimisannya, yakni ia tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada Allah Swt..

Pada kelompok ayat di atas, dapat dilihat bahwa Nabi Zakaria a.s. menyebutkan tiga alasan untuk doanya yang mengandung belas kasihan dan ramat Allah, yaitu sebagai berikut.⁶⁴

1. Kelemahan badan baik secara batin maupun lahir, maksudnya kelemahan tulang di tubuh dan tumbuhnya uban.
2. Ia menggambarkan perasaan optimisme dengan mengakui sebagai seorang yang tidak pernah kecewa atas doa yang dipanjatkannya kepada Allah Swt..
3. Kekhawatiran akan terabaikannya agama dan apa yang diwahyukan setelah kematiannya. Kekhawatiran tersebut bukan soal warisan harta karena kemuliaan derajat seorang nabi jauh sekali dari sikap khawatir terhadap hartanya. Di samping itu, beliau pun tidak memiliki harta karena hanya seorang tukang kayu yang makan dari hasil kerjanya sendiri. Lebih dari itu, sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Tirmidzi berikut.⁶⁵

إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ، إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُوْرَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا، إِنَّمَا وَرَثُوا
الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَ بِهِ أَخَذَ بِحِطِّ وَافِرٍ

⁶³Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, jilid 5, 188.

⁶⁴al-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 16, 54.

⁶⁵Abû 'Îsâ Muḥammad bin 'Îsâ at-Tirmidzî, *al-Jâmi' al-Kabîr (Sunan at-Tirmidzi)*, jilid 4 (Beirut: Dâr al-Gharb al-Islâmî, 1996), 414.

Artinya: *Sesungguhnya ulama adalah pewaris pada nabi dan sesungguhnya para nabi tidak mewariskan dinar dan dirham, mereka hanya mewariskan ilmu, maka siapa yang mengambilnya berarti ia telah mengambil bagian yang banyak.* (H.R. Tirmidzi)

Adapun warisan para nabi adalah warisan kenabian atau ilmu, penjagaan terhadap ajaran agama, dan dakwah atas agama tersebut.

Keinginan Nabi Zakaria a.s. atas keturunan dibersamai dengan keinginannya agar ada yang mewarisi kenabiannya, walaupun ia tidak menyatakannya dengan terang-terangan.⁶⁶ Harapan untuk mendapatkan anak muncul kembali ketika Zakaria mengasuh Maryam putri Imran. Ketika Zakaria menemui Maryam di mihrabnya, ia mendapati rezeki di sisi Maryam yang ketika ditanya darimana asal rezeki itu, Maryam menjawab dari sisi Allah. Jawaban tersebut menumbuhkan harapan Zakaria untuk memperoleh anak keturunan muncul kembali dari lubuk hatinya yang terdalam. Selama ini harapan tersebut telah ia pendam karena sadar bahwa ia dan istrinya telah lanjut usia. Tetapi, setelah melihat apa yang terjadi pada Maryam serta mendengar dan menyadari ucapannya bahwa Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa yang bersangkutan menduganya, di sana dan ketika itulah Zakaria berdoa sebagai berikut.⁶⁷

هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ
 ﴿٣٨﴾ فَنَادَتْهُ الْمَلَكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَى مُصَدِّقًا
 بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿٣٩﴾

Artinya: *Di sanalah Zakaria berdoa kepada Tuhannya. Dia berkata, "Wahai Tuhanku, karuniakanlah kepadaku keturunan yang baik dari sisi-*

⁶⁶al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 16, 54.

⁶⁷M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 84.

Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa.” Lalu, Malaikat (Jibril) memanggilnya ketika dia berdiri melaksanakan salat di mihrab, “Allah menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran) Yahya yang membenarkan kalimat dari Allah, (menjadi) anutan, menahan diri (dari hawa nafsu), dan seorang nabi di antara orang-orang saleh.” (Q.S. Ali Imran/3: 38-39)

Kemudian Allah mengabarkan kabar gembira, yaitu dengan kelahiran seorang anak yang lahir dari tulang sulbinya yang diberi nama Yahya melalui perantara malaikat. Malaikat menyerukan kepada Zakaria dengan seruan yang didengarnya dalam keadaan berdiri mengerjakan salat di mihrab, tempat dimana ia beribadah, menyendiri, bermunajat, dan mengerjakan salat.⁶⁸

2. Penilaian Kognitif

Doa meminta keturunan yang dilakukan oleh Nabi Zakaria a.s. bukanlah tanpa sebab, melainkan karena kekhawatirannya terhadap generasi selanjutnya. Setiap kali Zakaria mengingat kembali keadaannya dan mengungkapkan harapannya, yakni sudah tua renta sementara istrinya mandul, maka ia akan mengingat apa yang ia khawatirkan dan mengungkapkan keinginannya itu. Zakaria khawatir jikalau generasi sesudahnya tidak sanggup memikul warisan kenabian yang ia emban dalam berdakwah kepada Bani Israil.⁶⁹ Kekhawatiran ini disebutkan dalam ayat dengan redaksi *khiftu* yang menunjukkan bentuk penilaian sekunder yang dilakukan oleh Nabi Zakaria a.s. atas situasi yang dihadapinya yang kemudian ia usahakan dengan berdoa kepada Allah Swt. agar situasi dapat berubah.

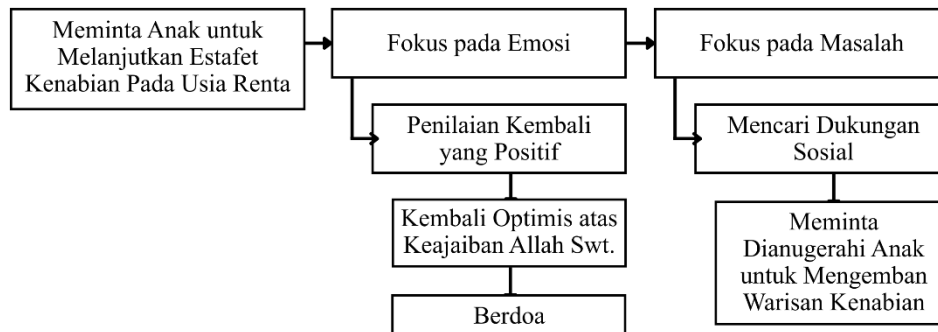
3. Strategi Koping

⁶⁸Imâduddîn Abû al-Fidâ’ Ismâ’îl bin ‘Umar Ibnu Katsîr, *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*, jilid 2 (Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998), 31.

⁶⁹Syahid Sayyid Quthb, *Tafsîr fî Zhilalil Qur’an: di Bawah Naungan Al-Qur’an*, jilid 7, terj. oleh As’ad Yasin (Jakarta: Gema Insani, 2004), 357.

Apabila dilihat dari bentuk penyelesaian situasi yang dialami Nabi Zakaria a.s., beliau menggunakan koping dengan berfokus pada emosi melalui strategi penilaian kembali secara positif dan fokus pada masalah dengan mencari dukungan sosial, yakni dengan menilai kembali bahwa keadaan menjadi positif dan berdoa secara optimis kepada Allah Swt. untuk dapat dikaruniai anak. Bukannya terjerumus pada keputusasaan, Nabi Zakaria a.s. yang melihat adanya kesempatan untuk mengharapkan anak meskipun dalam keadaan sudah tua renta, kembali menumbuhkan perasaan positif untuk dikaruniai anak atas situasinya yang muncul akibat melihat keyakinan Maryam atas rezeki dari Allah Swt. yang menunjukkan penilaian kembali secara positif. Selanjutnya, untuk mengelola kekhawatiran atas warisan kenabiannya, beliau melakukan pencarian dukungan sosial dengan sarana religius kepada Allah Swt., yakni berdoa untuk dikaruniai anak agar nantinya anak tersebut dapat melanjutkan dakwahnya. Doa Nabi Zakaria a.s. dibersamai dengan pengakuan kelemahannya dan istrinya di hadapan Allah serta menyatakan bahwa dirinya tidak pernah kecewa dalam berdoa sebagai bentuk upaya mengambil makna positif dari pengalaman masa lalu untuk membangun optimis masa kini. Selain itu, kekhawatiran yang beliau rasakan terhadap dakwah di masa depan dijadikan sebagai alasan untuk terus berikhtiar melalui doa. Pada akhirnya, kisah ini menggambarkan bahwa penilaian kembali secara positif bukan berarti mengabaikan realita pahit, melainkan keberanian untuk melampaui keterbatasan tersebut dengan tetap memelihara harapan di tengah situasi yang paling menekan sekalipun. Nabi Zakaria a.s. menghadapi situasi diluar kendali, yakni usia renta dan

keinginan memiliki anak untuk membawa risalah kenabian selanjutnya menunjukkan sebuah pola koping sebagai berikut.



Kisah Nabi Zakaria a.s. dalam menghadapi ujian menggunakan pola koping di atas memberikan pelajaran bahwa keterbatasan manusia, baik dari segi usia maupun fisik yang tampak mustahil bukanlah alasan untuk berputus asa dan mematikan harapan selama kita masih memiliki keyakinan. Nabi Zakaria a.s. mengisyaratkan pentingnya menumbuhkan penilaian ulang yang positif sebagai bentuk optimisme dalam situasi menekan yang dibarengi dengan keyakinan bahwa berdoa dan mengadakan kesusahan kepada Allah Swt. adalah bentuk usaha. Keyakinan dan keoptimisan beliau mengajarkan bahwa keputusan berarti menutup segala pintu kemungkinan, sementara keberanian untuk tetap yakin bahwa situasi dapat berubah berarti kunci membuka celah peluang solusi.