

BAB III
AYAT-AYAT AL-QUR'AN YANG BERKAITAN DENGAN SIKAP
INSECURE

A. *Khauf* dalam Al-Qur'an

Mu'jam Mufradat Alfaz Al-Qur'an karya Al-Asfahani menjelaskan bahwa *Khauf* merupakan rasa takut terhadap sesuatu yang telah diduga atau diketahui kepastiannya. Istilah ini juga dapat merujuk pada ketakutan yang muncul akibat adanya kelemahan dari dalam diri individu, bahkan terhadap hal-hal yang sebenarnya sangat sepele. Kebalikan atau lawan kata dari *Khauf* adalah rasa aman, yang mana konsep ketakutan ini dapat digunakan untuk menggambarkan urusan duniawi maupun urusan ukhrawi (akhirat).¹

Analisis linguistik menunjukkan bahwa kata *Khauf* di dalam Al-Qur'an memiliki 36 variasi bentuk derivasi yang disebutkan sebanyak 124 kali dan tersebar dalam 43 surat. Rincian distribusinya meliputi bentuk *khāfa* (خاف) yang tercantum pada Q.S. Al-Baqarah: 182, Hud: 103, Ibrahim: 14, Ar-Rahman: 46, dan An-Nazi'at: 40. Selanjutnya, bentuk *khāfat* (خافت) dapat ditemukan pada Q.S. An-Nisa: 128, sedangkan bentuk jamak *khāfū* (خافوا) terdapat dalam Q.S. An-Nisa: 9.

Variasi bentuk kata ganti orang pertama seperti *khiftu* (خفت) tertulis pada Q.S. Maryam: 5 dan Al-Qashas: 7, bentuk *khiftukum* (خفتكم) pada Q.S. Asy-Syu'ara:

¹ Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*, tahqiq Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2009), 12.

21, serta bentuk *khiftum* (خفتم) pada Q.S. Al-Baqarah: 229, 239, An-Nisa: 3, 35, 101, dan At-Taubah: 28. Adapun bentuk *akhāfu* (أخاف) menjadi salah satu yang cukup sering muncul, seperti pada Q.S. Al-Ma'idah: 28, Al-An'am: 15, 80, 81, Al-A'raf: 59, Al-Anfal: 48, Yunus: 15, Hud: 3, 26, 84, Yusuf: 13, Maryam: 45, Asy-Syu'ara: 2, 14, 135, An-Naml: 33, 34, Az-Zumar: 13, Ghafir: 26, 30, 32, Al-Ahqaf: 21, dan Al-Hasyr: 16. Terakhir, untuk kata kerja bentuk sedang/akan datang (*mudhari'*), bentuk *takhāfu* (تخاف) ada pada Q.S. Taha: 46, bentuk *takhāfanna* (تخافن) pada Q.S. Al-Anfal: 58, bentuk *takhāfūna* (تخافون) pada Q.S. An-Nisa: 34 dan Al-An'am: 26, serta bentuk *takhāfū* (تخافوا) pada Q.S. Fussilat: 30.²

Variasi lain dari kata *Khauf* juga ditemukan dalam beberapa struktur ayat, seperti bentuk *takhāfū* (تخافوا) pada Q.S. Al-Fath: 27, bentuk *takhāfūnahum* (تخافونهم) pada Q.S. Ar-Rum: 28, bentuk *takhāfūhum* (تخافوهم) pada Q.S. Ali 'Imran: 175, serta bentuk feminin *takhāfī* (تخافي) pada Q.S. Al-Qashas: 7. Untuk kata kerja perintah (*amr*), bentuk *lā takhaf* (لا تخف) tercantum dalam Q.S. Hud: 70, Taha: 21, 68, An-Naml: 10, Al-Qashas: 25, 31, Al-'Ankabut: 33, Shad: 22, dan Az-Zariyat: 28. Sementara itu, bentuk kata kerja aktif plural *nakhāfu* (نخاف) dapat dilihat pada Q.S. Taha: 45 dan Al-Insan: 10.

Selanjutnya, bentuk kata kerja pihak ketiga *yakhāfu* (يخاف) termaktub pada Q.S. Taha: 112, An-Naml: 10, Qaf: 45, Al-Jinn: 13, dan Asy-Syams: 15. Variasi dari bentuk ini meliputi *yakhāfā* (يخافا) pada Q.S. Al-Baqarah: 229, *yakhāfuhu* (يخافه) pada Q.S. Al-Ma'idah: 94, *yakhāfū* (يخافوا) pada Q.S. Al-Ma'idah: 108, *yakhāfūna*

² Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*, tahqiq Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, ...14.

(يخافون) pada Q.S. Al-Ma'idah: 23, 54, Al-An'am: 51, Ar-Ra'd: 13, An-Nahl: 50, Al-Isra: 57, An-Nur: 34, 50, Az-Zariyat: 37, Al-Muddassir: 53, Al-Insan: 7, serta bentuk *khāfūni* (خافون) pada Q.S. Ali 'Imran: 175. Pada bentuk kata kerja kausatif (menakut-nakuti), terdapat bentuk *nukhawwifuhum* (نخوفهم) pada Q.S. Al-Isra: 60, bentuk *yukhawwifu* pada Q.S. Ali 'Imran: 175 dan Az-Zumar: 16, serta bentuk *yukhawwifūnaka* pada Q.S. Az-Zumar: 36.

Untuk bentuk kata benda abstrak (*masdar*), bentuk *khauf* (خوف) digunakan pada Q.S. Al-Baqarah: 38, 62, 112, 155, 262, 274, 277, Ali 'Imran: 170, An-Nisa: 83, Al-Ma'idah: 69, Al-An'am: 48, Al-A'raf: 35, 49, Yunus: 62, 83, An-Nahl: 112, Al-Ahzab: 19, Az-Zukhruf: 68, Al-Ahqaf: 13, dan Quraisy: 4. Bentuk *khaufan* (خوفا) muncul pada Q.S. Al-A'raf: 56, Ar-Ra'd: 12, Ar-Rum: 24, dan As-Sajdah: 16. Adapun bentuk kepemilikan *khaufihim* (خوفهم) terdapat pada Q.S. An-Nur: 55, bentuk pelaku *khā'ifīna* (خائفين) pada Q.S. Al-Baqarah: 114, serta bentuk *khīfatan* (خيفة) pada Q.S. Ar-Ra'd: 13. Terakhir, kata ini juga muncul dalam bentuk *takhwīfan* (تخويفا) pada Q.S. Al-Isra: 59 dan bentuk *takhawwufin* (تخوف) pada Q.S. An-Nahl: 47.

Dari sekian banyak bentuk derivasi kata Khauf di dalam Al-Qur'an, fokus kajian dalam penelitian ini diarahkan pada bentuk nomina abstrak (*masdar*) yaitu *khauf* (خوف). Pemilihan bentuk kata ini didasarkan pada pertimbangan bahwa ayat-ayat yang memuatnya memiliki relevansi konseptual yang sangat kuat untuk mewakili makna Khauf secara universal. Karakteristik maknanya dinilai paling mendekati substansi pembahasan mengenai larangan *insecure* yang meliputi aspek-aspek berikut:

1. Q.S. Al-An'am: 48

Ayat ini menegaskan bahwa satu-satunya Tuhan yang berhak disembah dan dipertuan hanyalah Allah SWT. Dalam konteks ini, larangan bersikap *insecure* dapat dimaknai sebagai larangan meragukan kekuasaan serta kebijaksanaan-Nya, di mana rasa tidak aman atau krisis kepercayaan diri sering kali bersumber dari lemahnya keyakinan kepada Allah.

Kesadaran bahwa Allah adalah satu-satunya Zat yang berhak disembah seharusnya mengikis segala keraguan terhadap ketetapan-Nya. Seseorang yang memiliki tauhid yang kuat akan meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah Maha Kuasa, Maha Mengetahui, Maha Melindungi, serta senantiasa membimbing setiap hamba dalam seluruh aspek kehidupan.

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Tidaklah Kami utus para rasul melainkan untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Siapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama (Kemenag), latar belakang turunnya ayat tersebut (*asbabun nuzul*) berkaitan dengan misi utama pengutusan para Rasul. Allah mengutus mereka untuk membawa kabar gembira, memberikan peringatan, serta menyampaikan syariat-Nya sebagai pedoman hidup agar umat manusia dapat meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.³ Di samping itu, para Rasul mengemban amanah besar untuk memperingatkan manusia agar menjauhi perbuatan syirik atau

³ Tim Penyusun, *Tafsir Al-Qur'an*, .. 103.

mempersekutukan Allah, sekaligus mencegah timbulnya kerusakan di bumi. Melalui penyampaian ajaran-ajaran ilahi tersebut, para Rasul berfungsi sebagai pembimbing umat menuju ketaatan kepada Allah demi menjaga keseimbangan, kedamaian, dan keharmonisan hidup sesama manusia.⁴

Penjelasan tersebut menggarisbawahi betapa krusialnya peran para Rasul dalam menyampaikan risalah ilahi sebagai panduan bagi manusia demi meraih kebaikan dan kebahagiaan hidup. Di samping itu, terdapat penekanan mengenai kewajiban membenarkan risalah serta mengikuti keteladanan para utusan Allah yang senantiasa mengajarkan amal saleh dan mengarahkan umat ke jalan yang lurus.

Konsekuensi positif bagi individu yang berkomitmen mengikuti petunjuk rasul dan konsisten beramal saleh adalah jaminan ketenangan; mereka tidak perlu merasa cemas akan ditimpa azab duniawi sebagaimana yang pernah dialami oleh kaum terdahulu yang mendustakan agama. Sebaliknya, bagi mereka yang memilih untuk ingkar, konsekuensi berupa ancaman azab di akhirat telah menanti sesuai dengan apa yang telah dijanjikan.⁵

Ayat tersebut menegaskan bahwa individu yang membenarkan serta mengikuti petunjuk Allah dengan keimanan yang kokoh tidak akan terlarut dalam kesedihan maupun keputusan atas segala hal yang telah luput dari kehidupan mereka. Terdapat keyakinan mendalam di dalam diri mereka bahwa setiap peristiwa

⁴ Tim Penyusun, *Tafsir Al-Qur'an*, ... 102.

⁵ Tim Penyusun, *Tafsir Al-Qur'an*, ... 103.

yang terjadi sepenuhnya berada di bawah kendali dan kehendak Allah.⁶ Fondasi tauhid inilah yang menghadirkan ketenangan jiwa sekaligus menumbuhkan rasa percaya bahwa Allah senantiasa memelihara dan melindungi hamba-Nya. Mereka meyakini secara penuh bahwa Allah adalah pelindung yang setia, dan seluruh dinamika kehidupan yang dialami merupakan bagian dari ketetapan-Nya.⁷

Secara munasabah (korelasi antarayat), hubungan antara ayat 48 dalam Surah Al-An'am dengan ayat sebelumnya terletak pada kesinambungan tema peringatan (*ndzar*) dan kabar gembira (*basyar*) yang dibawa oleh para utusan Allah. Ketika ayat sebelumnya menguraikan tentang konsekuensi siksa bagi orang-orang yang zalim, ayat 48 hadir sebagai penjelas mengenai misi utama para rasul, yaitu merangkul orang-orang yang taat dengan kabar gembira sekaligus memberikan peringatan tegas bagi mereka yang ingkar.

Korelasi ini terlihat jelas dari ayat 47 yang menegaskan bahwa Allah tidak akan menimpakan hukuman secara sewenang-wenang kepada orang-orang yang beriman dan konsisten berbuat kebajikan. Melanjutkan benang merah tersebut, ayat 48 hadir untuk merinci bahwa esensi dari misi para rasul adalah menyampaikan kabar gembira bagi hamba yang patuh sekaligus memberikan peringatan bagi mereka yang membangkang. Melalui keterkaitan ini, ayat 48 berfungsi sebagai eksplanasi komplementer yang mempertegas prinsip keadilan Allah serta orientasi utama dari pengutusan para nabi.

⁶ Tim Penyusun, *Tafsir Al-Qur'an*, (Jakarta, Kementerian Agama, RI 2011), 104.

⁷ Tim Penyusun, *Tafsir Al-Qur'an*, (Jakarta, Kementerian Agama, RI 2011), 106.

2. Q.S. Al-Baqarah: 112

Ayat tersebut memberikan pelajaran berharga bahwa tidak ada alasan bagi siapa pun untuk memelihara sikap *insecure*, sepanjang mereka memiliki keimanan yang lurus kepada Allah. Prinsip ini berlaku universal bagi seluruh golongan yang beriman kepada Allah, termasuk kaum Yahudi, Nasrani, dan Sabiin pada masanya. Dalam perspektif ini, larangan bersikap *insecure* sejatinya merupakan larangan untuk meragukan eksistensi dan kemahakuasaan-Nya, mengingat krisis kepercayaan diri dan rasa tidak aman sering kali berakar dari rapuhnya keyakinan religius seseorang.

Penegasan dalam ayat ini menunjukkan bahwa individu yang benar-benar mengimani Allah dan hari akhir, serta mengaktualisasikannya melalui amal saleh, akan dibebaskan dari rasa cemas maupun kesedihan yang berlarut-larut. Fondasi keimanan yang kokoh tersebut melahirkan optimisme dan ketenangan jiwa, karena mereka menyadari sepenuhnya bahwa Allah senantiasa melimpahkan perlindungan serta kebahagiaan sejati kepada hamba-Nya.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih”.

Munasabah ayat 112 dalam Surah Al-Baqarah dengan ayat sebelumnya berkaitan erat dengan tema pelurusan klaim kebenaran teologis dan standarisasi keselamatan di akhirat. Pada ayat 111, Allah menguraikan klaim sepihak kaum

Yahudi dan Nasrani yang menyatakan bahwa surga hanya diperuntukkan bagi kelompok mereka.

Selanjutnya, ayat 112 hadir sebagai intervensi hukum sekaligus bantahan atas eksklusivisme tersebut, dengan menegaskan bahwa jaminan keselamatan dan kebahagiaan hakiki bersifat universal bagi siapa saja yang berserah diri sepenuhnya kepada Allah (*aslama wajhahu lillāh*) serta konsisten berbuat kebajikan (*wahuwa muhsin*). Dalam konteks penanggulangan sikap *insecure*, korelasi kedua ayat ini memberikan ketenangan psikologis yang luar biasa seseorang tidak perlu merasa rendah diri atau cemas terhadap validasi kelompok manusia, sebab perlindungan dan ganjaran dari Allah diukur dari ketulusan tauhid serta amal saleh yang nyata.

3. Q.S. Al-Baqarah: 277

Surah Al-Baqarah ayat 277 memberikan orientasi bagi setiap individu untuk senantiasa memelihara komitmen keimanan yang kokoh, mengaktualisasikannya melalui amal saleh, menegakkan salat dengan baik, serta menunaikan zakat. Konsistensi dalam menjaga fondasi iman dan kebajikan ini menjadi kunci utama bagi seorang hamba untuk memperoleh ganjaran pahala yang mulia di sisi Allah SWT. Di samping itu, ayat ini memberikan jaminan psikologis yang tegas bahwa rasa cemas (*khauf*) maupun kesedihan yang berlarut-larut (*hazn*) tidak akan mendominasi mereka yang beriman dan beramal saleh.

Oleh karena itu, pengintegrasian Q.S. Al-Baqarah: 277 sebagai landasan teologis dalam melarang sikap *insecure* sangatlah relevan. Ayat ini berfungsi sebagai pengingat transformatif bahwa seorang mukmin harus membangun rasa

percaya diri yang kuat serta optimisme yang tinggi. Keyakinan tersebut berakar pada kesadaran spiritual bahwa Allah SWT senantiasa memberikan perlindungan, jaminan ketenangan jiwa, dan kebahagiaan hakiki bagi siapa saja yang mengiringi imannya dengan tindakan-tindakan destruktif terhadap ego negatif, yang kemudian digantikan dengan amal-amal yang produktif.

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ

وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, beramal saleh, menegakkan salat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih”.

Latar belakang turunnya ayat ini (asbabun nuzul) berkaitan dengan kondisi psikologis sebagian masyarakat pada masa Rasulullah SAW yang merasa cemas kehilangan harta ketika harus mendistribusikannya di jalan Allah. Ayat ini hadir sebagai jawaban normatif untuk menenangkan hati mereka dengan memberikan jaminan bahwa manifestasi iman yang diwujudkan melalui salat, zakat, dan amal saleh tidak akan mengurangi kekayaan, melainkan mendatangkan ganjaran besar di sisi-Nya serta menghapus segala bentuk kecemasan emosional.⁸

Surah Al-Baqarah ayat 277 memiliki keterkaitan erat dengan rangkaian ayat sebelumnya yang mengulas fondasi keimanan, kebajikan, serta perintah ibadah seperti salat dan zakat. Ayat ini hadir sebagai eksplanasi mengenai konsekuensi logis dari kepatuhan terhadap kewajiban-kewajiban tersebut dalam kehidupan

⁸ Tafsir Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2010), penafsiran atas QS. al-Baqarah: 277, 245.

sehari-hari. Sebagai klausul penutup dari pembahasan tema ibadah, ayat 277 menegaskan bahwa setiap individu yang memelihara keimanan dan konsisten beribadah akan memperoleh ganjaran pahala sekaligus jaminan keamanan dari Allah SWT.

spiritual ini secara otomatis membebaskan mereka dari rasa takut terhadap masa depan dan kesedihan atas masa lalu berkat amal saleh yang telah mereka tunaikan. Dalam cakupan yang lebih luas di Surah Al-Baqarah, ayat 277 merupakan bagian integral dari tema besar mengenai keimanan, kebajikan, dan penegakan hukum Allah. Surah ini merangkum berbagai aturan hidup, mulai dari aspek akidah hingga regulasi sosial. Melalui ayat ini, Al-Qur'an memberikan kesimpulan nyata bahwa seluruh perintah ibadah yang telah dibahas sebelumnya pada akhirnya bertujuan untuk memberikan rasa aman, ketenangan jiwa, dan perlindungan bagi hamba yang taat.

B. *Hazn* dalam Al-Qur'an

Kosakata kesedihan di dalam Al-Qur'an memiliki 15 variasi bentuk yang disebutkan sebanyak 42 kali pada 25 surah, yang meliputi bentuk kata kerja dan kata benda seperti تحزن (Q.S. 9:40; 15:88; 16:127; 20:40; 27:70; 28:13; 29:33), تحزنوا (Q.S. 3:139, 153; 41:30), تحزنون (Q.S. 7:38; 43:68), تحزني (Q.S. 19:24; 28:7), ليحزن (Q.S. 58:10), يحزنك (Q.S. 3:176; 5:41; 6:33; 10:65; 31:23; 36:76), يحزن (Q.S. 33:52), لي *huznani* (Q.S. 12:13), يحزنهم (Q.S. 21:103), serta bentuk يحزنون yang mendominasi ayat jaminan ketenangan bagi mukmin (Q.S. 2:38, 62, 262, 274, 277; 3:170; 5:69; 6:48; 7:35; 10:62; 39:61; 46:13). Selain konjugasi kata kerja tersebut,

Al-Qur'an juga menggunakan konstruksi kata benda spesifik untuk menggambarkan kedalaman luapan emosi manusia, yaitu pada bentuk الحزن (Q.S. 12:84; 35:34), حزني (Q.S. 12:86), dan حزنا (Q.S. 9:92; 28:8).⁹

Dari beragam bentuk derivasi tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada tiga variasi kata, yaitu تحزنوا, تحزن, dan يحزنون. Ketiga bentuk ini dipilih karena dianggap mampu merepresentasikan substansi makna kata kerja kesedihan secara utuh, sekaligus memiliki korelasi teologis yang paling relevan dengan konteks larangan bersikap *insecure*, yaitu:

1. Q.S. Ali-Imran: 139

Melalui ayat ini, setiap individu diajarkan untuk tidak bersikap lemah maupun larut dalam kesedihan. Dalam perspektif psikologis, larangan bersikap *insecure* di sini termanifestasi sebagai larangan untuk merasa tidak berdaya, inferior, atau meragukan potensi diri sendiri. Ayat ini hadir sebagai pengingat normatif bahwa seorang mukmin idealnya memiliki mentalitas yang tangguh dan kepercayaan diri yang tinggi, tanpa membiarkan dirinya terpuruk dalam kecemasan. Sebaliknya, keimanan harus dihayati sebagai sebuah kesadaran spiritual bahwa setiap orang beriman sejatinya memiliki kedudukan yang mulia di sisi Allah SWT.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”.

⁹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Ḥadīts, 2009), 567.

Ayat ini diturunkan sebagai motivasi teologis untuk menjaga ketabahan dan optimisme umat Islam dalam menghadapi situasi kritis. Secara historis, latar belakang turunnya ayat ini berkaitan erat dengan momentum pasca-kekalahan umat Islam pada Perang Uhud, di mana mentalitas kaum muslimin sedang diuji. Kehadiran teks ini berfungsi sebagai stimulus spiritual agar mereka tetap teguh dalam keimanan, tidak larut dalam keputusan, serta pantang menyerah di tengah dinamika perjuangan yang berat.¹⁰

Anjuran untuk bersikap tangguh dalam Al-Qur'an Surah Ali 'Imran ayat 139 ini kemudian dipertegas oleh kontekstualisasi ayat berikutnya (ayat 140). Pada ayat tersebut, Allah SWT menjelaskan sunatullah mengenai perputaran roda kejayaan dan kekalahan di antara manusia sebagai instrumen uji keimanan. Melalui konseptualisasi ini, Al-Qur'an memberikan jaminan bahwa individu yang mampu mempertahankan kesabaran dan stabilitas mental di masa-masa sulit akan memperoleh ganjaran yang besar di sisi-Nya.¹¹

Secara struktural, Surah Ali 'Imran ayat 139 memiliki korelasi (*munasabah*) yang sangat erat dengan ayat 138. Jika ayat sebelumnya menetapkan Al-Qur'an sebagai pedoman, petunjuk, dan sumber edukasi spiritual bagi orang-orang yang bertakwa setelah menghadapi fase kritis Perang Uhud, maka ayat 139 hadir sebagai bentuk aplikasi mental dari petunjuk tersebut. Ayat ini memperluas penguatan psikologis dengan melarang kaum mukminin untuk larut dalam perasaan inferior

¹⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2013), pada penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan Perang Uhud dan motivasi kaum Muslimin setelah mengalami kekalahan, 216.

¹¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj...* 218

(*insecure*), putus asa, maupun kesedihan yang mendalam akibat gugurnya para syuhada di medan perang.

Melalui orientasi ayat 139, umat Islam ditekankan untuk membangun kesadaran teologis bahwa ujian berupa kekalahan materi dan kehilangan fisik bukanlah akhir dari perjuangan. Sebaliknya, dinamika tersebut merupakan fase transisi yang menuntut mereka untuk tetap bangkit dan berjuang dengan penuh keyakinan akan datangnya pertolongan Allah SWT. Dengan demikian, ayat 139 berfungsi sebagai rekonstruksi mental yang melanjutkan pesan edukatif ayat sebelumnya, sekaligus mengonversi kesedihan menjadi optimisme iman yang kokoh.

2. Q.S. An-Nahl: 127

Ayat ini menegaskan urgensi nilai kesabaran dalam menghadapi dinamika dan problematika kehidupan. Dalam perspektif ini, larangan bersikap *insecure* direpresentasikan sebagai larangan untuk merasa inferior, cemas, atau kehilangan rasa percaya diri saat dihadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian.

Al-Qur'an mengingatkan bahwa pemeliharaan sikap sabar akan mendatangkan penyertaan (*ma'iyah*) Allah SWT. Oleh karena itu, ketika menghadapi rintangan, seorang individu dituntut untuk menjaga stabilitas emosional serta keyakinan bahwa pertolongan dan bimbingan-Nya senantiasa menyertai proses tersebut.

Dengan demikian, kontekstualisasi Surah An-Nahl ayat 127 sebagai basis teologis larangan *insecure* berfungsi sebagai pengingat rekonsiliatif. Penyelarasan

antara kesabaran dan tawakal terbukti dapat mengeliminasi rasa tidak aman dan keraguan diri, karena kesadaran akan kehadiran Allah SWT secara otomatis akan mengonversi kelemahan psikologis menjadi kekuatan mental.

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

"Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata karena pertolongan Allah. Janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan."

Secara struktural, Surah An-Nahl ayat 127 memiliki korelasi (munasabah) yang sangat erat dengan ayat 126, di mana keduanya mengulas urgensi kesabaran dalam menghadapi penolakan serta kekafiran para penentang dakwah. Jika ayat 126 meletakkan dasar mengenai opsi pembalasan yang adil versus keutamaan bersabar, maka ayat 127 melangkah lebih jauh dengan memberikan penguatan emosional. Rangkaian ayat ini membimbing cara menghadapi situasi krisis secara seimbang dan bijaksana, baik dalam merespons konfrontasi fisik maupun dalam mengelola tekanan psikologis akibat penolakan ideologis.

Pada ayat 127, Allah SWT secara khusus menginstruksikan Nabi Muhammad SAW agar tidak bersedih hati maupun bersempit dada terhadap konspirasi dan tipu daya yang dirancang oleh para penentang dakwah. Kesabaran yang diamanatkan dalam konteks ini tidak sekadar bermakna pasif atau menahan emosi negatif semata. Lebih dari itu, respons tersebut merupakan manifestasi dari keteguhan mental dan keyakinan transendental bahwa perlindungan serta pertolongan Allah akan selalu menyertai setiap langkah perjuangan.

3. Q.S. Al-A'raf: 35

Ayat ini menegaskan kewajiban setiap hamba untuk bertakwa dan melakukan perbaikan diri (*ishlah*) ketika petunjuk Allah disampaikan melalui para rasul-Nya. Dalam kerangka psikologis-religius, larangan bersikap *insecure* di sini diartikan sebagai bentuk negasi terhadap keraguan diri, rasa rendah diri (inferioritas), serta perasaan tidak berharga. Konstruksi ayat ini memberikan garansi spiritual bahwa eksistensi takwa dan komitmen untuk terus berbenah secara otomatis mengeliminasi alasan bagi seseorang untuk merasa cemas maupun bersedih hati.

Melalui orientasi Surah Al-A'raf ayat 35, ketakwaan dan upaya perbaikan diri diposisikan sebagai pilar utama dalam membangun regulasi emosi yang stabil dan rasa percaya diri yang hakiki. Pemilihan ayat ini sebagai basis teologis larangan *insecure* menjadi pengingat yang valid bahwa integrasi antara aspek spiritual (takwa) dan aspek perilaku (perbaikan diri) akan mendatangkan perlindungan serta kebahagiaan dari Allah SWT. Dengan demikian, seorang mukmin yang konsisten pada jalur ini akan terbebas dari jebakan krisis kepercayaan diri karena mereka memahami nilai mulia dirinya di hadapan Sang Pencipta.

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِنَّمَا يٰۤاَتٰتٰكُم رُّسُلٌ مِّنْكُمْ يَتْلُوْنَ عَلٰيكُمْ اٰيٰتِيْ فَمَنْ اٰتٰتٰكُم رُّسُلًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُوْنَ

“Wahai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih”.

Latar belakang kontekstual dari ayat ini berkaitan dengan peristiwa pada masa Rasulullah SAW, ketika sekelompok kaum Yahudi datang untuk mengonfirmasi tanda-tanda kenabian yang termaktub dalam kitab suci mereka. Pertemuan tersebut bertujuan untuk menguji dan membuktikan apakah kriteria serta karakteristik kenabian yang mereka yakini telah terpenuhi secara valid pada diri Nabi Muhammad SAW.¹²

Ayat ini diturunkan sebagai jawaban teologis dari Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk menegaskan *sunatullah* pengutusan para rasul dari kalangan manusia sendiri. Melalui pesan ini, Allah memberikan jaminan bahwa individu yang merespons dakwah dengan ketakwaan dan komitmen perbaikan diri tidak akan dihindari rasa cemas maupun kesedihan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa takwa dan pembenahan diri secara konsisten merupakan kunci utama dalam menerima serta mengikuti petunjuk Ilahi.¹³

¹² Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2010), pada penafsiran ayat yang berkaitan dengan pertanyaan orang Yahudi tentang tanda-tanda kenabian Nabi Muhammad SAW, 701.

¹³ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2010), pada penafsiran ayat yang mengajarkan takwa dan perbaikan diri agar tidak khawatir atau bersedih hati, 367.