

BAB IV

PENAFSIRAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN DAN SOLUSI *INSECURE*

A. Analisis Konsep *Khauf* dan *Hazn* sebagai Dasar *Insecure*

Dalam pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), pemahaman terhadap suatu fenomena tidak hanya didasarkan pada satu ayat, tetapi melalui pengumpulan ayat-ayat yang memiliki keterkaitan makna. Dalam penelitian ini, konsep *insecure* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, namun memiliki kedekatan makna dengan istilah *khauf* (takut) dan *hazn* (sedih).

Kata *khauf* dalam Al-Qur'an menggambarkan rasa takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Rasa takut ini sering berkaitan dengan kekhawatiran terhadap masa depan, seperti takut gagal, takut tidak diterima, atau takut tidak mampu memenuhi harapan. Dalam konteks psikologis modern, kondisi ini dapat dikaitkan dengan kecemasan yang menjadi salah satu unsur utama dari *insecure*.

Sementara itu, *hazn* menggambarkan kesedihan yang berhubungan dengan masa lalu, seperti penyesalan, kehilangan, atau pengalaman yang menyakitkan. Perasaan ini dapat memunculkan pandangan negatif terhadap diri sendiri, sehingga individu merasa tidak berharga atau tidak cukup baik.

Dengan demikian, *insecure* dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang terbentuk dari perpaduan antara *khauf* dan *hazn* yang tidak terkelola dengan baik. Al-Qur'an tidak mengingkari keberadaan kedua emosi tersebut, namun memberikan arahan agar manusia mampu mengendalikannya melalui keimanan dan pemahaman yang benar

1. Penafsiran *Khauf* dalam Al-Qur'an

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

Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, memberikan eksplanasi mendalam mengenai substansi etis dalam Surah Al-An'am ayat 48. Beliau menegaskan bahwa ayat ini menginstruksikan manusia untuk konsisten dalam mempraktikkan kebajikan, menegakkan keadilan, serta mengeliminasi segala bentuk kezaliman.¹ Lebih lanjut, Buya Hamka menyoroti bahwa orientasi utama ayat ini adalah membimbing umat Islam agar mengimplementasikan syariat agama secara optimal, baik dengan merealisasikan perintah Allah maupun menjauhi larangan-Nya. Mengingat ayat ini juga membawa pesan doktrinal mengenai pertanggungjawaban personal di akhirat, manusia didorong untuk menjadikan prinsip kebaikan dan keadilan sebagai fondasi utama dalam seluruh dimensi kehidupan mereka.²

Selain itu, Buya Hamka menggarisbawahi urgensi pembersihan diri dari perilaku zalim terhadap sesama serta menyeru umat Islam untuk konsisten menginternalisasi nilai kebenaran dan keadilan normatif Al-Qur'an. Melalui komitmen pengamalan agama secara aplikatif, seorang hamba diproyeksikan dapat meraih keberkahan eksistensial sekaligus kesuksesan integral di dunia dan akhirat. Berdasarkan perspektif tersebut, substansi penafsiran Buya Hamka terhadap Surah Al-An'am ayat 48 ini berpusat pada penegasan orientasi kebajikan, keadilan sosial,

¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 3 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1989), 112.

² Hamka, *Tafsir Al-Azhar... 112*

dan penolakan total terhadap segala manifestasi kezaliman dalam kehidupan sehari-hari.³

Wahbah al-Zuhaili dalam tafsirnya mempertegas dimensi fungsional profetis bahwa Allah SWT tidak mengutus para rasul melainkan sebagai pembawa kabar gembira (*basyir*) dan pemberi peringatan (*nadzir*). Fungsi teologis kabar gembira tersebut berwujud representasi kenikmatan eskatologis yang kekal bagi representasi subjek yang beriman dan taat. Sebaliknya, aspek peringatan diorientasikan sebagai instrumen preventif yang tegas dan keras guna mengondisikan konsekuensi siksaan yang pedih bagi pelaku kemaksiatan.⁴

Wahbah al-Zuhaili menegaskan bahwa orientasi psikologis orang beriman dalam menghadapi dinamika kehidupan berbeda dengan kaum musyrik. Ketika dihadapkan pada krisis atau cobaan yang berkepanjangan, representasi subjek mukmin tidak akan larut dalam kesedihan yang destruktif, melainkan meresponsnya melalui instrumen kesabaran. Keteguhan mental tersebut didasarkan pada sikap optimisme teologis terhadap pahala Allah SWT, di mana mereka mengimplementasikan petunjuk agama untuk senantiasa bersyukur saat menerima nikmat dan bersabar saat ditimpa musibah. Kesadaran bahwa otoritas mutlak atas segala perkara berada di tangan Sang Pencipta mendorong mereka untuk menerapkan konsep tawakal secara total.⁵

Dengan demikian, argumentasi ini menggarisbawahi urgensi integrasi antara sikap sabar, syukur, dan tawakal sebagai mekanisme koping dalam

³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...112*

⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 249.

⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...251*.

menghadapi problematika kehidupan. Melalui internalisasi ketiga pilar spiritual tersebut, individu muslim dapat mengelola tantangan hidup dengan stabilitas emosional (ketenangan) serta keyakinan yang kuat. Konseptualisasi ini memberikan jaminan bahwa setiap proses transisi yang dihadapi dengan kesabaran dan kepasrahan aktif pada akhirnya akan mendatangkan petunjuk serta ganjaran eskatologis dari Allah SWT.

b. Q.S. Al-Baqarah: 112

Buya Hamka mengemukakan bahwa ayat ini mengilustrasikan manifestasi spiritual dari individu yang melakukan penyerahan diri secara total kepada Allah SWT disertai pengamalan kebajikan secara konsisten. Eksistensi ketundukan dan amal saleh tersebut dijamin tidak akan sia-sia, melainkan akan mendatangkan ganjaran yang pasti di sisi-Nya. Dampak psikologis dari garansi teologis ini adalah hilangnya kecemasan personal maupun kedukaan emosional, sebab Allah senantiasa mengondisikan perlindungan serta kebahagiaan hakiki bagi mereka.⁶

Lebih lanjut, Buya Hamka menggarisbawahi urgensi nilai keikhlasan sebagai fondasi utama dalam seluruh aktivitas peribadatan kepada Allah SWT. Konseptualisasi ikhlas dipahami sebagai orientasi transendental murni yang ditujukan hanya kepada Sang Pencipta, terbebas dari tendensi pencarian stimulasi sosial seperti pujian maupun imbalan profan dari sesama manusia. Individu yang mampu mengintegrasikan keikhlasan dalam ritus peribadatannya diproyeksikan

⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...569

akan memperoleh kelimpahan pahala serta ketenangan eksistensial, baik di alam dunia maupun di fase akhirat.⁷

Selain itu, Buya Hamka menegaskan **aspek teologis** ayat ini yang memosisikan Allah Swt. sebagai satu-satunya pelindung sejati serta pemberi keadilan yang absolut dalam memberikan balasan kepada setiap hamba. Atas dasar tersebut, loyalitas pengabdian yang dilakukan secara ikhlas dan selaras dengan koridor syariat diidentifikasi sebagai kunci utama untuk menggapai keselamatan integral. Integrasi antara ketulusan niat dan kepatuhan formal ini menjadi determinan utama bagi pencapaian kebahagiaan hamba di dua dimensi kehidupan.⁸

Di sisi lain, Wahbah al-Zuhaili dalam analisis tafsirnya **memperkuat pandangan tersebut** dengan menyatakan bahwa penyerahan diri secara total kepada Allah yang diiringi dengan perilaku *ihسان* (berbuat baik secara optimal) akan mendatangkan ganjaran khusus dari Allah. Beliau mengeksplanasi bahwa subjek yang mengimplementasikan karakteristik tersebut akan terbebas dari dinamika kecemasan psikologis (*khauf*) maupun depresi emosional (*huzn*). Keberadaan mereka dinaungi oleh kepastian pahala di sisi-Nya, sehingga tidak ada ruang bagi rasa takut untuk mengintervensi stabilitas mental mereka.⁹

c. Q.S. Al-Baqarah: 277

Pada ayat ini Buya Hamka menyatakan bahwa integrasi antara keimanan, pengamalan amal saleh, menegakkan salat, serta menunaikan zakat merupakan determinan utama dalam memperoleh pahala yang besar di sisi Allah SWT. Adanya

⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...570*

⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...571*

⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...410*

jaminan teologis ini memberikan dampak penguatan psikologis bagi para pelakunya, sehingga mereka terbebas dari rasa takut maupun kecemasan terhadap masa depan. Hal ini disebabkan oleh kepastian bahwa Allah SWT akan mendistribusikan ganjaran secara adil dan proporsional.¹⁰

Lebih lanjut, Buya Hamka menekankan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa akidah yang kokoh harus diwujudkan melalui perilaku positif dalam kehidupan seorang Muslim. Kesungguhan dalam menginternalisasi iman yang diwujudkan melalui pemenuhan kewajiban ritual (salat) dan sosial (zakat) diproyeksikan menjadi poros utama untuk meraih keberkahan hidup serta kompensasi eskatologis yang melimpah, baik di dimensi dunia maupun akhirat.¹¹

Selain itu, Buya Hamka memberikan catatan kontekstual yang penting bagi pelaku ekonomi, khususnya terkait pelarangan praktik ribawi. Beliau mengingatkan bahwa seorang muslim wajib menjauhi segala bentuk pendapatan yang diharamkan serta menyempurnakan hak-hak finansial transendental, terutama melalui instrumen zakat. Kepatuhan untuk beralih dari sistem ribawi menuju pemenuhan kewajiban zakat ini diposisikan sebagai langkah purifikasi harta yang akan mendatangkan pahala sekaligus keberkahan dari Allah SWT.¹²

Wahbah al-Zuhaili memperkuat argumentasi tersebut dengan menguraikan bahwa individu yang memadukan iman, amal saleh, salat, dan zakat akan memperoleh pahala di sisi Allah Swt. Dalam penafsirannya terhadap Surah Al-Baqarah ayat 277, Wahbah al-Zuhaili menegaskan bahwa pemenuhan keempat

¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...717

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...713

¹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...714

pilar tersebut merupakan jalan untuk memperoleh keselamatan dan pahala dari Allah Swt. Melalui pemenuhan kriteria ini, seorang hamba dijamin tidak akan dihindangi oleh kecemasan psikologis (*khauf*) maupun larut dalam kesedihan emosional (*huzn*).

2. Penafsiran *Hazn* dalam Al-Qur'an

a. Q.S. Ali-Imran: 139

Dalam penafsirannya terhadap Surah Ali 'Imran ayat 139, Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat ini mengandung pesan agar umat Islam tetap teguh, saling menguatkan, dan tidak berputus asa ketika menghadapi berbagai tantangan, cobaan, maupun dinamika kehidupan.¹³

Buya Hamka menekankan bahwa umat Islam perlu menjaga persatuan, saling menguatkan, dan bekerja sama dalam melakukan kebaikan serta menegakkan kebenaran. Dalam konteks yang lebih luas, pesan tersebut mengajarkan pentingnya menerapkan nilai-nilai persatuan, solidaritas, dan kebersamaan sebagai landasan dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai persoalan yang berkembang di masyarakat.¹⁴

Menurut Buya Hamka, keberhasilan dalam memperjuangkan kebajikan dan menegakkan kebenaran sangat bergantung pada persatuan dan kekompakan umat Islam. Dengan saling menguatkan dan bekerja sama, umat Islam akan memiliki kekuatan yang lebih besar dalam menghadapi berbagai persoalan serta mampu melewati setiap ujian kehidupan dengan lebih baik.¹⁵ Secara keseluruhan,

¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...1026*

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...1027*

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...1028*

penafsiran Buya Hamka terhadap Surah Ali 'Imran ayat 139 menekankan pentingnya persatuan di kalangan umat Islam, solidaritas, dan kolaborasi aktif. Ketiga pilar tersebut diposisikan sebagai dasar bagi umat Islam dalam menerapkan nilai-nilai kebaikan dan menegakkan keadilan di tengah masyarakat.

Berdasarkan analisis Tafsir Al-Munir, Wahbah al-Zuhaili memaparkan bahwa ayat ini merepresentasikan larangan dari Allah SWT agar umat Islam tidak tergelincir ke dalam mentalitas lemah dan kedukaan mendalam saat terlibat dalam konfrontasi dengan kaum kafir. Secara historis, Al-Zuhaili menggarisbawahi bahwa Allah mengondisikan psikologis kaum muslimin agar tidak larut dalam kesedihan pasca-tragedi Perang Uhud. Hal ini disebabkan karena mereka pada hakikatnya menempati posisi kedudukan dan derajat tertinggi, dengan catatan iman tetap terhunjam kuat di dalam dada.¹⁶

Secara keseluruhan, Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa Surah Ali 'Imran ayat 139 mengajarkan agar umat Islam tidak larut dalam keputusan akibat kekalahan atau berbagai tekanan yang dihadapi. Pesan tersebut menegaskan bahwa hakiki seorang mukmin tidak diukur dari hasil akhir sebuah pertempuran fisik, melainkan dari konsistensi kualitas keimanan mereka melalui pemahaman ini, rasa sedih dan lemah diarahkan menjadi semangat untuk bangkit dan melanjutkan perjuangan.

b. Q.S. An-Nahl: 127

Menurut Buya Hamka, Surah An-Nahl ayat 127 menekankan pentingnya bersikap adil dan jujur dalam setiap aspek kehidupan. Ayat ini mengajarkan agar

¹⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir... 1013*

umat Islam selalu menerapkan nilai keadilan dan kejujuran dalam berinteraksi dengan sesama. Menurut beliau, keadilan merupakan salah satu prinsip penting dalam Islam yang harus dijaga dan diamankan oleh setiap Muslim. Dengan menerapkan sikap adil secara konsisten, kehidupan masyarakat akan menjadi lebih harmonis, damai, dan seimbang. Selain itu, kejujuran juga menjadi landasan penting dalam menjaga integritas diri serta membangun rasa saling percaya di tengah masyarakat.¹⁷

Melalui penekanan pada keadilan dan kejujuran, Buya Hamka menyampaikan pesan bahwa kedua Prinsip moral tersebut menjadi dasar dalam membangun hubungan yang baik antar sesama dan menciptakan kehidupan masyarakat yang rukun. Atas dasar itu, penafsiran beliau terhadap Surah An-Nahl ayat 127 berorientasi pada seruan agar umat Islam senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai keadilan dan integritas tersebut sebagai pedoman aplikatif dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.

Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini memuat instruksi langsung dari Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk memelihara kesabaran dalam merespons berbagai tantangan serta resistensi dari kaum kafir. Al-Zuhaili menegaskan bahwa kemampuan bersabar tersebut pada hakikatnya tidak akan terealisasi tanpa adanya intervensi dan pertolongan dari Allah SWT. Dalam dimensi psikologis, kesabaran ini diidentifikasi sebagai instrumen regulasi diri guna mengendalikan letupan emosi manusia dan meredam gejolak nafsu. Selain itu, Allah SWT memberikan penguatan agar rasul-Nya tidak larut dalam kedukaan

¹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...1079*

akibat penolakan mereka, serta tidak merasa sesak dada (frustrasi) terhadap berbagai konspirasi yang dirancang untuk menghambat laju dakwah.¹⁸

Secara umum, Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa Surah An-Nahl ayat 127 mengajarkan pentingnya bersabar ketika menghadapi berbagai cobaan dan tekanan. Menurut beliau, ayat ini tidak hanya ditujukan kepada Nabi Muhammad saw. agar tetap tabah dalam menghadapi gangguan dari orang-orang yang menolak dakwah, tetapi juga mengajarkan umat Islam untuk tidak bersikap pesimis, bersedih, atau putus asa karena penolakan maupun tipu daya dari pihak yang menentang kebenaran.

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

Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan arti penting dari Surah Al-A'raf ayat 35 sebagai bentuk peringatan universal Allah kepada umat manusia. Inti dari ayat ini adalah mengingatkan manusia untuk selalu sadar akan keberadaan Allah SWT dan membuktikannya lewat sikap patuh kepada perintah-Nya. Dalam konteks ini, Buya Hamka menegaskan bahwa kesadaran bertuhan (kesadaran ilahiyah) tidak boleh berhenti sebagai keyakinan pasif di dalam dada, melainkan harus bertransformasi menjadi kesalehan aktif. Ketika seorang hamba konsisten menjaga ketakwaan dan melakukan perbaikan diri, maka ia akan memperoleh jaminan ketenangan jiwa. Hamka menggarisbawahi bahwa kepatuhan total kepada syariat adalah benteng utama yang membebaskan manusia dari rasa takut terhadap

¹⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...1089*

masa depan duniawi dan kesedihan atas masa lalu, yang dalam psikologi modern sering kali menjadi akar dari perasaan insecure dan kecemasan eksistensial.¹⁹

Buya Hamka secara konsisten menekankan urgensi bagi setiap individu untuk senantiasa menginternalisasi rasa syukur dan merawat ingatan kolektifnya atas segala limpahan nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Dalam pandangan beliau, manusia tidak sekadar dituntut untuk menerima nikmat tersebut secara pasif, melainkan berkewajiban moral untuk mengaktualisasikan dan mendayagukannya demi kemaslahatan yang seluas-luasnya. Lebih jauh lagi, Buya Hamka mengingatkan agar segala bentuk fasilitas hidup dan kenikmatan duniawi ini tidak melalaikan manusia, melainkan justru menjadi wasilah untuk selalu menghadirkan kesadaran ketuhanan (kesadaran ilahiyah) dalam setiap helaan napas dan gerak langkah kehidupan mereka.²⁰

Lewat ayat ini, Buya Hamka mengajak kita untuk memperhatikan alam semesta sebagai tanda kebesaran Allah. Dengan merenungkan hal tersebut, manusia diharapkan bisa menyadari betapa besar kekuasaan dan keagungan Pencipta yang ada di sekitar mereka.²¹ Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penafsiran Buya Hamka terhadap Surah Al-A'raf ayat 35 memuat pesan teologis dan psikologis yang sangat mendalam mengenai urgensi membangun kesadaran eksistensial akan kehadiran Allah SWT dalam setiap ruang kehidupan.

Lebih dari sekadar itu, Buya Hamka menekankan perlunya bentuk nyata berupa penghormatan yang tulus terhadap keagungan-Nya, yang kemudian

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...923

²⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...924

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*...925

diaktualisasikan melalui rasa syukur yang konseptual serta ketaatan yang konsisten terhadap seluruh syariat-Nya. Pola hubungan spiritual inilah yang pada akhirnya membentuk fondasi mental yang kokoh bagi seorang mukmin, sekaligus menjadi panduan moral utama dalam menavigasi dinamika dan tantangan kehidupan sehari-hari.

Wahbah al-Zuhaili dalam analisis tafsirnya memaparkan bahwa Allah SWT telah memperlihatkan bukti-bukti kebesaran-Nya kepada para rasul terdahulu, seperti Nabi Ibrahim, Nabi Musa, dan Nabi Isa, sebelum akhirnya ditunjukkan pula kepada Nabi Muhammad SAW. Penjelasan ini menunjukkan bahwa mukjizat dan tanda-tanda kebesaran Allah bertujuan untuk memperlihatkan kekuasaan dan kemuliaan-Nya. Selain itu, peristiwa tersebut juga menjadi pengingat bagi manusia akan keberadaan Allah sebagai Pencipta serta kepastian datangnya Hari Kiamat.²²

Penafsiran Wahbah al-Zuhaili terhadap Surah Al-A'raf ayat 35 ini berfokus pada fungsi teologis dari penampakan tanda-tanda kebesaran Allah SWT kepada para utusan-Nya. Pesan utama dari konseptualisasi tersebut bermuara pada dua orientasi krusial: sebagai refleksi autentik atas keagungan dan otoritas mutlak Allah di alam semesta, sekaligus sebagai peringatan keras bagi manusia agar senantiasa bersiap menghadapi realitas eskatologis (Hari Akhir).

Setelah melihat pengertian, ayat-ayat pelarangan, dan penjelasan para ahli tafsir, bisa disimpulkan bahwa Al-Qur'an melarang kita memiliki rasa tidak percaya diri (*insecure*), sedih yang berlebihan, atau cemas. Alasan utamanya adalah karena Allah SWT selalu bersama orang-orang yang berserah diri dan pasrah kepada-Nya.

²² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*... 826

Dari dasar inilah kita bisa mencari ayat-ayat larangan *insecure* di dalam Al-Qur'an menggunakan kata kunci tertentu. Untuk menggambarkan rasa *insecure* dalam Al-Qur'an, ada dua kata kunci utama yang bisa digunakan. Pertama adalah kata *khauf*, yang artinya rasa takut, gelisah, atau cemas. Kedua adalah kata *huzn*, yang artinya kesedihan. Kedua kata ini dipilih karena sangat cocok dengan ciri-ciri orang yang sedang merasa *insecure* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

B. Analisis konsep Sabar, Syukur, dan Pemikiran Positif (*husnudzon*)²³ Sebagai Solusi *Insecure*

1. Sabar

Secara etimologis, kata sabar diadopsi dari bahasa Arab, yaitu *shabara* yang bentuk masdarnya menjadi *shabran*, dengan makna dasar mencegah dan menahan. Sementara itu, secara terminologis, sabar didefinisikan sebagai kemampuan mengendalikan diri dari gejolak kegundahan serta letupan emosi, menjaga lisan agar tidak terjebak dalam keluh kesah, serta mengontrol anggota tubuh dari respons perilaku yang destruktif atau tidak terarah. Lebih lanjut, orientasi makna ini dipertegas oleh Ibnu Qayyim al-Jauziah dalam karyanya yang berjudul "Indahnya Kesabaran" sebuah representasi literatur dari kitab asli *Uddatu al-Shâbirîn wa Dzakhîratu al-Syâkirîn*. Dalam buku tersebut, beliau mengklasifikasikan bahwa berdasarkan struktur dan karakteristik makna dalam bahasa Arab, istilah sabar pada hakikatnya memuat tiga dimensi arti yang saling berkaitan.

Tiga dimensi arti tersebut dijabarkan secara rinci sebagai berikut. Pertama adalah terma *al-shabru* yang mengejawantahkan makna menahan atau mengurung

²³ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, ..., 7270.

diri. Kedua adalah istilah *al-shabir* yang merujuk pada jenis tanaman obat dengan cita rasa sangat pahit dan cenderung dihindari orang. Ketiga adalah kata *al-shabr* yang membawa makna menghimpun serta menyatukan potensi diri. Melalui kombinasi ketiga makna kebahasaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sabar secara substantif adalah manifestasi ketahanan mental dalam mengendalikan diri dari sikap temperamental, kemampuan menoleransi penderitaan, serta keteguhan dalam melewati setiap fase kepahitan hidup tanpa sedikit pun mengekspresikannya melalui keluh kesah.²⁴

Sabar adalah kekuatan positif yang mendorong kita untuk tetap melakukan kewajiban dan menjaga diri dari perbuatan buruk. Dalam ilmu tasawuf, sabar digambarkan sebagai kondisi jiwa yang kuat dan tenang, sehingga pendirian seseorang tidak mudah goyah meskipun menghadapi masalah yang berat. Sejalan dengan hal itu, Imam al-Ghazali seperti yang dikutip oleh Quraish Shihab mengartikan sabar sebagai keteguhan hati untuk tetap mengikuti aturan agama demi melawan godaan hawa nafsu. Dari sisi psikologis, sabar berfungsi sebagai cara bertahan yang sehat bagi manusia saat menghadapi ujian hidup, baik sebagai hamba maupun sebagai pemimpin di bumi.

Di sisi lain, Ibnu Qayyim al-Jauziah menjelaskan bahwa sabar adalah usaha nyata untuk menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan marah. Sabar juga berarti menjaga ucapan agar tidak mengeluh, serta menjaga perilaku agar tetap terkendali. Jika dibiasakan, sikap ini bisa membentuk mental yang kuat saat terkena musibah.

²⁴ Raihanah, *Konsep Sabar Dalam Al Qur'an, Tarbiyah Islamiyah*, Vol, 6, No. 1, Januari Juni, 2016, 40.

Dengan bersabar, hati seseorang tidak akan mudah panik atau stres, melainkan bisa menumbuhkan rasa ikhlas dan menerima dengan lapang dada semua ketentuan dari Allah SWT.²⁵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

¹ “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah SWT.) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah SWT. beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah/2: 153).

Kata *al-shabr* (sabar) dalam ayat ini memiliki cakupan makna yang sangat luas. Sikap sabar tersebut meliputi kemampuan dalam menghadapi godaan dan ejekan, menjauhi segala larangan, melaksanakan perintah agama, menerima musibah dengan lapang dada, hingga konsistensi dalam berjuang menegakkan keadilan dan kebenaran.²⁶ Selain itu, penutup ayat yang menegaskan bahwa Allah SWT. selalu bersama orang-orang yang sabar mengisyaratkan bahwa manusia harus senantiasa melibatkan-Nya dalam setiap langkah kehidupan jika ingin mengatasi segala penyebab kesedihan dan kesulitan.²⁷

Oleh karena itu, manusia tidak boleh terpuruk atau terpaku pada kesulitan yang sedang dihadapi, sebab kesabaran pada hakikatnya akan membawa kepada kebahagiaan dan kebaikan. Sebagai bentuk pengendalian diri secara mental, sabar menjadi sebuah tingkatan spiritual yang harus dijalani seseorang untuk

²⁵ Ernadewita, *Sabar Sebagai Terapi Mental*, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat, Vol.3, No. 1, 2019, 53.

²⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., 434.

²⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., 434.

mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam ayat tersebut, perintah sabar dan salat digandengkan bersama karena keduanya representasi ujian yang berat. Adapun sabar merupakan bentuk ibadah kejiwaan yang paling sulit dilakukan, sementara salat adalah ibadah lahiriah yang paling menantang untuk dijaga. Pada akhirnya, hal-hal apa saja yang menjadi ujian hidup serta bagaimana manusia harus bersabar dalam menghadapinya dijelaskan secara lebih terperinci dalam Al-Qur'an Surah al-Baqarah ayat 155-156.²⁸

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji‘ûn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah SWT. dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).” (Q.S al-Baqarah/2: 155-156).

Menurut Tafsir Al-Mishbah, ayat ini mengisyaratkan bahwa kehidupan dunia pada hakikatnya selalu diwarnai oleh berbagai macam cobaan. Namun, ujian yang diberikan oleh Allah SWT. sebenarnya hanya sebagian kecil jika dibandingkan dengan besarnya potensi dan kemampuan yang telah Dia anugerahkan kepada manusia. Bentuk ujian yang disebutkan dalam ayat ini meliputi sedikit ketakutan atau kecemasan terhadap hal buruk yang belum terjadi, rasa lapar

²⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*, ..., 232.

akibat kekosongan perut, serta berkurangnya harta benda, jiwa, dan bahan makanan atau buah-buahan.

Tujuan dari berbagai ujian ketakutan, kelaparan, dan kekurangan tersebut adalah untuk membentuk kaum muslimin menjadi pribadi yang bermental kuat, berkeyakinan kukuh, tabah, serta tahan banting dalam menghadapi cobaan hidup. Mereka yang berhasil melewati proses ini akan menyandang predikat sebagai orang yang sabar dan berhak menerima kabar gembira dari Allah SWT.²⁹ Lewat redaksi ayat tersebut, Allah SWT menginstruksikan Nabi Muhammad SAW untuk menegaskan bahwa indikator utama dari pribadi yang sabar adalah spontanitas mereka dalam melafalkan kalimat istirja, "*Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*" (Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada-Nya kami akan kembali), sesaat setelah cobaan atau musibah melanda.³⁰

Pengucapan kalimat istirja tersebut bukan sekadar ritual lisan saat menghadapi petaka, melainkan sebuah deklarasi tauhid yang membebaskan jiwa dari keterikatan duniawi. Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menggarisbawahi bahwa kesadaran penuh akan makna "kembali kepada Allah" secara otomatis meruntuhkan ego dan rasa kepemilikan semu manusia atas dirinya sendiri, hartanya, maupun pencapaiannya. Ketika seorang mukmin meyakini bahwa segala sesuatu adalah mutlak milik Sang Pencipta, maka akar dari segala kecemasan sosial, ketakutan akan penolakan, serta perasaan insecure akibat kegagalan hidup akan terkikis dengan sendirinya. Alih-alih meratapi nasib atau merasa rendah diri di

²⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, ..., 155.

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, ..., 232-233.

hadapan manusia, pribadi yang sabar ini akan melihat musibah dan ketidakpastian sebagai bagian dari mekanisme penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).

Lebih jauh lagi, sikap mental yang terbentuk dari integrasi sabar dan ketakwaan ini melahirkan konsep *ridha* dan *tawakkal* yang aktif. Kabar gembira (*basyir*) yang dijanjikan Allah di akhir ayat bukan hanya berlaku sebagai ganjaran eskatologis di akhirat, melainkan juga berupa ketenangan batin (*tumaninah*) yang instan di dunia. Dengan demikian, ujian berupa ketakutan dan kekurangan yang disebutkan sebelumnya tidak lagi dipandang sebagai hukuman, melainkan sebagai proses pengosongan jiwa dari ketergantungan selain Allah (*takhalli*) untuk kemudian diisi dengan kedekatan batin kepada-Nya (*tahalli*). Pola resiliensi spiritual inilah yang menjadi jawaban fundamental Al-Qur'an dalam mengatasi krisis eksistensial dan ketidakamanan mental yang sering melanda manusia modern.

Kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah SWT. dan akan kembali kepada-Nya terbukti dapat membantu meringankan beban batin saat menghadapi musibah.³¹ Sikap pasrah yang mulia ini dipertegas kembali dalam Al-Qur'an Surah al-Baqarah ayat 177. Pada ayat tersebut, Allah SWT. menerangkan bahwa perpaduan antara kesabaran yang kuat dan konsistensi dalam melakukan kebajikan merupakan kunci utama yang akan menghantarkan manusia menuju kebahagiaan yang abadi.

³¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., 436-438.

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ ۖ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ۖ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ

وَابْنَ السَّبِيلِ ۖ وَالسَّائِلِينَ ۖ وَفِي الرِّقَابِ ۖ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ ۖ وَآتَى الزَّكَاةَ ۖ وَالْمُؤَفُّونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

“Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah SWT., hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.” (al-Baqarah/2: 177).

Berdasarkan penjelasan dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat ini menggarisbawahi bahwa kepatuhan terhadap syariat dan realisasi amal saleh bertindak sebagai wasilah utama untuk menggapai kedekatan spiritual dengan Allah SWT, yang pada gilirannya menjadi prasyarat mutlak dalam meraih kebahagiaan universal, baik di alam fana maupun di akhirat kelak. Di dalam ayat ini juga dijelaskan mengenai konsep kebaikan yang sempurna, yaitu ketika seseorang dengan tulus mengutamakan kepentingan orang lain demi mengharap rida-Nya. Bentuk kebaikan ini diwujudkan melalui kerelaan menyedekahkan harta yang paling dicintai, mendirikan salat sesuai syariat, menunaikan zakat, serta menjaga kesabaran dan ketabahan. Sikap teguh ini sangat dibutuhkan dalam menghadapi

berbagai krisis kehidupan, mulai dari jerat kemelaratan, penyakit, kesulitan ekonomi, hingga situasi genting saat peperangan berkecamuk.³²

Berdasarkan dari sudut pandang kesehatan mental, sifat sabar memiliki fungsi terapeutik untuk menyembuhkan dan merawat kondisi kejiwaan. Esensi dari perawatan jiwa adalah melatih seseorang agar mampu mengontrol dirinya, baik dari segi dorongan fisik, ambisi sosial-ekonomi, maupun emosi psikologis. Kegagalan dalam mengendalikan diri sering kali memicu tindakan tidak adil, kesengsaraan, serta gangguan mental seperti rasa sesal yang mendalam dan kegelisahan hidup. Sebaliknya, individu yang sanggup menguasai dirinya yang dalam istilah agama dikenal sebagai kemampuan menundukkan hawa nafsu akan menikmati kepuasan batin dan kedamaian jiwa yang hakiki.

Dengan menanamkan dan melatih sifat sabar, seseorang yang sedang ditimpa musibah tidak akan membiarkan dirinya tenggelam dalam kesedihan yang berlarut-larut. Segala beban dan kekecewaan hidup dapat diringankan karena ia berserah diri sepenuhnya kepada ketetapan Allah SWT. Hasilnya, kesabaran ini membentuk mental yang stabil dan tangguh, sehingga ia tidak mudah goyah ataupun menjadi labil, baik ketika diuji dengan penderitaan maupun saat menerima kesenangan. Pada akhirnya, sikap pasrah dan mandiri secara emosional ini akan melahirkan jiwa yang jauh lebih sehat dan kuat.³³

2. Syukur

³² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., 467-469.

³³ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, ..., 125-126.

Merujuk pada pandangan Quraish Shihab dalam karyanya yang berjudul "Wawasan Al-Qur'an", kata syukur secara etimologis berakar dari bahasa Arab. Istilah tersebut merupakan bentuk mashdar yang diderivasi dari kata kerja *syakara-yasykuru-syukran, wa syukuran, wa syukuranan*. Secara maknawi, syukur ini mengindikasikan tindakan mengapresiasi atau memuji suatu kebajikan, memenuhi sesuatu, serta mengaktualisasikan atau menampakkan suatu hal, yang dalam konteks teologis berarti mengekspresikan segala bentuk nikmat anugerah Allah SWT.

Sementara itu, secara terminologi syukur didefinisikan sebagai bentuk pengakuan yang tulus di dalam hati atas segala nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Pengakuan tersebut tidak hanya di lisan, melainkan juga harus disertai dengan sikap tunduk dan patuh kepada-Nya, serta memanfaatkan dan menggunakan seluruh nikmat tersebut secara tepat sesuai dengan petunjuk dan kehendak Allah SWT.

Meskipun berangkat dari epistemologi yang tidak sama, integrasi antara konsep syukur dalam psikologi Qur'ani dan psikologi positif sangat teoretis dan praktis untuk diimplementasikan dalam dinamika kehidupan manusia. Di dalam literatur psikologi modern, dimensi ini direpresentasikan melalui istilah *gratitude*. Secara etimologis, kata tersebut diderivasi dari bahasa Latin, yakni "*gratia*" yang merefleksikan aspek kebaikan, sifat murah hati, serta kelembutan, serta kata "*gratus*" yang mengandung arti sesuatu yang menyenangkan atau mendatangkan kepuasan.

Gabungan kedua perspektif ini menciptakan kekuatan mental yang luar biasa. Dalam psikologi positif, gratitude berfungsi membantu seseorang mengubah sudut pandangnya dari fokus pada kekurangan menjadi fokus pada kelebihan yang dimiliki, sehingga rasa insecure dapat berkurang. Ketika dipadukan dengan psikologi Qur'ani, bersyukur tidak hanya membuat emosi menjadi lebih tenang dan bahagia, tetapi juga bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Hasilnya, seseorang yang bersyukur dengan cara ini akan mendapatkan kedamaian pikiran sekaligus ketenteraman jiwa yang mendalam karena selalu merasa cukup dan dekat dengan Sang Pencipta.

Sementara itu, psikologi positif mendefinisikan syukur sebagai suatu sikap mental yang mendorong kesadaran seseorang untuk memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi sesama tanpa mengharapkan pamrih atau pujian. Dalam disiplin ilmu ini, rasa syukur dianggap sebagai salah satu kunci utama bagi individu untuk meraih kepuasan hidup atas pencapaian mereka, yang diwujudkan melalui bentuk apresiasi atau rasa terima kasih kepada orang lain.³⁴

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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

³⁴ Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)* (Jakarta: Elex media Komputindo, 2019), 23-24.

Allah Swt. pada ayat ini kembali mengingatkan para hamba-Nya untuk selalu bersyukur atas seluruh nikmat yang telah dikaruniakan. Jika manusia mau bersyukur, Allah berjanji akan menambah kenikmatan tersebut. Sebaliknya, bagi mereka yang kufur dan enggan bersyukur, Allah memperingatkan adanya ancaman siksaan yang sangat pedih. Adapun cara mensyukuri rahmat Allah dapat diwujudkan melalui dua tahapan, yaitu diawali dengan ucapan lisan yang tulus dari dalam hati, kemudian dibuktikan lewat tindakan nyata dengan memanfaatkan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridai-Nya.

Fenomena ini dapat dilihat dalam realitas kehidupan sehari-hari, di mana orang-orang yang gemar bersedekah dan membantu sesama umumnya tidak pernah hidup sengsara atau jatuh miskin. Malahan, rezeki dan kesejahteraan mereka cenderung terus meningkat, serta hidupnya dipenuhi kebahagiaan dan penghormatan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini berbanding terbalik dengan orang kaya yang kikir atau menggunakan hartanya untuk kemaksiatan seperti judi dan riba. Kekayaan mereka biasanya cepat habis, disertai hilangnya rasa hormat dari masyarakat, serta ancaman hukuman yang berat di akhirat kelak.³⁵

Di antara sekian banyak karunia yang telah Allah SWT. anugerahkan, salah satu nikmat terbesar bagi umat manusia adalah diutusnya Rasulullah SAW. Beliau hadir sebagai pemimpin yang membawa kebahagiaan sejati dengan cara menyampaikan wahyu Allah SWT. Selain itu, kehadiran Rasulullah SAW. juga berfungsi untuk menyembuhkan penyakit jiwa manusia, membersihkan mereka

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*, ..., 129.

dari perilaku syirik serta tradisi buruk jahiliyah, sekaligus mengajarkan isi Al-Qur'an beserta berbagai ilmu pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh manusia.³⁶

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

“Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu), Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul (Nabi Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui.” (Q.S. al-Baqarah/2: 151).

Perintah bagi manusia untuk selalu bersyukur atas semua nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT juga dijelaskan kembali secara jelas dalam Al-Qur'an Surah al-Baqarah ayat 152. Melalui ayat ini, Allah mengingatkan kita agar tidak menjadi hamba yang kufur atau melupakan kebaikan-Nya, melainkan harus selalu mengingat dan berterima kasih atas segala aturan serta rezeki yang diterima dalam hidup.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

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

Dapat dipahami bahwa ayat di atas menjelaskan bahwa atas segala nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT., kaum muslimin diimbau untuk selalu

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Tafsirnya*, ..., 229.

mengingat-Nya, baik melalui ingatan di dalam hati maupun ucapan lisan. Cara mengingat Allah SWT. ini dapat diwujudkan dengan membaca tahmid, tasbih, serta mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an sembari merenungkan alam semesta ciptaan-Nya. Melalui proses perenungan tersebut, manusia diharapkan dapat mengenali, menyadari, dan meresapi secara mendalam tanda-tanda keagungan, kekuasaan, serta keesaan sang Pencipta.

Ketika seorang hamba konsisten mengingat Allah SWT., maka Allah SWT. pun berjanji akan selalu mengingatnya. Oleh karena itu, manusia sepatutnya bersyukur atas segala karunia yang diterima dengan cara memuji Allah SWT., bertasbih, serta mengakui segala kebaikan-Nya. Di sisi lain, kaum muslimin juga diingatkan agar tidak mengkhufuri nikmat tersebut, seperti dengan cara menyia-nyiakannya atau menyalahgunakan pemberian Allah SWT. di luar ketentuan dan syariat yang telah ditetapkan.³⁷

Pada ranah ilmiah, kajian mengenai rasa syukur ini awalnya dipelopori oleh Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough. Kedua tokoh tersebut tertarik meneliti kondisi psikologis individu dalam merespons karunia yang mereka terima, sekaligus berupaya menemukan energi positif di dalam jiwa orang-orang yang gemar bersyukur. Melalui berbagai eksperimen, mereka berhasil membuktikan kedahsyatan dari perilaku yang berbasis nilai agama ini.³⁸ Salah satu rahasia kekuatan energi syukur tersebut adalah kemampuannya dalam menciptakan

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Tafsirnya*, ..., 230.

³⁸ Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, 21.

ketenangan hidup, di mana rasa damai di dalam hati ini menjadi dampak positif yang nyata ketika bersyukur telah mendarah daging dalam keseharian seseorang.³⁹

3. Bepikir Positif (*Husnuzan*)

Dalam ajaran Islam, konsep berpikir positif atau berprasangka baik dikenal dengan istilah *husnuzan*, khususnya dalam konteks berprasangka baik terhadap ketetapan Allah SWT. Sikap *husnuzan* ini membantu seseorang untuk memperteguh keyakinan bahwa seluruh peristiwa di dunia terjadi atas kehendak-Nya. Di sisi lain, manusia juga telah dianugerahi kebebasan untuk memilih dan berikhtiar (berusaha) sebagai jalan terbaik demi mencapai hasil yang diharapkan. Kendati demikian, setiap pilihan dan tindakan yang diambil oleh manusia pada akhirnya harus dipertanggungjawabkan sepenuhnya di hadapan Allah SWT.⁴⁰

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*” (Q.S. al-Insyirâh/94 [12]: 5-6)

Melalui ayat ini, kita dapat memahami bahwa kebahagiaan sebetulnya selalu berjalan beriringan dengan penderitaan. Dalam bukunya yang berjudul "Tafsir Kebahagiaan", Jalaluddin Rakhmat menerangkan alasan mengapa Allah SWT menyebutkan kata *al-'usr* (kesulitan) sebelum *al-yusr* (kemudahan). Hal itu terjadi karena sifat dasar manusia yang biasanya lebih mudah fokus meratapi

³⁹ Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, 238.

⁴⁰ Mamluatur Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup", *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, Vol. 2, No. 2, Mei - Oktober 2021.

kesedihan daripada mensyukuri kebahagiaan yang ada. Akibatnya, rasa sakit atau kesulitan hidup sering kali terasa sangat berat, hingga membuat sebagian orang merasa kehilangan harapan dan putus asa.

Oleh karena itu, penyebutan kata kemudahan setelah kesulitan dalam ayat tersebut sebenarnya berfungsi sebagai terapi mental dari Allah untuk menenangkan jiwa manusia. Jalaluddin Rakhmat menambahkan bahwa dengan memahami polanya, manusia diajak untuk melatih sudut pandang mereka agar tidak larut dalam kesedihan yang berlebihan. Ketika seseorang menyadari bahwa di balik setiap ujian yang berat selalu ada kemudahan yang disiapkan, rasa cemas dan insecure dalam menghadapi masa depan akan berganti menjadi rasa optimis dan sabar.

Melalui ayat ini, Allah SWT. menegaskan bahwa setiap kesulitan dan penderitaan pasti disertai dengan kemudahan serta kebahagiaan. Penegasan tersebut diperkuat secara kebahasaan dalam redaksi ayatnya, yaitu melalui penggunaan kata *inna* (إِنَّ) yang berarti "sungguh" atau "benar-benar", serta adanya pengulangan kalimat yang menyatakan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan.⁴¹

Melalui ayat ini, Allah SWT. mengungkapkan bahwa di balik setiap kesempitan dan keterbatasan sarana dalam meraih keinginan, sesungguhnya selalu ada kelapangan serta jalan keluar. Kendati demikian, dalam proses memperjuangkan sesuatu, manusia harus tetap berpegang teguh pada sifat sabar dan tawakal. Prinsip inilah yang menjadi kepribadian Nabi Muhammad SAW., baik

⁴¹ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2010), hlm. 30.

sebelum maupun sesudah diangkat menjadi rasul, terutama saat beliau terdesak dalam menghadapi berbagai tentangan dari kaumnya.

Meskipun menghadapi situasi yang sulit, Rasulullah SAW. tidak pernah merasa gelisah ataupun mengubah tujuan dakwahnya. Beliau memilih untuk tetap sabar menghadapi kepicikan kaumnya sembari berserah diri kepada Allah SWT. dan mengharapkan pahala dari-Nya. Sikap konsisten ini telah ditunjukkan sejak awal masa kenabian. Pada akhirnya, Allah SWT. memberikan pertolongan dengan menghadirkan para pengikut setia yang mencintai beliau dan berkomitmen penuh untuk menjaga keselamatan diri serta kesucian agama yang dibawanya.

Para sahabat tersebut memiliki keyakinan kuat bahwa kesempurnaan hidup hanya dapat dicapai dengan menghapuskan kemusyrikan dan kekufuran. Mereka dengan sukarela mengorbankan jiwa, harta, serta seluruh miliknya demi meraih pahala dan nikmat kedekatan di sisi Allah SWT. yang dijanjikan bagi para pejuang di jalan-Nya. Berkat keteguhan mental dan pengorbanan yang besar tersebut, kaum muslimin pada masa itu akhirnya berhasil meruntuhkan kubu-kubu pertahanan besar dari kekaisaran Persia dan Romawi.

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa ketika suatu kondisi sudah sangat genting, secara alami akan muncul dorongan kuat untuk keluar dari kesulitan melalui berbagai upaya yang disertai dengan sikap tawakal kepada Allah SWT. Melalui keyakinan ini, kemenangan tetap dapat diraih seberat apa pun tantangan dan ujian yang menghadang. Bersamaan dengan itu, Allah SWT. memberikan kabar gembira kepada Nabi Muhammad SAW. mengenai perubahan besar dalam hidup

beliau. Sebagaimana dari awalnya kondisi keterbatasan ekonomi menjadi berkecukupan, dari situasi yang awalnya terasing menjadi dikelilingi banyak pengikut yang setia, serta dari kebencian kaumnya berubah menjadi rasa cinta yang mendalam.⁴²

Penegasan mengenai ketetapan dan rahasia di balik ujian hidup ini kemudian diperjelas kembali dalam Al-Qur'an Surah al-Baqarah ayat 216, sebagaimana berikut ini:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ
ع تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu buruk bagimu. Allah SWT. mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (Q. S. al-Baqarah/2: 216).

Melalui ayat ini, Allah SWT. menerangkan bahwa hal-hal yang terasa sulit dan berat tidak selalu berujung pada penderitaan, melainkan bisa menjadi jalan mendatangkan kebaikan. Kondisi ini dapat dianalogikan seperti seorang pasien yang merasa takut dan cemas ketika harus menjalani tindakan operasi yang menyakitkan. Meskipun menakutkan, ia tetap harus mematuhi anjuran dokter demi kesembuhannya, hingga akhirnya penyakit tersebut hilang dan tubuhnya kembali sehat setelah masa pemulihan. Pada hakikatnya, Allah SWT. tidak pernah menciptakan segala sesuatu dengan sia-sia, karena di balik setiap kesulitan dan

⁴² Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, ..., 704-705.

ujian hidup, selalu terdapat rahasia serta hikmah mendalam yang akan membawa kebahagiaan bagi manusia.⁴³

Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an Surah al-Nisa ayat 19, yang menegaskan bahwa sesuatu yang tidak disukai oleh manusia bisa jadi merupakan jalan yang dipilihkan Allah SWT. untuk mendatangkan kebaikan yang melimpah.

فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

“Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah SWT. menjadikan kebaikan yang banyak padanya.” (Q.S. al-Nisa/4: 19).

Perkembangan teknologi modern telah membuktikan bahwa sikap husnuzan atau berpikir positif mampu mengaktifkan gen-gen baik di dalam tubuh yang memengaruhi kesehatan fisik serta mendorong tindakan yang konstruktif. Melalui mekanisme ini, husnuzan sangat efektif dalam membantu menurunkan berbagai gangguan fungsi psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Ketika seseorang membiasakan diri berpikir positif, akan tumbuh perasaan tenang dan nyaman dari dalam diri. Hal tersebut memicu munculnya rasa percaya diri, hubungan sosial yang lebih harmonis, berkurangnya kekhawatiran, serta hadirnya harapan besar bahwa Tuhan akan selalu memberikan pertolongan dan perlindungan di tengah masalah yang dihadapi.⁴⁴

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Tafsirnya*, ..., 318.

⁴⁴ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi* (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), 68.

Semua dampak positif tersebut bermula dari pengelolaan pola pikir atau mindset. Dalam disiplin ilmu psikologi, fenomena ini sejalan dengan teori reframing, yaitu sebuah metode untuk mengubah sudut pandang seseorang dengan cara melihat suatu peristiwa dari perspektif yang berbeda dan lebih positif. Melalui teknik reframing ini, situasi yang semula dianggap sebagai beban atau ancaman dapat dimaknai ulang sebagai peluang untuk bertumbuh, sehingga kesehatan mental dan keseimbangan emosional seseorang dapat tetap terjaga dengan baik.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan dari beberapa kitab tafsir mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan pengembangan diri (*self-improvement*), berinteraksi secara aktif dengan Al-Qur'an merupakan salah satu metode yang paling utama. Hal ini dikarenakan Al-Qur'an pada hakikatnya berfungsi sebagai *syifa* (penyembuh), *hudan* (petunjuk), serta *mauizah* (pelajaran) bagi manusia. Selain itu, kandungan Surah al-Hasyr ayat 18 juga mengisyaratkan bahwa amalan seperti salat, zikir, senantiasa bersyukur, dan menjaga sifat sabar sangat efektif dalam membantu menyeimbangkan emosi, mengontrol kondisi mental, memperbaiki perilaku, serta menata pola pikir (*mindset*) seseorang.

Oleh karena itu, menerapkan metode pengembangan diri yang dituntun oleh Al-Qur'an ini dapat menjadi solusi untuk mengatasi rasa tidak aman atau kecemasan yang berkepanjangan (*insecure*). Al-Qur'an sendiri telah menegaskan bahwa individu yang menjaga kemurnian imannya tanpa mencampuradukkannya dengan kezaliman akan dianugerahi rasa aman yang sejati di dalam hati. Lebih mendalam

⁴⁵ Hardiyanti Rahmah, "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*", *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, Vol. 15, No. 2, Juli-Desember 2021, 123.

lagi, menjalankan seluruh anjuran pengembangan diri berbasis Al-Qur'an tersebut dapat membantu seseorang untuk:

1. Mengubah kecenderungan atau kebiasaan mengeluh secara lisan maupun batin ketika dihadapkan pada realitas kehidupan yang sulit dan tidak sesuai dengan ekspektasi.
2. Menekan dan memitigasi berbagai bentuk gejala depresi, kecemasan, serta tekanan mental yang muncul akibat dinamika kehidupan sehari-hari.
3. Meringankan beban pikiran yang terlalu berat sekaligus memulihkan rasa kecewa yang mendalam akibat kegagalan atau hilangnya suatu nikmat.
4. Membimbing dan membersihkan pikiran dari anasir-anasir negatif, sehingga tidak ada celah bagi jiwa untuk terlarut dalam pusaran kesedihan, ketakutan masa depan, maupun rasa putus asa.
5. Mengurangi secara signifikan intensitas emosi negatif yang merusak diri, seperti rasa iri hati atas pencapaian orang lain, penyesalan masa lalu, dendam, hingga frustrasi eksistensial.
6. Mengubah pola pikir yang semula pesimis dan negatif menjadi optimis dan positif melalui implementasi teknik pembingkai ulang (*cognitive reframing*).

Kesimpulan yang dapat ditarik dari seluruh poin di atas adalah bahwa mekanisme pengelolaan batin ini berfungsi sebagai sarana cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif) yang komprehensif bagi seorang individu. Melalui pengondisian pikiran yang bersih dari anasir negatif, seseorang tidak hanya mampu mereduksi gangguan psikologis seperti depresi, stres harian, dan emosi destruktif (iri, dendam, frustrasi), melainkan juga berhasil mengikis habituasi mengeluh saat

fase sulit melanda. Pada akhirnya, penerapan teknik pembingkai ulang (*reframing*) ini menjadi kunci utama dalam mengubah beban pikiran dan rasa kecewa menjadi sebuah energi positif, sehingga tidak ada lagi ruang bagi munculnya kesedihan, ketakutan, maupun keputusasaan dalam menavigasi tantangan kehidupan.

4. Tawakal

Tawakal yang dimaksud disini adalah tawakal berdasarkan tauhid,⁴⁶ yakni berserah diri kepada Allah SWT..⁴⁷ Upaya menemukan ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.⁴⁸ Tawakal artinya mewakili, menyerahkan bersandar, mempercayakan kepada pihak lain. sifat ini merupakan buah dari keimanan, karena seorang mukmin harus meyakini segala sesuatu itu harus diserahkan kepada Allah SWT.. Tawakal juga harus disertai dengan ikhtiar atau usaha.

Dijelaskan ketika Nabi Musa merasa takut menghadapi fir'aun di dalam Al Qur'an Surah Tâhâ ayat 25-26,

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

“Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah untukku urusanku.” (Q. S. Tâhâ: 25-26).

⁴⁶ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, ...,127.

⁴⁷ Muhammad Abdul Rasyid, *Indeks Al Qur'an A-Z* (Yogyakarta: Diglossia, 2007), 422

⁴⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip Prinsip Psikologi*, (Jakarta: Elex media Komputindo, 2019), 21

Hal ini dikarenakan perintah Allah kepada Nabi Musa merupakan tugas yang sangat berat, karena menghadap dan menemui Fir'aun. Oleh karena itu, Nabi Musa berdoa dan memohon kepada Allah untuk dilapangkan dadanya dan dikuatkan mentalnya ketika ia berhadapan dengan Fir'aun. Firman Allah:

وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَرُونَ

□ “*Sehingga dadaku terasa sempit dan lidahku tidak lancar, maka utuslah Harun (bersamaku).*” (Q. S. Al-Syu'arâ: 13)

Di samping itu, ia juga memohon kepada Allah supaya dimudahkan segala urusannya, terutama dalam menyampaikan berita kerasulannya kepada Fir'aun, serta diberi kekuatan yang cukup untuk dapat menyebarkan agama dan memperbaiki keadaan umat, sebab tanpa bantuan dan pertolongan Allah, Musa tidak akan mampu untuk berbuat sesuatu.⁴⁹

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

حَكِيمٌ

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

Dalam ayat ini Allah memperingatkan kaum Muslimin agar tidak terpengaruh oleh ucapan-ucapan yang dilontarkan musuh, ketika orang-orang

⁴⁹ Departemen Agama RI, Al-Qu'an Dan Tafsirnya, ...,133.

munafik dan orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya berkata, “Apakah gerangan yang mendorong sahabat-sahabat Muhammad untuk maju ke medan pertempuran di Badar, padahal jumlah mereka hanya sedikit, lebih kurang tiga ratus orang dan jumlah musuhnya banyak sekali, keberanian mereka tidak lain hanya karena ditipu oleh agamanya.” Allah membantah ucapan mereka dengan firman Nya yang mengatakan, *“Barang siapa yang tawakal kepada Allah dan beriman kepada-Nya dengan hati yang ikhlas dan teguh, maka Allah pasti memberikan pertolongan kepadanya dan tidak ada yang dapat mencegah kehendak Allah, karena Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.”*⁵⁰

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah SWT. bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah SWT. hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.” (Q.S. al Taubah: 51).

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan kepada Rasulullah SAW. agar menjawab tantangan dari orang munafik yang ketika Rasulullah SAW. dan sahabatnya ditimpa kesusahan, ia merasa senang. Begitu juga sebaliknya, ketika Rasulullah SAW. dan sahabatnya memperoleh kenikmatan, ia akan merasa sesak di dadanya dengan ucapan, *“Apa yang menimpa diri kami dan apa yang kami peroleh dan kami alami adalah hal-hal yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah, yaitu hal-hal yang telah tercatat di Lauh Mahfûz sesuai dengan sunnatullah yang berlaku pada hamba-Nya, baik kenikmatan kemenangan maupun bencana kekalahan,*

⁵⁰ Departemen Agama RI, Al-Qu’an Dan Tafsirnya, ..., 12.

segala sesuatunya terjadi sesuai dengan qada dan qadar dari Allah dan bukanlah menurut kemauan dan kehendak manusia mana pun. Allah pelindung kami satu satunya, dan kepada Dialah kami bertawakal dan berserah diri, dengan demikian kami tidak pernah merasa putus asa di kala ditimpa sesuatu yang tidak mengembirakan dan tidak merasa sombong dan angkuh di kala memperoleh nikmat dan hal-hal yang menjadi cita-cita dan idaman.”

Jalaluddin Rakhmat menyebutkan bahwa dalam ayat ini mengajarkan terapi berpikir positif agar tidak menjadi derita. Salah seorang tokoh psikologi kebahagiaan mengatakan *“bahwa sesuatu yang terjadi tanpa bisa kita usahakan mengubahnya maka kita pasrah saja. Sebab, jika melawan sementara sesuatu itu sesungguhnya tidak bisa dilawan maka perlawanan itu akan melahirkan derita.”*⁵¹

Dua ayat diatas sama-sama menjelaskan ketika dihadapkan suatu kesulitan, maka bertawakallah kepada Allah SWT. Karena Allah senantiasa mencukupi keperluan orang yang tawakal,

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ...

...Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya...” (Q.S. al-Ṭalâq: 3).

Ditinjau dari kesehatan mental, tawakal dapat berfungsi sebagai pengobatan dan pencegahan terhadap masalah kejiwaan. Terapi kejiwaan menghendaki agar

⁵¹ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*, ..., 64.

setiap penderita dapat menenteramkan batinnya dengan kembali kepada agama. Dengan demikian, ia mudah mengadukan dan menyerahkan diri serta urusannya kepada Allah SWT.. Dengan demikian, ia dapat mempercepat proses perawatan jiwa dan sangat erat antara gangguan kejiwaan dan perawatannya dengan agama.

Dengan bertawakal kepada Allah SWT. akan membantu menghilangkan keragu-raguan disetiap perbuatan dan memberikan perasaan yang tenang di dalam suatu urusan. Karena ketika seseorang berserah diri kepada Allah SWT. atas segala usahanya dan yakin atas apa pun hasilnya merupakan yang terbaik diberikan oleh Allah SWT. untuk dirinya. Hal ini akan membentuk mental yang sehat dan kuat.⁵²

⁵² A. F. Jaelani, Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental, ...,128.