

**RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN HIDUP
PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBĀH***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas PTIQ Jakarta
Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu
(S1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Rizqy Mubarok

Nim : 201410008



**Universitas
PTIQ Jakarta**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
1445 H/2024 M**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rizqy Mubarak
NIM : 201410008
No. Kontak : 081388764396

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Respons Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*” adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari saya terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 5 Oktober 2024
Yang membuat pernyataan,



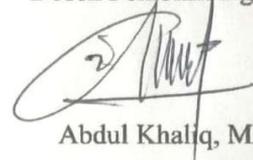
Rizqy Mubarak

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Respons Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*” yang ditulis oleh Rizqy Mubarak dengan NIM: 201410008 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 5 Oktober 2024
Menyetujui,
Dosen Pembimbing

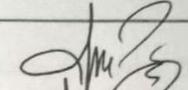
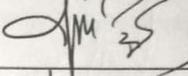
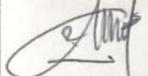


Abdul Khalq, MA.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “**Respons Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al Mishbāh***” yang ditulis oleh Rizqy Mubarak dengan NIM: 201410008 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang dilaksanakan pada, Senin, 5 Agustus 2024. Skripsi diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing.

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, MA.	Ketua Sidang	
2	Dr. Andi Rahman, MA.	Penguji 1	
3	Amiril Ahmad, MA.	Penguji 2	
4	Abdul Khaliq, MA.	Pembimbing	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO

Jalani hidup dengan syukur, bersabar dalam setiap ujian, dan ridho menerima ketetapan-Nya. Semua yang Allah beri adalah yang terbaik, meski tak selalu sesuai harapan.

Kita dihidupkan oleh Allah, dimatikan oleh Allah, diadakan oleh Yang Maha Ada dan ditiadakan oleh Yang Maha Ada.

ساكنون تحت مجاري الأقدار

“Mereka yang tenang dibawah rel putaran Taqdir”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dalam skripsi ini. Shalawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan kita, Nabi besar Muhammad Saw., beserta keluarga, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh ketulusan, saya menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tercapai tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat dan takzim, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta, Bapak Mashadi dan Ibu Awang Nawangsih, yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta kasih, mendukung setiap cita-cita dan mimpi saya, mendoakan saya dalam munajat panjang di shalat wajib maupun sunnah. Juga keluarga saya, kakak saya yang senantiasa mengingatkan saya akan keseriusan pendidikan saya, menasihati saya agar tetap fokus dan serius dalam proses pendidikan saya.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nassaruddin Umar, MA., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mendapatkan pendidikan di Universitas yang luar biasa ini.
3. Bapak Dr. Andi Rahman, S.S.I., MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta, yang selalu memberikan perspektif baru dan anti-mainstream terkait penafsiran. Dari beliau, saya menyadari bahwa menafsirkan Al-Quran adalah sesuatu yang seru dan menyenangkan.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada saya untuk mempelajari hal-hal baru.
5. Bapak Abdul Kholiq, MA., selaku Dosen Pembimbing, yang selalu memberikan bimbingan sehingga karya tulis ini dapat selesai tepat waktu.
6. Segenap dosen serta Civitas Universitas PTIQ Jakarta, yang telah mendidik dan membimbing saya selama masa pendidikan.
7. Teman-teman terbaik saya pada masa perkuliahan. Moh. Zuhri Munir, M. Adibul Mukhtar, M.Ibnu Fadil dan beberapa teman lainnya. Terimakasih banyak sudah berkenan membantu saya selama diperantauan, menjadi tempat berkeluh kesah, memberikan dukungan untuk saya selama ini.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin, ke dalam aksara latin. Dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
أ	Tidak dilambangkan	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sh	ل	l
ث	th	ص	s	م	m
ج	j	ض	ḍ	ن	n
ح	ḥ	ط	ṭ	و	w
خ	kh	ظ	ẓ	هـ	h
د	d	ع	‘	ي	y
ذ	dh	غ	gh		
ر	r	ف	f		

Contoh transliterasi,

Kata	Font Times New Roman	Font Times New Arabic
نَصَرَ	<i>Nasara</i>	<i>Naşara</i>
رَحِمَ	<i>Rahima</i>	<i>Raḥima</i>
نَزَلَ	<i>Nazzala</i>	<i>Nazzala</i>
تَفْسِيرٌ	<i>Tafsîr</i>	<i>Tafsîr</i>
وَالْعَصْرِ	<i>Wa al-‘asr</i>	<i>Wa al-‘aşr</i>
بِسْمِ اللَّهِ	<i>Bismillâh</i>	<i>Bismillâh</i>
إِيَّاكَ نَعْبُدُ	<i>Iyyâk na’budu</i>	<i>Iyyâk na’budu</i>
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ	<i>Wa iyyâk nasta’în</i>	<i>Wa iyyâk nasta’în</i>

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	i
LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Permasalahan.....	10
C. Tujuan dan manfaat penelitian	11
D. Tinjauan Pustaka	12
E. Metodologi Penelitian	14
F. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II DESKRIPSI TENTANG KECEMASAN HIDUP PERSPEKTIF PSIKOLOGI.....	17
A. Kecemasan dalam Perspektif Psikologi.....	17
B. Faktor Penyebab	24
C. Terapi Menghadapi Kecemasan Perspektif Psikologi	27
BAB III BIOGRAFI DAN KARAKTERISTIK PEMIKIRAN QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH.....	34
A. Biografi Quraish Shihab	34
B. Karya-Karya M. Quraish Shihab	38
C. Profil Tafsir Al-Mishbāh	40
D. Metode dan Corak Tafsir Al-Mishbāh	43
E. Sistematika Penulisan Tafsir Al-Mishbāh	45
F. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Al-Mishbāh	46
G. Pengaruh Tafsir Al-Mishbāh terhadap Studi Tafsir di Indonesia.....	48
BAB IV ANALISIS QURAISH SHIHAB TERHADAP KECEMASAN... 51	51
A. Term-term Kecemasan dalam Al-Qur'an	51
B. Solusi Al-Qur'an Menghadapi Kecemasan	71
BAB V PENUTUP	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	108
DAFTAR GAMBAR	116
PROFIL PENULIS	117

ABSTRAK

Kecemasan adalah salah satu kondisi psikologis yang sering dialami manusia, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup seperti ketidakpastian masa depan, ujian hidup, dan perasaan takut akan kegagalan. Dalam konteks modern, kecemasan semakin menjadi permasalahan serius yang mempengaruhi kesehatan mental individu. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggali dan menganalisis bagaimana Al-Qur'an merespons permasalahan kecemasan hidup dengan mengacu pada penafsiran *Tafsir al-Mishbāh* karya Quraish Shihab, salah satu tafsir kontemporer yang memiliki pendekatan yang relevan terhadap isu-isu kehidupan modern.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis tafsir tematik, yang bertujuan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan hidup dan cara mengatasinya. Sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tafsir al-Mishbāh*, sementara sumber data sekunder mencakup berbagai literatur yang berkaitan dengan kajian tafsir, Al-Qur'an, dan psikologi Islam. Proses analisis dilakukan dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan hidup, kemudian dikaitkan dengan penjelasan dan pandangan Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbāh*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan solusi yang menyeluruh dalam menghadapi kecemasan hidup. Dalam *Tafsir al-Mishbāh*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kecemasan tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga menyangkut hubungan spiritual manusia dengan Allah. Kecemasan yang timbul karena ujian hidup dapat diredakan dengan keimanan yang kuat dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah (tawakal), sementara keikhlasan dan kesadaran untuk bersyukur atas segala nikmat yang diterima mampu menumbuhkan ketenangan batin.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi komprehensif dalam menghadapi kecemasan hidup melalui pendekatan yang mencakup aspek ketuhanan, keseimbangan spiritual, ibadah, dan kesejahteraan sosial. Dengan menguatkan keimanan pada qada dan qadar, serta menerapkan pola hidup sehat, dzikir, tawakkal, dan ikhlas dalam ibadah, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan mencegah kecemasan berlebihan. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang harmonis, seperti silaturahmi, berbagi, dan menghormati hak orang lain, yang mendukung kesejahteraan mental. Pendekatan ini memberikan solusi universal yang berlaku bagi setiap individu, tanpa memandang latar belakang agama, suku, ras, atau budaya, dan diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan psikologi Islam dan bimbingan rohani.

Kata kunci: Kecemasan Hidup, *Al-Mishbāh*, Solusi Al-Qur'an, Ketenangan.

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition frequently experienced by individuals, particularly when facing various life challenges such as uncertainty about the future, life trials, and fear of failure. In the modern context, anxiety has become a serious issue affecting individuals' mental health. The primary objective of this study is to explore and analyze how the Qur'an responds to the issue of anxiety through the interpretation found in Tafsir al-Mishbāh by Quraish Shihab, a contemporary tafsir that offers a relevant approach to modern life issues.

This research employs a qualitative method with a thematic tafsir analysis approach, aiming to identify Qur'anic verses related to anxiety and ways to address it. The main data source used in this study is Tafsir al-Mishbāh, while secondary data sources include various literature related to tafsir studies, the Qur'an, and Islamic psychology. The analysis process involves examining Qur'anic verses related to anxiety and correlating them with Quraish Shihab's explanations and perspectives in Tafsir al-Mishbāh.

The findings indicate that the Qur'an provides comprehensive solutions to face anxiety in life. In Tafsir al-Mishbāh, Quraish Shihab elucidates that anxiety is not only related to psychological aspects but also involves the spiritual relationship between humans and Allah. Anxiety arising from life's trials can be alleviated through strong faith and complete submission to Allah (tawakal), while sincerity and awareness to be grateful for all received blessings can foster inner peace. Moreover, the practice of dhikr, or remembrance of Allah, can provide security and tranquility when facing various challenges.

The conclusion of this study shows that the Qur'an offers a comprehensive solution to life's anxiety through an approach that encompasses aspects of divinity, spiritual balance, worship, and social well-being. By strengthening faith in qada and qadar, as well as adopting a healthy lifestyle, engaging in dhikr, placing trust in Allah, and being sincere in worship, individuals can achieve inner peace and prevent excessive anxiety. The Qur'an also emphasizes the importance of harmonious social relationships, such as maintaining ties of kinship, sharing with others, and respecting others' rights, which support mental well-being. This approach provides a universal solution applicable to all individuals, regardless of religious, ethnic, racial, or cultural background, and is expected to contribute to the development of Islamic psychology and spiritual guidance.

Keywords: Anxiety, Al-Mishbāh, Quranic Solutions, Tranquility.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama hidupnya, manusia mengalami berbagai tahap pertumbuhan, baik secara biologis maupun psikologis, mulai dari bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Setiap tahap perkembangan ini memiliki karakteristik dan tugas yang unik. Salah satu tahap perkembangan yang sering mendapat perhatian adalah masa transisi dari remaja ke dewasa, yang berlangsung dari usia 18 hingga 25 tahun.¹

Masalah yang dihadapi manusia dari waktu ke waktu tampaknya semakin kompleks, baik yang berhubungan dengan diri pribadi, keluarga, pekerjaan, maupun kehidupan secara umum. Kompleksitas masalah ini telah menyebabkan sebagian orang mengalami konflik dan hambatan dalam memenuhi harapan mereka, bahkan hingga menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu. Oleh karena itu, kompleksitas masalah semacam ini menuntut adanya penanganan yang dapat membantu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari.

Selain itu, rasa pesimis dan takut dalam menghadapi hidup melanda banyak masyarakat, seiring dengan masalah hidup yang semakin rumit dan terus berubah bentuk serta coraknya. Tanpa pegangan apapun dan hanya mengandalkan materi belaka, manusia semakin kehilangan arah dalam kehidupannya, kehilangan arti dan tujuan hidup, serta membawa berbagai masalah psikologis. Salah satunya adalah gangguan psikologis berupa rasa cemas.²

Individu yang mempersiapkan masa transisi ini dengan baik akan merasa senang dan antusias untuk menjelajahi pengalaman hidup yang baru. Namun, tidak semua orang bisa menjalani masa transisi ini dengan lancar. Beberapa individu mengalami kesulitan, merasa gagal, khawatir tentang masa depan, dan merasa hidup mereka tidak bermakna. Kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, yaitu perasaan khawatir yang muncul karena ketidakpastian mengenai masa depan. Perasaan cemas ini berkaitan dengan hubungan, karier, dan kehidupan sosial, yang sering dialami oleh mereka yang berusia sekitar 20-an tahun.³

Di era modern saat ini, semakin banyak permasalahan yang muncul di kalangan umat Islam. Banyak orang lebih mengutamakan kehidupan dunia daripada akhirat. Misalnya, ketika seseorang menghadapi masalah, ia merasa tertekan dan merasakan sedih, gelisah, cemas, dan takut, sehingga ia tidak mampu

¹ Alfiesyahrianta Habibie, dkk., “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa” dalam *Jurnal Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), vol. 5, No.2, h. 129.

² Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan”, dalam *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, (Kediri :2020), vol. 4, No.1, h.40-41.

³ Devika Dian A, “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2022, h. 2.

mengatasi masalahnya sendiri. Hampir setiap hari kita dihadapkan pada permasalahan yang membuat hati kita merasa sesak dan tertekan.⁴

Sangat penting untuk mengakui bahwa depresi tidak terbatas pada orang dewasa; sebaliknya, anak-anak, terlepas dari strata sosial mereka, juga dapat menderita depresi. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya depresi pada individu. Selain itu, depresi adalah kontributor utama perilaku bunuh diri. Yang mengkhawatirkan, sekitar 40% individu yang menderita depresi berpikir untuk bunuh diri, dengan sekitar 15% berhasil dalam upaya mereka.

Jumlah depresi jauh lebih tinggi di kalangan wanita, yang didiagnosis dua kali lipat tingkat pria; Namun, laki-laki yang menunjukkan kecenderungan bunuh diri yang lebih tinggi. Di Amerika Serikat, diperkirakan 17% populasi telah mengalami depresi pada tahap tertentu dalam kehidupan mereka, dengan angka individu yang terkena dampak saat ini melebihi 19 juta. Depresi diakui sebagai salah satu tantangan kesehatan mental utama masyarakat kontemporer, yang membutuhkan perhatian yang signifikan. Di negara-negara berkembang, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengantisipasi bahwa pada tahun 2020, depresi akan menempati peringkat di antara gangguan mental yang paling umum, dengan depresi berat diproyeksikan menjadi penyebab utama kematian kedua setelah penyakit serangan jantung. Menurut statistik WHO dari tahun 1980, antara 20% dan 30% pasien rawat inap di negara berkembang menderita gangguan emosional mental, termasuk depresi.⁵

Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022, lebih dari sepertiga remaja di Indonesia, yaitu sekitar 34,9%, dilaporkan mengalami berbagai masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Angka prevalensi ini hampir merata antara remaja laki-laki dan perempuan, dengan masing-masing sebesar 34,6% untuk laki-laki dan 35,1% untuk perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak memandang jenis kelamin, meskipun terdapat perbedaan spesifik dalam jenis gangguan yang dialami. Kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dijumpai di kalangan remaja. Sekitar 25,4% remaja laki-laki dan 28,2% remaja perempuan dilaporkan mengalami kecemasan, menjadikannya gangguan mental yang paling umum di antara kelompok usia ini. Selain itu, depresi juga ditemukan cukup sering terjadi, terutama di kalangan remaja perempuan, dengan prevalensi mencapai 6,7%. Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi depresi pada remaja laki-laki yang berada di angka 4,0%.

Selain kecemasan dan depresi, ada juga perbedaan yang cukup signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan dalam hal jenis masalah kesehatan mental lainnya. Misalnya, remaja laki-laki menunjukkan tingkat masalah perilaku yang

⁴ Muhammad Dahlan dan Muhtarom, *Menjadi Guru Yang Bening Hati: Strategi Mengelola Hati*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), Cet. 1 h. 105.

⁵ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya", dalam *Jurnal Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, (STAI Muhammadiyah Probolinggo, 2016), Vol.1, No.1.

lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan, dengan angka prevalensi 3,5% dibandingkan 1,2%. Demikian pula, masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas lebih banyak dialami oleh remaja laki-laki, dengan prevalensi sebesar 12,3%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan yang sebesar 8,8%.⁶

Data ini mengungkapkan bahwa meskipun secara umum prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja relatif tinggi, ada variasi tertentu berdasarkan jenis kelamin dalam hal jenis gangguan yang dialami. Hal ini menandakan perlunya pendekatan yang lebih spesifik dalam menangani kesehatan mental remaja, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti jenis kelamin dan jenis gangguan yang paling umum dialami oleh kelompok tersebut. Upaya ini penting untuk memastikan bahwa intervensi dan dukungan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan efektif dalam membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Begitupun menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) , pada tahun 2005 , Indonesia ditemukan mengalami peningkatan substansif dalam tingkat bunuh diri, mendekati tingkat yang sebanding dengan Jepang dan China, yang diakui memiliki tingkat bunuh diri tertinggi di benua Asia. Diperkirakan sekitar 50.000 orang di Indonesia bunuh diri setiap tahunnya. Angka ini sangat signifikan karena tanpa disadari, per hari di Indonesia terjadi 150 kasus bunuh diri.⁷

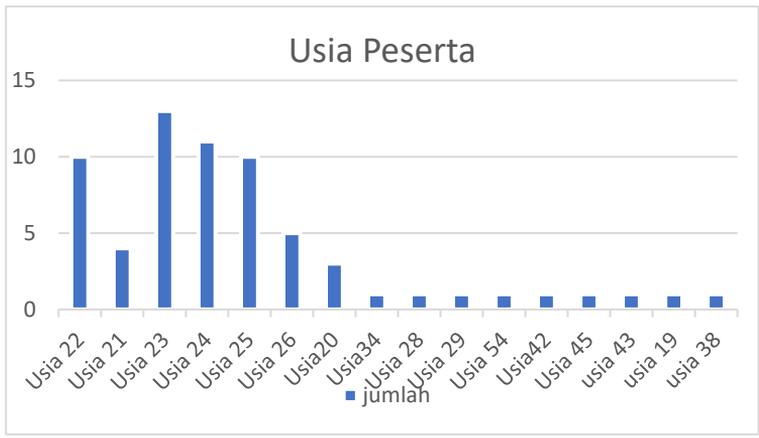
Dalam sebuah studi penelitian yang dilakukan survei oleh Gumtree.com, temuan menunjukkan bahwa 1.100 individu pada tahap awal masa dewasa, khususnya dalam rentang usia 20 hingga 30 tahun, saat ini sedang mengalami quarter life crisis. Responden dalam penelitian ini mengungkapkan perasaan berada di bawah tekanan yang signifikan untuk mencapai kesuksesan di berbagai domain, termasuk hubungan interpersonal mereka, stabilitas keuangan, dan karir profesional, sebelum mencapai usia 30 tahun. Sekitar 40% peserta melaporkan kekhawatiran mengenai situasi keuangan mereka. Mereka mengartikulasikan bahwa mereka tidak memiliki sumber daya keuangan atau pendapatan yang memadai. Hampir 32% dari individu yang disurvei merasakan dibawah tekanan untuk menikah dan memulai keluarga, 6% merenungkan emigrasi, sementara sekitar 21% bercita-cita untuk mengejar peluang karir yang lebih menguntungkan.⁸

Dengan banyaknya kasus pada data yang saya dapat dari beberapa jurnal, saya juga melakukan observasi yang diikuti oleh 65 peserta, hasil penelitian ini memberikan gambaran tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka.

⁶ Siswanto Agus Wilopo, dkk., "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian," *Pusat Kesehatan Reproduksi* (2022). Hlm 19.

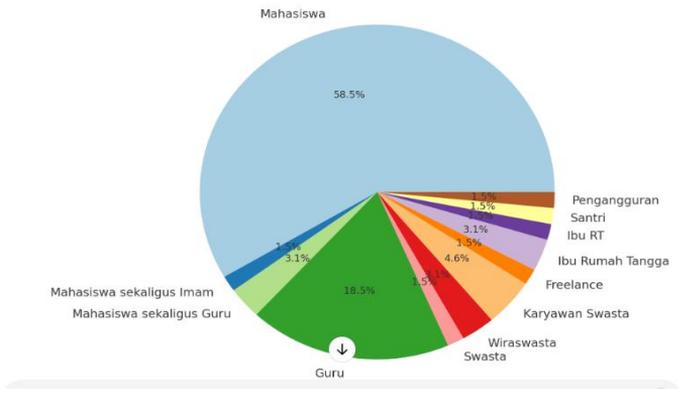
⁷ Amarullah, 2009; Wirasto, 2012:98) dalam WB. Nugroho, "Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi", *Jurnal Studi Pemuda* (UGM, 2012), VOL. I NO.I

⁸ Istifatur zaka, *What's the Matter with Quarter Life Crisis*, (Jogjakarta: Buku Bijak, 2022), h. 78.



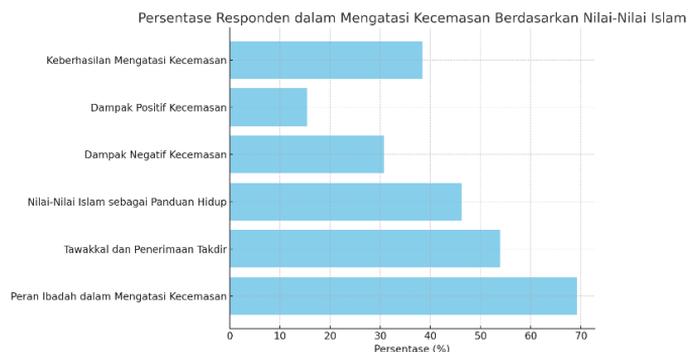
Gambar 1. 1 Usia Peserta Observasi

Mayoritas peserta adalah dewasa muda berusia 22 hingga 25 tahun (67.7%), menunjukkan dominasi kelompok ini dalam sampel. Meskipun ada variasi usia dari 19 hingga 54 tahun, peserta di atas 38 tahun sangat sedikit, dengan yang termuda dan tertua masing-masing hanya 1.5%.



Gambar 1. 2 Profesi Peserta Observasi

Mayoritas peserta dalam penelitian ini adalah mahasiswa, yang mencapai 58.46% dari total 65 peserta, menunjukkan dominasi kelompok ini. Jika digabungkan dengan profesi terkait pendidikan lainnya seperti mahasiswa sekaligus guru dan guru, maka 80% dari peserta memiliki latar belakang akademik atau pendidikan. Sementara itu, 20% sisanya terdiri dari berbagai profesi non-pendidikan, termasuk karyawan swasta, wiraswasta, ibu rumah tangga, dan lainnya, yang menunjukkan beragam latar belakang profesional di luar sektor pendidikan.



Gambar 1. 3 Jawaban Peserta Observasi

Data yang diilustrasikan dalam diagram batang menggarisbawahi konsekuensi buruk dari kecemasan, mengungkapkan bahwa gangguan tidur (26,15%) merupakan efek dominan yang dilaporkan oleh peserta, digantikan oleh kesulitan konsentrasi (18,46%), yang keduanya secara signifikan menghambat produktivitas dan kesehatan psikologis. Selain itu, penurunan kualitas ibadah (15,38%) juga memberikan pengaruh penting, karena kecemasan membuat peserta kurang fokus dan lebih putus asa selama praktik ibadah mereka.

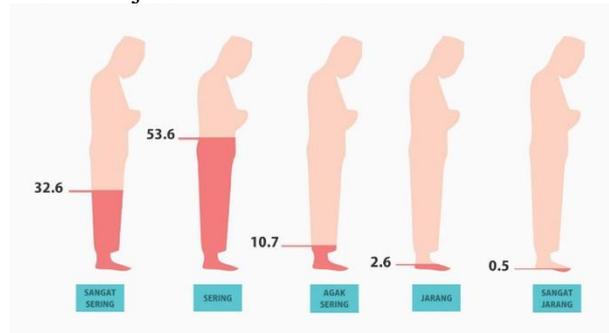
Selain itu, sensasi kegelisahan (13,85%) dan kecenderungan menuju kesendirian (9,23%) menunjukkan bahwa kecemasan sering memicu penarikan sosial dan kegelisahan yang terus-menerus. Dampak tambahan, termasuk kelelahan atau kelelahan mental (7,69%) dan hilangnya semangat (4,61%), meskipun jarang terjadi, namun secara merugikan mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis para peserta. Singkatnya, sebuah pemeriksaan yang melibatkan 65 responden, sebagian besar siswa dari latar belakang Islam, mengungkapkan bahwa meskipun memiliki landasan agama yang kuat, mereka tetap bergulat dengan kecemasan dan mengalami efek merugikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka..

Nilai-nilai Islam, seperti tawakkal, zikir, dan doa, menjadi mekanisme coping yang membantu banyak peserta menghadapi dampak negatif ini. Meskipun kecemasan dapat mengganggu banyak aspek kehidupan, penerapan nilai-nilai spiritual seringkali memberikan ketenangan dan membantu mereka kembali menjalani kehidupan dengan lebih baik.⁹

Terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah penurunan kualitas ibadah ritual, khususnya sholat. Sholat, sebagai pilar utama dalam Islam, tidak hanya merupakan kewajiban, tetapi juga sarana untuk mendekati diri kepada Allah SWT dan menenangkan jiwa. Ketika kualitas sholat menurun, baik dari segi kekhayusan, ketepatan waktu, maupun keistiqamahan dalam melaksanakannya, seseorang cenderung merasakan kekosongan spiritual yang dapat memperburuk kecemasan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Alvara Research Center pada tahun 2017 dengan judul "*Indonesia Middle Class Muslim*:"

⁹ Observasi pada tanggal 6-7 Agustus 2024.

Religiosity And Consumerism”, terungkap bahwa 53,6% Muslim kelas menengah menyatakan cukup sering melaksanakan shalat lima waktu, 32,6% menyatakan sangat sering, 10,7% agak sering, 2,6% jarang, dan 0,5% sangat jarang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak seluruh Muslim kelas menengah konsisten dalam menjalankan kewajiban shalat lima waktu.¹⁰



Gambar 1.4 Frekuensi Sholat 5 waktu

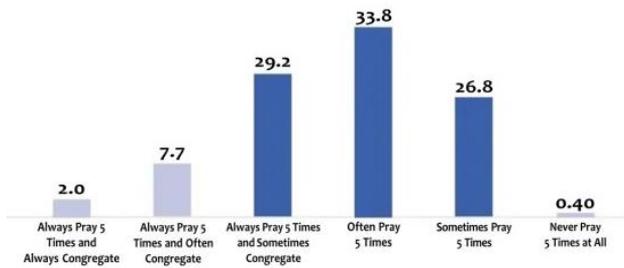
Sedangkan Menurut laporan survei "Indonesia Muslim Report" tahun 2019, hanya sekitar 38,9% Muslim di Indonesia yang secara rutin melaksanakan salat lima waktu. Rinciannya menunjukkan bahwa:

1. Hanya 2% Muslim yang selalu melaksanakan salat lima waktu dengan berjamaah.
2. Sebanyak 7,7% sering menunaikan salat lima waktu secara berjamaah.
3. Sekitar 29,2% menjalankan salat lima waktu dan sesekali melaksanakannya secara berjamaah.
4. Muslim yang sering melaksanakan salat lima waktu mencapai 33,8%.
5. Sebanyak 26,8% kadang-kadang melaksanakan salat lima waktu.
6. Sementara itu, 0,4% tidak pernah melaksanakan salat lima waktu.

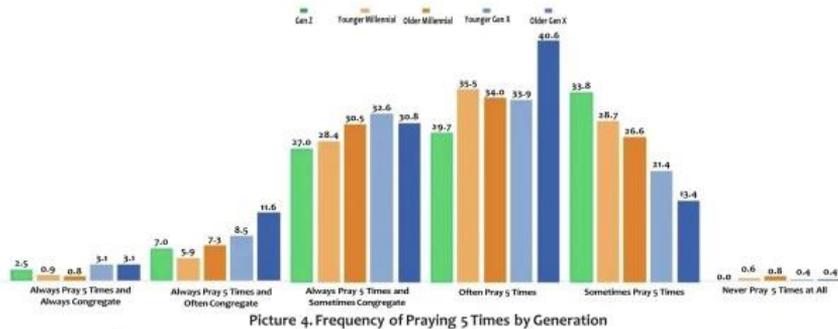
Data ini menunjukkan bahwa tidak semua Muslim di Indonesia konsisten dalam melaksanakan salat lima waktu sesuai anjuran agama.¹¹

¹⁰ Alvara Research Center, "Indonesia Middle Class Muslim: Religiosity And Consumerism" <https://alvara-strategic.com/wp-content/uploads/whitepaper/Indonesian-Middle-Class-Muslim.pdf> Di akses pada 20 Agustus 2024.

¹¹ Alvara Research Center, "Moslem Report pada 2019" https://alvara-strategic.com/indonesiamuslimreport2019/?fbclid=IwY2xjawFnoK9leHRuA2FibQIxMQABHWrgekiaZlhQRmQx2GtfhDtE7yVYLD0ZjCu8XSEhxlQyHmJvZH8T9ctA_aemEk8TEYyh9zEl3EgkxyzyYw Di akses pada 20 Agustus 2024.



Gambar 1.5
Frekuensi Sholat 5 waktu



Picture 4. Frequency of Praying 5 Times by Generation
Gambar 1.4 Frekuensi solat umat Muslim berdasarkan usia

Dengan demikian dapat disimpulkan Penurunan kualitas sholat, terutama di kalangan generasi muda, dapat memicu kecemasan. Ketidakkonsistenan dalam ibadah mengakibatkan kekosongan spiritual, yang membuat seseorang lebih rentan terhadap stres dan perasaan gelisah. Ibadah yang teratur seharusnya membantu mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan batin.

Kecemasan tentang prospek masa depan sering menimpa individu yang mendekati atau baru-baru ini menyelesaikan kegiatan akademik mereka, pelamar kerja, dan mereka yang menghadapi kesulitan ekonomi. Kekhawatiran seperti itu sering menghilangkan kesenangan dan hiburan keberadaan mereka, mengakibatkan kegelisahan dan gangguan tidur. Beberapa faktor penentu yang memicu kesulitan ini meliputi iman yang lemah dan kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi, kurangnya kesadaran, dan persepsi pesimistis mengenai dunia dan keadaan yang akan datang. Lebih jauh lagi, pemahaman yang terbatas tentang tujuan keberadaan, ketergantungan pada kemampuan pribadi dan sesama manusia untuk rezeki, bersama dengan kerentanan terhadap aspirasi duniawi dan keyakinan yang salah tentang mata pencaharian secara signifikan meningkatkan kecemasan ini.

Keyakinan yang salah arah, seperti gagasan bahwa mata pencaharian seseorang semata-mata ditentukan oleh pencapaian pendidikan atau kualifikasi formal, di samping persepsi bahwa pemenuhan hanya dapat diwujudkan melalui pekerjaan yang tepat, berfungsi untuk memperburuk ketakutan mengenai masa depan. Seringkali, kecemasan ini diperbesar oleh sentimen bahwa pencapaian sebelumnya ada di masa lalu, sementara standar hidup terus meningkat dan beban

keberadaan menjadi semakin berat. Ketidaksesuaian antara kondisi aktual dan tujuan yang diinginkan ini menimbulkan tekanan psikologis yang menimbulkan perasaan takut, cemas, dan bahkan penyakit. Gangguan dalam proses dan perilaku kognitif ini akhirnya berujung pada kecemasan, kesedihan, dan ketidakmampuan untuk mencapai hasil hidup yang diantisipasi.¹²

Hati dalam tubuh manusia berperan seperti seorang komandan dalam barisan tentara, menjadi pusat yang mengarahkan segala tindakan.¹³ Hati adalah fondasi di mana semua perintah Allah mendarat, serta menjadi muara segala sesuatu. Hati merasakan kepedihan, kebahagiaan, kesenangan, dan kesedihan. Itulah sifat hati; kadang gembira, kadang sedih, kadang lapang, dan kadang sempit.¹⁴ Ketika hati mengalami ketidakstabilan emosional akibat tekanan masalah, ini seringkali mengarah pada *overthinking*.

Mayoritas manusia ingin diakui oleh orang lain sebagai individu yang sukses, baik dan hebat, yang dapat menyebabkan kegelisahan yang berlebihan terhadap apa yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini sering kali sulit untuk dicapai dan dapat mengakibatkan *overthinking*, di mana seseorang terus-menerus merenungkan hal-hal yang belum terwujud.¹⁵

Kegelisahan, kecemasan, dan kegundahan yang dialami oleh manusia modern sering kali berkaitan dengan diabaikannya dimensi spiritual, yaitu agama. Tuhan tidak lagi dikenal atau dianggap sebagai penghalang kemajuan. Bahkan, dengan bangga mereka menyatakan bahwa Tuhan sudah mati. Menurut mereka, Tuhan harus dianggap sudah tidak ada agar manusia bisa bebas berekspresi dan mencapai kemajuan. Akibatnya, mereka percaya bahwa sumber kemajuan terletak pada kekayaan dan kekuasaan.¹⁶

Alasan utama mengapa manusia merasa cemas adalah karena mereka memiliki hati dan perasaan.¹⁷ Manusia terdiri dari dua komponen, yaitu jasmani dan rohani. Oleh karena itu, manusia memerlukan agama sebagai pedoman untuk perkembangan dan pertumbuhan yang harmonis serta sehat bagi aspek rohani dan jasmani.¹⁸

Ketika kita membicarakan manusia dalam kondisi sehat, penting untuk memahami beberapa pertanyaan terkait terlebih dahulu. Pertanyaan tersebut adalah: Siapa manusia itu? Bagaimana mereka dapat bertahan? Dan apa tujuan

¹² Abdul Aziz al-Husaini, *Jangan cemas menghadapi masa depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), h.23-24.

¹³ Ahmad Farid, *Tazkiyah an-Nafs* (Sukoharjo: Al-Hambra Publishing, 2012), h. 36.

¹⁴ Muhammad Shayyim, *Bila Hati Telah Mati: 7 Penyakit Hati Paling Berbahaya Beserta 6 Obat Penyembuh Dan Penawarnya*, (Mirqat, 2010), h. 1.

¹⁵ M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, h.14

¹⁶ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan* (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), hal. 17-18.

¹⁷ M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998), hlm. 80.

¹⁸ Nasruddin Razak, *Dienul Islam* (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), hlm. 15.

hidup manusia? Tanpa memahami jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini, kita tidak akan memiliki pengetahuan yang memadai tentang jenis kesehatan sejati yang harus kita capai. Tanpa adanya kriteria yang jelas tentang apa yang menentukan fungsi manusia yang optimal, kita tidak bisa menentukan apakah kita dalam keadaan sakit atau sehat. Hanya karena sesuatu terasa menyenangkan tidak berarti itu adalah yang terbaik bagi kita dan sebaliknya, sesuatu yang terasa buruk saat ini mungkin sebenarnya memiliki dampak yang baik setelah kita memahami konsekuensinya. Allah SWT berfirman, "*Ada hal yang ditetapkan bagimu yang tidak kamu sukai padahal baik bagimu; dan hal yang kamu sukai padahal tidak baik bagimu*". Seorang sufi besar Imam Ghozali RA. Menjelaskan gagasan ini sebagai berikut "Sakit adalah salah satu bentuk pengalaman yang membawa manusia sampai kepada pengetahuan tentang Tuhan". Seperti dikatakanNya, "*Sakit adalah pelayan-Ku, yang aku berikan kepada shahabat pilihan-Ku*".

Oleh karena itu, daripada melihat sakit sebagai musuh, kita seharusnya melihatnya sebagai mekanisme tubuh yang membantu membersihkan, menyucikan dan menyeimbangkan diri kita pada tingkat fisik, emosional, mental dan spiritual.¹⁹

Al-Qur'an sangat penting bagi setiap Muslim dalam berbagai aktivitas dan keadaan hidupnya. Tanpa Al-Qur'an, manusia tidak mungkin bertahan, karena Al-Qur'an merupakan oksigen bagi jiwa dan obat bagi hati. Sebagaimana disebutkan dalam Qur'an surah al-isra' ayat 82. Al-Qur'an hadir mutlak untuk menuntun dan memecahkan masalah-masalah paling kompleks dalam kehidupan individu dan masyarakat. Di era kemajuan pengetahuan modern, Al-Qur'an memainkan peran yang sangat penting dalam melindungi kepribadian manusia.²⁰

Ada beberapa tema dalam Al-Qur'an yang berkaitan dan menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan di antaranya ketakutan (الخشوف), kesedihan (الحرزن), kesempitan jiwa (الضيق) dan kegelisahan (هلوعا). keempat kata tersebut memiliki arti kecemasan di dalam Al-Qur'an, meskipun penggunaannya berbeda-beda.

Tafsir *Al-Mishbāh* karya Quraish Shihab sangat cocok sebagai rujukan utama dalam penelitian ini yang berjudul "Respon Al-Qur'an terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*". Tafsir ini menggunakan pendekatan tematik yang komprehensif, relevansi kontemporer, dan pendekatan kontekstual, sehingga mampu menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan isu-isu psikologis dan emosional yang dihadapi umat Islam saat ini.

Selain itu, Tafsir *Al-Mishbāh* juga mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu seperti psikologi dan sosiologi, memberikan perspektif yang lebih luas dan

¹⁹ Syeh Hakim Mu'inuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta, Lentera, 1999), hal. 18.

²⁰ Nasruddin Razak, *Dienul Islam....*, hlm. 236.

mendalam dalam memahami kecemasan hidup. Pendekatan komprehensif yang digunakan oleh Quraish Shihab dalam tafsir ini memungkinkan penelitian untuk mengeksplorasi makna dan pesan ayat-ayat Al-Qur'an tentang kecemasan hidup dengan cara yang lebih relevan dan kontekstual, sesuai dengan kondisi kehidupan modern. Hal ini menjadikan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai rujukan yang sangat berharga untuk mencapai pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap topik yang diteliti.

Demikian juga dari hasil Observasi yang saya lakukan, Tafsir *Al-Mishbāh* memiliki peran penting dalam memberikan panduan dan wawasan bagi peserta. Sekitar 69% merasa Tafsir *Al-Mishbāh* efektif dalam menghadapi kekhawatiran terkait masa depan dan ketakutan, serta 74% merasa tafsir ini membantu dalam menghadapi kondisi eksistensial dan makna hidup. Keseluruhan hasil menunjukkan bahwa meskipun kecemasan memiliki dampak negatif yang signifikan, dukungan spiritual dan pemahaman religius memainkan peran kunci dalam membantu individu mengatasi dan mengelola dampak tersebut secara positif.²¹

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai kecemasan dalam al-Qur'an, penyebabnya dan solusi pencegahannya dengan judul "Respons Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*".

B. Permasalahan

1. Identifikasi masalah

Di tengah tantangan hidup modern yang memicu kecemasan, Islam menawarkan solusi melalui ajaran Al-Qur'an. *Tafsir Al-Mishbāh* memberikan perspektif kontemporer yang relevan, mengintegrasikan nilai spiritual dan psikologis untuk memahami dan mengatasi kecemasan akibat tekanan ekonomi, ketidakpastian masa depan, dan kekosongan spiritual. Berikut adalah identifikasi masalah dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana Al-Qur'an dan *Tafsir Al-Mishbāh* merespons rendahnya konsistensi umat Islam dalam beribadah yang memicu kekosongan spiritual dan kecemasan?
- b. Bagaimana Al-Qur'an mengarahkan individu dalam menghadapi kecemasan terkait ketidakpastian ekonomi dan pekerjaan menurut *Tafsir Al-Mishbāh*?
- c. Bagaimana *Tafsir Al-Mishbāh* menawarkan solusi berbasis spiritualitas untuk mengatasi kegelisahan akibat kehidupan modern yang mengabaikan dimensi spiritual?
- d. Bagaimana konsep tawakkal dalam *Tafsir Al-Mishbāh* menanggulangi kecemasan yang disebabkan oleh kebergantungan pada pencapaian materi?

²¹ Observasi pada tanggal 6-7 Agustus 2024.

- e. Bagaimana *Tafsir Al-Mishbāh* memandang penyakit yang sering dianggap sebagai gangguan, padahal dapat mendekatkan diri kepada Allah?
- f. Bagaimana iman dapat menstabilkan hati dan mengatasi overthinking menurut pandangan *Tafsir Al-Mishbāh*?
- g. Bagaimana *Tafsir Al-Mishbāh* membantu individu memahami makna hidup dalam menghadapi kecemasan eksistensial?
- h. Bagaimana *Tafsir Al-Mishbāh* menjelaskan istilah-istilah seperti *khouf*, *huzn*, *dhaiq*, dan *halu'a* yang relevan untuk memahami kecemasan?

2. Pembatasan masalah

Penelitian ini dibatasi pada analisis kecemasan hidup dalam perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan *Tafsir Al-Mishbāh* sebagai rujukan utama. Fokus pembahasan terletak pada pemahaman istilah terkait kecemasan, seperti *khouf*, *huzn*, *dhaiq*, dan *halu'a*, serta solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan tersebut. Selain itu, penelitian ini menyoroti peran spiritualitas dalam mengatasi berbagai sumber kecemasan, seperti ketidakpastian ekonomi, ketidakkonsistenan dalam ibadah, dan ketergantungan pada pencapaian materi, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbāh*. Pembahasan akan dibatasi pada penafsiran konteks kekinian yang relevan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai respons Al-Qur'an terhadap kecemasan hidup di era modern.

3. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah Bagaimana respons Al-Qur'an terhadap kecemasan hidup menurut perspektif *Tafsir Al-Mishbah*?

C. Tujuan dan manfaat penelitian

- 1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan gangguan Kecemasan.
 - b. Untuk mengetahui respon Al-Qur'an sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan menurut M. Quraish Shihab.
- 2. Manfaat penelitian
 - a. Menambah wawasan dalam memahami Al-Quran karena dengan interaksi Quran yang baik itulah seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan lahir dan batin dan jauh dari gangguan kecemasan.
 - b. Hasil pembahasan ini diharap dapat memberikan kontribusi bagi umat Islam untuk memahami nilai-nilai agama dengan lebih baik dan memberi solusi bagi kecemasan dalam hidup.

- c. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, sejumlah literatur dan hasil penelitian telah dijadikan acuan dan kerangka berpikir. Referensi-referensi tersebut dipilih dengan cermat sesuai dengan kesesuaian judul penelitian. Mereka memberikan landasan yang kokoh untuk mendukung pengembangan argumen dan metodologi yang akan diusulkan dalam penelitian ini.

1. Penelitian oleh Indrayani Yanuar pada tahun 2010 di Universitas Negeri Malang dengan judul "Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan pada Dewasa Awal" menemukan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi dan kematangan emosi yang baik cenderung memiliki kecemasan yang rendah terhadap masa depan, menunjukkan adanya korelasi negatif antara religiusitas dan kecemasan, serta antara kematangan emosi dan kecemasan.²² Penelitian yang akan saya lakukan memiliki objek yang sama, yaitu kecemasan, namun fokusnya pada pendekatan berbeda. Penelitian saya lebih spesifik mengeksplorasi cara-cara atau Solusi dalam mengatasi kecemasan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai terapi psikologis, dengan tafsir *Al-Mishbāh* sebagai rujukan utama dalam mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an sebagai penawar kecemasan.
2. Abdul Aziz Al-Husaini "Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan". Buku ini menggambarkan berbagai sisi negatif dan positif kehidupan modern serta membahas cara menghadapi ketakutan terhadap masa depan—sesuatu yang masih bersifat gaib dan belum pasti. Buku ini mengeksplorasi penyebab utama dari masalah tersebut serta berbagai faktor yang mempengaruhi kemunculannya.²³ Berbeda penelitian saya yang berjudul "Respon Al-Qur'an terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*" lebih spesifik dalam menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber pengobatan, dengan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai rujukan utama. Penelitian ini fokus pada solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan hidup, mengkaji metode-metode dari perspektif Islam dan mengaplikasikan ajaran Al-Qur'an dalam konteks religius dan spiritual, sedangkan buku Al-Husaini memberikan panduan praktis yang bersifat umum untuk kehidupan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh M. Wahid Nasrudin pada tahun 2018 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, berjudul "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)", menjelaskan tentang tingkatan-tingkatan kecemasan dalam Al-Qur'an dengan

²² Yanuar Indrayani, "Hubungan religiusitas, kematangan emosi, dan kecemasan terhadap masa depan pada dewasa awal", *Tesis* pada Universitas Negeri Malang, 2010, Hal.xii.

²³ Abdul Aziz al-Husaini, *Jangan cemas menghadapi masa depan*, h. 2-3.

menggunakan pendekatan psikologi. Penelitian ini meneliti kecemasan dan Al-Qur'an, namun penjelasan tentang solusi mengatasi kecemasan dalam Al-Qur'an relatif sedikit.²⁴ Perbedaan dengan penelitian berjudul "Respon Al-Qur'an terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*" terletak pada sudut pandang tingkatan kecemasan dan solusi yang diambil. Penelitian Nasrudin menggunakan pendekatan psikologis untuk mengkaji tingkatan kecemasan, sementara penelitian saya lebih fokus pada solusi yang ditawarkan Al-Qur'an menggunakan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai rujukan utama untuk mengatasi kecemasan hidup dari perspektif Islam.

4. Skripsi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta oleh Zulfa Kamila yang berjudul "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an" meneliti hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat kecemasan pada santriwati yang menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini fokus pada korelasi antara religiusitas dan kecemasan dalam konteks khusus santriwati penghafal Al-Qur'an.²⁵ Perbedaan dengan penelitian saya terletak pada pendekatan dan fokus kajian. Penelitian Zulfa Kamila berfokus pada korelasi antara religiusitas dan kecemasan dalam kelompok tertentu, sementara penelitian saya menggunakan Tafsir *Al-Mishbāh* untuk menganalisis solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan hidup secara umum, tanpa membatasi pada kelompok tertentu. Penelitian saya lebih menitikberatkan pada interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an dan solusi spiritual yang diambil dari tafsir tersebut.
5. Skripsi berjudul "Konsep Khauf dan Raja' Imam Al Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan" oleh Mohd Amir bin Japri membahas penggunaan konsep khauf (takut) dan raja' (harap) dari ajaran Imam Al Ghazali sebagai terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Konsep khauf berperan sebagai motivator yang mendorong perbuatan baik dan memperkuat kesabaran, serta mengarah pada takwa, ibadah, dan dzikir, yang pada akhirnya menghubungkan dengan Allah dan meningkatkan kesehatan fisik. Sementara itu, raja' memberikan semangat dan optimisme, menjadikan hidup lebih bermakna.²⁶ Perbedaan dengan penelitian "Respon Al-Qur'an terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh*" adalah pada pendekatan dan fokusnya. Penelitian Mohd Amir bin Japri menggunakan konsep khauf dan raja' dari Imam Al Ghazali sebagai metode terapi kecemasan. Sebaliknya, penelitian saya menggunakan Tafsir *Al-Mishbāh* untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang menawarkan solusi dan cara mengatasi kecemasan hidup dari perspektif Islam. Penelitian saya lebih menitikberatkan pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, sementara penelitian Mohd

²⁴ M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)", *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, Hlm. 74.

²⁵ Zulfa Kamila, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an", *Skripsi* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

²⁶ Mohd Amir Bin Japri, "Konsep khauf dan raja' imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan", *Skripsi* pada UIN Sumatera Utara, 2017.

Amir bin Japri menekankan pada penerapan konsep khauf dan raja' sebagai terapi psikologis berdasarkan ajaran Imam Al Ghazali.

E. Metodologi Penelitian

Metodologi adalah seperangkat prosedur teknis yang digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian, bertujuan untuk menemukan kebenaran ilmiah melalui langkah-langkah yang terstruktur dan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah.²⁷

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan menganalisis karya tafsir dari para ulama menggunakan berbagai sumber literatur, baik primer maupun sekunder. Mengingat penelitian ini berfokus pada data kepustakaan, maka termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*library research*). Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh dan mengumpulkan informasi serta data yang dibutuhkan dalam rangka menganalisis dan memecahkan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.²⁸

2. Sumber data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data utama yang menjadi landasan pokok dalam pelaksanaan penelitian. Data ini berfungsi sebagai referensi utama untuk memperoleh informasi yang relevan dan mendalam terkait topik yang dikaji dalam penelitian ini.²⁹ dalam penelitian ini penulis menggunakan kitab Tafsir *Al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab sebagai sumber utama primer.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber informasi tambahan yang berfungsi untuk mendukung data primer dalam penelitian. Data ini biasanya disajikan dalam bentuk dokumen dan digunakan untuk memperluas serta memperdalam pemahaman terhadap tema utama yang sedang diteliti.³⁰ Dalam penelitian ini penulis merujuk semua buku, artikel, jurnal, majalah yang terkait dengan tema diatas. Penulis menambahkan sedikit data hasil *Observasi* melalui kuesioner pada latar belakang

²⁷ Sukiaty, *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar* (Medan: CV. Manhaji Medan, 2016), hlm. 9.

²⁸ Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development* (Pusaka Jambi, 2021). hlm. 65.

²⁹ Ramhadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasi Press, 2011), hlm.71.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuntitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 93.

berfungsi memperkaya konteks dan mendukung relevansi topik tanpa mengubah metode utama. Data ini membantu menggambarkan kondisi sosial terkait kecemasan untuk kemudian dikaji mendalam melalui analisis Al-Qur'an dan Tafsir *Al-Mishbāh*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi secara sistematis, sehingga data dapat disusun dengan lebih mudah dan terstruktur.³¹ Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, yaitu pengumpulan data melalui dokumen tertulis dan terekam yang relevan dengan topik penelitian. Dokumen tertulis yang digunakan mencakup buku, artikel, jurnal, majalah, dan arsip sebagai sumber data utama. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan teknik penelusuran data secara online, yaitu pengumpulan data dari internet, buku elektronik, jurnal elektronik, dan berbagai sumber digital lainnya yang mendukung kebutuhan informasi dalam penelitian ini..

4. Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang digunakan untuk mengolah data menjadi informasi yang bermakna. Dalam penelitian ini, digunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu pendekatan sistematis untuk menganalisis, mengolah, dan memperdalam isi pesan. Selain itu, digunakan juga analisis tematik yang berfokus pada tema kecemasan hidup. Teknik ini mencakup penyusunan, analisis, dan interpretasi data secara sistematis, faktual, dan akurat untuk menggambarkan objek tertentu secara mendalam.³²

Metode analisis dalam penelitian ini, Penelitian ini menggunakan metode *Tafsir Maudhu'i* atau tafsir tematik dengan pendekatan yang bersumber dari *Tafsir Al-Mishbāh* karya Quraish Shihab. Metode ini diterapkan dengan kerangka tematis yang dikembangkan oleh program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UPTIQ Jakarta, yang meliputi: penetapan tema yang sesuai dengan lingkup penelitian, penentuan kata kunci terkait tema sebagai dasar seleksi ayat-ayat Al-Qur'an, pencarian ayat-ayat yang memuat kata kunci, pengelompokan ayat-ayat tersebut, analisis mendalam terhadap ayat-ayat yang dipilih, dan akhirnya penyusunan kesimpulan yang merangkum hasil penafsiran.³³

³¹ Ridwan, *Statistika untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta* (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm. 137.

³² Hariwijaya, *Metodologi dan Teknik Penulisan SKRIPSI, TESIS, DAN DISERTASI* (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2017), hlm.39.

³³ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, (Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ: Jakarta, 2022), hlm. 12

F. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk mempermudah para pembaca dalam menelaah isi kandungan didalamnya. Skripsi ini tersusun atas lima bab. Adapun sistematikanya sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, dalam bab ini dijelaskan tentang Latar Belakang, Permasalahan, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kerangka Teori Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II : Kajian Teori tentang Kecemasan yang memaparkan kecemasan dari prespektif Psikologi dan kecemasan dalam prespektif Islam

BAB III : Berisi tentang Biografi, Karakteristik, dan corak pemikiran M Quraish Shihab dalam *Tafsir Al Mishbah* yang mencakup tentang biografi dan karya M. Quraish Shihab serta gambaran umum tafsir *Al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab.

BAB IV : Pada bab IV ini penulis akan memberikan penulisan yang berisi analisis yang dihasilkan dari perkawinan teori dan kajian umum yaitu tentang kecemasan dalam Al-Qur'an serta Solusi mengatasinya prespektif Tafsir *Al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab.

BAB V : Pada bab V berisi tentang hasil Kesimpulan dari analisis penelitian serta saran dan kritikan.

BAB II

DESKRIPSI TENTANG KECEMASAN HIDUP PERSPEKTIF PSIKOLOGI

A. Kecemasan dalam Perspektif Psikologi

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah sesuatu yang dialami semua orang ketika menghadapi hal-hal yang dirasa mengancam. Perasaan ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, kecemasan berasal dari rasa takut; yaitu peningkatan yang berbahaya dari perasaan kesepian dan ketidakberdayaan di dunia yang tampak penuh ancaman.³⁴ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan diartikan sebagai kondisi perasaan gelisah atau tidak tenangnya hati akibat rasa khawatir atau takut. Secara khusus, kecemasan merupakan keadaan atau kondisi yang mencerminkan perasaan cemas itu sendiri.³⁵ Dalam ilmu psikologi, kecemasan yang dikenal sebagai *anxiety* diartikan sebagai perasaan gelisah, khawatir, atau cemas. Secara istilah, kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas atau tidak memiliki dasar yang kuat.³⁶

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang kronis dan kompleks, di mana perasaan terjebak dan rasa takut menjadi elemen yang paling dominan; terutama terjadi pada berbagai gangguan saraf dan mental.³⁷ Dalam definisi lain Kecemasan bisa diartikan sebagai rasa takut terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Perasaan ini timbul ketika seseorang merasa berada dalam situasi yang diperkirakan berpotensi membahayakan atau merugikan dirinya, dan merasa tidak sanggup untuk menghadapinya. Jadi, kecemasan sebenarnya adalah bentuk ketakutan yang muncul dari diri sendiri, ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi.³⁸

Beberapa definisi yang dikemukakan beberapa pakar psikologi tentang kecemasan, di antaranya:

- a. Menurut Halgin dan Whitbourne, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami perasaan khawatir, gelisah, tegang, dan ketidaknyamanan yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan. Perasaan tersebut sering kali terkait dengan pemikiran bahwa sesuatu yang buruk atau negatif akan terjadi di masa depan, meskipun seringkali tidak ada bukti yang jelas untuk mendukung kekhawatiran tersebut. Kecemasan ini menciptakan rasa ketidakpastian dan ketakutan yang berkepanjangan, yang dapat

³⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011), h. 140.

³⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online. <https://kbbi.web.id/cemas> diakses pada 3 September 2024.

³⁶ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), h. 24.

³⁷ James Drever, *Kamus Psikologi*, Terj. Nancy Simanjuntak (Jakarta: Bina Aksara, 1986), h. 19.

³⁸ Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa* (Jakarta: UI-Press, 2005), h. 73.

mempengaruhi kemampuan individu untuk fokus dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga dapat memicu respons fisik seperti detak jantung yang meningkat dan keringat berlebih, memperburuk perasaan tidak nyaman tersebut.³⁹

- b. Psikolog Indonesia, Sobur, A., menyatakan bahwa kecemasan dapat menjadi masalah serius ketika mencapai tingkat ketegangan yang sangat tinggi, sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara normal. Ketika kecemasan mencapai tingkat ini, individu tersebut mengalami kesulitan dalam berpikir jernih dan tidak mampu berfungsi secara efektif. Sobur juga menambahkan bahwa dalam kondisi kecemasan, individu merasa terancam, namun mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk melindungi diri mereka atau bagaimana mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi situasi yang mengancam tersebut. Ketidakmampuan untuk merencanakan tindakan yang sesuai ini membuat kecemasan semakin memperburuk kondisi mental dan emosional seseorang, menyebabkan perasaan tidak berdaya yang mendalam.⁴⁰
- c. Menurut Gunarsa, kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang muncul tanpa alasan yang jelas atau spesifik. Kecemasan ini sering kali tidak dapat dijelaskan secara rasional, namun tetap memiliki dampak signifikan pada perilaku individu. Gunarsa menjelaskan bahwa kecemasan memiliki kekuatan yang besar dalam memengaruhi dan mendorong perilaku seseorang, baik dalam bentuk perilaku yang menyimpang maupun perilaku yang terganggu. Kedua jenis perilaku ini, menurutnya, merupakan manifestasi dari upaya individu untuk melindungi diri dari kecemasan yang mereka rasakan. Dalam hal ini, tingkah laku yang muncul bisa dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang digunakan seseorang untuk menghadapi dan menanggapi kecemasan tersebut, meskipun seringkali perilaku ini tidak produktif atau bahkan merugikan diri sendiri. Dengan demikian, kecemasan bukan hanya perasaan subjektif, tetapi juga kekuatan yang mampu memengaruhi tindakan dan reaksi seseorang terhadap situasi di sekitarnya.⁴¹
- d. Menurut Dacey, kecemasan adalah kondisi mental di mana seseorang dipenuhi oleh kekhawatiran dan ketakutan yang mendalam tentang apa yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan ini dapat muncul baik dalam situasi yang jelas dan terbatas, seperti menghadapi masalah tertentu, maupun dalam situasi yang lebih abstrak atau aneh yang tidak sepenuhnya dipahami. Individu yang mengalami kecemasan sering kali merasa terganggu oleh pemikiran-pemikiran negatif yang berfokus pada kemungkinan buruk yang bisa terjadi, meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata atau pasti. Dengan kata lain, kecemasan ini menciptakan rasa ketidakpastian yang terus-menerus dan membuat individu merasa terjebak dalam siklus kekhawatiran yang sulit

³⁹ Halgin Richard.P & Whitbourne, S.K, *Abnormal Psychology: Clinical Perspectives on Psychological Disorders*, (New York: McGraw-Hill, 2007), h. 150.

⁴⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 200.

⁴¹ Singgih D.Gunarsa, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Grasindo,2008), h. 112.

untuk dihentikan, terlepas dari apakah situasi yang mereka khawatirkan bersifat konkret atau hanya bersifat imajinatif.⁴²

Berdasarkan pandangan para ahli yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan internal yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan. Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, gangguan tidur, serta rasa was-was muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam. Ketika kecemasan mencapai tingkat yang berlebihan, individu dapat mengalami ketakutan dan rasa was-was terhadap hal-hal yang tidak jelas bentuk atau objeknya, memperparah ketidaknyamanan mereka.

Freud membuat perbedaan antara "cemas" dan "kecemasan" dengan memberikan definisi yang berbeda untuk keduanya. Menurutnya, "cemas" adalah kondisi emosional di mana seseorang merasa lemah dan rentan, sehingga tidak memiliki keberanian atau kemampuan untuk bersikap dan bertindak secara rasional seperti yang seharusnya dilakukan. Individu yang mengalami perasaan cemas ini sering kali merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang menantang, karena mereka merasa kurang mampu untuk mengambil keputusan atau melakukan tindakan yang tepat.

Di sisi lain, Freud mendefinisikan "kecemasan" sebagai perasaan yang bersifat lebih luas dan umum, di mana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan rasa percaya diri tanpa alasan yang jelas dan tanpa mengetahui dari mana perasaan itu berasal. Kecemasan ini sering kali muncul tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi secara konkret, dan bentuk ketakutan yang dirasakan oleh individu tersebut tidak memiliki objek atau sumber yang spesifik. Dengan demikian, kecemasan menurut Freud adalah keadaan emosional yang lebih abstrak dan kurang dapat dijelaskan secara rasional dibandingkan dengan perasaan cemas yang lebih spesifik dan terkait dengan situasi tertentu.⁴³

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, pengertian kecemasan mencakup beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan campur aduk yang melibatkan elemen ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan. Perasaan ini muncul meskipun tidak ada alasan khusus yang jelas untuk rasa takut tersebut, dan sering kali berakar pada ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi.
- b. Kecemasan juga dapat digambarkan sebagai rasa takut atau kekhawatiran yang bersifat kronis namun berada pada tingkat yang relatif ringan. Dalam hal ini, individu mungkin merasakan perasaan cemas secara terus-menerus, meskipun intensitasnya tidak terlalu parah.
- c. Selain itu, kecemasan dapat melibatkan kekhawatiran atau ketakutan yang sangat kuat dan berlebihan, yang sering kali meluap-luap dan mengganggu

⁴² Jhon S Dacey, *Psychology: The Science of Mind and Behavior*, (Boston: Houghton Mifflin, 2000), h. 98.

⁴³ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), h. 67.

kesejahteraan individu. Perasaan ini bisa sangat intens, hingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

- d. Kecemasan juga dapat dianggap sebagai dorongan sekunder yang mencakup reaksi penghindaran yang telah dipelajari. Dalam konteks ini, individu mungkin mengembangkan strategi penghindaran sebagai respons terhadap kecemasan, yang merupakan hasil dari pengalaman atau pembelajaran sebelumnya.⁴⁴

2. Macam-macam Kecemasan

Para ahli psikolog berbeda-beda dalam membagi jenis-jenis kecemasan,⁴⁵ sebagaimana berikut:

Corey melihat ada dua jenis kecemasan melalui pendekatan eksistensial, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). Kedua jenis kecemasan ini memiliki perbedaan dalam intensitas dan pengaruhnya terhadap individu.⁴⁶

a. Kecemasan biasa (*normal anxiety*)

Kecemasan ini merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi ke arah perubahan.

b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang melebihi proporsi yang wajar, terjadi di luar kesadaran individu, dan cenderung mengganggu keseimbangan emosionalnya.

Sigmund Freud mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa seseorang untuk berbuat sesuatu. Menurutnya, terdapat tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan realita (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

a. Kecemasan realita (*reality anxiety*)

Kecemasan realitas merujuk pada kekhawatiran atau ketakutan yang timbul dari ancaman atau bahaya nyata yang berasal dari lingkungan eksternal. Jenis kecemasan ini muncul ketika seseorang merasa terancam oleh kondisi atau situasi yang secara obyektif dapat membahayakan diri mereka, seperti bencana alam, kehilangan pekerjaan, atau risiko fisik. Kecemasan ini berakar pada kenyataan di mana individu merasa harus waspada atau mengantisipasi potensi bahaya yang bisa terjadi di dunia nyata. Rasa takut ini sering kali berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang membantu seseorang menghindari situasi yang berbahaya, namun jika dibiarkan tanpa pengelolaan

⁴⁴ C. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1993), h.32.

⁴⁵ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya" dalam jurnal *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, (Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin, 2014) vol.12, No. 1. Hal. 54.

⁴⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), h. 178.

yang baik, kecemasan realitas bisa berkembang menjadi kekhawatiran yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap ancaman yang sebenarnya. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*).

- b. Kecemasan neurotik terjadi ketika dorongan-dorongan atau insting-insting dalam diri seseorang menjadi sulit untuk dikendalikan, yang pada akhirnya memicu perilaku impulsif. Individu yang mengalami kecemasan ini sering kali merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas tindakan mereka, dan perilaku tersebut dapat berpotensi menimbulkan masalah atau konsekuensi negatif. Ketakutan akan dihukum, baik secara sosial, moral, atau hukum, menjadi semakin kuat karena individu merasa bahwa tindakan mereka berada di luar kendali. Kecemasan jenis ini sering ditandai oleh kekhawatiran terus-menerus bahwa insting-insting yang tidak terkontrol akan menuntun mereka pada situasi yang berbahaya atau merusak, baik bagi diri sendiri maupun orang lain, serta rasa takut akan dampak dari perilaku tersebut.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*)
Kecemasan moral merujuk pada kekhawatiran mendalam yang bersumber dari dalam diri seseorang, terkait dengan aspek moralitas. Kecemasan ini biasanya muncul karena pengalaman masa lalu, di mana individu pernah menerima hukuman atau konsekuensi sebagai akibat dari tindakan yang dianggap melanggar norma atau kode etik moral. Pengalaman tersebut menciptakan perasaan takut akan hukuman serupa di masa depan, jika mereka kembali melakukan pelanggaran yang sama. Ketidaknyamanan ini sering kali diperburuk oleh rasa bersalah atau kecemasan akan penilaian buruk dari orang lain, sehingga mereka hidup dalam kekhawatiran konstan bahwa tindakan atau keputusan yang mereka ambil akan membawa dampak negatif atau hukuman lagi.⁴⁷

Spielberger membedakan jenis kecemasan ke dalam dua bagian, yaitu kecemasan keadaan (*state anxiety*) dan kecemasan sifat (*trait anxiety*):⁴⁸

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*)
Kecemasan sebagai sifat (*trait anxiety*) mengacu pada predisposisi seseorang untuk mengalami perasaan cemas secara konsisten dan kronis. Ini adalah kecenderungan mendasar dalam kepribadian seseorang yang membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan terancam atau khawatir, meskipun situasi yang dihadapi tidak objektifnya berbahaya atau menimbulkan risiko. Individu dengan *trait anxiety* sering kali merespons berbagai kondisi yang sebenarnya tidak mengancam dengan rasa cemas yang tidak proporsional. *Trait anxiety* ini bersifat stabil dan dapat mempengaruhi cara seseorang memandang dan merespons berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki *trait anxiety* cenderung menginterpretasikan kejadian-

⁴⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Pacific Grove, Canada: Brooks/Cole Publishing, 1996), 95.

⁴⁸ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), 185.

kejadian netral atau bahkan positif sebagai ancaman potensial. Mereka mungkin merasa khawatir atau gelisah secara berlebihan, tidak hanya dalam menghadapi situasi baru atau sulit, tetapi juga dalam menghadapi rutinitas harian yang biasa.

- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*)
Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) merujuk pada kondisi emosional yang bersifat sementara dan muncul dalam situasi tertentu. Keadaan ini ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan cemas yang dirasakan secara subjektif. Ketika seseorang mengalami *state anxiety*, mereka mungkin merasakan ketidaknyamanan emosional dan fisik yang intens, yang sering kali disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Aktivitas ini dapat memperburuk sensasi kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, atau gemetar, yang semakin menguatkan perasaan tegang dan kekhawatiran. *State anxiety* biasanya dipicu oleh situasi tertentu, seperti menghadapi ujian, presentasi penting, atau situasi yang menimbulkan tekanan. Perasaan cemas ini biasanya bersifat sementara dan akan mereda setelah situasi yang memicu kecemasan tersebut berlalu. Meskipun demikian, *state anxiety* dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan seseorang selama periode tersebut, dan dapat mengakibatkan stres tambahan jika tidak dikelola dengan baik.⁴⁹

Menurut Spilberger dalam buku *Manajemen Emosi* karya Triantoro dan Eka Saputra menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:⁵⁰

- a. *Trait anxiety*
Trait anxiety merujuk pada kecenderungan individu untuk merasa khawatir dan terancam oleh situasi yang sebenarnya tidak membahayakan. Kecemasan ini muncul sebagai hasil dari karakteristik kepribadian seseorang yang secara alami lebih rentan terhadap perasaan cemas dibandingkan dengan orang lain. Individu dengan *trait anxiety* cenderung mengalami kecemasan yang lebih konsisten dan berkepanjangan karena faktor-faktor kepribadian mereka yang mendasarinya, yang membuat mereka lebih sensitif terhadap potensi ancaman meskipun situasi tersebut tidak berbahaya secara objektif.
- b. *State anxiety*
State anxiety, adalah kondisi emosional sementara yang dialami individu, ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar dan subjektif. Berbeda dengan *trait anxiety* yang merupakan karakteristik kepribadian yang konsisten, *state anxiety* muncul sebagai respons terhadap situasi atau rangsangan tertentu yang menimbulkan stres. Selama periode *state anxiety*, individu mungkin mengalami gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, dan ketidaknyamanan umum. Perasaan

⁴⁹ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya" Vol.12, No. 1. Hal.

⁵⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 53.

cemas ini bersifat situasional dan akan mereda setelah situasi yang memicu kecemasan berlalu. Meski bersifat sementara, state anxiety dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik dan dapat menambah stres jika tidak dikelola dengan efektif. Ini adalah bentuk kecemasan yang biasanya terkait dengan tekanan atau tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Ciri-ciri Kecemasan

Kecemasan yang mengganggu dan berbahaya bagi kehidupan memiliki berbagai gejala dan tanda, yang dapat muncul dalam bentuk fisik maupun psikologis. Secara fisik, gejala kecemasan dapat berupa tangan dan kaki terasa dingin, keringat muncul secara tiba-tiba, gangguan pada perut, detak jantung yang tidak normal, kesulitan tidur, perasaan terganggu terus-menerus, sakit kepala atau pusing, hilangnya nafsu makan, serta masalah pernapasan. Di sisi lain, gejala psikologis atau mental mencakup rasa khawatir berlebihan terhadap apa yang mungkin terjadi di masa depan, membayangkan kemalangan yang akan menimpa dirinya, kesulitan dalam memusatkan perhatian atau berkonsentrasi, kurangnya ketenangan jiwa, atau munculnya rasa takut dan ngeri saat menghadapi kehidupan.⁵¹

Ada beberapa kategori ciri-ciri dalam kecemasan, yakni meliputi fisik, behavioral, dan kognitif.

1. Ciri-ciri Fisik dari Kecemasan.

- 1) Gejala Kardiovaskular dan Respirasi:
Denyut jantung berdebar kencang atau berdetak keras, pernapasan terasa pendek atau sulit bernapas, dan sensasi tercekik atau dada terasa tertahan.
- 2) Gejala Sistem Saraf dan Motorik:
Gemetar atau bergetar pada tangan atau anggota tubuh, perasaan lemas atau mati rasa, dan sensasi dingin di jari atau anggota tubuh.
- 3) Gejala Kulit dan Suhu Tubuh:
Tangan dingin dan lembab, sering berkeringat, kulit terasa panas dingin, atau wajah memerah.
- 4) Gejala Pencernaan:
Mual, diare, sakit perut, atau sering buang air kecil sebagai reaksi fisik terhadap kecemasan.
- 5) Gejala Mulut dan Kerongkongan:
Mulut atau kerongkongan terasa kering, kesulitan menelan, dan sensasi seperti ada yang mengganjal di tenggorokan.
- 6) Gejala Otot dan Rangka:
Rasa kaku atau tegang di leher atau punggung, serta sensasi kekencangan di sekitar perut atau dada.
- 7) Gejala Kognitif dan Emosi Fisik:

⁵¹ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV. Ruhama, 1993), hlm. 25.

Pening atau pusing, rasa cemas yang intens, mudah marah, dan kegugupan yang berlebihan.

2. Ciri-ciri *Behavioral* dari Kecemasan

Behavioral merujuk pada perubahan perilaku yang dialami oleh individu saat merasa cemas. Beberapa ciri perilaku kecemasan meliputi:

- A. Kecenderungan untuk menghindari situasi atau objek tertentu.
- B. Sikap ketergantungan yang kuat atau bergantung pada orang lain.
- C. Reaksi emosional yang tidak stabil atau perilaku yang tampak terguncang.

3. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

Ranah kognitif mencakup aktivitas mental dan pemrosesan pikiran yang terjadi saat seseorang mengalami kecemasan. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan dapat dirangkum menjadi lima kategori utama berikut:

- 1) Kekhawatiran Berlebihan: Sering merasa cemas dan khawatir terhadap hal-hal kecil atau sepele, serta berpikir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas.
- 2) Pemikiran Negatif Berulang: Mengalami pikiran yang terus-menerus berulang tentang hal-hal yang mengganggu, seperti ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah atau situasi sulit, bahkan sampai merasa dunia sedang runtuh atau tak terkendali.
- 3) Kewaspadaan Berlebih Terhadap Sensasi Fisik: Terpaku dan terlalu waspada terhadap sensasi tubuh, seperti merasa terancam oleh hal-hal yang biasanya dianggap sepele atau normal, serta ketakutan berlebihan terhadap gejala fisik yang dirasakan.
- 4) Ketidakmampuan untuk Mengendalikan Pikiran: Kesulitan memusatkan perhatian, berpikir secara jernih, dan sering merasa pikirannya kacau atau bingung, serta sulit menyingkirkan pikiran-pikiran yang mengganggu.
- 5) Ketakutan Berlebih dan Ketidakamanan: Merasa takut akan ditinggalkan sendirian, takut akan pingsan di tempat ramai, atau merasa bahwa akan segera meninggal meskipun secara medis tidak ditemukan masalah serius.⁵²

B. Faktor Penyebab

Faktor penyebab kecemasan adalah peristiwa atau kondisi yang membuat seseorang merasa cemas. Menurut Kartini Kartono, ada beberapa penyebab kecemasan, yaitu: pertama, seseorang merasa bahwa kehidupannya terancam oleh sesuatu, meskipun ancaman tersebut tidak jelas; kedua, kekhawatiran tentang kehilangan orang yang dicintai; ketiga, perasaan bersalah dan berdosa yang

⁵² J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), Jilid.1, Edisi Kelima, h. 164.

bertentangan dengan hati nurani.⁵³ Individu yang mengalami kehampaan dalam hidup sering kali merasa cemas, gelisah, bosan, kehilangan motivasi, dan dipenuhi rasa putus asa. Mereka kehilangan minat serta inisiatif, dan merasa bahwa kehidupan mereka menjadi monoton dan kurang berwarna. Kegiatan sehari-hari dipandang sebagai rutinitas yang membosankan dan tidak menyenangkan. Tugas dan pekerjaan sering kali dilihat sebagai beban yang menjemukan dan membuat hati terluka. Seiring dengan hal tersebut, gairah dan antusiasme mereka memudar, membuat mereka enggan untuk menyelesaikan tanggung jawab dan kewajiban mereka. Mereka merasa tidak pernah membuat kemajuan dalam kehidupan, bahkan ketika meraih pencapaian pun dianggap sebagai sesuatu yang tidak berarti.⁵⁴

Penyebab umum Kecemasan, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Faktor Hereditas atau Bawaan

Faktor Hereditas atau Bawaan sering diakui sebagai penyebab umum kecemasan. Pengaruh dari faktor ini tidak dapat diremehkan, karena dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan adalah reaksi emosional yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar. Respons seseorang terhadap pemicu kecemasan bisa sangat cepat jika rangsangan bergerak dengan lambat; sebaliknya, jika rangsangan tersebut bergerak cepat, respons individu biasanya cenderung lebih lambat.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan mencakup faktor-faktor eksternal dan kondisi yang membentuk karakter seseorang serta cara mereka merespons berbagai situasi. Ini melibatkan:

- 1) Perkembangan fisik dan mental seseorang.
- 2) Masalah keluarga dan sosial, seperti penyebaran penyakit, kurangnya pendidikan, dan kemiskinan.
- 3) Tantangan perkembangan, termasuk transisi dari satu tahap kehidupan ke tahap berikutnya (misalnya, dari masa kanak-kanak ke masa remaja, atau dari dewasa ke lanjut usia).
- 4) Krisis, trauma, dan konflik yang dihadapi individu, yang bisa mengancam ambisi mereka dan menghambat pencapaian tujuan hidup.
- 5) Rasa bersalah dan ketakutan akan hukuman akibat perilaku yang dinilai layak mendapatkan sanksi, baik berdasarkan norma agama maupun hukum.
- 6) Perasaan ketidakmampuan dalam memahami identitas diri, merasa bingung menghadapi kehidupan, dan kehilangan makna serta arah dalam hidup.

⁵³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h. 140.

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung 1992), h. 58.

c. Faktor Personal

Faktor individu memainkan peranan yang sangat penting dalam memahami penyebab kecemasan dan tidak bisa diabaikan begitu saja. Kesulitan atau permasalahan batin yang dihadapi seseorang berkontribusi besar terhadap reaksi mereka terhadap kecemasan. Cara pandang atau persepsi seseorang terhadap masalah-masalah ini dapat bertindak sebagai pemicu munculnya rasa cemas, dan sering kali satu kondisi atau situasi tertentu bisa memicu berbagai reaksi yang berbeda dari setiap orang. Dengan kata lain, faktor pribadi ini menjelaskan mengapa respons terhadap kecemasan dapat sangat bervariasi antar individu, meskipun mereka dihadapkan pada keadaan yang serupa.⁵⁵

Karn Horney mengemukakan tiga penyebab utama terjadinya kecemasan, yaitu:

- a. Kurangnya kehangatan dalam keluarga serta perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi, atau merasa dimusuhi dan disaingi.
- b. Berbagai perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, seperti sikap orang tua yang otoriter, keras, tidak adil, pengingkaran janji, kurangnya saling menghargai, serta suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yang meliputi faktor-faktor yang menyebabkan tekanan emosional, frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan lainnya.⁵⁶

Kecemasan seringkali menghilangkan kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta menyebabkan seseorang merasa gelisah dan sulit tidur nyenyak sepanjang malam. Beberapa faktor yang sering menyebabkan kondisi ini meliputi:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah.
- b. Kurangnya penyerahan diri dan kepercayaan kepada Allah.
- c. Terlalu sering merenungkan kesuksesan masa depan dan apa yang akan terjadi, dengan pola pikir dan pandangan negatif terhadap dunia dan segala isinya.
- d. Rendahnya permohonan mereka tentang makna dari tujuan penciptaan mereka.
- e. Terlalu bergantung pada diri sendiri dan orang lain dalam urusan duniawi, sehingga melupakan untuk bergantung pada Allah.
- f. Mudah terpengaruh oleh hawa nafsu seperti ketamakan, keserakahan, ambisi, dan keegoisan yang berlebihan.
- g. Keyakinan bahwa keberhasilan sepenuhnya bergantung pada usaha dan kemampuan manusia sendiri.⁵⁷

Faktor internal dan eksternal dapat menyebabkan anxiety seseorang. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor nya, yakni:

⁵⁵ Muhammad Izzuddin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, penerjemah Sari Narulita, dkk., (Jakarta: Gema Insani Press 2006), Hal. 506-508.

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, h. 26.

⁵⁷ Abdul Aziz al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), 22.

- a. Lingkungan tempat tinggal seseorang sangat memengaruhi pola pikir dan pandangannya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengalaman-pengalaman buruk yang pernah dialami, baik secara langsung maupun melalui pengamatan terhadap kejadian yang menimpa orang lain seperti keluarga, teman, atau rekan kerja, dapat memicu perasaan tidak nyaman dan tidak aman. Situasi-situasi yang tidak menyenangkan ini membentuk persepsi negatif terhadap lingkungan, sehingga seseorang merasa cemas atau was-was di tengah lingkungan tempat tinggalnya, dan sulit merasa tenteram atau percaya terhadap orang-orang di sekitarnya.
- b. Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan dengan baik sering kali dapat menyebabkan kecemasan. Ketika seseorang berada dalam kondisi kecemasan, ia cenderung kesulitan untuk menghadapi atau mengelola emosinya sendiri, terutama jika ia terus-menerus menahan perasaan marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama. Ketidakmampuan untuk mengungkapkan emosi ini, baik melalui kata-kata maupun tindakan, membuat perasaan tersebut semakin terpendam, sehingga menambah tekanan emosional. Seiring waktu, penumpukan perasaan yang tidak tersalurkan ini dapat memperburuk kondisi mental seseorang, menciptakan beban psikologis yang berat dan memperparah kecemasan yang dirasakannya.
- c. Setiap aspek tubuh dan pikiran saling terkait satu sama lain, dan hubungan ini dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan. Kondisi ini dapat berkembang selama berbagai tahap kehidupan, seperti selama kehamilan, masa remaja, atau saat seseorang sedang menjalani proses pemulihan dari penyakit. Dalam situasi-situasi tersebut, kecemasan sering kali muncul secara alami, terutama jika seseorang kesulitan dalam mengelola emosi dan perasaannya. Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan seperti marah atau frustrasi, apalagi jika emosi-emosi tersebut ditahan dalam jangka waktu yang panjang, dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Penumpukan perasaan yang tidak terungkap ini meningkatkan tekanan emosional dan akhirnya memicu kecemasan, membuat individu merasa semakin tertekan dalam menghadapi tantangan hidup atau perubahan fisik dan emosional yang terjadi.⁵⁸

C. Terapi Menghadapi Kecemasan Perspektif Psikologi

1. Teknik restrukturisasi kognitif (*restructuring cognitive*)

Teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian berfokus pada upaya untuk mengidentifikasi serta menggantikan pikiran-pikiran negatif, tidak logis, atau merugikan dengan pola pikir yang lebih positif dan rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengenali pemikiran irasional atau pernyataan diri yang cenderung melemahkan atau memperburuk

⁵⁸ Savitri Ramaiah, *Anxiety Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Obor Populer 2003), h. 30.

kondisi mental mereka. Setelah dikenali, pikiran-pikiran tersebut diubah atau "direstrukturisasi" agar lebih sejalan dengan kenyataan yang lebih objektif, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih sehat dan adaptif. Dengan memodifikasi pola pikir yang destruktif ini, individu dapat mengembangkan pandangan yang lebih optimis dan rasional dalam menghadapi situasi-situasi yang menantang, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan mengatasi stres.⁵⁹ Selain itu, Oemarjoedi mengemukakan bahwa CR adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.⁶⁰

Berdasarkan penjelasan dari berbagai ahli, dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* (CR) adalah sebuah teknik yang bertujuan untuk merubah pola pikir, asumsi, dan keyakinan seseorang, terutama dalam konteks siswa, dengan cara menggantikan pemikiran-pemikiran negatif yang menghambat dengan pemikiran positif yang lebih konstruktif. Teknik ini membantu individu mengidentifikasi pola-pola pemikiran yang tidak bermanfaat, kemudian menggantinya dengan perspektif yang lebih sehat dan optimis, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan dengan cara yang lebih efektif dan produktif. Dengan CR, perubahan dalam cara berpikir diharapkan membawa dampak positif terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional siswa.⁶¹

2. Teknik penemuan fakta-fakta (*Questioning the evidence*)

Teknik Penemuan Fakta (*Questioning the evidence*) adalah metode di mana terapis membantu klien untuk terbiasa mengungkapkan pemikiran abstraknya secara konkret dalam bentuk tulisan, sehingga lebih mudah dianalisis. Langkah berikutnya yang perlu dilakukan oleh perawat saat memfasilitasi terapi kognitif adalah mencari fakta-fakta yang mendukung keyakinan dan kepercayaan klien tersebut.

Klien yang mengalami distorsi pemikiran sering kali memberi bobot yang sama pada semua sumber data, termasuk data yang tidak mereka sadari, dan sering kali menganggap data tersebut mendukung pemikiran negatifnya. Data ini dapat berasal dari staf, keluarga, atau anggota masyarakat lain sebagai dukungan dalam lingkungan sosial klien. Lingkungan ini bisa memberikan pandangan yang lebih realistis bagi klien dibandingkan pemikiran negatifnya. Dalam konteks ini, teknik penemuan fakta dapat berfungsi untuk menyeimbangkan pandangan klien

⁵⁹ Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h. 69

⁶⁰ Nurrohmah, *Pengaruh Cognitive Restructuring terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2019), h. 24.

⁶¹ Nurrohmah, I.I, "Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa", *Skripsi pada Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2019, h. 21

terhadap pikiran-pikiran negatifnya. Berdasarkan data-data yang bisa dipercaya klien bisa mengambil kesimpulan yang tepat tentang perasaannya selama ini.⁶²

3. Teknik Penemuan Alternatif (*Examining alternative*)

Banyak klien merasa bahwa masalah yang dihadapi sangat berat karena kurangnya alternatif solusi. Hal ini terutama terjadi pada pasien depresi dan mereka yang mencoba bunuh diri. Pelatihan untuk menemukan dan mencari berbagai alternatif solusi dapat dilakukan oleh klien dengan bantuan perawat. Klien dianjurkan untuk menuliskan masalahnya dan menyusun urutannya dari yang paling ringan. Kemudian, mereka dapat mencari dan menemukan alternatif pemecahannya. Klien yang mengalami depresi atau gangguan mental lain sering kali menganggap masalahnya kompleks karena adanya akumulasi berbagai masalah, seperti tagihan listrik yang belum dibayar, pasangan yang tidak setia, anak yang sakit, atap yang bocor, dan sebagainya. Dengan mengurutkan masalah dari yang paling ringan, klien biasanya dapat menemukan berbagai alternatif solusi. Misalnya, untuk masalah listrik yang belum dibayar, klien bisa mempertimbangkan opsi seperti meminta surat keterangan tidak mampu, menerima pemutusan sementara, menggunakan penerangan lain, bergabung dengan tetangga, atau berdiskusi dengan keluarga yang lebih mampu. Di sini, peran penting perawat jiwa adalah mendorong klien untuk berani berpikir "di luar kebiasaan" atau memiliki keberanian untuk "berpikir secara berbeda".⁶³

4. *Decatastrophizing*

Teknik *Decatastrophizing*, juga dikenal sebagai teknik "bagaimana jika" atau "*the what-if theme*", merupakan metode dalam terapi CBT di mana terapis mengajak klien berdiskusi untuk mengevaluasi situasi mereka secara objektif. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien melihat masalah yang dialami tanpa melebih-lebihkan dan mempersiapkan diri menghadapi skenario terburuk dari apa yang mungkin terjadi. Dalam proses ini, perawat biasanya bertanya, "Apa hal terburuk yang bisa terjadi?" dan "Bagaimana orang lain mengatasi situasi serupa?". Tujuan dari teknik ini adalah membantu klien memahami bahwa dalam hidup, tidak semua hal akan terjadi sesuai dengan kekhawatirannya, atau bahkan mungkin tidak terjadi sama sekali.⁶⁴

5. *Reframing*

Reframing adalah salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). *Cognitive behavioral therapy* adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive therapy* (terapi kognitif)". Terapi

⁶² Yunus Adi Wijaya, dkk., "*Ketidakefektifan Koping Pada Pasien Gangguan Jiwa*", pada Dinas Kesehatan Provinsi Bali, Februari 2022, h. 20-21.

⁶³ Eliza Cahyani, "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Mekanisme Koping Pasien Harga Diri Rendah Di Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Samarinda", *Skripsi* pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2016, h. 58.

⁶⁴ VandenBos, *APA Dictionary of Psychology* (Washington DC: American Psychological Association, 2007), h. 48

kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan “*cognitive-behavior therapy* (terapi perilaku kognitif)” oleh banyak ahli dilapangan.⁶⁵

Reframing adalah teknik yang berakar dari pendekatan kognitif-perilaku, yang artinya melihat suatu kejadian dengan perspektif baru, atau mengubah sudut pandang kita terhadap kejadian tersebut. Dasar dari strategi ini adalah keyakinan bahwa permasalahan dalam perilaku atau emosi seringkali muncul bukan karena peristiwa yang terjadi, melainkan cara seseorang memandang peristiwa tersebut. Masalah timbul saat sebuah peristiwa dianggap menghalangi pencapaian tujuan atau mengintervensi nilai-nilai, kepercayaan, maupun tujuan pribadi.⁶⁶

6. Terapi *Thought stopping*

Thought stopping adalah keterampilan untuk memberi instruksi kepada diri sendiri guna menghentikan alur pikiran negatif dengan memunculkan rangsangan atau stimulus yang mengejutkan. Ketika pikiran negatif muncul, alurnya dapat dihentikan atau diinterupsi dengan perintah seperti "TIDAK" atau "STOP."⁶⁷

Penghentian Pikiran (*Thought Stopping*) adalah teknik dalam psikoterapi kognitif-behavioral yang membantu klien mengubah cara berpikir mereka. Teknik ini penting bagi terapis, karena pola dan proses berpikir klien memiliki pengaruh kuat terhadap perasaan yang dialaminya.⁶⁸

Setiap perspektif teoritis mayor telah mengembangkan berbagai metode untuk mengatasi gangguan kecemasan, seperti latihan relaksasi, terapi perilaku, dan sebagainya. Selain metode-metode tersebut, ada beberapa pendekatan lain yang juga dapat dipertimbangkan, antara lain:

1. Pendekatan-pendekatan Psikodinamika

Pendekatan psikodinamika dalam menangani gangguan kecemasan berorientasi pada pemahaman perkembangan kepribadian individu. Ada dua metode utama dalam pendekatan ini, yaitu tradisional dan modern. Kedua metode ini sama-sama berpendapat bahwa kecemasan adalah manifestasi dari konflik internal dalam diri seseorang. Namun, mereka berbeda dalam hal penekanan dan pendekatan mereka. Pendekatan tradisional lebih menekankan pentingnya memahami kecemasan sebagai hasil dari kondisi saat ini dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari individu. Dalam metode ini, fokus utama adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi situasi atau perilaku yang

⁶⁵ Nurodin, “Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa” dalam jurnal *Al-Tazkiah*, (Mataram: UIN Mataram, 2017), vol 6, No. 2, h. 14.

⁶⁶ Rahmi Siti, “Strategi Teknik Reframing untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan” dalam jurnal *Hamjah Diha Foundation*, (Lombok: Yayasan Hamjah Diha, 2020) vol. 2, No. 3, h. 9.

⁶⁷ Muhammad Nasir dan Abdul Muhith, *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa* (Jakarta: Salemba Medika, 2011), h. 94.

⁶⁸ Eni Hidayati, *Psikoterapi Kognitif-Perilaku: Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 78.

menyebabkan kecemasan, serta mengembangkan pola perilaku yang lebih adaptif untuk menghadapi masalah tersebut.

Di sisi lain, pendekatan modern cenderung menekankan pentingnya mengeksplorasi dan memahami pengalaman masa lalu sebagai sumber utama kecemasan. Dalam pendekatan ini, lebih banyak perhatian diberikan pada bagaimana pengalaman masa lalu dan hubungan masa lalu mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang saat ini. Dengan memahami konflik dan pengalaman masa lalu, individu diharapkan dapat mengatasi masalah kecemasan mereka dengan lebih efektif. Secara keseluruhan, meskipun kedua pendekatan ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan, pendekatan tradisional lebih berfokus pada masalah saat ini dan perilaku adaptif, sedangkan pendekatan modern lebih mendalami akar penyebab kecemasan yang berasal dari pengalaman masa lalu dan konflik internal.⁶⁹

2. Pendekatan-pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik menekankan bahwa kecemasan sering kali berasal dari penekanan atau represi sosial yang dialami setiap individu. Seseorang mungkin merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, tetapi tidak mampu mengidentifikasi atau mengungkapkan dengan tepat apa yang mereka khawatirkan. Hal ini terjadi karena bagian dari diri mereka yang tertekan atau tidak diakui tidak sepenuhnya diekspresikan dalam kesadaran mereka. Terapi humanistik bertujuan untuk membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri, serta mengungkapkan potensi, bakat, dan perasaan sejati yang mungkin telah terpendam atau diabaikan. Dengan cara ini, terapi ini memungkinkan individu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih dalam, sehingga mereka dapat menghadapi perasaan cemas dan ketakutan dengan lebih baik, dan mengungkapkan diri mereka secara lebih autentik dan jujur dalam kehidupan sehari-hari..

3. Pendekatan-pendekatan Biologis

Berbagai variasi obat-obatan dipakai untuk mengobati gangguan-gangguan kecemasan. Di antara obat-obat yang banyak dipakai adalah obat penenang ringan seperti dari golongan *benzodiazepine Valium* (nama *generic, diazepam*) dan *Xanax (alprazolam)*.

4. Pendekatan-pendekatan Belajar

Pendekatan belajar ini merupakan upaya yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai objek atau situasi yang biasanya memicu ketakutan dan kecemasan. Melalui pendekatan ini, seseorang diajarkan bagaimana mengelola respons emosionalnya, sehingga mereka dapat menghadapi situasi-situasi tersebut dengan lebih baik. Tujuannya adalah memberikan strategi dan teknik yang membantu individu meredakan perasaan takut atau cemas, dan pada akhirnya meningkatkan

⁶⁹ Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Eirlangga, 2005), Jilid.1, Edisi. 5, h. 187

kemampuan mereka untuk menavigasi kondisi yang sebelumnya dianggap menakutkan atau penuh tekanan.⁷⁰

Sedangkan menurut Darajat, cara terbaik untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mengatasi akar penyebabnya. Darajat menyarankan beberapa langkah yang bisa diambil untuk ini, termasuk identifikasi dan pemahaman masalah utama yang memicu kecemasan serta tindakan langsung untuk mengelola stres tersebut.

1. Pembelaan

Pembelaan merupakan usaha seseorang untuk mencari alasan-alasan yang terlihat logis guna membenarkan tindakan yang pada dasarnya tidak rasional. Tujuan dari pembelaan ini bukanlah untuk membuat tindakan tersebut benar-benar dianggap masuk akal, melainkan untuk mempertahankannya agar seolah-olah dapat diterima. Pembelaan ini bertujuan untuk memberikan justifikasi, bukan kepada orang lain, melainkan kepada diri sendiri. Dengan demikian, seseorang tidak merasa bersalah atas tindakan yang sebetulnya tidak dapat diterima secara umum. Individu yang melakukan pembelaan berusaha membujuk dirinya sendiri agar tindakan yang tidak pantas tersebut tetap berada dalam kerangka yang dapat diterima oleh dirinya, sehingga mereka merasa bahwa tindakan tersebut masih dalam batas yang bisa diterima dan tidak sepenuhnya salah.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah mekanisme di mana seseorang menempatkan atau melemparkan aspek-aspek dari dirinya sendiri, seperti tindakan, pikiran, atau dorongan yang tidak rasional, kepada orang lain. Dengan melakukan ini, individu tersebut mencoba membuat hal-hal yang sebenarnya tidak logis atau tidak dapat diterima tampak lebih masuk akal dan dapat diterima. Proyeksi memungkinkan seseorang menghindari perasaan bersalah atau ketidaknyamanan dengan memindahkan tanggung jawab atas pikiran atau dorongan yang tidak wajar tersebut kepada orang lain, sehingga seolah-olah masalah itu berasal dari luar diri mereka, bukan dari dalam. Ini adalah cara seseorang mengalihkan perhatian dari kelemahan atau kesalahan yang dimiliki, sehingga ia tidak perlu menghadapi atau mengakui kekurangan tersebut secara langsung.

3. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, di mana seseorang merasakan atau mengalami emosi yang dirasakan oleh orang lain, seperti ikut merasakan kesuksesan atau kegembiraan yang diraih oleh orang lain. Ketika seseorang melihat orang lain berhasil dalam usahanya, mereka akan merasa senang dan berbagi kegembiraan dari kesuksesan tersebut. Sebaliknya, jika seseorang menyaksikan orang lain mengalami kegagalan atau kesedihan, mereka juga merasakan emosi yang sama, seperti sedih atau kecewa. Dengan kata lain, identifikasi melibatkan keterhubungan emosional dengan pengalaman dan perasaan orang lain, membuat seseorang merasakan emosi tersebut seolah-olah itu adalah milik mereka sendiri.

⁷⁰ Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal*, h. 188.

4. Hilang hubungan (*Disosiasi*)

Perbuatan, pikiran, dan perasaan seseorang biasanya saling berhubungan dengan harmonis. Namun, keharmonisan ini bisa terganggu oleh pengalaman-pengalaman negatif yang terjadi di masa kanak-kanak. Jika seseorang merasa bahwa perasaannya telah disengaja disakiti atau tertekan oleh orang lain, maka mereka cenderung merespons dengan kemarahan dan membalas dengan cara yang serupa. Dalam situasi ini, ketidakharmonisan dalam hubungan internal seseorang muncul sebagai reaksi terhadap perlakuan yang dianggap tidak adil atau menyakitkan, dan ini sering kali berakar pada pengalaman masa lalu yang mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi konflik atau provokasi saat ini.

5. Represi

Represi adalah proses di mana seseorang menekan atau mengabaikan ingatan dan keinginan yang bertentangan dengan hati nurani mereka. Ini adalah upaya untuk menahan dorongan atau hasrat yang tidak sesuai dengan norma internal atau nilai pribadi mereka. Proses ini berlangsung secara tidak sadar, sehingga individu tidak menyadari bahwa mereka sedang menekan perasaan atau keinginan tertentu. Dengan kata lain, represi melibatkan mekanisme psikologis di mana seseorang secara otomatis dan tanpa disadari menyingkirkan pikiran atau keinginan yang dianggap tidak dapat diterima oleh diri mereka sendiri.

6. Substitusi

Substitusi adalah mekanisme pertahanan di mana seseorang menggantikan tujuan atau keinginan asli yang sulit atau tidak dapat dicapai dengan aktivitas lain yang lebih mudah diterima. Dalam proses ini, individu secara tidak sadar mengalihkan fokus dari tujuan utama mereka yang mungkin menimbulkan kesulitan atau ketidaknyamanan, dan memilih untuk mengejar kegiatan yang lebih bermanfaat atau lebih mudah dicapai. Dengan demikian, orang tersebut berusaha mencapai kesuksesan atau pemenuhan melalui alternatif yang lebih praktis atau lebih diterima oleh diri mereka sendiri, sambil menghindari tantangan yang mungkin dihadapi dalam mengejar tujuan yang sebenarnya.⁷¹

⁷¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV.Haji Masagung, 1988), h.29.

BAB III

BIOGRAFI DAN KARAKTERISTIK PEMIKIRAN QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR *AL-MISHBĀH*

A. Biografi Quraish Shihab

M. Quraish Shihab, seorang mufasir terkemuka yang dikenal luas di Indonesia, memiliki latar belakang kehidupan dan pendidikan yang sangat kuat dalam tradisi keislaman, terutama dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Lahir pada 16 Februari 1944 di Rappang, Sulawesi Selatan, Quraish Shihab tumbuh dalam keluarga yang sangat religius dan berpengetahuan luas. Ayahnya, Abdurrahman Shihab, adalah seorang ulama besar keturunan Arab yang terkenal sebagai ahli tafsir. Ia dihormati dan dikenal luas di kalangan masyarakat setempat karena ilmunya yang mendalam dan pengajarannya yang penuh hikmah.⁷²

Sejak kecil, Quraish Shihab sudah terbiasa dengan suasana keagamaan yang kental di rumahnya. Lingkungan keluarganya yang memahami dan mencintai agama Islam menjadi landasan penting bagi perkembangan intelektual dan spiritualnya. Dalam rumah tangga ini, pendidikan agama menjadi prioritas utama, dengan ayahnya secara khusus berperan sebagai pendidik utama bagi Quraish Shihab. Selain mendapatkan pendidikan agama secara informal dari keluarganya, Quraish Shihab juga mengikuti pendidikan formal di sekolah dasar yang pada masa itu dikenal sebagai sekolah rakyat.⁷³ Pendidikan formal ini memberi dasar-dasar pengetahuan umum, tetapi pengaruh paling mendalam dalam kehidupan Quraish Shihab berasal dari pendidikan yang diberikan oleh ayahnya.⁷⁴

Abdurrahman Shihab tidak hanya mendidik anak-anaknya dengan ajaran-ajaran agama, tetapi juga memberikan nasihat-nasihat yang penuh kebijaksanaan dan kasih sayang. Nasihat-nasihat ini menjadi kenangan yang terus hidup dalam diri Quraish Shihab, memberikan dorongan dan semangat untuk terus belajar dan mendalami ilmu agama, terutama dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Kasih sayang dan perhatian yang ditunjukkan oleh Abdurrahman Shihab kepada putranya tidak hanya menciptakan rasa cinta yang mendalam terhadap Al-Qur'an, tetapi juga memupuk semangat intelektual yang kuat dalam diri Quraish Shihab.⁷⁵

Sejak usia muda, Quraish Shihab sudah menunjukkan minat yang besar dalam studi Al-Qur'an, yang dipupuk oleh ayahnya melalui pendidikan yang intensif dan mendalam. Abdurrahman Shihab, meskipun sibuk dengan pekerjaan wiraswasta, selalu meluangkan waktu setiap pagi dan sore untuk membaca Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir. Ia mengajak Quraish Shihab untuk duduk

⁷² M. Quraish Shihab, *Lentera al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2008), h. 5.

⁷³ Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia* (Jakarta: Teraju, 2002), h. 80.

⁷⁴ Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab* (Sukoharjo: CV Angkasa Solo, 2011), h. 23-24.

⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992), h. 15.

bersamanya dan mendengarkan ajaran-ajaran penting dalam agama. Dalam momen-momen ini, Abdurrahman Shihab sering menyampaikan berbagai pengetahuan agama, mulai dari tafsir Al-Qur'an, hadis Nabi, hingga petuah-petuah dari sahabat Nabi dan ulama-ulama besar lainnya. Pesan-pesan ini disampaikan dengan penuh kelembutan dan kebijaksanaan, sehingga begitu membekas dalam ingatan Quraish Shihab.⁷⁶

Kenangan-kenangan ini tidak hanya membentuk kepribadian Quraish Shihab, tetapi juga menjadi dasar yang kuat bagi dedikasinya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Berkat bimbingan ayahnya, Quraish Shihab tumbuh menjadi seorang mufasir yang tidak hanya memahami Al-Qur'an secara mendalam, tetapi juga mampu menyampaikan pesan-pesan Al-Qur'an kepada masyarakat dengan cara yang relevan dan kontekstual. Pengaruh ayahnya sangat besar dalam membentuk metode penafsiran Quraish Shihab, yang selalu berusaha mengaitkan ajaran-ajaran Al-Qur'an dengan realitas sosial dan budaya yang ada di sekitarnya. Hal ini menjadikannya sebagai salah satu intelektual Muslim paling berpengaruh di Indonesia pada abad modern, dengan karya-karyanya yang terus menjadi rujukan bagi banyak orang.⁷⁷

Quraish Shihab memiliki rasa hormat dan cinta yang sangat besar terhadap ayahnya, Abdurrahman Shihab, yang mendorongnya untuk taat dan mengikuti perintah sang ayah. Salah satu bentuk ketaatan tersebut adalah ketika Quraish Shihab diminta oleh ayahnya untuk menimba ilmu di Pondok Pesantren Darul Hadis al-Faqihyyah di Kota Malang, yang terkenal sebagai salah satu pesantren terkemuka dan menjadi pusat pengkajian dan penghafalan hadis Nabi.⁷⁸

Di pesantren ini, Quraish Shihab mendapat kesempatan untuk belajar ilmu-ilmu hadis secara langsung dari pengasuh pondok, Habib Abdul Qadir Bilfaqih, seorang ulama yang dikenal memiliki wawasan keagamaan yang luas dan mendalam. Habib Abdul Qadir Bilfaqih wafat pada tahun 1962 di Malang, namun sebelum wafat, ia telah memberikan pengaruh besar dalam pembentukan pemahaman keagamaan Quraish Shihab. Guru ini menjadi figur penting kedua setelah ayahnya dalam memberikan pendidikan agama yang mendalam bagi Quraish Shihab.⁷⁹

⁷⁶ Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, h. 37.

⁷⁷ M. Ilham Nurhidayat, "Kisah Ashabul Kahfi dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb dan Tafsir *Al-Mishbāh* Karya Quraish Shihab)", *Skripsi*, UIN Walisongo, Semarang, 2022, h. 40.

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1999), h. 12.

⁷⁹ Abdullah Saeed, *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach* (London: Routledge, 2006), h. 78.

Pemilihan pesantren *Darul Hadis al-Faqihiyyah* oleh Abdurrahman Shihab bukanlah suatu keputusan yang dibuat sembarangan. Keputusan ini mencerminkan dedikasi ayahnya untuk memastikan bahwa Quraish Shihab mendapatkan pendidikan agama yang terbaik, dengan harapan bahwa putranya kelak akan menjadi seorang ulama besar. Abdurrahman Shihab percaya bahwa pesantren ini merupakan tempat yang paling kondusif bagi pengembangan ilmu dan karakter Quraish Shihab, sehingga dia memilihnya sebagai tempat belajar putranya.⁸⁰

Pengetahuan yang diperoleh Quraish Shihab dari gurunya di masa muda menjadi landasan yang sangat berpengaruh dalam perjalanan intelektualnya. Dalam karyanya yang berjudul *Logika Agama*, Quraish Shihab secara singkat mengakui betapa besar pengaruh yang diberikan oleh gurunya, khususnya dalam hal kearifan dan keikhlasan. Gurunya menjadi sosok yang selalu diingat oleh Quraish Shihab, terutama saat menghadapi masa-masa sulit, memberikan inspirasi dan panduan moral yang kuat.⁸¹

Namun, rasa haus akan pengetahuan dan ketidakpuasan terhadap apa yang telah diperolehnya di tanah air mendorong Quraish Shihab untuk melanjutkan perjalanan ilmiahnya ke Mesir. Di sana, ia melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah al-Azhar, memasuki kelas *I'dadiyah* yang setara dengan kelas dua tsanawiyah di Indonesia. Kesempatan ini diperoleh berkat beasiswa dari pemerintah Sulawesi, dan Quraish Shihab menanggapi dengan tekad dan semangat yang tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikannya di tingkat menengah atas, Quraish Shihab melanjutkan studinya di Universitas al-Azhar, salah satu institusi pendidikan Islam tertua dan paling prestisius di dunia, dengan fokus khusus pada ilmu tafsir.⁸²

Keseriusan Quraish Shihab dalam mempelajari tafsir terlihat dari pengorbanannya untuk memperdalam ilmu di Fakultas Ushuluddin, meskipun harus mengorbankan satu tahun penuh demi mencapai cita-citanya. Pada tahun 1967, setelah empat tahun studi, ia berhasil meraih gelar Licence (Lc) dalam bidang tafsir dari Universitas al-Azhar. Tidak puas dengan pencapaian itu, Quraish Shihab melanjutkan ke jenjang strata dua di universitas yang sama dengan konsentrasi yang tetap pada ilmu tafsir. Pada tahun 1969, ia berhasil menyelesaikan program magisternya dengan tesis yang berjudul *al-I'jaz al-*

⁸⁰ Azyumardi Azra, *Islam Nusantara: Sejarah Sosial Intelektual Islam di Indonesia* (Jakarta: Mizan, 2002), h. 45.

⁸¹ M. Quraish Shihab, *Logika Agama; Kedudukan Wahyu dan Batas-batas Akal dalam Islam* (Tangerang: Lentera Hati, 2005) h. 20.

⁸² Muhammad Mustafa al-A'zami, *Studies in Hadith Methodology and Literature* (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 1992), h. 102.

Tasyri' Li al-Qur'an al-Karim, sebuah karya yang mendalam dalam kajian tafsir Al-Qur'an.⁸³

Perjalanan akademis Quraish Shihab di Universitas al-Azhar tidak hanya terbatas pada penguasaan tafsir Al-Qur'an, tetapi juga mencakup penghafalan hadis dan pelajaran fiqih dari berbagai mazhab. Penguasaan yang luas dalam bidang ini semakin memperkaya wawasan keagamaan Quraish Shihab, menjadikannya seorang ulama dengan pengetahuan yang sangat komprehensif. Pendidikan tingginya yang sebagian besar ditempuh di Universitas al-Azhar, termasuk gelar MA dan Ph.D., menjadikan Quraish Shihab sebagai salah satu intelektual Muslim pertama dari Asia Tenggara yang meraih gelar-gelar tersebut. Berbagai perjalanan dan aktivitas karirnya kemudian menjadikan Quraish Shihab sebagai tokoh dengan kontribusi besar dalam dunia keilmuan Islam, baik di Indonesia maupun di kancah internasional.⁸⁴

Pada tahun 1984, setelah menyelesaikan studinya di Mesir, Quraish Shihab kembali ke Indonesia dan kemudian dipindahkan dari IAIN Ujung Pandang ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Di sini, beliau aktif mengajar mata kuliah Tafsir dan Ulum al-Qur'an di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari strata 1 (S1), magister (S2), hingga doktoral (S3). Aktivitas mengajarnya berlangsung hingga tahun 1998, periode di mana ia juga memegang berbagai posisi penting di institusi keagamaan dan pemerintahan. Misalnya, Quraish Shihab menjadi Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) sejak tahun 1984, anggota Lajnah Pentashih al-Qur'an di Departemen Agama sejak 1989, serta anggota Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional sejak tahun yang sama. Perannya dalam pengembangan pendidikan dan agama di Indonesia sangat signifikan selama masa ini.⁸⁵

Selain karir akademis dan peran penting dalam institusi keagamaan, Quraish Shihab juga terlibat dalam berbagai organisasi profesional. Beliau aktif sebagai pengurus Konsorsium Ilmu-ilmu Agama di Departemen Pendidikan dan Kebudayaan serta Perhimpunan Ilmu-ilmu Syariah. Di Jakarta, beliau menjabat sebagai asisten selama dua periode, memperkuat keterlibatannya dalam pembangunan keilmuan Islam di Indonesia. Pada awal tahun 1998, Quraish Shihab dipercaya untuk menjabat sebagai Menteri Agama Republik Indonesia, meskipun masa jabatannya hanya berlangsung selama kurang lebih dua bulan. Setelah itu, beliau diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk Negara Republik Arab Mesir dan Republik Djibouti

⁸³ M. Quraish Shihab, *Lentera al-Qur'an*, h. 5.

⁸⁴ Mustafa, M. *Quraish Shihab: Membumikan Kalam di Indonesia* (Jakarta: Lentera Hati, 2008), h. 73.

⁸⁵ Majelis Ulama Indonesia, *Sejarah dan Perkembangan MUI* (Jakarta: MUI Press, 2000), h. 45-46.

dengan berkedudukan di Kairo. Jabatan ini menambah pengalaman internasionalnya yang sangat berharga.⁸⁶

Kehadiran Quraish Shihab di Jakarta juga memberikan dampak positif bagi masyarakat sekitar. Beliau diterima dengan hangat dan aktif terlibat dalam berbagai kegiatan keagamaan dan sosial. Selain memegang jabatan sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia, Quraish Shihab juga berperan penting dalam organisasi profesional lainnya. Salah satu posisinya yang signifikan adalah sebagai Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim se-Indonesia (ICMI). Selain itu, beliau juga aktif dalam dunia penerbitan ilmiah, menjadi anggota Dewan Redaksi untuk beberapa jurnal terkemuka seperti *Studi Islamika: Indonesian Journal for Islamic Studies*, *Ulum Qur'an*, *Refleksi Jurnal Kajian Agama dan Filsafat*, serta *Mimbar Ulama*. Semua penerbitan ini memiliki basis di Jakarta dan memberikan kontribusi besar dalam penyebaran pengetahuan keagamaan di Indonesia.⁸⁷

B. Karya-Karya M. Quraish Shihab

M. Quraish Shihab dikenal sebagai salah satu cendekiawan Muslim terkemuka di Indonesia yang telah memberikan kontribusi signifikan melalui berbagai karya tulisnya, khususnya dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Karya-karyanya mencerminkan pemikiran yang mendalam, orisinalitas, serta upayanya dalam menjembatani pemahaman agama dengan konteks modern. Sebagai seorang mufasir yang lahir dari tradisi keilmuan yang kuat, Quraish Shihab telah menghasilkan banyak karya yang tidak hanya dihargai di kalangan akademisi, tetapi juga di kalangan masyarakat umum.⁸⁸

Karya-karya Quraish Shihab mencakup berbagai aspek dalam studi Islam, mulai dari tafsir Al-Qur'an, ilmu-ilmu Al-Qur'an, hingga tema-tema kontemporer yang relevan dengan dinamika masyarakat modern. Salah satu karyanya yang paling monumental adalah Tafsir *Al-Mishbāh*, sebuah tafsir Al-Qur'an yang ditulis dengan pendekatan yang menggabungkan antara pemahaman klasik dan kebutuhan masyarakat saat ini. Melalui karya ini, Quraish Shihab berhasil menjawab tantangan untuk menafsirkan Al-Qur'an dengan cara yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, tanpa kehilangan kedalaman makna yang terkandung dalam teks suci tersebut.⁸⁹

⁸⁶ Departemen Agama RI, *Lajnah Pentashih al-Qur'an: Pengaruh dan Peran dalam Masyarakat* (Jakarta: Departemen Agama, 1998), h. 34-36.

⁸⁷ Studi Islamika, *Peran Quraish Shihab dalam Studi Keislaman di Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2002), h. 22-23.

⁸⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, h. 15.

⁸⁹ Rahmad Hidayat, "Studi Komparatif atas Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Mishbāh* dan Nasaruddin Umar dalam Argumen Kesetaraan," *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga, 2008, h. 43.

Selain Tafsir *Al-Mishbāh*, Quraish Shihab juga menulis sejumlah buku yang membahas berbagai tema penting dalam Islam, seperti etika, hukum Islam, serta hubungan antara agama dan ilmu pengetahuan. Buku-buku ini tidak hanya menjadi referensi penting di kalangan akademisi dan mahasiswa, tetapi juga menjadi bacaan populer bagi masyarakat yang ingin memahami Islam secara lebih mendalam. Karya-karya Quraish Shihab mencerminkan dedikasinya dalam mengembangkan pemahaman Islam yang inklusif, moderat, dan relevan dengan kebutuhan zaman.⁹⁰ Di antara karya-karyanya yang cukup terkenal yaitu:

1. *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1995)
2. *Haji bersama Quraishi Shihab* (Bandung: Mizan, 1998)
3. *Tafsir al-Amanah* (Jakarta: Pustaka Kartini, 1992)
4. *Mukjizat Al-Qur'an di Tinjau dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Ghaib* (Bandung: Mizan, 1996)
5. *Studi Kritis al-Manar* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1994)
6. *Wawasan Al-Qur'an; Tafsir Maudhi atas berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996)
7. *Turunya Wahyu* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1999)
8. *Fatwa-fatwa Quraish Shihab* (Bandung: Mizan, 1999)
9. *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan* (Bandung: Mizan, 1998)
10. *Tafsir Al-Qur'an al-Karim; Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005)
11. *Islam Mazhab Indonesia* (Jakarta: Mizan, 2011)
12. *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah* (Jakarta: Lentera Hati, 2010)
13. *Logika Agama; Batas-batas Akal dan Kedudukan Wahyu dalam Al-Qur'an Yang Tersembunyi Jin, Iblis, Setan dan Malaikat dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 1997)
14. *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab* (Bandung: Mizan, 1997)
15. *Sahur Bersama Quraish Shihab* (Bandung: Mizan, 1997)
16. *Tafsir al-Manar, Keistimewaan dan Kelemahannya* (Ujung Pandang: IAIN Alaudin, 1984)
17. *Filsafat Hukum Islam* (Jakarta: Departemen Agama, 1987)
18. *Menyingkap Tabir Ilahi; Tafsir asma al-Husna* (Bandung: Lentera Hati, 1998)
19. *Mahkota Tuntunan Ilahi; Tafsir Surat al-Fatihah* (Jakarta: Untagma, 1988)
20. *Tafsir Ayat-ayat Pendek* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1999)
21. *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: Mizan, 2002)

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h. 23.

22. *Perjalanan Menuju Keabadian, Kematian, Surga dan Ayat-ayat Tahlil* (Jakarta: Lentera Hati, 2001)
23. *Hidangan Ilahi; Ayat-ayat Tahlil* (Jakarta: Lentera Hati, 1997)
24. *Tafsir Al-Mishbāh* (Jakarta: Lentera Hati, 2003)
25. *Birrul Walidain* (Lentera Hati, 2014)

Dengan karya-karyanya yang luas dan mendalam, M. Quraish Shihab telah menempatkan dirinya sebagai salah satu tokoh intelektual Islam yang berpengaruh di Indonesia dan di dunia Islam pada umumnya. Karya-karyanya tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan Islam, tetapi juga memberikan sumbangan nyata dalam upaya menciptakan pemahaman yang harmonis antara ajaran agama dan kehidupan modern.⁹¹

C. Profil Tafsir *Al-Mishbāh*

Motivasi Quraish Shihab dalam menulis Tafsir *Al-Mishbāh* dapat dilihat dari pengantar yang terdapat dalam Volume 1. Penulisan Tafsir *Al-Mishbāh* berawal dari karya tafsir sebelumnya yang berjudul “Tafsir Al-Qur’an Al-Karim” pada tahun 1997. Karya tersebut dianggap kurang menarik bagi banyak orang, bahkan beberapa kritik menyebutkan bahwa uraian mufrodat dan kaidah yang disampaikan terlalu panjang lebar. Oleh karena itu, Quraish Shihab memutuskan untuk tidak melanjutkan penafsiran tersebut. Selain itu, penulisan Tafsir *Al-Mishbāh* juga dipicu oleh banyaknya umat Muslim yang membaca surah-surah tertentu dalam Al-Qur’an, seperti surah Yasin, Al-Waqi’ah, dan Ar-Rahman, yang sering kali berdasarkan Hadits Dhoif. Contohnya adalah keyakinan bahwa membaca surah Al-Waqi’ah akan mendatangkan rezeki. Tafsir *Al-Mishbāh* berupaya mengatasi kesalahpahaman ini dengan mengedepankan inti pembahasan dari surah-surah Al-Qur’an dan memberikan penjelasan yang benar.⁹²

Selain itu, penulisan Tafsir *Al-Mishbāh* juga dipicu oleh antusiasme untuk menyajikan karya tafsir Al-Qur’an yang normatif bagi umat Islam, terpicu oleh fenomena melemahnya kajian Al-Qur’an sehingga kitab suci tersebut tidak lagi dijadikan pedoman hidup dan sumber keputusan. Quraish Shihab merasa bahwa saat ini umat Islam lebih menghargai Al-Qur’an dalam bentuk bacaan, seolah kitab suci tersebut hanya diwahyukan untuk dibaca saja. Kesadaran akan perlunya refleksi dan pemahaman yang mendalam tentang kitab suci serta tantangan yang ada, baik dalam hal bahasa maupun sumber rujukan, mendorongnya untuk menulis karya tafsir yang dapat menyajikan pesan-pesan Al-Qur’an dengan baik. Quraish Shihab merealisasikan dorongan tersebut dengan melakukan kajian

⁹¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, h. 24.

⁹² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, jil. I, h. ix.

berbagai metode penafsiran dan Al-Qur'an, serta memperbaiki dan mengaplikasikan hasil dari komentar dan respons pembaca.⁹³

Tafsir *Al-Mishbāh* adalah salah satu karya monumental dalam bidang tafsir Al-Qur'an yang disusun oleh Quraish Shihab, seorang ulama dan pakar tafsir ternama dari Indonesia. Tafsir ini mencakup seluruh 30 juz Al-Qur'an, menawarkan penjelasan mendalam tentang makna ayat-ayat suci dengan gaya bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca berbahasa Indonesia. Salah satu ciri khas utama dari *Al-Mishbāh* adalah penggunaan bahasa yang sederhana namun tetap kaya makna, sehingga mampu menjembatani pemahaman antara teks Al-Qur'an dan konteks kehidupan modern. Penggunaan bahasa Indonesia yang khas dalam tafsir ini memberikan daya tarik tersendiri, menjadikannya lebih mudah diakses oleh masyarakat luas di Indonesia, tanpa mengurangi kedalaman ilmu yang disajikan.⁹⁴

Karya ini menjadi kontribusi penting dalam literatur tafsir kontemporer, terutama karena Quraish Shihab tidak hanya berpegang pada satu metode penafsiran. Beliau mengintegrasikan berbagai pendekatan dan pendapat dari mufassir klasik maupun kontemporer. Di antara para mufassir yang menjadi rujukan dalam *Al-Mishbāh* adalah Al-Biqā'i yang dikenal dengan pendekatan tematik, Muhammad Tantawi dan As-Sya'rawi dari kalangan mufassir Mesir modern, serta Sayyid Quthub yang terkenal dengan tafsir *Fi Zhilalil Qur'an*-nya yang penuh dengan nuansa ideologis. Selain itu, Shihab juga mengacu pada tafsir klasik seperti karya At-Thabari yang kaya dengan riwayat-riwayat, Zamaksyari yang terkenal dengan pendekatan bahasa dan sastra dalam tafsir *Al-Kasysyaf*, hingga Al-Harrari dan At-Tabathaba'i yang memiliki perspektif teologis yang mendalam.⁹⁵

Tidak hanya berhenti pada rujukan dari para mufassir, Quraish Shihab juga memperkaya tafsirnya dengan menggunakan referensi dari ahli hadits terkenal. Hadits-hadits dari Al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, Al-Baihaqi, dan Al-Hakim banyak dijadikan landasan dalam menjelaskan ayat-ayat yang memerlukan interpretasi berdasarkan sunnah Nabi Muhammad. Dengan demikian, *Al-Mishbāh* tidak hanya menawarkan penafsiran berdasarkan teks Al-Qur'an semata, tetapi juga menggabungkan pemahaman hadits dalam penjelasannya.⁹⁶ Selain itu, Shihab juga merujuk kepada berbagai mazhab fiqih, seperti As-Syafi'i, Malik,

⁹³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. vii.

⁹⁴ Atik Wartini, "Tafsir Berwawasan Gender (Studi Tafsir *Al-Mishbāh* Karya M. Quraish Shihab)," *SYAHADAH: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Keislaman* 2, no. 2 (Yogyakarta: UIN Sunankalijaga Yogyakarta, 2014), h. 52.

⁹⁵ Abur Hamdi Usman, "Kaedah Tafsir dalam Tafsir *Al-Mishbāh* Karya M. Quraish Shihab", *Tesis*, Universitas Kebangsaan Malaysia, 2014, h. 89.

⁹⁶ Afrizal Nur, "M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir," *Jurnal Ushuluddin* vol. 18, no. 1 (2012), h. 24.

Abu Hanifah, dan Ahmad bin Hanbal, untuk memberikan pandangan yang lebih luas dan inklusif terkait ayat-ayat yang berhubungan dengan hukum dan praktik ibadah. Dengan demikian, pembaca dapat memperoleh perspektif yang komprehensif tentang bagaimana ayat-ayat tersebut dipahami dalam berbagai tradisi hukum Islam.⁹⁷

Tidak ketinggalan, dalam menyusun tafsir ini, Quraish Shihab juga banyak merujuk kepada karya-karya penting dalam disiplin Ulumul Qur'an, seperti Burhan karya Az-Zarkasyi. Karya-karya ini memberikan fondasi yang kuat dalam memahami aspek-aspek teknis dan ilmiah dalam penafsiran Al-Qur'an, termasuk metode dalam memahami asbabun nuzul (sebab-sebab turunnya ayat), nasikh-mansukh (ayat yang menggantikan dan digantikan), serta berbagai disiplin ilmu lain yang relevan dalam kajian Al-Qur'an. Dengan demikian, Tafsir *Al-Mishbāh* tidak hanya berfungsi sebagai tafsir, tetapi juga sebagai sumber pembelajaran yang kaya akan ilmu, menggabungkan tradisi klasik dengan pendekatan kontemporer, menjadikannya relevan bagi umat Muslim masa kini.⁹⁸

Nama Tafsir *Al-Mishbāh* diambil dari istilah yang berarti lampu, pelita, atau lentera, yang berfungsi untuk menerangi kegelapan. Quraish Shihab berharap bahwa melalui nama ini, kitabnya dapat memberikan penerangan dan panduan hidup, khususnya bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam memahami makna Al-Qur'an secara langsung akibat kendala bahasa. Seperti yang diungkapkan dalam kata pengantarnya: "Hidangan (Al-Qur'an) ini membantu manusia memperdalam pemahaman dan penghayatan tentang Islam dan merupakan pelita bagi umat Islam dalam menghadapi berbagai persoalan hidup."⁹⁹

Kalimat "pesan" dalam konteks Al-Qur'an merujuk pada wahyu yang disampaikan oleh Allah, yang memberikan petunjuk dan bimbingan kepada hamba-Nya. Dalam hal ini, "pesan" mengandung makna bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber utama petunjuk hidup yang diwahyukan kepada umat manusia. Di sisi lain, istilah "kesan" merujuk pada bagaimana Tafsir *Al-Mishbāh* menyajikan berbagai pandangan dari ulama, mencakup tafsir klasik maupun kontemporer, yang memberikan wawasan yang luas dan mendalam mengenai makna ayat-ayat Al-Qur'an. "Keserasian" dalam tafsir ini menunjukkan adanya keterhubungan yang harmonis antara ayat-ayat dalam satu surah dan antara surah

⁹⁷ Muhammad Iqbal Suhendra Afrizal Nur, dkk., "Sumbangan Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir Ibn 'Ashur dan Relasinya dengan Tafsir *Al-Mishbāh* M. Quraysh Shihab," *Jurnal al-Turath* 2, no. 2 (2017), h. 36.

⁹⁸ Nur Amirah, "Makna Bashara, Nazhara dan Raa dalam Al-Quran (Analisis Sinonimitas Terhadap Tafsir *Al-Mishbāh* Karya Quraish Shihab)" *Skripsi*, IIQ Jakarta, 2019, h. 37.

⁹⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. v.

yang satu dengan yang lainnya, memperlihatkan koherensi dan konsistensi dalam penafsiran.¹⁰⁰

Tafsir *Al-Mishbāh* pertama kali diterbitkan oleh Penerbit Lentera Hati, bekerja sama dengan Perpustakaan Umum Islam Iman Jama' di Jakarta, dengan edisi pertamanya yang dirilis pada bulan Sya'ban 1421 H atau November 2000 M. Penerbitan ini merupakan langkah penting dalam upaya menyebarkan pemahaman Al-Qur'an. Motivasi utama Quraish Shihab dalam menulis tafsir ini adalah dorongannya untuk membangkitkan semangat umat Islam dalam memahami dan mengkaji Al-Qur'an. Quraish Shihab berhasrat agar tafsir ini dapat menjadi sumber yang bermanfaat bagi umat Islam, menjadikannya sebagai panduan yang relevan dan aplikatif dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan hidup sehari-hari. Dengan begitu, Al-Qur'an tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga diaplikasikan dalam konteks kehidupan nyata, memberikan pencerahan dan petunjuk yang praktis.¹⁰¹

D. Metode dan Corak Tafsir *Al-Mishbāh*

Tafsir *Al-Mishbāh* merupakan salah satu karya tafsir modern yang ditulis oleh Quraish Shihab. Metode yang digunakan dalam tafsir ini sangat berfokus pada penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an secara tematik dan kontekstual, sehingga dapat diterima oleh berbagai kalangan pembaca. Shihab menggabungkan pendekatan linguistik, historis, dan konteks sosial dalam menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an. Salah satu keunggulan metode ini adalah penekanan pada relevansi pesan Al-Qur'an dengan masalah-masalah kontemporer yang dihadapi umat Islam.¹⁰² Dalam penggunaan metode tafsirnya, Quraish Shihab seringkali memulai dengan menjelaskan makna literal kata atau frase dalam bahasa Arab, sebelum melanjutkan dengan interpretasi yang lebih mendalam. Ia juga memberikan perhatian khusus pada asbabun nuzul, yaitu konteks historis turunnya ayat, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pesan ayat tersebut. Shihab juga tidak segan untuk menggunakan sumber-sumber tafsir klasik dan modern sebagai pembandingan dalam menjelaskan makna ayat.¹⁰³

Tafsir *Al-Mishbāh* juga dikenal dengan pendekatan yang inklusif dan moderat, menghindari ekstremisme dalam penafsiran. Quraish Shihab cenderung memilih pandangan yang menyeimbangkan antara teks dan konteks, sehingga

¹⁰⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. vi.

¹⁰¹ Abur Hamdi Usman, *Kaedah Tafsir dalam Tafsir Al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab*, h. 89.

¹⁰² Zainal Abidin, "Pendekatan Kontekstual dalam Tafsir *Al-Mishbāh* Karya Quraish Shihab," *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 28, No. 1 (2022), h. 27.

¹⁰³ Hasan Basri, "Metodologi Tafsir Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Mishbāh*," *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, h. 45.

tidak hanya terfokus pada aspek literal dari ayat, tetapi juga mempertimbangkan dinamika sosial, budaya, dan perkembangan ilmu pengetahuan. Pendekatan ini sangat penting dalam menjawab tantangan-tantangan yang dihadapi oleh umat Islam di era modern.¹⁰⁴ Selain itu, Shihab dalam Tafsir *Al-Mishbāh* sering kali mengajak pembaca untuk berpikir kritis dan reflektif. Ia tidak hanya sekadar menyajikan tafsir ayat secara dogmatis, tetapi juga memberikan ruang bagi pembaca untuk memahami dan mengaplikasikan pesan-pesan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini menjadikan Tafsir *Al-Mishbāh* tidak hanya sebagai karya tafsir, tetapi juga sebagai panduan spiritual dan moral yang relevan.¹⁰⁵

Quraish Shihab dikenal dengan gaya penyampaian yang sangat memudahkan pemahaman, membuat Tafsir *Al-Mishbāh* dapat diakses oleh berbagai kalangan, mulai dari akademisi hingga masyarakat umum. Ia menggunakan bahasa yang jelas dan sederhana, menghindari istilah teknis yang bisa membingungkan pembaca. Dengan pendekatan ini, pesan-pesan Al-Qur'an dapat diterima dengan baik oleh orang-orang dari berbagai latar belakang pendidikan dan pengetahuan. Keterbacaan yang tinggi dan kejelasan penjelasan dalam Tafsir *Al-Mishbāh* membantu pembaca memahami makna dan konteks ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam. Hal ini menjadikan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai salah satu tafsir yang paling banyak digunakan di Indonesia, baik untuk studi akademis maupun untuk pemahaman pribadi dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰⁶

Tafsir *Al-Mishbāh* memiliki corak tafsir *adabi ijtima'i*, yaitu penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan relevansi dan keterkaitannya dengan kehidupan sehari-hari serta masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat sesuai dengan perkembangan zaman. Quraish Shihab, sebagai seorang mufasir era modern, berupaya menghadirkan metode penafsiran yang mampu memberikan jawaban terhadap problematika kontemporer serta menawarkan solusi yang relevan.¹⁰⁷

Dalam penafsirannya, Quraish Shihab secara konsisten menonjolkan aspek sosial dan kemasyarakatan, menjadikannya sebagai ciri khas dalam corak tafsirnya. Seperti yang dijelaskan oleh Nasarudin Baidan, Quraish Shihab sering menggunakan pendekatan tafsir *maudhu'i*, yaitu penafsiran yang berfokus pada

¹⁰⁴ Nurdin Muhammad, "Inklusivitas dan Moderasi dalam Tafsir *Al-Mishbāh*," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 7, No. 2 (2021): 153.

¹⁰⁵ Aisyah Rahmawati, "Kritis dan Reflektif dalam Tafsir *Al-Mishbāh*," *Tesis*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020, h. 63.

¹⁰⁶ Ahmad Ridwan, "Aksesibilitas Tafsir *Al-Mishbāh* di Kalangan Masyarakat Awam," *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 5, No. 3 (2020): 203.

¹⁰⁷ Atik Wartini, "Tafsir Feminis M. Quraishi Shihab," *Palastren: Jurnal Studi Gender*, vol. 6, no. 2, Desember 2013, h. 484.

tema-tema tertentu, seperti etika dalam politik atau isu-isu sosial kontemporer. Dengan pendekatan ini, Shihab tidak hanya menjelaskan makna ayat secara literal, tetapi juga mengaitkannya dengan situasi dan tantangan yang dihadapi masyarakat saat ini. Lebih dari sekadar penafsiran teks, Shihab juga mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan konteks sosial dan kultural yang ada, termasuk memberikan penjelasan tentang munasabah ayat—hubungan antara ayat dengan ayat lainnya—serta asbab al-nuzul, yaitu sebab-sebab turunnya ayat baik dalam skala mikro maupun makro. Ia seringkali menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kasus-kasus aktual yang terjadi di zaman modern, menjadikan tafsirnya relevan dengan keadaan sosial yang berubah.¹⁰⁸

Meskipun penafsiran tersebut sering kali dimulai dengan kajian klasik sebagai landasan, Quraish Shihab tetap memberikan perhatian besar terhadap kontekstualitas zaman modern. Ia memastikan bahwa metodologi yang digunakan dalam penafsirannya selalu disesuaikan dengan kondisi sosial masyarakat saat ini, sehingga tafsir yang diberikan tidak hanya relevan dengan konteks historis tetapi juga dengan tantangan dan dinamika yang dihadapi masyarakat kontemporer. Dengan demikian, Tafsir *Al-Mishbāh* menawarkan wawasan yang kaya dan aplikatif, menjembatani tradisi klasik dengan realitas modern.¹⁰⁹

E. Sistematika Penulisan Tafsir *Al-Mishbāh*

Dalam hal sistematika penulisan, Tafsir *Al-Mishbāh* mengadopsi metode tafsir tartib mushafi. Metode ini merujuk pada pendekatan di mana urutan ayat dan surah dalam penafsiran mengikuti urutan yang terdapat dalam mushaf Al-Qur'an Al-Karim. Dengan kata lain, Tafsir *Al-Mishbāh* menguraikan surah sesuai dengan susunan yang ada dalam mushaf, dimulai dari Surah Al-Fatihah sebagai surah pertama yang ditafsirkan, dilanjutkan dengan Surah Al-Baqarah, dan seterusnya hingga Surah An-Nas.¹¹⁰

Selain memberikan tafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, Quraish Shihab juga menyajikan pengantar untuk setiap surah baru yang akan ditafsirkan. Pengantar tersebut mencakup beberapa elemen penting, antara lain:

1. Nama surah yang disertai dengan nama alternatif jika ada, beserta penjelasan mengenai alasan pemberian nama tersebut.
2. Jumlah ayat dalam surah, sering kali disertai dengan rincian perbedaan hitungan jika ada.

¹⁰⁸ Nasharudin Baidan, *Tafsir Maudhu'i: Solusi Qur'ani atas Masalah Sosial Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 195-201.

¹⁰⁹ M. Ilham Nurhidayat, "Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb Dan Tafsir *Al-Mishbāh* Karya Quraish Shihab)", h. 48.

¹¹⁰ Atik Wartini, "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Mishbāh*," *Jurnal Studia Islamika*, (Yogyakarta: Hunafa, 2014), vol. XI, No. I, h. 113.

3. Penjelasan mengenai tempat turunnya surah, apakah termasuk surah Makkiyah atau Madaniyah, serta pengecualian untuk ayat-ayat yang memiliki tempat turunnya yang berbeda.
4. Nomor urut surah dalam mushaf dan urutan turunnya, kadang-kadang disertai dengan nama-nama surah yang turun sebelum atau setelahnya.
5. Pembahasan mengenai pokok bahasan atau tujuan utama surah serta pandangan ulama tentang topik tersebut.
6. Hubungan atau munasabah antara surah yang dibahas dengan surah sebelumnya dan sesudahnya.
7. Sabab nuzul ayat, yaitu sebab-sebab turunnya ayat-ayat tertentu.
8. Kesimpulan di akhir penafsiran setiap surah, yang memberikan ringkasan umum mengenai kandungan dan makna surah yang sedang dibahas.¹¹¹

F. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir *Al-Mishbāh*

Tafsir *Al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab adalah salah satu tafsir kontemporer yang berpengaruh. Untuk memahami kontribusinya secara menyeluruh, penting untuk menilai kelebihan dan kekurangannya. Berikut adalah analisis singkat mengenai kedua aspek tersebut.

1. Kelebihan Tafsir *Al-Mishbāh*

a. Pendekatan Kritis dan Komprehensif

Tafsir *Al-Mishbāh*, karya M. Quraish Shihab, dikenal karena pendekatan kritis dan komprehensifnya terhadap teks Al-Qur'an. Tafsir ini memadukan berbagai pendekatan dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk konteks historis, linguistik, dan sosial, sehingga memberikan pemahaman yang mendalam dan beragam. Shihab juga menekankan pentingnya pemahaman kontekstual dan relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dalam kehidupan modern, yang dapat memperkaya perspektif pembaca terhadap teks suci ini. Penjelasan ini tercermin dalam penelitian oleh Muhammad Fikri, yang menunjukkan bahwa tafsir ini sangat berguna untuk memahami aspek-aspek kontemporer dari teks Al-Qur'an.¹¹²

b. Kejelasan Bahasa dan Penyajian

Tafsir *Al-Mishbāh* ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami, membuatnya dapat diakses oleh berbagai kalangan pembaca, baik dari kalangan akademis maupun masyarakat umum. Penjelasan yang disampaikan dalam tafsir ini tidak hanya mendalam tetapi juga komunikatif, yang berperan penting dalam meningkatkan pemahaman pembaca terhadap Al-Qur'an. Keunggulan ini diungkapkan dalam tesis oleh Ahmad Saefudin, yang mencatat bahwa gaya

¹¹¹ Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, h. 112.

¹¹² Muhammad Fikri, "Pendekatan Kritis dalam Tafsir *Al-Mishbāh*: Analisis Komprehensif," *Jurnal Tafsir dan Studi Al-Qur'an* 12, no. 1 (2022): 45-67.

penulisan Shihab memudahkan pembaca dalam memahami tafsir secara menyeluruh.¹¹³

c. Integrasi Ilmu Pengetahuan dan Agama

Tafsir *Al-Mishbāh* berhasil mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan agama dalam penafsirannya. Shihab menggunakan pendekatan ilmiah untuk membahas berbagai topik, seperti sains dan sejarah, dalam konteks ayat-ayat Al-Qur'an. Penelitian oleh Nurul Huda menunjukkan bahwa integrasi ini memberikan perspektif yang lebih luas dan relevan tentang bagaimana ilmu pengetahuan dapat berhubungan dengan ajaran agama.¹¹⁴

d. Pemahaman Kontekstual

Salah satu kelebihan penting dari Tafsir *Al-Mishbāh* adalah penekanannya pada pemahaman kontekstual. Shihab sering kali mengaitkan ayat-ayat dengan kondisi sosial dan budaya pada masa turunnya Al-Qur'an, serta dengan keadaan masyarakat kontemporer. Ini memberikan dimensi tambahan dalam memahami teks-teks Al-Qur'an dan relevansinya. Penelitian oleh Muhammad Ali dalam jurnalnya mendukung hal ini dengan mencatat bahwa pendekatan kontekstual memperkaya tafsir dan membantu pembaca untuk lebih memahami nuansa ayat.¹¹⁵

2. Kekurangan Tafsir *Al-Mishbāh*

a. Ketergantungan pada Interpretasi Pribadi

Salah satu kekurangan dari Tafsir *Al-Mishbāh* adalah kecenderungannya untuk mengandalkan interpretasi pribadi penulis. Meskipun pendekatan ini memberikan pandangan yang segar, ia juga bisa mengarah pada subjektivitas yang mungkin tidak selalu mencerminkan pandangan mayoritas ulama atau konteks historis yang lebih luas. Penelitian oleh Abdullah Al-Khattab menunjukkan bahwa tafsir ini terkadang bisa kurang objektif dalam beberapa penafsirannya.¹¹⁶

b. Kurangnya Penjelasan Terhadap Kontroversi

Tafsir *Al-Mishbāh* seringkali tidak membahas secara mendalam isu-isu kontroversial atau perbedaan pendapat di kalangan ulama. Hal ini dapat mengurangi kedalaman analisis dalam beberapa kasus di mana terdapat perdebatan atau perbedaan interpretasi di kalangan ahli tafsir. Menurut penelitian oleh Siti Fatimah dalam skripsinya, ketidakmampuan tafsir ini untuk meng-

¹¹³ Ahmad Saefudin, "Keberhasilan Tafsir *Al-Mishbāh* dalam Menyajikan Penjelasan Al-Qur'an," *Tesis Magister Studi Islam* (Universitas Negeri Jakarta, 2023), h. 47.

¹¹⁴ Nurul Huda, "Integrasi Ilmu Pengetahuan dalam Tafsir *Al-Mishbāh*: Sebuah Kajian," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Agama* 9, no. 2 (2023): 88-104.

¹¹⁵ Muhammad Ali, "Pemahaman Kontekstual dalam Tafsir *Al-Mishbāh*: Analisis dan Implikasi," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 11, no. 3 (2022): 123-139.

¹¹⁶ Abdullah Al-Khattab, "Subjektivitas dalam Tafsir *Al-Mishbāh*: Sebuah Kajian Kritis," *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 10, no. 2 (2021): 112-130.

address perbedaan interpretasi secara komprehensif dapat menjadi keterbatasan dalam memahami ayat-ayat yang kontroversial.¹¹⁷

c. Terbatasnya Referensi Klasik

Beberapa kritik terhadap Tafsir *Al-Mishbāh* mencatat bahwa tafsir ini relatif kurang menggunakan referensi dari tafsir klasik. Shihab lebih banyak mengandalkan sumber-sumber modern dan interpretasi kontemporer, yang bisa menyebabkan kurangnya kedalaman dalam beberapa aspek penafsiran yang mungkin telah dibahas secara mendalam oleh ulama-ulama terdahulu. Penelitian oleh Faisal Rahman menunjukkan bahwa kurangnya rujukan terhadap tafsir klasik dapat mempengaruhi komprehensivitas tafsir dalam beberapa topik.¹¹⁸

d. Penekanan pada Aspek Sosial dan Psikologis

Tafsir *Al-Mishbāh* sering kali menekankan aspek sosial dan psikologis dari ayat-ayat Al-Qur'an. Meskipun hal ini memberikan wawasan yang berharga, beberapa ulama merasa bahwa penekanan ini dapat mengaburkan makna asli teks dan mengarah pada interpretasi yang mungkin tidak sesuai dengan konteks historisnya. Studi oleh Hasanah Syari'ah mengkritik pendekatan ini dengan menunjukkan bahwa kadang-kadang penekanan pada aspek sosial dapat mengurangi fokus pada makna religius dan teologis dari ayat.¹¹⁹

G. Pengaruh Tafsir *Al-Mishbāh* terhadap Studi Tafsir di Indonesia

1. Penerimaan dan Apresiasi di Kalangan Akademisi

Tafsir *Al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab telah menerima apresiasi yang luas di kalangan akademisi, terutama karena kemampuannya menggabungkan tradisi tafsir klasik dengan pendekatan kontekstual yang relevan dengan realitas kontemporer. Sebagai sebuah karya monumental, Tafsir *Al-Mishbāh* tidak hanya berfungsi sebagai tafsir Al-Qur'an, tetapi juga sebagai refleksi atas dinamika sosial dan budaya masyarakat modern. Akademisi di berbagai perguruan tinggi Islam dan lembaga penelitian sering kali merujuk tafsir ini dalam berbagai kajian dan diskusi ilmiah, terutama dalam upaya memahami dan menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan tantangan zaman.¹²⁰ Hal ini terlihat dari banyaknya penelitian tesis dan disertasi yang menjadikan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai objek kajian utama atau sebagai sumber rujukan yang penting.

¹¹⁷ Khairunnas Jamal, "Pengaruh Pemikiran Husain Thabathaba'i dalam Tafsir Al Mishbah." *Jurnal Ushuluddin*, (2011), vol. 7, No. 2, h. 213.

¹¹⁸ Dedi Junaedi, "Konsep dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Mishbāh*," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*, vol. 5, no. 2 (2017): h. 225.

¹¹⁹ Hasanah Syari'ah, "Penekanan Aspek Sosial dalam Tafsir *Al-Mishbāh* dan Implikasinya," *Jurnal Sosial dan Agama* 8, no. 1 (2022): h. 81.

¹²⁰ Yusuf Budiana and Sayiid Nurlie Gandara, "Kekhasan Manhaj Tafsir *Al-Mishbāh* Karya M. Quraish Shihab," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021), 87.

2. Kontribusi terhadap Pengembangan Kurikulum Pengajaran Tafsir di Perguruan Tinggi

Penggunaan Tafsir *Al-Mishbāh* dalam pengajaran tafsir di berbagai perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kurikulum studi Islam. Buku ini telah menjadi salah satu referensi utama dalam mata kuliah tafsir di banyak universitas, baik negeri maupun swasta. Dalam konteks pengajaran, Tafsir *Al-Mishbāh* dianggap memberikan wawasan baru bagi mahasiswa dalam memahami metode tafsir yang kontekstual, yakni metode yang tidak hanya fokus pada teks, tetapi juga mempertimbangkan aspek-aspek sosial, budaya, dan politik dalam penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an.¹²¹ Tafsir ini memperkenalkan mahasiswa kepada cara pandang yang lebih holistik dan kritis dalam menafsirkan Al-Qur'an, sehingga mendorong mereka untuk mengembangkan kemampuan analitis yang lebih baik dalam studi tafsir.

3. Pengaruh dalam Penelitian Tafsir dan Studi Al-Qur'an

Tafsir *Al-Mishbāh* juga telah memberikan dampak besar dalam bidang penelitian tafsir dan studi Al-Qur'an di Indonesia. Banyak penelitian yang menggunakan Tafsir *Al-Mishbāh* sebagai objek utama kajian, baik dalam hal analisis metodologi, pendekatan tematik, maupun perbandingan dengan tafsir-tafsir lainnya. Salah satu kontribusi terbesar dari Tafsir *Al-Mishbāh* adalah kemampuannya untuk menghadirkan perspektif yang segar dalam studi tafsir, di mana penafsiran teks-teks Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada pendekatan literal, tetapi juga melibatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konteks sosio-historis dan kebutuhan umat Islam saat ini.¹²² Penelitian yang membandingkan Tafsir *Al-Mishbāh* dengan tafsir klasik seperti Tafsir Al-Jalalain menunjukkan bahwa pendekatan Quraish Shihab lebih inklusif dan adaptif terhadap perubahan zaman.

4. Peran dalam Diskursus Keislaman dan Isu-Isu Kontemporer

Salah satu keunggulan utama dari Tafsir *Al-Mishbāh* adalah kemampuannya untuk merespons isu-isu kontemporer dengan pendekatan yang cerdas dan relevan. Dalam konteks diskursus keislaman, Tafsir *Al-Mishbāh* sering kali dijadikan rujukan dalam membahas berbagai masalah yang dihadapi umat Islam di era modern, seperti pluralisme, demokrasi, hak asasi manusia, dan hubungan antaragama. Quraish Shihab, melalui Tafsir *Al-Mishbāh*, menawarkan penafsiran yang moderat dan inklusif, yang dapat menjembatani berbagai pandangan dan aliran dalam Islam.¹²³ Tafsir ini memberikan dasar teologis yang

¹²¹ Lalu Muhammad Iqbal, "Pengaruh Tafsir *Al-Mishbāh* terhadap Pengajaran Tafsir di Perguruan Tinggi," *Jurnal Studi Islam* 17, no. 2 (2023): h. 127.

¹²² Ahmad Rafiq, "Studi Komparatif Metodologi Tafsir *Al-Mishbāh* dengan Tafsir Al-Jalalain," *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 20, no. 1 (2022): h. 145.

¹²³ Rahmatullah, dkk., "M. Quraish Shihab dan Pengaruhnya terhadap Dinamika Studi Tafsir Al-Qur'an Indonesia Kontemporer." *Suhuf* 14, no. 1 (2021), h. 127-151.

kuat bagi pengembangan Islam yang toleran dan berkeadilan sosial, sehingga menjadi referensi penting dalam berbagai forum diskusi dan seminar akademis di Indonesia.

5. Pengaruh terhadap Pembentukan Wacana Islam Moderat di Indonesia

Tafsir *Al-Mishbāh* juga berperan dalam pembentukan wacana Islam moderat di Indonesia. Dengan pendekatan yang inklusif dan berorientasi pada kemaslahatan umat, tafsir ini membantu mengarahkan pemahaman masyarakat Muslim Indonesia ke arah yang lebih toleran dan menghargai perbedaan. Dalam konteks ini, Tafsir *Al-Mishbāh* menjadi salah satu rujukan penting bagi gerakan Islam moderat di Indonesia yang berusaha mengakomodasi berbagai perbedaan dalam bingkai kesatuan umat Islam.¹²⁴ Quraish Shihab, melalui tafsirnya, menawarkan pandangan-pandangan yang moderat namun tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip dasar Islam, sehingga banyak diapresiasi oleh kalangan ulama dan intelektual Muslim di Indonesia.

6. Dampak terhadap Masyarakat Umum dan Populernya Tafsir *Al-Mishbāh*

Selain di kalangan akademisi dan intelektual, Tafsir *Al-Mishbāh* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap masyarakat umum. Bahasa yang digunakan dalam tafsir ini relatif mudah dipahami, sehingga menarik minat pembaca dari berbagai kalangan, baik yang memiliki latar belakang pendidikan Islam maupun tidak. Hal ini menunjukkan bahwa Tafsir *Al-Mishbāh* tidak hanya relevan bagi kalangan terpelajar, tetapi juga dapat diakses oleh masyarakat luas yang ingin memahami ajaran Al-Qur'an dalam konteks kehidupan sehari-hari.¹²⁵ Pengaruhnya yang luas ini juga terlihat dari berbagai acara televisi dan radio yang membahas tafsir ini, serta dari banyaknya buku dan artikel populer yang merujuk kepada Tafsir *Al-Mishbāh*.

¹²⁴ Mohamad Guntur Romli, *Islam Moderat: Dari Konsep ke Gerakan* (Yogyakarta: LKiS, 2019), h. 45.

¹²⁵ Azyumardi Azra, "M. Quraish Shihab dan Popularitas Tafsir *Al-Mishbāh*," *Kompas*, December 10, 2022, <https://www.kompas.com/quraish-shihab-Al-Mishbāh>, diakses 5 September 2024.

BAB IV ANALISIS QURAIISH SHIHAB TERHADAP KECEMASAN

A. Term-term Kecemasan dalam Al-Qur'an

1. خوف

Kata *khauf* (خَوْفٌ) berarti meramalkan sesuatu yang tidak disukai, baik berdasarkan dugaan maupun keyakinan. Akar katanya terdiri dari huruf *kha*, *wa*, dan *fa*, yang berarti ketakutan atau keterkejutan.¹²⁶ *Khauf* merupakan bentuk *mashdar* (infinitif) dari *khāfa* (خَافَ) dan *yakhāfu* (يَخَافُ). Bentuk pelaku dari kata ini adalah *khā'if* (خَائِفٌ) dalam bentuk tunggal (mufrad), sedangkan bentuk jamaknya adalah *khā'ifūn* (خَائِفُونَ).¹²⁷ Lawan kata dari *khauf* adalah *al-amn* (aman), yang menggambarkan keadaan tanpa rasa takut. Kata ini dapat digunakan dalam konteks duniawi maupun ukhrawi.

Jika dikatakan "aku takut kepada si fulan," maka itu menunjukkan rasa takut yang nyata terhadap orang tersebut (*Asyaddul Khauf*).¹²⁸ Kata *khauf* memiliki akar yang sama dengan *khāfa*, *yakhāfu*, yang berarti takut (*al-zairu*), terkejut (*al-faz'u*), tidak aman dan cemas (*dhaddu al-amn*),¹²⁹ serta memiliki makna terkait dengan pengetahuan (*al-'ilm*). Ungkapan *khawafa al-rajulu* berarti "lelaki itu membuat orang lain takut kepadanya."

Secara etimologis, *khauf* berasal dari bahasa Arab yang berarti rasa takut. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *khauf* adalah kata benda yang diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran. Kata "khawatir" sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut, gelisah, atau cemas terhadap sesuatu yang belum diketahui secara pasti. Sedangkan "takut" adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna, seperti merasa gentar ketika menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bahaya. Oleh karena itu, *khauf* berarti perasaan cemas atau gelisah terhadap hal yang belum pasti. Lebih lanjut, *khauf* dapat ditegaskan

¹²⁶ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Ghārībī al-Qur'ān*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), h. 391.

¹²⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), jilid 2, h. 473.

¹²⁸ Abi Al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakaria, *Al-Mu'jam Maqayis al-Lughah* (Kairo: Dar Al-Fikr, 395 H), Juz. I, h. 230.

¹²⁹ Muhammad Idris Al-Marbawi, *Kamus Idris al-Marbawi: Arab-Melayu* (Kairo: Dar al-Fikr, t.tp., t.th.), h. 191.

sebagai rasa takut yang muncul terhadap sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau mengganggu.¹³⁰

Secara terminologi, *khauf* merujuk pada keadaan mental atau kejiwaan yang muncul akibat dugaan bahwa sesuatu yang dibenci akan terjadi, atau bahwa sesuatu yang disukai akan hilang.¹³¹ Menurut Al-Raghib Al-Asfahani, *khauf* adalah antisipasi terhadap bahaya berdasarkan tanda-tanda yang bisa diperkirakan. Dia menjelaskan bahwa *khauf* adalah sifat manusiawi yang selalu hadir di mana pun dan kapan pun manusia berada.¹³²

Dalam terminologi keagamaan, *khauf* juga menggambarkan ketakutan seorang hamba terhadap Allah SWT karena merasa pengabdianya kurang sempurna. Ini menimbulkan kecemasan bahwa Allah mungkin tidak menerima pengabdianya atau akan melupakannya. *Khauf* dalam konteks ini adalah refleksi cinta dan ketakutan akan siksa Allah.¹³³

Takut dan kecemasan terkait erat, tetapi tidak sepenuhnya sama. Takut adalah aspek dari kecemasan ketika ada ancaman spesifik, sementara kecemasan mencakup spektrum lebih luas dari kekhawatiran dan ketidakpastian. Meski demikian, keduanya saling melengkapi dan memengaruhi pikiran serta perilaku seseorang dengan cara berbeda. Di dalam Al-Qur'an, kata *khauf* (خَوْفٌ) dan variasi derivatifnya muncul dalam berbagai bentuk. Secara keseluruhan, kata ini muncul sebanyak 34 kali dalam 124 ayat. Ayat-ayat ini menggunakan bentuk kata kerja lampau (*fi'il madhi*), bentuk sekarang (*fi'il mudhari*), mashdar (infinitif), dan perintah (*fi'lul amr*), serta bentuk larangan (*fi'lun nahyi*) dan kata pelaku (*ismul-fa'il*).¹³⁴

Al-Qur'an menguraikan beberapa aspek ketakutan:

- a. Takut kepada Allah: Menunjukkan keharusan untuk hanya takut kepada Allah, bukan kepada makhluk lain seperti jin (QS. Ali Imran [3]: 175; QS. Al-An'am [6]: 80).
- b. Takut terhadap ketidakadilan: Al-Qur'an mengingatkan manusia agar takut jika tidak berlaku adil (QS. An-Nisa [4]: 3).
- c. Takut pada siksaan Allah: Allah memperingatkan mereka yang melanggar perintah-Nya (QS. Al-Anfal [8]: 48).
- d. Takut pada hari akhir: Banyak ayat yang mendorong manusia untuk takut akan hari kiamat (QS. Al-An'am [6]: 51).

¹³⁰ Syaikh Muhammad bin Sholih, *Syarh Tsalatsatul Ushul* (Mesir: Daruts Tsaroya, 2005, cet. 2), h. 56.

¹³¹ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid. 2, h. 473.

¹³² Amira Fauziah, dkk., "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)", *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, (2023), vol. 1, no. 2, h. 6.

¹³³ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective," *UinScof*, (Februari 10, 2023), vol. 1, no. 1, h. 27.

¹³⁴ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Kairo: Dar al-Hadith, 1987), h. 502-505.

- e. Takut pada pengkhianatan: Ayat-ayat tertentu memperingatkan tentang bahaya pengkhianatan dari kelompok tertentu (QS. Al-Anfal [8]: 58).
- f. Takut pada musuh: Dalam konteks perjuangan melawan musuh, ketakutan menjadi motivasi untuk tetap waspada (QS. Taha [20]: 68).

Selain *khauf*, terdapat juga kata *khasyah* (حَشْيَةٌ) yang memiliki makna serupa namun dengan intensitas ketakutan yang lebih mendalam. Keduanya berbeda dalam penggunaan, dan *khasya* sering kali digunakan untuk menggambarkan ketakutan yang lebih tinggi, seperti pada QS. Ar-Ra'd (13): 21.¹³⁵

Term takut dalam Al-Qur'an mencakup berbagai aspek:

- a. Ketakutan personal, seperti rasa takut yang dialami Nabi Musa setelah insiden yang menimpanya (QS. Al-Qashas [28]: 18).
- b. Ketakutan dalam hubungan sosial, misalnya konflik antara individu dan kelompok (QS. Thaha [20]: 67-68).
- c. Ketakutan akan kematian dan masa depan generasi penerus (QS. An-Nisa [4]: 9).¹³⁶

Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk menjadikan Allah sebagai satu-satunya yang layak ditakuti, serta menjaga diri dari ketidakadilan, ancaman musuh, dan pengkhianatan. Sebelum masuk ke penafsiran yang berhubungan dengan kecemasan hidup, Al-Qur'an menghadirkan berbagai bentuk ketakutan yang dapat menjadi sumber kecemasan, baik terkait hari akhir, siksaan Allah, maupun masa depan generasi penerus.

a. Takut Pada Hari Akhir

وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُجْسَرُوا إِلَىٰ رَيْبِهِمْ لَا لَيْسَ لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ
لَّعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ٥١

“Peringatkanlah dengannya (Al-Qur'an) orang-orang yang takut akan dikumpulkan menghadap Tuhannya (pada hari Kiamat). Tidak ada bagi mereka pelindung dan pemberi syafaat (pertolongan) selain Allah, agar mereka bertakwa.” (QS. Al-An'am [6]: 51)

Tafsir QS. Al-An'am ayat 51 menurut Quraish Shihab menyoroti pentingnya memberikan peringatan kepada mereka yang memiliki rasa takut terhadap Hari Kiamat. Nabi Muhammad saw. diperintahkan untuk

¹³⁵ Muhammad Ikhsan, “Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, h. 49

¹³⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal, 475.

memperingatkan orang-orang yang takut akan dikumpulkan di hadapan Tuhan pada hari pembalasan, baik mereka menginginkan hal tersebut atau tidak. Orang-orang ini sadar bahwa di akhirat nanti tidak ada pelindung atau pemberi syafaat selain Allah. Peringatan ini bertujuan agar mereka tetap menjaga ketakwaan dan terhindar dari siksa Allah.

Rasa takut terhadap Hari Kiamat menjadi pemicu kesadaran dan kepatuhan kepada Allah. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketakutan ini merupakan dorongan kuat yang mampu menyuburkan rasa keagamaan dalam diri manusia. Oleh sebab itu, ayat ini memberi perhatian khusus kepada mereka yang, meskipun hanya sedikit, memiliki rasa takut terhadap Hari Pembalasan. Ini penting karena rasa takut yang benar dapat menjadi fondasi bagi kesadaran religius yang lebih mendalam.¹³⁷

Ayat ini juga menyindir kaum musyrikin yang tidak mempercayai Hari Kiamat atau yang salah mengira bahwa mereka bisa mendapatkan perlindungan dan syafaat dari selain Allah, seperti berhala-berhala yang mereka sembah. Sikap mereka yang mengandalkan perlindungan dari berhala dianggap sebagai bentuk kekeliruan yang besar. Meskipun ayat ini secara eksplisit menafikan adanya pemberi syafaat selain Allah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa Al-Qur'an tetap mengakui adanya syafaat, namun dengan syarat bahwa hal tersebut hanya bisa terjadi dengan izin Allah. Hal ini ditegaskan dalam ayat lain, seperti dalam QS. Al-Baqarah [2]: 255 yang menyatakan bahwa syafaat hanya mungkin terjadi jika Allah mengizinkannya.¹³⁸

Dalam konteks kecemasan hidup, term "يَخَافُونَ" yang disebutkan dalam QS. Al-An'am ayat 51 berkaitan erat dengan ketakutan terhadap Hari Kiamat dan siksa Allah. Ketakutan ini mencerminkan perasaan cemas akan masa depan yang tidak pasti, yang dapat memotivasi individu untuk merenungi tindakan mereka dan memperbaiki perilaku. Rasa takut terhadap konsekuensi di akhirat, seperti tidak adanya pelindung atau syafaat selain Allah, mencerminkan jenis kecemasan spiritual yang bisa mendorong seseorang untuk lebih bertakwa dan menjaga hubungan dengan Tuhan. Kecemasan ini bukan hanya tentang kekhawatiran duniawi, tetapi juga tentang tanggung jawab moral dan spiritual yang lebih dalam.

b. Takut Pada Siksaan Allah

وَإِذْ زَيْنَ هُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَلَهُمْ وَقَالَ لَا غَالِبَ لَكُمْ الْيَوْمَ مِنَ النَّاسِ وَإِنِّي لَأَكُونُ
فَلَمَّا تَرَأَتِ الْفِئْتَانِ نَكَصَ عَلَى عَقَبَيْهِ وَقَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِّنْكُمْ إِنِّي أَرَىٰ مَا لَا تَرَوْنَ
إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ وَاللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٤٨

¹³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 4, h. 114

¹³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 4, h. 115.

“(Ingatlah) ketika setan menjadikan terasa indah bagi mereka perbuatan-perbuatan (dosa) mereka dan mengatakan, “Tidak ada (seorang pun) yang dapat mengalahkan kamu pada hari ini dan sesungguhnya aku adalah penolongmu.” Maka, ketika kedua pasukan itu telah saling melihat (berhadapan), ia (setan) berbalik ke belakang seraya berkata, “Sesungguhnya aku berlepas diri dari kamu, sesungguhnya aku melihat apa (para malaikat) yang tidak kamu lihat. Sesungguhnya aku takut kepada Allah.” Allah sangat keras hukuman-Nya.” (QS. Al-Anfal [8]: 48)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah menggambarkan bagaimana setan memperindah pekerjaan kaum musyrikin, membuat mereka memandang tindakan buruk mereka seolah-olah indah dan benar. Setan menanamkan keyakinan pada mereka bahwa mereka tidak akan dikalahkan dalam pertempuran Badar, serta memberikan rasa percaya diri palsu bahwa ia akan melindungi mereka. Namun, ketika kedua pasukan telah saling berhadapan di medan tempur, setan justru mundur dan berlepas diri dari kaum musyrikin, dengan alasan bahwa ia melihat sesuatu yang tidak dapat mereka lihat, yaitu siksa Allah.¹³⁹

Quraish Shihab mengutip beberapa ulama, seperti Ibnu ‘Âsyûr dan Thabathaba’i, untuk memperkuat pemahaman bahwa setan mempengaruhi kaum musyrikin baik melalui waswas atau menampakkan diri dalam bentuk manusia. Namun, setelah melihat kekuatan Ilahi, setan melarikan diri, meninggalkan kaum musyrikin yang terperdaya. Tafsir ini menggambarkan pengaruh kuat dari bisikan setan dalam menyesatkan manusia dan bagaimana pada akhirnya, setan pun takut kepada azab Allah.¹⁴⁰

Term **أَخَافُ** yang dialami setan ketika melihat kekuatan Allah dapat direlevansikan dengan kecemasan hidup yang sering dihadapi manusia. Kecemasan hidup sering muncul dari ketidakpastian, rasa tidak berdaya, dan ketakutan akan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan, mirip dengan situasi yang dihadapi kaum musyrikin ketika ditinggalkan oleh setan di tengah pertempuran. Seperti setan yang takut kepada kekuatan Ilahi setelah sebelumnya merasa yakin,¹⁴¹ manusia juga seringkali mengalami fase di mana keyakinan mereka terhadap suatu hal goyah saat menghadapi realitas yang lebih besar dan tak terduga. Dalam kecemasan hidup, orang mungkin awalnya merasa yakin dengan rencana atau tindakan mereka, tetapi ketika tantangan datang, perasaan takut dan ketidakpastian mulai menguasai, menciptakan krisis keyakinan. Tafsir ini mengajarkan bahwa ketakutan, terutama yang berakar dari kesadaran akan keterbatasan diri, adalah bagian dari pengalaman manusia yang sering kali muncul saat berhadapan dengan kekuatan atau situasi yang lebih besar dari diri kita.

¹³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 5, h. 463.

¹⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 5, h. 464.

¹⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 5, h. 465.

c. Takut Akan Kematian dan Masa Depan Generasi Penerus

وَلْيَحْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا
قَوْلًا سَدِيدًا ٩

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).” (QS. Al-Nisa’ [4]: 9)

Tafsir QS. Al-Nisa ayat 9 oleh Quraish Shihab menjelaskan pentingnya empati dan rasa tanggung jawab terhadap anak-anak yang lemah, terutama ketika seseorang berada di ambang kematian. Ayat ini mengarahkan perhatian kepada orang-orang yang berada di sekitar orang yang sakit atau yang sedang mengelola harta untuk mempertimbangkan masa depan anak-anak yang ditinggalkan. Dalam situasi seperti itu, mereka dianjurkan untuk membayangkan seandainya anak-anak mereka sendiri berada dalam keadaan serupa—yaitu lemah dan rentan setelah kepergian orang tua. Ini bertujuan agar mereka tidak memberikan nasihat yang merugikan pemilik harta atau anak-anak tersebut, melainkan memberi saran yang adil dan bijak.¹⁴²

Beberapa ulama tafsir, seperti Ibnu Katsir dan al-Thabari, memahami ayat ini sebagai peringatan bagi orang-orang yang menjadi wali anak yatim. Mereka diwajibkan memperlakukan anak-anak yatim dengan keadilan dan kasih sayang, sebagaimana mereka ingin anak-anak mereka diperlakukan bila mereka wafat. Tafsir ini juga memperingatkan agar mereka yang mengelola harta anak yatim tidak menyalahgunakan harta tersebut, dengan ancaman bahwa Allah akan menghukum mereka yang berbuat zalim.¹⁴³

Muhammad Sayyid Thanthawi mengembangkan tafsir ini lebih luas lagi sebagaimana dikutip oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya, dengan menekankan bahwa perintah dalam ayat ini bersifat universal, ditujukan kepada semua orang tanpa terkecuali. Semua pihak diharuskan bersikap adil, berkata jujur, dan menjaga keadilan dalam semua aspek kehidupan. Ini mencakup tanggung jawab sosial dan perlakuan terhadap orang lain, terutama yang lemah, agar tidak terjadi penindasan atau penganiayaan.¹⁴⁴

Dalam hal ini, perintah untuk memberikan sebagian warisan kepada kerabat atau orang-orang lemah tidak bertentangan dengan ketentuan hukum waris yang sudah diatur dalam Islam. Anjuran tersebut bersifat moral, mendorong kemurahan hati dan empati, sementara hukum waris adalah ketentuan yang

¹⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 354.

¹⁴³ Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar bin Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* (Riyād: Dār Ṭayyibah, 1420 H/1999 M), cet. 2, Jil. 2, h. 222.

¹⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 355.

bersifat hak dan tidak boleh dikurangi atau dilebihkan. Tafsir ini menunjukkan keseimbangan antara perintah agama yang bersifat wajib dan anjuran moral yang bertujuan menjaga harmoni sosial serta melindungi hak-hak anak-anak dan kerabat yang lemah.¹⁴⁵

Dari tafsir QS. Al-Nisa ayat 9 oleh Quraish Shihab, rasa takut dihubungkan dengan kecemasan hidup ketika seseorang memikirkan nasib anak-anak yang ditinggalkan setelah wafatnya. Ketakutan ini muncul dari kekhawatiran akan masa depan anak-anak yang lemah, baik secara fisik maupun finansial.¹⁴⁶ Rasa takut yang dimaksud bukan sekadar ketakutan akan kematian, melainkan lebih dalam, yakni kecemasan akan kesejahteraan dan perlakuan yang akan diterima anak-anak tersebut dari orang lain. Ketakutan ini menjadi pendorong bagi seseorang untuk bersikap adil, jujur, dan penuh empati, terutama dalam pengelolaan harta atau saat memberi nasihat, karena mereka membayangkan bagaimana jika anak-anak mereka berada dalam situasi serupa. Kecemasan hidup ini pada akhirnya menjadi pengingat untuk selalu bertindak benar dan bertakwa kepada Allah, agar tidak meninggalkan ketidakadilan yang dapat memperburuk kehidupan orang-orang yang ditinggalkan.

2. حزن

Kata *huzn* adalah bentuk *mashdar* dari *hazina yahzanu huznan haznan wa hazanan* (حَزَنَ - يَحْزَنُ - حُزْنًا - حَزْنًا وَحَزَنًا), yang bermakna kesedihan atau bersedih hati. Menurut Ibnu Faris, makna dasar dari kata *huzn* adalah *khushūnatu asy-syai' wa syiddah fih* (حُشُونَةُ الشَّيْءِ وَشِدَّةٌ فِيهِ), yang berarti sesuatu yang kasar dan gersang.¹⁴⁷ Kata *al-huzn* dan *al-hazan* (الْحُزْنُ dan الْحَزْنُ) menunjukkan kekasaran pada tanah dan kekasaran dalam jiwa yang disebabkan oleh kegundahan. Kata ini adalah lawan dari *al-farah* (الْفَرَحُ), yang berarti kebahagiaan. Karena kata tersebut mengandung makna *al-khushūnah* (الْكُشُونَةُ), yaitu kekasaran akibat kegundahan, sebagian orang menggunakan ungkapan *khashantu bi ṣadrihi* (حَشَنْتُ بِصَدْرِهِ), yang berarti "itu membuatnya bersedih."

¹⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 355.

¹⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 355.

¹⁴⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, h. 320–321.

Dikatakan *hazina yahzanu* (حَزَنٌ - يُحْزَنُ), artinya "dia bersedih," dan *akhzanatuhu* - *hazantuhu* (أَحْزَنْتُهُ - حَزَنْتُهُ), yang berarti "saya membuatnya bersedih."¹⁴⁸

Huzn menggambarkan kondisi emosional yang berat dan menyakitkan, mirip dengan bagaimana tanah yang kering dan kasar tidak mendukung kehidupan. Jiwa yang dipenuhi *huzn* tidak dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan dan penderitaan dalam hati dapat memengaruhi seluruh kondisi tubuh seseorang, baik secara fisik maupun emosional. *Huzn* juga diartikan sebagai perasaan sedih yang bersifat umum, mencakup kesedihan yang ringan maupun berat. Kata ini sering muncul dalam konteks sesuatu yang harus dihindari, menunjukkan bahwa kesedihan adalah keadaan emosional yang merugikan dan tidak diinginkan. *Huzn* dapat menghambat seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta mengurangi kebahagiaan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, menghindari *huzn* berarti menjaga keseimbangan emosional dan spiritual untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan hidup.¹⁴⁹

Kesedihan ini bukan sekadar perasaan berkurangnya kebahagiaan, tetapi juga melibatkan penderitaan emosional yang mendalam, terutama saat seseorang mengalami kesulitan atau kehilangan.¹⁵⁰ Terminologi lain terkait *huzn* menjelaskan bahwa ini adalah penderitaan yang dialami seseorang akibat kehilangan sesuatu yang dicintai, tidak tercapainya sesuatu yang diinginkan, atau terjadi hal yang tidak disukai. Dalam situasi ini, tidak ada cara lain untuk mengatasinya kecuali dengan menghibur diri sendiri.¹⁵¹ Dari berbagai definisi, dapat disimpulkan bahwa *huzn* pada dasarnya adalah perasaan sedih yang muncul dari kegundahan dalam jiwa seseorang. Kesedihan ini muncul karena adanya sesuatu yang menyakiti dan membuat jiwa menderita. Perasaan ini menunjukkan kedalaman emosi manusia dan bagaimana peristiwa tertentu dapat memengaruhi keadaan emosional seseorang, menekankan pentingnya mencari cara untuk mengatasi dan mengelola kesedihan demi kesejahteraan emosional.¹⁵²

Kesedihan dan kecemasan sering kali saling terkait, karena keduanya melibatkan reaksi emosional terhadap perasaan tidak nyaman. Namun, mereka

¹⁴⁸ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qurʾān*, h. 495.

¹⁴⁹ Umi Ilmatin Nafiah, "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qurʾān (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)", *Skripsi*, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022. H. 36.

¹⁵⁰ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi", *Tesis*, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022, h. 47.

¹⁵¹ Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qurʾān*, Cet.1, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017), h. 209.

¹⁵² Tesa Maulana, dkk., "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qurʾān (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)", *The Ushuluddin International Student Conference 1*, (2023), no. 1 h. 425.

berbeda dalam fokus dan sifatnya. Kesedihan berkaitan dengan pengalaman dan perasaan mendalam terhadap kejadian yang telah terjadi, sementara kecemasan berhubungan dengan kekhawatiran dan ketidakpastian tentang masa depan. Kecemasan dapat memperburuk atau memperpanjang kesedihan, karena kekhawatiran tentang masa depan menambah beban emosional seseorang yang sudah bersedih. Meskipun berbeda, kedua kondisi ini sering kali muncul bersamaan dalam pengalaman emosional seseorang.

Dalam Al-Qur'an, kata *huzn* dan berbagai bentuk turunannya disebutkan dalam 25 surah.¹⁵³ Penyebutan lafaz *huzn* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 42 kali, di antaranya:

- a. Kata *tahẓan* (تَهْزَنُ) terulang 7 kali, seperti dalam QS. At-Taubah (9): 40, QS. Al-Hijr (15): 88, QS. An-Nahl (16): 127, QS. Tāhā (20): 40, QS. An-Naml (27): 70, QS. Al-Qaṣaṣ (28): 13, dan QS. Al-‘Ankabūt (29): 33.
- b. Kata *tahẓanū* (تَهْزُنُوا) terulang 3 kali, seperti dalam QS. Āli ‘Imrān (3): 139, QS. Āli ‘Imrān (3): 153, dan QS. Fuṣṣilat (41): 30.
- c. Kata *tahẓanūn* (تَهْزُونَ) terulang 2 kali, seperti dalam QS. Maryam (19): 24 dan QS. Al-Qaṣaṣ (28): 7.
- d. Kata *tahẓanī* (تَهْزِنِي) terulang 2 kali, seperti dalam QS. Maryam (19): 24 dan QS. Al-Qaṣaṣ (28): 7.¹⁵⁴
- e. Kata *liyāhẓan* (لِيَهْزَنَ) terulang 1 kali dalam QS. Al-Mujādilah (58): 10.
- f. Kata *yahẓunka* (يَهْزُنْكَ) terulang 6 kali, seperti dalam QS. Āli ‘Imrān (3): 176, QS. Al-Mā‘idah (5): 41, QS. Al-An‘ām (6): 33, QS. Yūnus (10): 65, QS. Luqmān (31): 23, dan QS. Yāsīn (36): 76.
- g. Kata *yahẓunn* (يَهْزُنَّ) terulang 1 kali dalam QS. Al-Aḥzāb (33): 51.
- h. Kata *layāhẓununnī* (لِيَهْزُنْنِي) terulang 1 kali dalam QS. Yūsuf (12): 13.
- i. Kata *yahẓunuhum* (يَهْزُنُهُمْ) terulang 1 kali dalam QS. Al-Anbiyā' (21): 103.
- j. Kata *yahẓanūn* (يَهْزُونَ) terulang 13 kali, seperti dalam QS. Al-Baqarah (2): 38, 62, 112, 262, 274, 277; QS. Āli ‘Imrān (3): 170; QS. Al-Mā‘idah (5): 69;

¹⁵³ Muhammad Fu‘ad Abdul Baqi, *Al-Mu‘jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur‘an Al-Karim*, h. 249.

¹⁵⁴ Dinda Aulia Putri, “Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur‘an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)”, *Skripsi* pada IIQ Jakarta, h. 28

QS. Al-An‘ām (6): 48; QS. Al-A‘rāf (7): 35; QS. Yūnus (10): 62; QS. Az-Zumar (39): 61; dan QS. Al-Aḥqāf (46): 13.

- k. Kata *al-ḥuzn* (الْحُزْنُ) terulang 1 kali dalam QS. Yūsuf (12): 84.
- l. Kata *ḥuznī* (حُزْنِي) terulang 1 kali dalam QS. Yūsuf (12): 86.¹⁵⁵
- m. Kata *al-ḥazan* (الْحَزَنَ) terulang 1 kali dalam QS. Fāṭir (35): 34.
- n. Kata *ḥazanā* (حَزَنًا) terulang 2 kali dalam QS. At-Taubah (9): 92 dan QS. Al-Qaṣaṣ (28): 8.

Setiap individu pasti mengalami kesedihan sebagai respons terhadap berbagai tantangan hidup. Al-Qur'an menggambarkan emosi ini melalui kata *huzn* dan derivatifnya, seperti *tahzan* dan *yahzun*, yang mencerminkan kecemasan yang dialami oleh nabi dan umat manusia. Pemahaman tentang *huzn* dalam konteks iman dapat membantu kita mengatasi kesedihan dan kecemasan yang kita hadapi. Dalam kajian ini, kita akan mengeksplorasi beberapa ayat Al-Qur'an yang mencerminkan pengalaman *huzn* beserta maknanya.

a. Petunjuk Allah Sebagai Penangkal Kecemasan

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨

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

Ayat 38 mengulangi perintah kepada Adam dan Hawa untuk turun dari surga. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pengulangan ini bertujuan untuk menghapus kemungkinan kesalahpahaman bahwa perintah turun hanya sebatas turun ke tingkat yang lebih rendah tetapi masih di dalam surga. Pengulangan ini ditegaskan dengan kata "*minha*" yang berarti "darinya," yaitu dari surga, dan juga "*jami'an*" yang berarti semua, menunjukkan bahwa bukan hanya Adam dan Hawa yang harus turun, tetapi juga Iblis sebagai penggoda.

¹⁵⁵ Andi Rahmansyah, Husnel Anwar, and Munandar Munandar, “Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur‘an: Menurut Penafsiran Asy-Sya‘rawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86,” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, (Februari 3, 2023), no. 2, h. 209–218.

Lebih lanjut, Quraish Shihab menafsirkan bahwa pengulangan perintah turun ini memiliki makna berbeda. Perintah pertama mengisyaratkan turun ke bumi, tempat manusia harus hidup dengan makan, minum, dan menghadapi konflik. Sedangkan perintah kedua menandakan turunnya martabat keagamaan mereka. Iblis kehilangan martabatnya karena pembangkangan, dan Adam serta Hawa mengalami penurunan martabat karena mengikuti rayuan Iblis dengan melanggar perintah Allah.¹⁵⁶

Pada akhir ayat, ditekankan bahwa jika kemudian hari datang petunjuk dari Allah kepada Adam, Hawa, dan keturunan mereka melalui para nabi, baik dalam bentuk wahyu, kitab suci, atau bimbingan yang benar, maka mereka harus mengikuti petunjuk tersebut. Mengikuti petunjuk Allah akan memastikan bahwa mereka tidak akan merasakan ketakutan dan kesedihan.¹⁵⁷

- 1) Ketakutan di sini diartikan sebagai kegoncangan hati terkait hal buruk di masa depan.
- 2) Kesedihan adalah kegelisahan atas hal-hal negatif yang telah terjadi di masa lalu.

Quraish Shihab menegaskan bahwa meskipun manusia secara alami mungkin akan mengalami rasa takut dan sedih, namun jika mereka mengikuti petunjuk Allah, perasaan itu tidak akan menguasai mereka sepenuhnya. Mereka akan mampu bertahan dan melanjutkan hidup tanpa terjebak dalam kesedihan dan ketakutan yang berkepanjangan.¹⁵⁸

Tafsir QS. Al-Baqarah (2): 38 oleh Quraish Shihab memberikan pemahaman mendalam tentang kecemasan hidup, terutama dalam kaitannya dengan ketakutan dan kesedihan. Dalam kehidupan, manusia sering menghadapi kecemasan yang muncul dari rasa takut terhadap masa depan dan kesedihan akibat masa lalu. Namun, ayat ini menegaskan bahwa mengikuti petunjuk Allah akan menjadi solusi utama untuk mengatasi kecemasan tersebut. Allah menjanjikan bahwa siapa pun yang mengikuti petunjuk-Nya tidak akan dikuasai oleh rasa takut dan kesedihan.¹⁵⁹ Meskipun manusia mungkin tidak dapat sepenuhnya menghindari perasaan ini, petunjuk Ilahi akan memberi kekuatan dan ketenangan, sehingga ketakutan dan kesedihan tidak akan melumpuhkan kehidupan mereka. Inilah pelajaran penting bahwa kecemasan hidup dapat dikendalikan dengan iman dan ketaatan pada petunjuk Allah.

b. Keimanan sebagai Sumber Kekuatan dalam Menghadapi Kecemasan

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

¹⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 1, h. 166.

¹⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 1, h. 167.

¹⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 1, h. 167.

¹⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 1, h. 167.

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Āli 'Imrān [3]: 139)

Tafsir QS. Āli 'Imrān (3): 139 menurut Quraish Shihab menyoroti konteks Perang Uhud, di mana umat Islam mengalami kekalahan setelah sebelumnya meraih kemenangan gemilang dalam Perang Badar. Ayat ini datang sebagai penghibur dan penguat bagi umat Islam yang sedang menghadapi kesedihan dan kekecewaan. Meskipun mereka menderita luka dan kehilangan banyak pejuang, ayat ini menegaskan bahwa semua itu adalah bagian dari Sunnatullah, yaitu hukum-hukum yang berlaku bagi semua manusia dan masyarakat. Kekalahan dan kemenangan adalah bagian dari ujian yang harus diterima dengan lapang dada. Oleh karena itu, ayat ini mengingatkan agar kaum muslimin tidak merasa lemah atau bersedih dalam menghadapi musuh, karena mereka berada di pihak yang benar, berjuang demi kebenaran yang diakui Allah.¹⁶⁰

Mereka yang gugur dijanjikan surga, dan yang terluka dijanjikan ampunan. Ayat ini juga menekankan bahwa keimanan yang mantap di dalam hati akan membuat mereka tetap kuat secara mental meskipun menghadapi kekalahan atau penderitaan. Pesan utama dari ayat ini adalah bahwa kecemasan, baik dalam bentuk kelemahan mental atau kesedihan, dapat diatasi dengan kekuatan iman dan keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu menyertai orang-orang beriman.¹⁶¹

Keterkaitan antara term *وَلَا تَحْزَنُوا* dan kecemasan hidup dalam tafsir QS.

Āli 'Imrān (3): 139 bisa dipahami melalui perintah Allah agar kaum muslimin tidak terjebak dalam kesedihan berlebihan setelah kekalahan di Perang Uhud. Kesedihan yang terlalu dalam, atau *huzn*, dapat melemahkan mental dan memperburuk kecemasan. Dalam konteks ini, *huzn* adalah reaksi emosional terhadap kegagalan dan ketidakpastian, yang sangat relevan dengan kecemasan hidup yang sering dialami manusia. Namun, ayat ini juga menekankan pentingnya mengatasi *huzn* dengan mengingat bahwa mereka berjuang di jalan yang benar dan memiliki derajat tinggi di sisi Allah, baik di dunia maupun di akhirat. Keyakinan ini membantu meringankan kecemasan, mengingat janji surga bagi mereka yang gugur, dan pengampunan bagi mereka yang terluka.

c. Mengadu Kesedihan kepada Allah

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦

“Dia (Ya'qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. Yūsuf [12]: 86)

¹⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 226.

¹⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 2, h. 227.

Dalam tafsir QS. Yusuf (12): 86, Quraish Shihab menjelaskan respons Nabi Ya'qub terhadap kecemasan yang dialaminya akibat kehilangan Yusuf. Ketika anak-anaknya heran karena ia terus mengingat Yusuf, mereka bahkan menyarankan bahwa kesedihan itu bisa membuatnya jatuh sakit atau meninggal. Namun, Nabi Ya'qub dengan tegas menyatakan bahwa ia hanya mengadukan kesedihan (*huzn*) dan kesusahannya kepada Allah.¹⁶²

Pengaduan ini menunjukkan bahwa Ya'qub tidak mencari simpati dari manusia, tetapi hanya kepada Allah yang ia yakini mampu mengatasi segala kesulitan. Dalam tafsir ini, istilah *huzn* atau kesedihan yang dipendam oleh Ya'qub adalah wujud kecemasan yang besar terhadap hilangnya anaknya, tetapi kecemasan tersebut tidak melemahkannya karena ia memiliki keyakinan penuh kepada Allah.

Meskipun ia merasakan *بِئْسَى* (kesusahan yang besar) dan *وَحُزْنِي* (kesedihan mendalam), ia tidak kehilangan harapan. Justru, ia memotivasi anak-anaknya untuk tetap optimis dan mencari Yusuf serta saudaranya, Benyamin, dengan keyakinan bahwa Allah masih akan memberikan jalan.¹⁶³

Pengaduan Ya'qub kepada Allah ini menggambarkan bahwa dalam menghadapi kecemasan hidup, manusia harus mengarahkan perasaan itu kepada Allah, bukan kepada manusia. Keyakinan bahwa Allah Maha Kuasa atas segala situasi adalah cara untuk menenangkan hati dan mengatasi kecemasan, meskipun perasaan sedih tetap ada.¹⁶⁴

3. ضيق

Kata *الضِّيقُ* artinya kesempitan, dan ini kebalikan dari kata *السَّعَةُ* yaitu keluasan. Begitu juga dengan kata *الضِّيقُ*. Sementara kata *الضِّيقُ* biasa digunakan untuk mengartikan kefakiran, kebakhilan, kesusahan, dan sejenisnya. Kata *ضَاقَ* dan kata *أَضَاقَ* berarti "yang membuat sempit" (*مُضِيقٌ*). Penggunaan kata tersebut sama halnya dengan penggunaan kata *الْوُسْعُ* yang merupakan kebalikan dari kata *الضِّيقُ*.¹⁶⁵

الضِّيقُ berasal dari kata *ضَاقَ* yang berarti sempit atau ragu dalam hati. Kesempitan jiwa yang dimaksud di sini menggambarkan perasaan gundah gulana

¹⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 511.

¹⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 512.

¹⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 512.

¹⁶⁵ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fii Gharibil Qur'an*, h. 560.

atau keraguan yang menyelimuti hati seseorang. Kondisi ini mencerminkan keadaan emosional di mana seseorang merasa tertekan, tidak tenang, atau bimbang dalam mengambil keputusan atau menghadapi situasi tertentu. Perasaan ini bisa timbul akibat berbagai faktor seperti kekhawatiran, ketidakpastian, atau konflik batin yang mendalam. Pada intinya, الضيقُ adalah manifestasi dari ketidakstabilan emosional yang membuat seseorang merasa terjebak dalam dilema internal yang sulit.¹⁶⁶

Menurut Raghīb al-Ashfahani, istilah dhaiq (perasaan sempit) sering kali terkait dengan kondisi seperti kemiskinan, kekikiran, kesedihan, serta berbagai kesulitan lainnya yang biasanya dirasakan oleh hati.¹⁶⁷ Adapun menurut Tahir Ahmad az-Zawi, kata dhaiq ini merupakan lawan dari *ittasa'a* (perasaan lapang); الضيقُ berarti suatu keraguan yang tempatnya di dalam hati, yang dapat menghancurkan sehingga membuat hati semakin sempit.¹⁶⁸

Dalam Al-Qur'an, istilah الضيقُ digunakan untuk melukiskan keadaan jiwa yang tertekan akibat menghadapi sesuatu yang tidak disukai atau tidak diinginkan. Selain itu, kata ini juga merujuk pada kondisi tempat yang menjadi tidak nyaman karena menyempit.¹⁶⁹ Istilah الضيقُ diulang sebanyak 13 kali dalam Al-Qur'an, dengan rincian penggunaan kata benda sebanyak 5 kali dan kata kerja sebanyak 8 kali.¹⁷⁰ Derivasi katanya terbagi sebagai berikut:

- a. Kata ضاقَ terulang sebanyak 2 kali dalam QS. Hud (11): 77 dan QS. Al-Ankabut (29): 33.
- b. Kata ضاقتَ terulang sebanyak 3 kali yaitu pada QS. At-Taubah (9): 25 dan QS. At-Taubah (9): 118, yang disebutkan 2 kali dalam satu ayat.
- c. Kata يضيّقُ juga terulang 2 kali pada QS. Al-Hijr (15): 97 dan QS. Asy-Syu'ara (26): 13.

¹⁶⁶ Nur Fadhilah, "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)", *Skripsi* pada UIN Prof. K. H Saifudin Zuhri Purwokerto, 2024, h. 38.

¹⁶⁷ Al-Raghīb Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, h. 560.

¹⁶⁸ Tahir Ahmad Zawi, *Tartīb al-Qamūs al-Muḥīt 'Ala Tariqat al-Mishbāh al-Munir wa Assas al-Falahah*, (Riyadh: Dar 'alam al-Kitab, 1996), jilid 3, h. 48.

¹⁶⁹ Muhammad Ikhsan, "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)", *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, h. 49.

¹⁷⁰ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz al-Qur'an*, h. 424

- d. Kata **لِتُضَيِّقُوا** hanya terulang satu kali pada QS. At-Thalaq (65): 6.
- e. Kata **ضَيْقٍ** terulang 2 kali yaitu pada QS. An-Nahl (16): 127 dan QS. An-Naml (27): 70.
- f. Kata **ضَيْقًا** terulang 2 kali pada QS. Al-An'am (6): 125 dan QS. Al-Furqan (25): 13.
- g. Kata **ضَائِقٌ** hanya terulang 1 kali pada QS. Hud (11): 12.

Dalam Al-Qur'an, term *daiq* (ضيق) sering digunakan untuk menggambarkan kondisi kecemasan, tekanan batin, dan perasaan sempit yang dirasakan manusia dalam berbagai situasi hidup. Ayat-ayat yang mengandung term ini mencerminkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami, baik karena penolakan terhadap kebenaran, menghadapi kezaliman, maupun penyesalan yang mendalam. Berikut ini adalah beberapa ayat yang menggambarkan kecemasan hidup dari perspektif Al-Qur'an.

a. Kesempitan Hati dalam Kesesatan

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ، وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، يُجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّما يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ، كَذَلِكَ يُجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ١٢٥

“Maka, siapa yang Allah kehendaki mendapat hidayah, Dia akan melapangkan dadanya untuk menerima Islam. Siapa yang Dia kehendaki menjadi sesat, Dia akan menjadikan dadanya sempit lagi sesak seakan-akan dia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.” (QS. Al-An’am [6]: 125)

Dalam menafsirkan QS. Al-An’am (6): 125, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan bagaimana Allah melibatkan kehendak dan ketetapan-Nya dalam keislaman dan ketaatan seseorang terhadap Rasulullah saw., serta kesesatan dan keengganan orang lain mematuhiNya. Allah menegaskan bahwa siapa pun yang Dia kehendaki untuk mendapat petunjuk, akan diberikan kelapangan dada untuk menerima Islam. Ini mencerminkan masuknya cahaya iman ke dalam hati setelah orang tersebut menunjukkan keinginan untuk beriman. Sebaliknya, mereka yang tetap dalam kesesatan karena kebejatan hati akan merasa dadanya sempit dan sesak, seolah sedang mendaki ke langit, menunjukkan betapa sulitnya kebaikan dan kebenaran masuk ke dalam hati mereka.¹⁷¹

¹⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 4, h. 283.

Quraish Shihab juga menyinggung tafsir Asy-Sya'rawi yang menyatakan bahwa ada dua bentuk hidayah dari Allah: menunjuki jalan kebenaran, dan memberikan kelapangan hati untuk menjalankan ajaran agama dengan kemudahan serta ketertarikan.¹⁷² Kelapangan dada ini memungkinkan seseorang melaksanakan ajaran agama dengan kesungguhan dan kerinduan. Shihab juga mencatat bahwa hadits tentang kelapangan dada yang diriwayatkan oleh Ibn Mas'ud sering dikutip meskipun dinilai lemah oleh para ulama hadits.¹⁷³

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menyebutkan pula pandangan ulama bahwa ayat ini mengandung isyarat ilmiah terkait dengan sesak napas saat mendaki ke angkasa, yang baru dipahami sepenuhnya setelah manusia mulai melakukan perjalanan ke luar angkasa pada abad ke-20. Interpretasi klasik ayat ini menggambarkan bagaimana seorang kafir mengalami kesulitan luar biasa, seperti orang yang terengah-engah saat mendaki ke puncak yang tak pernah tercapai.¹⁷⁴

Dalam QS. Al-An'am (6): 125, term ضَيْقًا digunakan untuk menggambarkan kondisi hati yang sempit dan sesak sebagai akibat dari kesesatan. Kesesakan ini merupakan metafora kecemasan yang dialami seseorang saat menolak kebenaran dan tidak mampu menerima hidayah, sehingga hidupnya dipenuhi kegelisahan dan ketidakpastian. Tafsir ini menghubungkan langsung antara kondisi batin yang penuh kecemasan dan penolakan iman, menjelaskan bahwa kecemasan tersebut adalah akibat dari hati yang tertutup terhadap kebenaran.

b. Kecemasan Nabi Luth dalam Menghadapi Kaumnya

وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالَ هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ ۗ ۷۷

“Ketika para utusan Kami (malaikat) itu datang kepada Lut, dia merasa gundah dan dadanya terasa sempit karena (kedatangan) mereka. Dia (Lut) berkata, “Ini hari yang sangat sulit.” (QS. Hud [11]: 77)

Dalam tafsir QS. Hud (11): 77, Quraish Shihab menjelaskan kisah kedatangan malaikat kepada Nabi Lūṭ setelah mereka meninggalkan Nabi Ibrāhīm untuk melaksanakan tugas menjatuhkan siksa kepada kaum Nabi Lūṭ. Saat para malaikat tiba, Nabi Lūṭ merasa sangat cemas dan tertekan karena khawatir kaumnya, yang dikenal dengan perilaku homoseksual, akan melihat para malaikat yang hadir dalam rupa manusia tampan dan berusaha mendekati mereka untuk melakukan perbuatan tercela.¹⁷⁵

¹⁷² Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī, *Tafsīr al-Sha'rāwī - al-Khawāṭir* (Mesir: Maṭābi' Akhbār al-Yawm, 1997), Jil. 7, h. 3926.

¹⁷³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 4, h. 284.

¹⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 4, h. 285

¹⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 308.

Kata *dzar'an* dalam ayat ini diartikan sebagai perasaan tidak berdaya atau keterbatasan upaya, diibaratkan seperti seseorang yang lengannya pendek sehingga tidak mampu meraih sesuatu yang jauh. Nabi Lūṭ merasa seolah-olah tidak ada lagi yang bisa dia lakukan untuk menghindari bencana ini. Ucapannya, *"Ini adalah hari yang amat sulit,"* mencerminkan perasaan putus asa dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang ada di depan matanya. Quraish Shihab juga mencatat bahwa kata *'aṣīb* dalam ayat ini menunjukkan sesuatu yang tidak disukai dan sangat sulit dihadapi. Ayat ini menggambarkan proses psikologis yang terjadi pada Nabi Lūṭ: dimulai dari pengetahuan akan ancaman yang ada, kemudian berusaha mencegahnya, tetapi saat tidak ada jalan keluar, ia merasa frustrasi dan menggambarkannya sebagai hari yang sangat berat.¹⁷⁶

Term *ضَاقَ* menggambarkan kecemasan mendalam yang dialami Nabi Lūṭ saat merasa tertekan dengan kedatangan malaikat dalam wujud manusia tampan, yang berpotensi memicu perilaku buruk kaumnya. Perasaan sempit dan sesak ini mencerminkan kondisi batin Nabi Lūṭ yang tidak berdaya menghadapi ancaman yang tampak tak terhindarkan. Kecemasan ini mengilustrasikan tekanan hidup ketika seseorang merasa tidak mampu mengendalikan situasi yang penuh bahaya dan ketidakpastian.

c. Kecemasan Tobat dan Penyesalan

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ۙ ۱۱۸

“Terhadap tiga orang yang ditinggalkan (dan ditangguhkan penerimaan tobatnya) hingga ketika bumi terasa sempit bagi mereka, padahal bumi itu luas, dan jiwa mereka pun (terasa) sempit bagi mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksaan) Allah melainkan kepada-Nya saja, kemudian (setelah itu semua) Allah menerima tobat mereka agar mereka tetap dalam tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Taubah [9]: 118)

Dalam QS. At-Taubah (9): 118, term *daiq* digunakan dua kali untuk menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami oleh tiga sahabat Nabi yang tidak ikut berjihad, yaitu Ka'ab bin Malik, Hilal bin Umayyah, dan Murarah bin Rabi'. Allah menjelaskan bahwa perasaan sempit ini datang dari dua sisi: lingkungan eksternal dan kondisi batin mereka sendiri.

¹⁷⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 309.

Pertama, ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ menggambarkan bagaimana bumi yang luas seolah menjadi sempit bagi mereka. Secara fisik, ini mencerminkan perasaan terasing, terputus dari masyarakat, dan tidak memiliki tempat berlindung di dunia yang mereka huni. Padahal, bumi pada hakikatnya sangat luas, namun mereka merasakan seolah-olah tidak ada ruang yang tersisa bagi mereka untuk merasa aman atau damai. Ini adalah bentuk kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan dari luar, di mana situasi di sekitar mereka tidak memberikan rasa nyaman, melainkan hanya menambah perasaan tertekan.¹⁷⁷

Kedua, وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ menunjukkan tekanan batin yang sangat kuat. Mereka tidak hanya merasa sempit karena lingkungan, tetapi juga dari dalam diri mereka sendiri. Hati dan pikiran mereka penuh dengan penyesalan, kegelisahan, dan rasa bersalah yang mendalam. Perasaan bersalah ini begitu kuat hingga menciptakan semacam "sesak" dalam jiwa mereka, menggambarkan bahwa kegelisahan tidak hanya datang dari faktor eksternal, tetapi juga dari konflik batin yang berat. Dalam kondisi ini, mereka merasa tidak ada tempat untuk melarikan diri dari siksa batin yang mereka alami kecuali kembali kepada Allah.

Penggunaan dua kali term *daiq* di sini menggambarkan kecemasan yang kompleks, baik dari luar (dunia yang terasa sempit) maupun dari dalam (jiwa yang terhimpit oleh penyesalan). Ini menunjukkan bahwa dalam kehidupan manusia, kecemasan sering kali muncul dari berbagai sumber: lingkungan eksternal yang tidak kondusif, serta tekanan internal yang muncul dari rasa bersalah, kegagalan, atau dosa. Pada akhirnya, Allah memberikan jalan keluar bagi mereka dengan menerima taubat mereka, yang melonggarkan kembali keadaan fisik dan batin mereka, mengembalikan mereka ke keadaan normal yang penuh dengan ampunan dan kasih sayang-Nya.¹⁷⁸

Dalam konteks yang lebih luas, term *daiq* dalam ayat ini mengajarkan bahwa kecemasan hidup sering kali muncul dari perasaan bersalah dan penyesalan akibat kesalahan moral atau spiritual. Ini memperlihatkan bahwa ketidaktaatan kepada Allah dan kegagalan untuk memenuhi tanggung jawab dapat menimbulkan tekanan luar biasa yang membuat seseorang merasa terhimpit oleh dunia dan jiwanya sendiri, hingga mereka hanya menemukan jalan keluar dengan kembali kepada Tuhan melalui taubat dan perbaikan diri.

4. هَلُوعًا

Kata هَلُوعًا merupakan bentuk dasar dari هَلَعٌ - يَهْلَعُ - هَالَعًا, yang memiliki sejumlah makna berbeda tergantung pada penafsiran yang digunakan. Wahbah Az-Zuhailiy dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa هَلُوعًا dapat

¹⁷⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 5, h. 743.

¹⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 5, h. 743.

diartikan sebagai rasa cemas, yang mencerminkan kenyataan bahwa manusia sering kali mengalami kecemasan. Di sisi lain, Nafi' bin Azraq menyebutkan bahwa *halū'a* berarti “ketidaksabaran” atau “mudah mengeluh,” mencerminkan sifat tidak puas yang sering memunculkan keluhan. Al-Baghawiy dan Ibnu Abbas memberikan penafsiran bahwa هَلُوعًا berarti “rakus,” menunjukkan adanya keinginan yang tidak terkontrol.¹⁷⁹

Dalam perspektif lain, *halū'a* dapat diartikan sebagai keraguan, kecemasan, ketidaktenangan, kurangnya kesabaran, dan memiliki keinginan yang meluap-luap. Keinginan yang meluap ini dapat membuat manusia merasa ragu dan bimbang ketika dihadapkan pada keburukan, serta enggan melakukan kebaikan kecuali jika ia melihat ada manfaat yang lebih besar bagi dirinya sendiri.¹⁸⁰ Oleh karena itu, sikap keluh kesah ketika menghadapi kesulitan dan sikap kikuk saat meraih kebaikan serta rezeki merupakan hasil dari sifat *halū'a*, yaitu perasaan gelisah dan keinginan yang berlebihan.¹⁸¹

Dengan mengintegrasikan beberapa definisi tersebut, *halū'a* dapat disimpulkan sebagai sifat buruk yang berkaitan dengan ketidakmampuan untuk merasa puas atau sikap keluh kesah. Sifat ini dapat menimbulkan rasa cemas akibat tidak terpenuhinya keinginan serta menunjukkan ketidaksabaran yang sering kali diekspresikan dalam bentuk keluhan. Karakter keluh kesah mencerminkan sifat-sifat individu yang lemah, yang kurang memiliki kepastian dan ketegasan dalam pendiriannya, terutama saat menghadapi situasi sulit atau tantangan. Karakter ini adalah bagian dari sifat negatif yang sering melekat pada orang-orang munafik dan kafir, yang menggambarkan kelemahan, kurangnya ketahanan, serta kecenderungan untuk merasa putus asa atau menyalahkan keadaan.¹⁸²

Kata هَلُوعًا hanya disebutkan sekali dalam Al-Qur'an, yaitu dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 20.¹⁸³ Penjelasan mengenai sifat *halū'a* juga terdapat dalam dua ayat berikutnya, yaitu ayat 21 dan 22. Allah berfirman :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۙ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۙ ٢١ ﴾

٢١

¹⁷⁹ Amira Fauziah, dkk, “Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz *Khauf, Halu'* dan *Huzn*)”, h. 10

¹⁸⁰ Ibnu Manzur, *Lisan Al-'Arab* (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1119), h. 4685.

¹⁸¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14., 319.

¹⁸² Otong Surasman, “Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an”, *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, (Agustus 17, 2021), vol. 21, no. 01, h. 70–87.

¹⁸³ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, h. 737

“*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. (19) Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. (20) Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, (21)*” (QS. Al-Ma‘arij [70]: 19-21)

Dalam QS. Al-Ma'arij (70): 19, term *halū‘ā* muncul untuk menggambarkan sifat dasar manusia yang cepat gelisah dan rakus. Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *halū‘ā* berasal dari akar kata *hala‘*, yang mengandung makna gelisah secara berlebihan dan keinginan meluap-luap, seperti rasa rakus yang tidak terkendali. Sifat ini, menurut tafsir, muncul terutama ketika manusia dihadapkan pada dua situasi: ketika menghadapi kesulitan, manusia cenderung berkeluh kesah, dan ketika menerima kebaikan, manusia menjadi kikir dan egois.

Kegelisahan ini merupakan bagian dari naluri manusia, yang menurut Thabathaba'i adalah potensi dasar yang Allah berikan untuk memungkinkan manusia berjuang mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan hidupnya. Namun, sifat *halū‘ā* ini menjadi negatif ketika digunakan secara berlebihan atau salah arah, misalnya saat seseorang terlalu berfokus pada dirinya sendiri dan mengabaikan tanggung jawab sosial, atau terlalu larut dalam kecemasan saat menghadapi masalah kecil.¹⁸⁴

Kaitannya dengan kecemasan hidup, sifat *halū‘ā* menggambarkan bagaimana manusia cenderung tidak stabil ketika menghadapi ketidakpastian. Ketika kesulitan datang, kegelisahan ini dapat memperburuk keadaan karena manusia terlalu berfokus pada penderitaan dan merasa tidak ada jalan keluar. Sifat ini mendorong manusia untuk bereaksi secara emosional, tanpa pertimbangan rasional, dan sering kali memperparah keadaan.

Sebaliknya, saat manusia mendapatkan kenikmatan, sifat *halū‘ā* ini menjadikan mereka enggan untuk berbagi atau membantu orang lain, karena khawatir kenikmatan tersebut akan hilang. Ini menambah kecemasan hidup karena manusia menjadi terikat dengan kenikmatan material dan takut kehilangannya, yang pada akhirnya menimbulkan ketegangan batin yang lebih besar.¹⁸⁵

Dengan demikian, term *halū‘ā* dalam ayat ini mencerminkan kecemasan hidup manusia yang berakar dari ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan dalam menghadapi baik kesulitan maupun kenikmatan. Manusia yang gagal mengelola sifat ini akan terus berada dalam siklus kegelisahan, baik saat ditimpa musibah maupun saat dilimpahi rezeki. Ayat ini mengingatkan pentingnya pengendalian diri dan kesadaran spiritual agar manusia bisa mengatasi kegelisahan dan hidup dengan tenang, bahkan dalam situasi yang sulit.¹⁸⁶

Kehadiran sikap keluh kesah adalah kondisi yang sangat merugikan kesejahteraan spiritual dan psikologis seseorang. Sikap ini sering muncul sebagai

¹⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14., 318.

¹⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14., 319.

¹⁸⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 14, 319.

dampak dari dunia yang penuh dengan ujian dan tantangan. Secara alami, manusia cenderung mengeluh ketika menghadapi ujian atau tantangan yang menyangkut kesulitan hidup, bencana, atau masalah lainnya. Hal ini menjadikan mereka rentan untuk mudah mengeluh. Perasaan keluh kesah yang dialami manusia mencerminkan salah satu bentuk kecemasan, karena melibatkan keinginan yang tidak terpenuhi dan menyebabkan ketidaknyamanan ketika keadaan tidak sesuai dengan harapan.¹⁸⁷

B. Solusi Al-Qur'an Menghadapi Kecemasan

Salah satu cara untuk menghindari kecemasan dalam Islam adalah dengan memiliki akhlak yang baik. Akhlak mencerminkan keadaan batin yang mempengaruhi perilaku seseorang, baik positif maupun negatif. Al-Qur'an menawarkan solusi untuk segala kebutuhan jiwa, sehingga akhlak terbaik adalah yang didasarkan pada ajarannya. Selain itu, Al-Qur'an juga menjadi penawar utama bagi segala bentuk kegelisahan jiwa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Israa ayat 82.

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.(QS. Al-Israa' [17] : 82).

Thabâthabâ'i menjadikan ayat tersebut dalam kelompok ayat yang menjelaskan tentang keutamaan Al-Qur'an dan fungsinya sebagai bukti kebenaran Nabi Muhammad saw. Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa. Kata *Syifâ'* (شِفَاءٌ) umumnya diartikan sebagai *kesembuhan* atau *obat*, namun juga bisa diartikan sebagai *keterbatasan dari kekurangan* atau *ketiadaan arah* dalam memperoleh manfaat. Yang dimaksud dengan penawar di sini adalah obat untuk penyakit-penyakit ruhani atau jiwa yang dapat berdampak pada jasmani. Ia adalah psikosomatik.

Beliau, Thabâthabâ'i Memahami fungsi Al-Qur'an sebagai obat berarti menyadari bahwa ia menghilangkan berbagai keraguan dan syubhat melalui bukti-bukti yang disajikan di dalamnya. Beliau menekankan bahwa penyakit-penyakit ini berbeda dari kemunafikan, apalagi kekufuran. Kemunafikan dijelaskan sebagai kekufuran yang disembunyikan, sementara penyakit-penyakit kejiwaan, seperti keraguan dan kebimbangan batin, bisa menghinggapi hati orang-orang beriman.

¹⁸⁷ Lisna Ekawati, Ummu Sa'idah, and Maimunah, "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)", *Kuttub*, vol . 1, 2019, h. 48-49

Mereka tidak bisa disebut sebagai munafik atau kafir, namun tingkat keimanan mereka masih rendah.¹⁸⁸

Rahmat Allah bagi orang-orang mukmin mencakup kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pengetahuan ketuhanan yang benar, akhlak mulia, amal kebaikan, serta kehidupan berkualitas di dunia dan akhirat, termasuk surga dan ridha-Nya. Al-Qur'an disebut sebagai rahmat bagi orang-orang mukmin karena ia merupakan limpahan karunia dan keberkahan yang diberikan Allah kepada mereka yang memahami dan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an.¹⁸⁹

Dengan kemukjizatan Al-Qur'an dan fungsinya sebagai *Syifā'* (obat penawar), Al-Qur'an memberikan solusi atas kecemasan yang dirasakan manusia. Sebagai kitab petunjuk, Al-Qur'an tidak hanya menawarkan kesembuhan bagi penyakit jasmani, tetapi juga bagi penyakit-penyakit ruhani seperti kecemasan, kegelisahan, dan kebimbangan. Melalui ayat-ayatnya, Al-Qur'an membimbing hati dan pikiran agar senantiasa dekat dengan Allah, memberikan ketenangan, serta membantu manusia dalam menghadapi tantangan hidup.

1. Aspek Ketuhanan (*Divine Aspect*)

a. Keyakinan kepada Qada dan Qadar

Dalam menghadapi kecemasan hidup, keyakinan terhadap qada dan qadar menjadi fondasi penting yang memberikan ketenangan hati. Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap kejadian di alam semesta dan dalam diri manusia telah ditetapkan oleh Allah sebelum semuanya tercipta. Salah satu ayat yang menjelaskan hal ini adalah QS. Al-Hadid ayat 22-23,

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۗ
إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۚ ٢٢ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ ٢٣

“Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah. (22) (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (23)” (QS. Al-Hadid [57]: 22-23)

Tafsir Quraish Shihab mengenai ayat yang menyinggung tentang musibah dan gemerlapan duniawi menunjukkan betapa pentingnya memiliki sikap

¹⁸⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, 540-541.

¹⁸⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, 542

tawakkal (berserah diri) dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, sebagai implementasi dari keyakinan terhadap qada dan qadar. Dalam ayat ini, manusia diingatkan untuk tidak terlalu larut dalam kekhawatiran terhadap apa yang mungkin dibisikan setan menyangkut dampak negatif dari berinfak dan berjuang atau menghadapi bencana alam seperti kekeringan, gempa, banjir, maupun musibah pribadi seperti penyakit, kemiskinanāā dan kematian. Segala sesuatu, baik yang negatif maupun positif, sudah tercatat dalam *Lauh Mahfuzh* sebelum penciptaannya. Hal ini mencerminkan bahwa seluruh kejadian di dunia ini telah ditetapkan oleh Allah dengan ilmu-Nya yang sempurna dan tak terhingga.¹⁹⁰

Keyakinan ini memiliki dampak signifikan dalam meredakan kecemasan hidup. Seseorang yang meyakini qada dan qadar akan menyadari bahwa segala musibah maupun nikmat yang terjadi pada dirinya bukanlah hasil kebetulan semata, melainkan telah diatur oleh Allah dengan tujuan yang lebih besar, meskipun pada awalnya tidak selalu jelas. Misalnya, ketika seseorang kehilangan sesuatu yang disukainya atau menghadapi kegagalan, ia tidak akan tenggelam dalam keputusan. Sebaliknya, ia akan tetap tenang, karena menyadari bahwa kehilangan itu merupakan bagian dari ketetapan Allah yang penuh hikmah. Demikian juga ketika ia menerima nikmat atau keberhasilan, keyakinan pada qadar akan mencegahnya dari menjadi sombong dan merasa diri unggul dibanding orang lain. Sifat *tawadhu* (rendah hati) ini timbul dari pemahaman bahwa semua yang ia miliki adalah anugerah dari Allah yang sewaktu-waktu bisa diambil kembali.¹⁹¹

Tafsir ini juga mengingatkan bahwa kata "*mushibah*" sebenarnya mencakup segala hal, baik anugerah maupun bencana, meskipun dalam penggunaan sehari-hari, *mushibah* lebih sering dipahami sebagai bencana atau cobaan. Ini menunjukkan bahwa segala peristiwa dalam kehidupan manusia, apakah itu baik atau buruk, pada hakikatnya merupakan ujian dari Allah untuk melihat bagaimana manusia meresponsnya. Pengelolaan perasaan yang tepat adalah kunci agar seseorang tidak terjebak dalam kesedihan yang berlebihan ketika menghadapi musibah, atau dalam kegembiraan yang melampaui batas ketika mendapatkan keberuntungan. Ayat ini menegaskan agar kita menjaga keseimbangan antara perasaan syukur dan sabar dalam menghadapi ketetapan Allah.

Lebih lanjut, Quraish Shihab menguraikan tentang makna dari sifat "*mukhtal*" dan "*fakhur*" yang merujuk pada orang-orang yang sombong. Sifat "*mukhtal*" menggambarkan orang yang angkuh dalam sikap dan tingkah laku, sementara "*fakhur*" menggambarkan mereka yang sombong dalam perkataan, sering membanggakan diri atas apa yang sebenarnya tidak mereka miliki. Dalam kaitannya dengan keyakinan terhadap qada dan qadar, kesombongan ini adalah

¹⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14, h. 43.

¹⁹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14, h. 43.

bentuk ketidakmampuan untuk menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh sebenarnya berasal dari Allah, dan bukan hasil murni dari usaha pribadi.¹⁹²

Kaitannya dengan kecemasan hidup adalah bahwa orang yang tidak memahami atau tidak beriman kepada qada dan qadar cenderung merasa tertekan oleh ketidakpastian masa depan. Mereka seringkali merasa bahwa nasib sepenuhnya berada di tangan mereka, dan ketika usaha mereka gagal, mereka merasa hancur. Di sisi lain, ketika berhasil, mereka cenderung menjadi sombong, merasa bahwa keberhasilan itu murni hasil kerja keras mereka, tanpa menyadari peran takdir Allah. Padahal, keyakinan terhadap qada dan qadar memberikan perspektif yang lebih luas, bahwa usaha manusia memang penting, namun hasil akhirnya adalah milik Allah. Dengan demikian, keyakinan ini dapat menjadi solusi dalam menghadapi kecemasan hidup karena ia memberikan kedamaian batin dan ketenangan hati dalam menghadapi segala bentuk cobaan.

Melalui tafsir ini Quraish Shihab menekankan bahwa keyakinan terhadap qada dan qadar memberikan solusi spiritual dalam mengatasi kecemasan hidup. Dengan memahami bahwa segala sesuatu sudah dalam ketetapan Allah, seorang mukmin dapat menjalani hidup dengan lebih tenang, menerima musibah tanpa putus asa dan mensyukuri nikmat tanpa sombong. Sikap ini membentuk keseimbangan emosi dan stabilitas batin, yang pada akhirnya menjadikan seseorang lebih kuat dalam menghadapi segala bentuk cobaan hidup.

b. Berserah Diri dan Tawakkal kepada Allah

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *tawakkal* berasal dari kata *وَكَّلَ-يَكْلُ* yang berarti "menyerahkan" atau "mewakikan". Dari kata ini juga

terbentuk kata *وَكِيلٌ*, yang merujuk pada seseorang yang diberi kepercayaan atau tanggung jawab untuk mengurus sesuatu.¹⁹³ Ketika seseorang telah mewakikan urusan kepada pihak lain, maka ia menjadikan pihak tersebut seolah-olah sebagai dirinya dalam menangani masalah tersebut. Dengan demikian, *wakīl* tersebut akan melaksanakan apa yang diinginkan oleh orang yang menyerahkan tanggung jawab kepadanya.¹⁹⁴ "Kata *wakīl* juga dapat diartikan sebagai "pelindung". Pada dasarnya, kata ini berasal dari akar kata *wakala-yakilu*, yang berarti mewakikan."¹⁹⁵

Menjadikan Allah SWT sebagai wakil berarti menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Allah akan bertindak dan berkehendak sesuai dengan apa yang

¹⁹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14, h. 44.

¹⁹³ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Illahi: hidup bersama Al Quran*, (Bandung: Mizan, 2000), h. 171.

¹⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Illahi..*, h. 171.

¹⁹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Jakarta: Mizan Pustaka, 2007), h. 263.

diinginkan oleh orang yang menyerahkan perwakilan tersebut kepada-Nya. Namun, pemahaman ini bisa menimbulkan kesalahpahaman jika tidak dijelaskan secara mendalam.¹⁹⁶ Oleh karena itu, ketika seseorang menjadikan Allah SWT sebagai wakil, manusia tetap diwajibkan untuk berusaha sesuai dengan kemampuannya. *Tawakkal* bukanlah penyerahan sepenuhnya kepada Allah tanpa tindakan, melainkan penyerahan yang harus didahului dengan ikhtiar dari manusia.¹⁹⁷

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Yusuf :12 ayat 67

وَقَالَ يَبْنَى لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَاَدْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُعْنِي عَنْكُمْ
مَنْ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنْ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

Artinya: “Dan dia berkata, "Hai anak-anakku, janganlah kamu masuk dari satu pintu gerbang, dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berlain-lainan. Namun demikian, aku tidak dapat melepaskan kamu sedikit pun dari Allah. Keputusan menetapkan hanyalah hak Allah. Kepada-Nyalah aku bertawakal, dan hendaklah kepada-Nya saja berserah diri orang-orang yang bertawakal”. (QS. Yusuf :12 ayat 67).

Quraish Shihab menjelaskan bahwa sebelum anak-anaknya berangkat ke Mesir, Nabi Yaqub memiliki firasat akan ada sesuatu yang tidak baik terjadi. Oleh karena itu, ia memberikan nasihat kepada mereka. Nabi Yaqub berkata, "Wahai anak-anakku, jika kalian tiba di Mesir, jangan masuk melalui satu pintu gerbang yang sama, tetapi masuklah melalui pintu-pintu yang berbeda dan berjauhan." Namun, Nabi Yaqub juga menekankan bahwa meskipun ia menyuruh mereka untuk berhati-hati, hal tersebut bukan berarti upaya manusia menentukan segalanya. Ia melanjutkan, "Meskipun aku menyuruh kalian masuk dari pintu yang berbeda, aku tidak bisa melindungi kalian dari takdir Allah. Semua keputusan ada di tangan Allah. Kepada-Nyalah aku berserah diri setelah melakukan segala usaha, dan hendaknya hanya kepada-Nya orang-orang yang bertawakal menyerahkan diri”.¹⁹⁸

Hal ini mengajarkan bahwa dalam setiap situasi, kita harus melakukan upaya terbaik yang kita bisa, namun juga memahami bahwa takdir dan keputusan sepenuhnya ada di bawah kuasa Allah. Kepasrahan atau tawakal setelah berusaha adalah kunci penting dalam menenangkan hati. Ketika seseorang berserah diri kepada Allah, mereka akan terhindar dari kecemasan yang berlebihan karena

¹⁹⁶ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Illahi...*, h. 172.

¹⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, h. 264.

¹⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6., h. 496.

percaya bahwa apapun yang terjadi adalah bagian dari ketentuan Allah yang penuh hikmah. Rasa takut dan kegelisahan pun dapat diredakan melalui keyakinan bahwa setiap ujian yang dihadapi, baik berupa kesulitan, kekurangan, atau cobaan lainnya, semua adalah bagian dari ujian Allah dan hanya kepada-Nya kita berserah diri dengan harapan dan ketenangan.

c. Dzikir Sebagai Kekuatan dan Memahami Makna Hidup

Dzikir berasal dari bahasa Arab yang berarti "ingat" atau "mengingat". Secara istilah, dzikir adalah aktivitas atau tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengingat Allah SWT sebagai Sang Pencipta. Pada awalnya, kata ini digunakan dalam bahasa Arab dengan makna yang berlawanan dengan "lupa". Beberapa ahli juga berpendapat bahwa pada mulanya dzikir berarti menyebut atau melafalkan sesuatu dengan lisan, lalu maknanya berkembang menjadi tindakan mengingat.¹⁹⁹ Menurut pandangan kaum sufi, Hakikat dzikir adalah melupakan segala hal selain yang diingat, yaitu Allah. Dzikir merupakan sebuah aktifitas yang melibatkan duduk dalam kesunyian, menanti momen diterima oleh Tuhan setelah menjauhkan diri dari urusan duniawi dan hubungan dengan manusia. Dengan kata lain, ciri khas seorang pecinta sejati adalah selalu mengingat kekasihnya, yaitu Allah.²⁰⁰

Tujuan dari berdzikir adalah untuk menyucikan jiwa, membersihkan hati, dan membangun nurani. Siapa pun yang diberi taufik untuk berdzikir, telah diberikan peluang untuk menjadi kekasih Allah SWT. Melakukan dzikir dengan mengingat kebesaran dan janji-janji Allah SWT menjadikan hati merasa tenang, jiwa menjadi lebih hidup, dan kehidupan dipenuhi oleh kebahagiaan serta ketentraman.²⁰¹ Setiap manusia mendambakan kedamaian batin, dan sumber kedamaian sejati berasal dari kehadiran Tuhan dalam dirinya. Oleh karena itu, melalui dzikir, yaitu dengan menyebut nama Allah dan merenungi kebesaran serta keagungan-Nya, hati akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Dengan mengingat Allah secara mendalam, kedamaian yang hakiki dapat dicapai, karena hanya dengan kehadiran-Nya jiwa manusia benar-benar menemukan ketentraman dan ketenangan hidup.

Namun, tidak dapat disangkal bahwa zaman sekarang adalah masa yang penuh dengan kegelisahan. Problematika kehidupan tampak jelas dan bisa dirasakan di mana pun dan kapan pun. Hal ini terjadi akibat meningkatnya kebutuhan hidup serta berbagai konflik dan kerusakan yang mengganggu kedamaian. Dalam ajaran Islam, dzikir adalah salah satu amalan pokok yang dianjurkan untuk dilakukan setiap saat dan dalam segala keadaan. Al-Qur'an

¹⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), Cet. 1, h. 10.

²⁰⁰ Javad Nurbakhsh, *Tenteram Bersama Sufi, Zikir, Tafakur, Muraqabah, Muhasabah, dan Wirid* (Jakarta: Serambi, 2004), h. 45.

²⁰¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a.*, h.1.

memuat banyak ayat yang mengajarkan pentingnya dzikir dalam berbagai situasi dan kondisi, baik secara jelas maupun tersirat. Dzikir bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga cara untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan, tanpa terikat oleh waktu dan tempat.²⁰² Dengan berdzikir kepada Allah, akan lahir optimis, dan itulah yang dapat menghilangkan kekhawatiran dan kegelisahan.

Sebagaimana Firman Allah SWT. Dalam QS. Ar-Ra'd. 13:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd. 13:28).

Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, dijelaskan bahwa orang-orang beriman yang sebelumnya merasa gelisah, ragu, atau bimbang, dapat merasakan ketenangan setelah menerima petunjuk Ilahi dan kembali mengikuti tuntunan-Nya. Ketenangan ini tumbuh dalam hati mereka melalui dzikir kepada Allah (*Ẓikrullāh*), yaitu mengingat-Nya, atau dengan mendalami ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kandungan dan bahasa yang sangat indah. Orang-orang yang beriman, beramal saleh, dan berbuat kebaikan tidak memerlukan bukti tambahan atas kebesaran Allah. Bagi mereka, kehidupan dipenuhi kebahagiaan di dunia, dan di akhirat kelak, mereka akan menerima hadiah berupa surga.

Kata "Dzikir" (ذَكَرَ) pada awalnya bermakna melafalkan sesuatu dengan lisan. Seiring waktu, maknanya berkembang menjadi "mengingat." Meskipun demikian, mengingat sesuatu sering kali mendorong seseorang untuk menyebutnya dengan lisan. Jika kata "menyebut" dikaitkan dengan sesuatu, yang dimaksudkan adalah menyebut namanya. Oleh karena itu, ayat tentang dzikir dipahami sebagai menyebut nama Allah. Nama suatu hal biasanya disebutkan ketika seseorang mengingat sifat, perbuatan, atau peristiwa yang terkait dengannya. Dari sini, dzikir kepada Allah (*Ẓikrullah*) mencakup makna menyebut keagungan-Nya, menyebut surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya, serta perintah dan larangan-Nya, termasuk wahyu-wahyu yang Dia turunkan.²⁰³

Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai makna *Ẓikrullāh* dalam ayat ini. Sebagian mengartikan bahwa dzikir tersebut merujuk kepada Al-Qur'an, karena salah satu nama Al-Qur'an adalah *az-Ẓikr*, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Anbiya: 50 dan Al-Hijr: 9. Pendapat lain memahami kata dzikir secara umum, mencakup ayat-ayat Al-Qur'an maupun bentuk dzikir lainnya. Tujuan utama dari dzikir adalah mengarahkan hati kepada kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, sehingga dzikir memberikan ketenangan batin. Dzikir bukan hanya ucapan dengan lidah, tetapi juga upaya menghadirkan

²⁰²M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a.*, h. 2-3.

²⁰³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh.*, Vol. 6, h. 559.

Allah dalam hati. Kata *Alā* (ألا) digunakan untuk menarik perhatian pendengar terhadap sesuatu yang penting, dan dalam ayat ini, dzikir kepada Allah disebut sebagai sarana untuk mencapai ketenteraman hati.

Allah Berfirman dalam QS. Az-Zumar 39:23

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ
ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكِ هَدَى اللَّهُ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ
يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

Artinya : “Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, Kitab yang serupa lagi berulang-ulang. Bergetar karenanya kulit orang yang takut kepada Tuhan mereka. Kemudian, menjadi lunak kulit dan hati mereka kepada Zikrullah. Itulah petunjuk Allah; Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada pula baginya satupun pemberi petunjuk”.

Ayat ini menjelaskan tentang Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap orang-orang yang dadanya sempit dan hatinya keras(membatu), yang kemudian Allah lapangkan dada dan lembutkan hatinya melalui dzikir kepada-Nya. Ayat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya, yang membahas perbedaan sikap antara mereka yang dadanya dilapangkan dan mereka yang hatinya keras terhadap *Zikrullāh*, yang intinya adalah Al-Qur'an dan ajaran agama. Ayat ini menyimpulkan penjelasan sebelumnya dengan menegaskan bahwa puncak dari *Zikrullāh* adalah Al-Qur'an. Ayat ini juga menjelaskan dampak Al-Qur'an pada orang-orang yang terbuka hatinya. Allah menurunkan wahyu secara bertahap yang kemudian terkumpul dalam kitab suci Al-Qur'an, yang seluruh ayat-ayatnya memiliki keagungan yang sama dan kesempurnaan. Di dalamnya terkandung berbagai penjelasan yang diulang-ulang, namun meskipun diulang, hal ini tidak menimbulkan kebosanan bagi pembaca dan pendengar, serta pengaruhnya terhadap kehidupan tetap kuat.

Orang-orang yang takut kepada Allah merasakan getaran di kulit dan hati mereka saat membaca, mendengar, atau memahami Al-Qur'an, sebagai bukti bahwa ayat-ayatnya bukanlah kalimat biasa, melainkan firman yang memiliki keagungan luar biasa. Setelah beberapa waktu, kulit dan hati mereka menjadi tenang dan lembut karena kecenderungan kepada dzikir kepada Allah(*Zikrullāh*), sehingga mereka menerima Al-Qur'an dengan penuh sukacita dan kebahagiaan. Al-Qur'an adalah kitab suci yang memuat petunjuk dari Allah dan memiliki pengaruh mendalam pada hati orang-orang beriman. Allah memiliki kuasa penuh

untuk memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki dan menyesatkan siapa yang Dia kehendaki, tergantung pada kecenderungan hati masing-masing individu. Siapa pun yang disesatkan oleh Allah tidak akan menemukan seorang pun yang mampu memberi petunjuk.²⁰⁴

Makna kata *Mutasyābihan* (مُتَشَابِهًا) berasal dari akar kata *Syabiha* (شَبِهَ), yang berarti serupa. Dalam konteks ini, *Mutasyabih* menunjukkan kesamaan dalam kualitas, sehingga sangat sulit untuk membedakannya. Kata *Masaniya* (مَسَانِيًا) berasal dari *Mašniyah* (مَشْنِيَّة) atau *Mušanna* (مُشَنَّى), yang asal katanya adalah *Isnain* (اِثْنَيْنِ), berarti dua. Dengan demikian, *Mašaniya* berarti "dua-dua" atau "berulang-ulang", menandakan pengulangan. Kata *Taqsyā'irru* (تَفْشَعْرُ) berasal dari kata *Qusyā'Rīrah* (قَشْعَرِيرَةٌ), yang menggambarkan kekakuan kulit karena rasa takut atau dingin, seperti dalam bahasa Indonesia disebut "merinding". Fenomena ini terjadi saat rasa takut menguasai jiwa seseorang. Maksud dari ungkapan ini adalah gemetar dan rasa takut yang dialami seseorang ketika mendengar atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an, saat jiwa menyadari betapa lemahnya ia di hadapan Allah. Kata *Talīn* (تَلِيْنٌ) berasal dari *Līn* (لِيْنٌ), yang bermakna lemah lembut. Ini merujuk pada ketenangan dan kebahagiaan saat menerima petunjuk dari Al-Qur'an. Kelembutan hati ini muncul dari ayat-ayat yang memberi harapan dan menjanjikan Rahmat, yang terkandung dalam Al-Qur'an.²⁰⁵

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab mengutip pendapat Ibn 'Asyur terkait ayat ini. Menurut Ibn 'Asyur, getaran pada kulit adalah kondisi sementara yang muncul akibat rasa takut yang dialami oleh hati. Sebaliknya, ketenangan pada kulit adalah keadaan yang normal. Kulit yang sebelumnya bergetar karena rasa takut dan ketidaktenangan akan kembali normal ketika hati merasakan ketenangan. Getaran pada kulit hilang seiring dengan meredanya rasa takut dan kegelisahan di dalam hati. Penting untuk diperhatikan bahwa hilangnya getaran ini bukanlah tanda kelalaian. Penyebutan hati dalam ayat ini menekankan bahwa ketika hati seseorang terjaga dan memahami ayat-ayat yang dibaca atau didengarnya, hal itu akan membawa ketenangan batin, sehingga rasa takut dan getaran pada kulit pun hilang.²⁰⁶

²⁰⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh.*, Vol. 12, h. 217.

²⁰⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh.*, Vol. 12, h. 217-218.

²⁰⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh.*, Vol. 12, h. 219.

Dengan demikian dapat disimpulkan Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, penafsiran QS Az-Zumar ayat 23 menekankan bahwa dzikir, khususnya melalui Al-Qur'an, memiliki peran penting dalam menanggulangi kegelisahan dan kecemasan. Ayat ini menggambarkan bagaimana Al-Qur'an mampu menimbulkan ketenangan dan ketentraman bagi hati yang gelisah. Dengan mengingat Allah melalui dzikir dan mendalami ayat-ayat-Nya, rasa takut dan kecemasan berkurang, sementara hati menjadi lebih lembut dan damai. Ketenangan ini muncul karena seseorang menyadari kebesaran Allah dan rahmat-Nya, sehingga merasakan kedamaian batin yang mendalam.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya : *Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.* (QS. Al-Baqarah:152).

Pada lafadz *فَاذْكُرُونِي* Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa dalam berdzikir kepada Allah, harus melibatkan pikiran, hati, dan perbuatan, bukan hanya sekadar ucapan di lidah. Menurutnya, dzikir dengan lidah berarti menggunakan lidah untuk mensucikan dan memuji Allah, seperti dengan mengucapkan "Subhanallah" (Maha Suci Allah) dan "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah). Dzikir dengan pikiran hati merujuk pada kesadaran penuh manusia terhadap tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta. Sedangkan dzikir dengan anggota badan berarti melaksanakan perintah-perintah Allah, seperti salat, zakat, puasa, melakukan amal saleh, mengajak kepada kebaikan, menjauhi keburukan, bersabar, bertawakkal, dan menjalankan kewajiban lain yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Sedangkan lafadz *أَذْكُرْكُمْ* diartikan sebagai "niscaya Aku ingat kepada kamu" Ini adalah respons dari Allah bahwa Dia akan mengingat mereka yang mengingat-Nya, jika mereka telah melakukan dzikir dengan melibatkan lidah, hati, dan perbuatan. Quraish Shihab menjelaskan bahwa jika seseorang menjalankan dzikir tersebut, maka Allah akan selalu menyertai mereka, baik dalam suka maupun duka. Penafsiran ini juga menjadi balasan Allah atas perintah-Nya agar hamba-Nya selalu mengingat-Nya. Selain itu, ayat ini juga mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan.²⁰⁷

Quraish Shihab menafsirkan lafadz *وَاشْكُرُوا لِي* "dan bersyukur kepada-Ku dengan hati, lidah, dan perbuatan kamu pula, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmatKu" Menurut beliau, bersyukur tidak cukup hanya diucapkan,

²⁰⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. I., h. 362.

tetapi juga harus disertai dengan perasaan syukur di dalam hati dan diwujudkan dalam tindakan nyata. Allah pun berjanji bahwa siapa saja yang bersyukur kepada-Nya, Dia akan menambah nikmat-nikmat-Nya. Hal ini ditegaskan dalam ayat lain yang berbunyi:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ...

“*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...*” (QS. Ibrahim: 7).

Lafadz وَلَا تَكْفُرُونَ ditafsirkan sebagai "janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku agar kamu tidak terkena siksa-Ku." Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa jika seseorang tidak bersyukur dan mengingkari nikmat-nikmat yang Allah berikan, maka Allah akan menimpakan siksa kepada mereka. Mengingkari nikmat tersebut berarti tidak mengakui atau tidak memanfaatkan dengan benar karunia yang telah Allah anugerahkan, dan hal ini berpotensi mendatangkan hukuman. Pada ayat lain dalam tafsir *Al-Mishbāh* disebutkan:

وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ..

Artinya: “*Tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), sesungguhnya azabKu benar-benar sangat keras.*” (QS. Ibrahim: 7).

Dalam QS Al-Baqarah ayat 152, Quraish Shihab menyimpulkan bahwa Allah mendahulukan perintah untuk mengingat-Nya sebelum mengingat segala nikmat-Nya, karena mengingat Allah itu lebih utama. Dzikir kepada Allah yang melibatkan hati, lidah, dan perbuatan menjadi cara efektif untuk mengatasi kecemasan, menumbuhkan ketenangan batin, dan mendekatkan diri kepada-Nya. Selain itu, bersyukur kepada Allah atas nikmat-Nya juga membawa kedamaian, karena dengan bersyukur, Allah akan menambah nikmat dan menghindarkan dari siksa.²⁰⁸ Melalui dzikir dan syukur, seseorang dapat mengatasi kecemasan dan memperoleh ketentrangan dalam hidup.

2. Aspek Keseimbangan Jiwa (*Spiritual Balance*)

a. Pola Hidup Sehat dan Berkualitas

Dalam menghadapi berbagai persoalan hidup yang seringkali menimbulkan kecemasan, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental melalui penerapan pola hidup sehat. Upaya menjaga kesehatan bukan hanya berdampak pada kondisi tubuh yang lebih bugar, tetapi juga berperan dalam mengurangi beban pikiran serta meningkatkan kualitas hidup. Al-Qur'an

²⁰⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. I., h. 363.

sendiri memberikan panduan agar umat manusia senantiasa menjaga diri dari hal-hal yang merugikan, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah (2):195,

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ . وَأَحْسِنُوا . إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

"...Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan..." (QS. Al-Baqarah [2]:195)

Pola hidup sehat dan berkualitas sangat penting dalam menghadapi kecemasan, dan QS. Al-Baqarah [2]:195 memberikan landasan yang kuat untuk hal ini. Dalam tafsir Quraish Shihab, ayat ini mengingatkan bahwa menafkahkan harta di jalan Allah merupakan tindakan preventif terhadap kebinasaan.²⁰⁹ Artinya, mengelola harta dengan bijaksana dan menafkalkannya untuk tujuan yang baik tidak hanya berdampak positif pada kehidupan sosial, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental. Ketika seseorang mengabaikan kewajiban ini, mereka berisiko terjebak dalam kecemasan dan tekanan hidup, karena harta yang tidak digunakan dengan benar akan hilang dan tidak memberikan manfaat.

Lebih jauh, Quraish Shihab menekankan pentingnya *ihsan*, yaitu berbuat baik dalam segala aspek kehidupan, bukan hanya dalam perang atau tindakan besar, tetapi juga dalam langkah kecil sehari-hari. Rasulullah SAW menjelaskan *ihsan* sebagai "menyembah Allah seakan-akan melihat-Nya, dan jika itu tidak tercapai, maka yakinlah bahwa Dia melihatmu."²¹⁰ Konsep *ihsan* yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW, yaitu berbuat baik dalam segala aspek, harus diintegrasikan dalam pola hidup sehat. Ini mencakup tindakan sederhana, seperti menjaga kesehatan diri sendiri dan memperlakukan orang lain dengan baik. Kesadaran bahwa setiap tindakan diawasi oleh Allah seharusnya mendorong individu untuk berusaha melakukan yang terbaik dalam hidupnya, baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental.

Dengan demikian, menjalani pola hidup sehat tidak hanya menjadi upaya untuk menghindari kebinasaan, tetapi juga mencerminkan nilai *ihsan* dalam setiap langkah.²¹¹ Ketika seseorang menjaga kesehatan dan berbuat baik, mereka tidak hanya melindungi diri dari kebinasaan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan meredakan kecemasan yang seringkali mengganggu kesejahteraan jiwa. Hal ini sejalan dengan penafsiran Al-Thabari tentang ayat ini.

Al-Thabari menjelaskan bahwa kalimat "*janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan*" berkaitan dengan perintah untuk tetap menafkahkan harta di jalan Allah. Ia menyebutkan bahwa ayat ini melarang untuk meninggalkan infak, karena dengan berinfak di jalan Allah, seseorang tidak hanya

²⁰⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. I, h. 426.

²¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. I, h. 426.

²¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. I, h. 426.

menghindarkan diri dari kebinasaan akibat ketamakan atau keserakahan tetapi juga mendapatkan balasan dan rezeki dari Allah, baik di dunia maupun akhirat. Pendapat ini didasarkan pada riwayat dari Hudzayfah, yang menyatakan bahwa "janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan" berarti larangan untuk menahan infak.²¹²

Melalui perspektif ini, menjaga pola hidup sehat dan berinfaq dapat dipahami sebagai cara untuk menghindari kecemasan dan kebinasaan—tidak hanya fisik tetapi juga spiritual. Al-Thabari menegaskan bahwa pengelolaan harta secara bijaksana dan ihsan dapat menjadi langkah preventif yang efektif. Dengan demikian, pola hidup sehat yang meliputi keseimbangan fisik, sosial, dan mental, serta keberanian untuk berinfaq, membantu seseorang meraih ketenangan jiwa dan kesejahteraan hidup yang sejati.

b. Mengembangkan Empati dan Kedermawanan

Dalam menghadapi kecemasan, Allah berfirman dalam QS. Al-Insan [76]:8-9.

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝ ٨ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝ ٩

“Mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim, dan tawanan. (8) (Mereka berkata,) “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanya demi rida Allah. Kami tidak mengharap balasan dan terima kasih darimu. (9)” (QS. Al-Insan [76]:8-9)

Ayat di atas mengajarkan tentang empati dan kedermawanan menawarkan perspektif penting. Tafsir Quraish Shihab menyebutkan bahwa golongan *al-Abrār* — orang-orang baik — tidak hanya menjalankan amalan wajib, tetapi juga melakukan kebaikan tambahan, termasuk memberi makanan kepada yang membutuhkan, seperti orang miskin, anak yatim, dan orang yang tertawan. Tindakan ini dilakukan dengan ketulusan hati dan keikhlasan, bahkan ketika mereka sendiri sangat menginginkan makanan tersebut.

Kata *'ala ḥubbihi* yang berarti "atas kesukaannya" menyoroti bagaimana al-Abrar memberikan makanan meskipun mereka sendiri sangat membutuhkannya. Menurut Quraish Shihab, ini menunjukkan kedalaman kemurahan hati mereka serta kesiapan untuk mendahulukan kebutuhan orang lain, demi cinta kepada Allah. Pengorbanan ini bukan hanya bentuk kedermawanan

²¹² Muhammad bin Jarir al-Tabari, *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1420 H/2000), jil. 3, h. 583.

materi, tetapi juga manifestasi ketulusan yang tidak mengharapkan imbalan atau pujian duniawi, hanya ridha Allah yang menjadi tujuan mereka.²¹³

Dalam tafsiran ini, empati yang ditunjukkan *al-Abrār* tidak terbatas pada pemberian makanan saja, tetapi bisa diwujudkan melalui berbagai bentuk bantuan lain, seperti pelayanan kesehatan atau pendidikan. Dengan membantu mereka yang lebih membutuhkan, perhatian dialihkan dari diri sendiri ke masalah orang lain, yang dapat meringankan beban psikologis dan kecemasan yang dialami. Riwayat tentang Ali, Fatimah, dan kedua putra mereka yang selama tiga hari berturut-turut memberikan makanan mereka kepada yang membutuhkan memperkuat nilai pengorbanan ini.²¹⁴ Meski keabsahan riwayat ini diperdebatkan, kisah tersebut menginspirasi bagaimana kedermawanan dapat menjadi jalan untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan, dengan berfokus pada ridha Allah sebagai tujuan utama.

Hal ini selaras dengan penjelasan Ibnu Katsir dalam tafsirnya yang mengutip pandangan Sa'id ibnu Jubair, 'Atha', Al-Hasan, dan Qatadah tentang perlakuan baik kepada para budak, sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah

ﷺ. Bahkan dalam wasiat terakhir beliau ﷺ, ditekankan pentingnya menjaga shalat dan memperlakukan budak dengan baik. Mujahid menambahkan bahwa yang dimaksud dengan tawanan adalah orang yang dipenjara. Golongan al-Abrar memberi makanan kepada mereka dengan ikhlas, sebagaimana firman Allah: "*Sesungguhnya kami memberi makan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridaan Allah*" (Al-Insan: 9). Pernyataan ini tidak sekadar ucapan, tetapi diwujudkan dalam tindakan nyata, yakni mereka melakukannya murni demi pahala dan rida Allah semata, tanpa mengharapkan balasan atau pujian dari manusia. Mereka tidak mencari imbalan atau apresiasi, melainkan menjalankan kedermawanan hanya demi menggapai ridha-Nya.²¹⁵

c. Menghindari Sikap Putus Asa

Dalam Ensiklopedia Al-Qur'an, putus asa mencakup perasaan hilangnya harapan, melemahnya kekuatan dan energi seseorang, serta berkurangnya semangat. Kondisi ini mengakibatkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas ikut memudar, hingga timbul rasa takut dalam dirinya dan keinginan untuk menghentikan segala aktivitas yang sedang dijalankan.²¹⁶ Keputusan dan kecemasan saling berkaitan; ketika harapan dan semangat hilang, kecemasan dapat semakin menguasai seseorang, hingga menghambat aktivitas dan meningkatkan rasa takut. Al-Qur'an merespons hal ini dalam QS Yusuf ayat 87 :

²¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14, h. 679.

²¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14, h. 660.

²¹⁵ Abu al-Fida' Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurashi al-Basri thumma al-Dimashqi, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1st ed., 1419 H), jil. 8, h. 295.

²¹⁶ Fakhruddin Hs, *Ensiklopedia Al-Qur'an* (Jakarta: Renika Cipta, 1992), jilid. 1, h.150.

يَبْنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَاَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ لَا يَأْسُ
مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

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

Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, kata *تَحَسَّسُوا* *Tahassasū* berasal dari akar kata

تَحَسَّس *Tahassasa*, yang berakar dari kata *حَسَّ* *Hiss*, yang berarti indera. Dalam konteks ini, *Tahassasū* merujuk pada usaha sungguh-sungguh untuk mencari sesuatu, baik berupa berita maupun barang, dengan cara terang-terangan atau sembunyi-sembunyi, dan untuk tujuan baik maupun buruk. Berbeda dengan *تَجَسَّس* *Tajassus*, yang berarti memata-matai dengan tujuan mencari informasi buruk secara tersembunyi.

Kata *روح* *rauh* dalam penafsiran ini juga memiliki makna "nafas", karena kesedihan dan kesusahan dapat menyebabkan dada terasa sempit dan nafas menjadi sesak. Dengan hilangnya rasa sesak ini, dada terasa lapang, yang dianalogikan sebagai hilangnya kesedihan dan penyelesaian masalah. Sebagian orang memahami *rauh* sebagai satu akar dengan *istirahah*, yang berarti "ketenangan hati". Sehingga, ayat ini menyiratkan ajakan untuk tidak berputus asa akan datangnya ketenangan yang bersumber dari Allah SWT.²¹⁷

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa kata (*فَتَحَسَّسُوا*) *tahassas* umumnya digunakan untuk merujuk pada sesuatu yang positif. Namun, dalam konteks ini, *tahassas* digunakan untuk hal-hal yang negatif. Nabi Yaqub menegaskan, "Janganlah kalian berputus asa, karena itu dilarang oleh Allah. Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang yang kafir, yaitu mereka yang tidak percaya pada takdir dan tidak memahami hikmah Allah terhadap hamba-hamba-Nya. Sebaliknya, orang-orang mukmin tidak akan pernah kehilangan harapan dari rahmat Allah. Mereka selalu berdoa agar diberikan kelapangan dan kebebasan".²¹⁸

Quraish Shihab menjelaskan ayat ini bahwa Nabi Ya'qub AS memerintahkan anak-anaknya untuk mencari berita tentang Yusuf AS dan

²¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 513.

²¹⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr: Aqīdah, Syarī'ah dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyic Al-Kattani, dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2014), Cet. 1, Jilid. 7, h. 57.

saudaranya, Benyamin, namun tidak menyuruh mencari anak tertua mereka karena keberadaannya diketahui di Mesir atas kehendaknya sendiri. Hal ini berbeda dengan Yusuf yang dianggap hilang atau Benyamin yang diduga ditahan oleh orang lain. Ayat ini juga menyatakan bahwa, "Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir," yakni mereka yang kekufurannya telah mantap. Dengan kata lain, keputusan identik dengan kekufuran yang tinggi, sementara iman yang mantap meningkatkan harapan seseorang. Keputusan hanyalah sifat orang durhaka yang mengira kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi. Padahal, nikmat yang dirasakan sebelumnya adalah anugerah Allah, dan Allah SWT yang Maha Hidup dan kekal bisa mengembalikan apa yang hilang, bahkan menambahkannya. Tidak ada ruang bagi keputusan bagi mereka yang beriman.

Dengan demikian, Quraish Shihab menegaskan bahwa keimanan yang kuat memberikan seseorang harapan tak terbatas dan menghindarkannya dari keputusan. Tafsir ini memberikan pelajaran bahwa dalam menghadapi kecemasan, manusia hendaknya tidak tenggelam dalam keputusan, melainkan tetap optimis terhadap rahmat dan pertolongan Allah, sebab hanya dengan iman yang teguh seseorang dapat menemukan kekuatan untuk terus berharap di tengah ujian.²¹⁹ Ayat ini menjadi dasar solusi yang disampaikan dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, menawarkan berbagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan sesuai ajaran Al-Qur'an, yaitu dengan menjauhi sikap putus asa dan senantiasa berharap pada rahmat dan bantuan Allah SWT.

d. Membangun Rasa Syukur dan Menghindari Fokus Pada Kekurangan

Dalam menghadapi kecemasan hidup, sikap syukur merupakan salah satu solusi yang diajarkan oleh Al-Qur'an untuk menjaga keseimbangan jiwa. Ayat-ayat yang mendorong umat manusia untuk bersyukur menunjukkan betapa pentingnya menerima dan menghargai nikmat Allah sebagai cara untuk meredakan kegelisahan dan mencapai ketenangan batin. Allah Swt. berfirman,

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رُبُّكَمْ لَعْنِ شُكْرِكُمْ لَا زَيْدَ نَعْمَ ۖ وَلَعْنِ كُفْرِكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۗ

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

Tafsir *Al-Mishbāh* mengenai ayat tentang syukur dan sabar memberikan pemahaman mendalam yang dapat dihubungkan sebagai solusi menghadapi kecemasan hidup. Dalam tafsir ini, Nabi Muhammad saw. diperintahkan untuk

²¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, vol. 6, h. 514.

menyampaikan pesan yang disampaikan oleh Nabi Musa as. kepada umatnya, yakni peringatan untuk selalu mengingat nikmat Allah dan bersyukur atasnya.²²⁰ Allah berfirman, "*Sesungguhnya Aku, yakni Allah, bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur, pasti Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu.*" Pesan ini menegaskan bahwa syukur merupakan kunci bertambahnya nikmat, dan sebaliknya, jika manusia kufur (tidak mensyukuri nikmat), maka nikmat tersebut bisa berkurang, bahkan mengundang siksa Allah yang pedih.

Syukur dalam tafsir ini dijelaskan tidak hanya sebagai ungkapan lisan, tetapi lebih jauh, syukur berarti menggunakan nikmat Allah sesuai dengan tujuannya dan memanfaatkan nikmat tersebut dengan cara yang benar. Sebagai contoh, laut diciptakan Allah untuk memberikan manfaat kepada manusia, baik melalui makanan laut, perhiasan, maupun sarana transportasi. Jika nikmat ini disyukuri, maka laut akan memberikan manfaat yang besar bagi manusia. Namun, jika nikmat ini disia-siakan, manusia tidak akan memperoleh hasil maksimal, bahkan bisa mengundang bencana, seperti rasa cemas dan takut akibat kelaparan atau kemiskinan.²²¹

Dalam kaitannya dengan kecemasan hidup, sikap syukur adalah solusi yang efektif. Rasa syukur mengarahkan seseorang untuk fokus pada nikmat yang telah Allah berikan, bukan pada apa yang belum mereka miliki atau apa yang telah hilang. Hal ini mengurangi kecemasan yang timbul dari ketidakpuasan dan keinginan yang berlebihan. Allah menjanjikan bahwa jika manusia bersyukur, nikmat akan ditambah, dan ini menimbulkan optimisme dan harapan di tengah kesulitan. Sebaliknya, jika manusia mengabaikan nikmat yang ada dan hanya mengeluh, mereka akan semakin terjebak dalam kecemasan dan kesedihan.

Quraish Shihab juga menghubungkan ayat ini dengan ayat lain dalam Surah Al-A'raf (7:182-183), di mana Allah menyatakan bahwa orang-orang yang mendustakan ayat-ayat-Nya akan Dia biarkan berangsur-angsur menuju kebinasaan, tanpa mereka sadari. Ini menjadi peringatan bahwa meskipun nikmat terlihat bertambah pada orang yang kufur, itu mungkin adalah bentuk istidraj—penanggungan yang mengarah pada kebinasaan. Dalam hal ini, tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah bisa saja menambah nikmat bagi orang yang kufur, bukan sebagai rahmat, tetapi untuk mengulur kedurhakaan mereka. Sikap kufur ini justru menambah kecemasan karena nikmat yang mereka dapatkan tidak membawa ketenangan jiwa, melainkan kekhawatiran akan kehilangan nikmat tersebut atau ancaman siksa yang bisa datang kapan saja.²²²

Lebih lanjut, Quraish Shihab menguraikan bahwa syukur melibatkan pemanfaatan nikmat sesuai dengan tujuan Allah. Sebagai contoh, nikmat alam seperti laut harus dieksplorasi dengan kerja keras agar manfaatnya bisa dirasakan. Jika manusia tidak memanfaatkan nikmat tersebut, justru bisa menimbulkan bencana seperti kemiskinan, rasa lapar, dan kecemasan. Dengan demikian, syukur menuntut manusia untuk aktif memanfaatkan setiap nikmat yang Allah berikan

²²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, h. 21.

²²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, h. 22.

²²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, h. 22.

dengan cara yang benar. Semakin manusia bersyukur dan menggunakan nikmat tersebut dengan bijak, semakin banyak nikmat yang mereka rasakan, dan ini akan menambah ketenangan hidup mereka.

Tafsir ini juga menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara syukur dan sabar dalam hidup. Sabar dalam menghadapi cobaan dan syukur atas nikmat yang diberikan Allah membentuk dua pilar penting dalam menjaga stabilitas jiwa. Keduanya adalah solusi ampuh dalam menghadapi kecemasan hidup. Sabar mengajarkan manusia untuk tenang dan tawakal saat menghadapi kesulitan, sementara syukur melatih manusia untuk selalu menghargai apa yang telah mereka terima. Kombinasi keduanya menciptakan keseimbangan batin yang kuat dan membuat seseorang lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup tanpa tenggelam dalam rasa cemas atau takut.²²³ Berfokus pada nikmat yang sudah dimiliki dapat mengurangi kecemasan, karena tidak terus-menerus memikirkan kekurangan atau hal yang belum tercapai. Latihan bersyukur setiap hari, misalnya dengan menulis tiga hal yang disyukuri setiap malam, untuk menjaga pikiran tetap positif dan mengurangi kecemasan yang bersumber dari rasa kurang puas atau iri hati terhadap kehidupan orang lain

e. Menghadapi Cobaan dengan Sabar

Secara bahasa, kata sabar berasal dari bahasa Arab yang bermakna menahan diri dan mencegah.²²⁴ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri, terutama dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan. Ini mencakup sikap tidak mudah marah ketika dihadapkan pada situasi sulit, tidak cepat merasa putus asa dalam menghadapi kegagalan atau rintangan, serta tidak bertindak dengan tergesa-gesa atau terburu-buru dalam mengambil keputusan. Sabar melibatkan ketahanan mental dan emosional untuk tetap tenang dan tabah dalam segala kondisi.²²⁵ Dalam pengertian istilah, *sabar* diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dari rasa gelisah, kecemasan, dan emosi yang berlebihan. Ini mencakup pengendalian diri agar tidak mengeluh atau mengungkapkan keluh kesah melalui perkataan, serta menjaga anggota tubuh dari melakukan tindakan yang tidak terkontrol atau sembarangan. Secara lebih luas, sabar adalah sikap menahan diri secara fisik, mental, dan emosional ketika menghadapi cobaan, sehingga tidak melibatkan diri dalam perbuatan yang menyimpang atau merusak.²²⁶

²²³ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 7, h. 23.

²²⁴ Yunahar Ilyas, *Kuliah Ahklak* (Yogyakarta: LPPI, 1999), cet 1, h. 134.

²²⁵ Tim Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, terj. A. Azizi Basyarahil, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), h. 13.

²²⁶ Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim* (Medan: Iscom, 2015), h. 19.

Kata (صبر) *Shabr* berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf

(ش) Shad, (ب) Ba, dan (ر) Ra. Maknanya mencakup tiga aspek utama: 1) menahan, 2) ketinggian sesuatu, dan 3) sejenis batu. Seorang yang sabar akan menahan diri dan memerlukan kekuatan jiwa serta keteguhan mental agar dapat meraih ketinggian yang diinginkan. Sabar berarti menahan gejolak nafsu untuk mencapai sesuatu yang baik atau terbaik.²²⁷

Menurut salah satu tokoh sufi, Dzunnun al-Mishri, sabar diartikan sebagai usaha untuk menjauhkan diri dari segala bentuk larangan Allah SWT. Ia menggambarkan sabar sebagai sikap tenang dan tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dan penderitaan yang datang dalam hidup. Selain itu, sabar juga diibaratkan seperti seseorang yang meskipun berada dalam kondisi miskin atau kekurangan, tetap berusaha menampilkan ketenangan dan perilaku yang terhormat, seolah-olah ia adalah orang yang berkecukupan. Dalam keseharian, sabar berarti menjaga keteguhan hati dan sikap positif meski sedang dirundung kesulitan, serta tetap memelihara harga diri di tengah keterbatasan hidup.²²⁸

Allah SWT memerintahkan seluruh umat Muslim untuk bersabar, yaitu menjaga diri dari segala dorongan dan keinginan yang dapat membuat mereka berpaling dari jalan Allah. Kesabaran ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu, menahan diri dari godaan duniawi, serta tetap teguh dalam ketaatan kepada Allah, bahkan dalam menghadapi ujian dan kesulitan. Dengan bersabar, seorang Muslim tetap berfokus pada tujuan utama, yaitu meraih ridha Allah SWT, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buahbuahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah [2]: 155)

Disebutkan dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, Ayat tersebut menggunakan kata *walanabluwannakum*, yang secara tegas menunjukkan bahwa Allah pasti akan

²²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 11.,h. 138.

²²⁸ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 7.

menguji manusia. Sebagaimana dinyatakan dalam ayat tersebut, ujian bagi manusia biasanya datang dalam bentuk kesempitan, kesulitan, atau ketakutan. Allah akan menguji manusia kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, hal ini dapat menimbulkan kesulitan dan menyebabkan seseorang merasa putus asa.²²⁹

Dalam Al-Qur'an, Allah juga memerintahkan orang-orang yang beriman untuk bersikap sabar. Sabar memiliki berbagai manfaat penting, seperti membantu membentuk kepribadian yang kuat, mendidik diri agar lebih bijaksana, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menanggung segala bentuk kesulitan hidup. Salah satu ayat yang menekankan pentingnya sabar adalah firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, yang mengingatkan bahwa kesabaran dan keteguhan adalah kunci dalam menghadapi berbagai tantangan dengan hati yang tenang dan jiwa yang kokoh.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk*” (QS. Al-Baqarah 2: 45).

Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, disebutkan bahwa memohon pertolongan kepada Allah berarti memperkokoh jiwa, terutama melalui kesabaran, yakni kemampuan menahan diri dari godaan yang menjauhkan dari kebaikan. Salat, di sisi lain, adalah cara untuk mengikat hati kepada Allah, meminta kekuatan dari-Nya dalam menghadapi tantangan hidup dan memikul beban yang ada. Salat dan kesabaran memang terasa berat bagi banyak orang, kecuali bagi mereka yang khusyuk, yaitu orang-orang yang tunduk dengan sepenuh hati, serta menemukan kedamaian dalam mengingat Allah dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya.²³⁰

Kemudian dapat dipahami bahwa pada Al-Baqarah ayat 45 menekankan pentingnya kesabaran sebagai terapi spiritual dalam menghadapi kecemasan hidup. Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*, kesabaran diartikan sebagai upaya menahan diri dari segala dorongan yang dapat menjerumuskan pada kegelisahan dan perilaku negatif. Kesabaran membantu seseorang untuk tetap kuat dan tenang saat menghadapi tekanan emosional, mengendalikan perasaan, dan tidak mudah menyerah pada kecemasan yang muncul. Kesabaran di sini bukan sekadar menunggu, melainkan sikap aktif dalam menjaga kestabilan jiwa dan menghadapi setiap cobaan dengan keteguhan hati. Dengan bersabar, seseorang dapat mencegah kecemasan berlebihan dan mendapatkan ketenangan jiwa, karena

²²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 1., h.364.

²³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 1., h. 221.

kesabaran menjadi kunci dalam menahan gejolak emosi serta menjaga fokus pada kebaikan dan ketenangan spiritual.

Dan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 Allah juga berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*” (QS. Al-Baqarah 2: 153).

Dalam Tafsir *Al-Mishbāh* dijelaskan bahwa orang-orang yang bersabar mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin mengatasi kesedihan, kesulitan, atau tantangan hidupnya, serta berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus melibatkan Allah dalam setiap tindakan dan usahanya. Kesabaran di sini tidak hanya berarti menahan diri, tetapi juga menunjukkan ketergantungan penuh kepada Allah, dengan keyakinan bahwa segala upaya akan lebih bermakna dan berhasil jika selalu disertai dengan doa dan keimanan yang kuat.²³¹

Dengan penjelasan tersebut, Kesabaran juga dipahami sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah dalam setiap langkah, yang sekaligus menjadi terapi bagi kecemasan hidup. Ketika seseorang melibatkan Allah dan bersabar, ia akan merasa lebih tenang, karena yakin bahwa segala kesulitan yang dihadapi ada dalam genggaman-Nya. Kesadaran ini membantu meredakan kecemasan, karena hati yang bersabar dan bergantung pada Allah mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan dan ketenangan. Menurut M. Quraish Shihab, kesabaran memerlukan keteguhan dalam menghadapi hal-hal yang sulit, berat, dan tidak menyenangkan, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasarkan pandangan ini, para agamawan mendefinisikan sabar sebagai usaha untuk menahan diri atau membatasi keinginan pribadi demi mencapai tujuan yang lebih baik atau lebih mulia.²³²

Bersabar adalah karakteristik dari orang yang menghadapi berbagai kesulitan dengan hati yang lapang, semangat yang tidak mudah menyerah, serta ketabahan yang mendalam. Orang yang sabar mampu mengatasi tantangan dengan penuh ketenangan, menunjukkan kemauan yang teguh, dan tetap bertahan meskipun menghadapi situasi yang sulit.²³³

²³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 1., h. 434.

²³² M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: Mizan, 2007), h. 165.

²³³ ‘Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 38

f. Ikhlas

Ikhlas merupakan salah satu solusi penting dalam menghadapi kecemasan hidup, karena dengan ikhlas, seseorang menyerahkan segala urusan kepada Allah tanpa terikat oleh harapan duniawi. Ketika tindakan dilakukan murni untuk mendapatkan ridha Allah, bukan pujian atau penghargaan dari manusia, hati akan lebih tenang dan bebas dari tekanan eksternal yang sering kali menjadi sumber kecemasan.

Dalam tafsir Quraish Shihab, penekanan pada sikap ikhlas sebagai inti dari ibadah sangat jelas. Beliau menjelaskan bahwa *Ahl al-Kitab* dan kaum musyrikin diingatkan akan tugas utama mereka, yaitu menyembah Allah dengan penuh keikhlasan, tanpa mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Ini menunjukkan bahwa ikhlas bukan sekadar tindakan lahiriah, melainkan juga berkaitan dengan keadaan hati yang murni, yang terlepas dari berbagai pengaruh yang bisa mencemari niat.²³⁴ Hal ini sebagaimana Allah berfirman,

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ٥

“Padahal mereka hanya diperintahkan menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama dan agar mereka mendirikan shalat serta menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.” (QS. Al-Bayyinah [98]: 5)

Kata *mukhlishin* yang berasal dari akar kata *khalasha* menggambarkan proses memurnikan hati dari segala kekeruhan dan tujuan selain Allah. Dalam konteks ini, Quraish Shihab menekankan bahwa ikhlas merupakan upaya untuk mengarahkan semua amal ibadah hanya kepada Allah, tanpa mengharapkan pujian atau balasan dari makhluk. Ketika seseorang mampu mencapai keadaan ini, ia akan merasa tenang dan bebas dari kecemasan yang sering muncul akibat keinginan untuk diakui atau dihargai oleh orang lain.

Lebih lanjut, sikap *hanif* atau lurus yang dijelaskan dalam tafsir ini menunjukkan bahwa keikhlasan adalah landasan untuk bersikap seimbang dan tidak terjerumus pada ekstrem yang berlebihan. Dalam praktiknya, seseorang yang ikhlas dalam beramal tidak akan terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat materialistik maupun spiritualisme yang tidak seimbang. Oleh karena itu, dalam menjalankan ibadah, seperti shalat dan zakat, penting untuk menjaga niat yang tulus, agar hubungan dengan Allah dan sesama manusia terjalin dengan baik.

Keterkaitan antara shalat dan zakat dalam konteks ini menekankan bahwa ikhlas bukan hanya soal hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga horizontal dengan sesama. Dengan melaksanakan shalat dan zakat secara ikhlas, seseorang

²³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 15, h. 445.

tidak hanya menjalankan perintah agama, tetapi juga menciptakan harmoni dalam hidupnya, yang dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa aman dalam menjalani kehidupan.

Akhirnya, pemahaman tentang ikhlas sebagai elemen kunci dalam menjalankan agama yang *qayyimah*—sebuah agama yang lurus dan seimbang—memberikan harapan bagi setiap individu.²³⁵ Ketika seseorang berusaha untuk mengikhhlaskan amalnya, ia tidak hanya mendekati diri kepada Allah tetapi juga menemukan ketenangan dan kelegaan dari berbagai kecemasan hidup yang mungkin dihadapinya. Dalam ayat lain Allah berfirman,

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ۙ

“(Mereka berkata,) “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanya demi rida Allah. Kami tidak mengharap balasan dan terima kasih darimu.” (QS. Al-Insan [76]: 9)

Dalam konteks ikhlas sebagai solusi menghadapi kecemasan hidup, tafsir Quraish Shihab memberikan wawasan yang mendalam. Dalam penjelasannya, Quraish Shihab menyoroti sikap para *al-Abrar*, yang menyumbangkan makanan kepada mereka yang membutuhkan semata-mata demi mengharap ridha Allah. Mereka menegaskan bahwa niat mereka bukan untuk mengharap balasan duniawi atau ucapan terima kasih dari penerima. Sikap ini menunjukkan bahwa ketika seseorang beramal dengan ikhlas, ia akan terbebas dari kecemasan yang sering kali disebabkan oleh harapan akan penghargaan atau pengakuan dari orang lain.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ungkapan *“kami memberi makanan kepada kamu hanyalah demi mengharap ridha Allah”* mencerminkan kesadaran mereka akan hari kiamat, di mana wajah-wajah akan berkerut akibat kesulitan. Kesadaran akan konsekuensi dari tindakan mereka mengarahkan mereka untuk bersikap tulus, dan ini menjadi pelindung dari rasa cemas yang sering muncul ketika seseorang terlalu fokus pada imbalan duniawi. Dengan cara ini, keikhlasan membawa ketenangan batin dan membebaskan individu dari belenggu kecemasan, karena mereka lebih memikirkan ridha Allah daripada penilaian manusia.²³⁶

Lebih jauh, Quraish Shihab juga menekankan bahwa ungkapan syukuran di dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa mereka tidak mencari pujian secara berlebihan. Hal ini mengisyaratkan bahwa tindakan ikhlas tidak hanya berorientasi pada apa yang mereka lakukan, tetapi juga pada bagaimana mereka menerima dan merespons apresiasi dari orang lain. Dalam hal ini, mereka lebih menghargai doa dan harapan baik daripada sekadar ucapan terima kasih yang mungkin membawa rasa cemas jika tidak diterima dengan baik. Dengan demikian,

²³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 15, h. 446.

²³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14., h. 660.

ikhlas bukan hanya sekadar tentang tindakan, tetapi juga tentang cara pandang dan sikap hati yang mengarah pada ketenangan jiwa.²³⁷

Secara keseluruhan, tafsir ini mengajarkan bahwa keikhlasan dalam beramal membawa kebebasan dari kecemasan hidup, karena ketika seseorang berfokus pada ridha Allah, ia akan mampu menghadapi segala tantangan hidup dengan penuh keyakinan dan ketenangan, terlepas dari apa yang mungkin dikatakan atau dipikirkan oleh orang lain.

3. Aspek Ibadah (*Worship Aspect*)

a. Shalat

Shalat adalah salah satu bentuk ibadah yang sangat penting dalam Islam. Melalui shalat, seorang hamba dapat mendekatkan diri kepada Allah, memohon pertolongan, dan menemukan ketenangan jiwa. Shalat bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga merupakan sarana untuk mengatasi kecemasan dan stres. Sebagaimana dalam firmannya:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

"...*Sesungguhnya, shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya, mengingat Allah adalah lebih besar (pahalanya).*" (QS. Al-Ankabut [29]: 45)

Hal ini menjadi bahan diskusi dan pertanyaan para ulama, terutama ketika melihat kenyataan bahwa banyak di antara kita yang melaksanakan shalat, tetapi shalatnya tidak menghalangi dari kekejian dan kemungkaran. Persoalan ini telah muncul jauh sebelum generasi masa kini dan dekat yang lalu.

Banyak pendapat ulama tentang pengaitan ayat ini dengan fenomena yang terlihat dalam masyarakat. Ada yang memahaminya secara harfiah, menyatakan bahwa shalat memang mencegah dari kekejian. Namun, jika ada yang masih melakukannya, maka hendaklah diketahui bahwa kemungkaran yang dilakukannya dapat lebih banyak daripada apa yang terlihat atau diketahui, seandainya ia tidak shalat sama sekali. Ada pula yang berpendapat bahwa kata "shalat" dalam ayat ini bukan sekadar berarti shalat lima waktu, tetapi juga mencakup doa dan ajakan ke jalan Allah. Seakan-akan ayat tersebut menyatakan: "Laksanakanlah dakwah, serta tegakkan amr ma'ruf, karena itu mencegah manusia melakukan kekejian dan kemungkaran."²³⁸

Thabathaba'i ketika menafsirkan ayat ini menggarisbawahi bahwa perintah melaksanakan shalat pada ayat ini dinyatakan sebabnya, yaitu karena "Shalat melarang dan mencegah kemungkaran dan kekejian." Ini berarti shalat adalah amal ibadah yang pelaksanaannya membuahkan sifat keruhanian dalam

²³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 14., h. 661.

²³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 10, h. 508.

diri manusia, yang menjadikannya tercegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dengan demikian, hati menjadi suci dari kekejian dan kemungkaran serta bersih dari kekotoran dosa dan pelanggaran.

Sebagai solusi terhadap kecemasan, shalat menjadi cara untuk memperoleh potensi keterhindaran dari keburukan, meskipun tidak secara otomatis atau langsung. Sangat mungkin dampak dari potensi itu tidak muncul karena adanya hambatan-hambatan, seperti lemahnya dzikir atau kelengahan yang mengakibatkan pelaku shalat tidak menghayati makna dzikirnya. Oleh karena itu, setiap kuat dzikir seseorang, setiap sempurna rasa kehadiran Allah dalam jiwanya, serta semakin dalam kekhayusan dan keikhlasan, akan berbanding lurus dengan dampak pencegahan dari shalat. Sebaliknya, jika semua itu berkurang, maka dampaknya juga akan berkurang.²³⁹

Ibn 'Asyur dalam tafsir ini berpendapat bahwa kata "تَنْهَى" (*tanhā*) lebih tepat dipahami dalam arti majazi. Dengan demikian, ayat ini mempersamakan apa yang dikandung oleh shalat dengan “larangan”, dan mempersamakan shalat dengan segala kandungan dan substansinya dengan seorang yang melarang. Shalat, baik pada ucapan maupun gerakan-gerakannya, mengandung banyak hal yang mengingatkan kepada Allah. Ini menjadikan shalat sebagai pengingat bagi pelakunya, mencegahnya dari pelanggaran terhadap apa yang tidak diridhai Allah.²⁴⁰

Karena itu, ayat ini tidak menggunakan kata *yashuddu* yang berarti membendung, tidak juga "يَحُولُ" (*yahūlu*) yang berarti menghalangi, tetapi "تَنْهَى" (*tanhā*) yang berarti melarang. Shalat diatur dalam waktu-waktu yang berbeda—malam dan siang—agar berulang-ulang melarang, mengingatkan, dan menasihati. Dengan semakin seringnya pelaksanaan shalat, maka semakin besar kesan ketakwaan dalam hati pelakunya dan semakin jauh jiwanya dari kedurhakaan. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, bahwa Rasulullah SAW pernah diberitahu tentang seseorang yang shalat di malam hari tetapi mencuri di pagi hari. Rasulullah SAW bersabda, “Itu akan menghalanginya melakukan apa yang engkau katakan.”²⁴¹ Ini menunjukkan bahwa shalat yang dilaksanakan dengan khuyuk dan kesadaran dapat menjadi penolong bagi pelakunya dalam menghindari perbuatan tercela dan mendapatkan ketenangan hidup.

b. Berinteraksi dengan Al-Qur'an

Berinteraksi dengan Al-Qur'an adalah salah satu cara efektif untuk menenangkan hati dan mengatasi kecemasan. Membaca, memahami, dan

²³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 10, h. 508.

²⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 10, h. 508.

²⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 10, h. 509.

mengamalkan ajaran Al-Qur'an dapat memberikan petunjuk dan ketenangan batin. Sebagaimana dalam firmanNya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus [10]: 57)

Al-Qur'an hadir bukan hanya sebagai sumber pengetahuan dan petunjuk moral, tetapi juga sebagai sarana untuk mendapatkan ketenangan batin dan penyembuhan bagi jiwa yang sering kali terombang-ambing oleh kecemasan dan kegelisahan. Shihab menekankan empat fungsi utama Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengajaran, penyembuhan, petunjuk, dan rahmat, yang semuanya dapat menjadi pilar penting dalam proses mengatasi kecemasan hidup.

Pertama, Al-Qur'an diibaratkan sebagai *mau'izah* atau peringatan yang menggugah hati manusia. Kata *wa'az* dalam Al-Qur'an tidak hanya bermakna peringatan biasa, melainkan sebuah peringatan yang disertai pesan-pesan moral yang dalam. Dalam hal ini, Al-Qur'an tidak hanya mengingatkan manusia akan tugas-tugas moralnya, tetapi juga menimbulkan rasa takut yang sehat kepada Allah. Sebagai pesan yang datang langsung dari Tuhan yang menjadi Pemelihara dan Pembimbing manusia, pengajaran ini sempurna, bebas dari kesalahan, dan sesuai dengan kebutuhan jiwa manusia. Peringatan yang terkandung dalam Al-Qur'an bertujuan untuk menyadarkan manusia dari kelalaian, mengatasi kebingungan, dan memberikan ketenangan yang diperlukan untuk menghadapi kehidupan yang penuh dengan kecemasan.²⁴²

Selanjutnya, fungsi Al-Qur'an sebagai obat bagi penyakit hati menjadi aspek yang sangat penting dalam membahas kecemasan hidup. Quraish Shihab menekankan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi penyakit ruhani, seperti keraguan, kebencian, kesombongan, dan penyakit-penyakit hati lainnya. Hati, yang dalam pandangan Islam adalah pusat emosi dan keputusan, merupakan tempat berkumpulnya rasa cinta, benci, keinginan, dan penolakan. Ketika hati terjebak dalam kebingungan, kecemasan, atau kebencian, Al-Qur'an datang sebagai penyembuh yang dapat menenangkan hati dan membawa kedamaian. Penyebutan "dada" dalam ayat ini menunjuk pada jiwa manusia yang menampung berbagai sifat dan emosi, serta menjadi tempat bersemayamnya ketenangan atau kegelisahan. Al-Qur'an, dengan ajarannya yang

²⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, h. 102.

mendalam, membimbing manusia untuk menghilangkan penyakit-penyakit tersebut dan menggantinya dengan ketenangan serta sifat-sifat terpuji.

Namun, beberapa ulama juga mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan penyembuhan penyakit fisik. Meskipun riwayat yang terkait dengan hal ini masih diperdebatkan, Shihab mengisyaratkan bahwa penyembuhan tersebut lebih berkaitan dengan penyakit-penyakit psikosomatik, di mana kondisi mental seseorang mempengaruhi kesehatannya secara fisik. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tertekan atau cemas bisa mengalami sesak napas atau sakit fisik lainnya yang sebenarnya berasal dari ketidakstabilan emosi. Dalam hal ini, Al-Qur'an bertindak sebagai penyembuh yang memberikan ketenangan pada hati, sehingga penyakit-penyakit fisik yang disebabkan oleh kecemasan batin pun bisa mereda. Ini sejalan dengan pandangan ulama seperti Hasan al-Bashri yang menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit-penyakit hati, bukan penyakit jasmani.²⁴³

Fungsi ketiga dari Al-Qur'an yang dijelaskan oleh Quraish Shihab adalah sebagai petunjuk (*huda*) yang sangat jelas bagi manusia. Al-Qur'an menuntun manusia menuju jalan yang benar, memberikan petunjuk yang terang tentang bagaimana seharusnya menjalani kehidupan. Petunjuk ini sangat penting dalam mengatasi kecemasan hidup, karena sering kali sumber kecemasan adalah ketidaktahuan atau kebingungan tentang apa yang harus dilakukan dalam menghadapi berbagai situasi. Dengan mengikuti petunjuk Al-Qur'an, seseorang dapat menemukan arah yang jelas dan meraih ketenangan batin karena merasa berada di jalan yang benar. Shihab menambahkan bahwa petunjuk ini mencakup segala aspek kehidupan, mulai dari masalah spiritual hingga sosial, dan memberikan kerangka yang kuat untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna dan kebijaksanaan.

Al-Qur'an juga berfungsi sebagai rahmat (*rahmah*) bagi orang-orang yang beriman. Rahmat Allah ini tidak hanya berupa kebahagiaan batin, tetapi juga meliputi anugerah yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Al-Qur'an membawa kebahagiaan di dunia dan di akhirat, memberikan pengetahuan yang benar tentang Tuhan, dan mengajarkan akhlak yang luhur serta amal kebaikan yang mendekatkan seseorang kepada Allah. Rahmat ini, seperti yang diungkapkan Shihab, dirasakan oleh orang-orang beriman karena mereka yang paling banyak mengambil manfaat dari ajaran-ajaran Al-Qur'an. Namun, keberkahan Al-Qur'an juga bisa dirasakan oleh orang-orang selain mereka, meskipun dalam kadar yang lebih sedikit, baik bagi orang-orang yang sekadar beriman maupun mereka yang tidak beriman.²⁴⁴

Quraish Shihab menekankan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat bagi manusia. Dengan mengamalkan ajaran Al-Qur'an dan mendalaminya, seseorang dapat mengatasi kecemasan hidup yang sering kali disebabkan oleh ketidakstabilan emosi dan penyakit ruhani. Al-Qur'an menjadi pedoman yang menenangkan hati dan membawa manusia menuju

²⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, h. 103.

²⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, h. 104.

kehidupan yang lebih baik, baik di dunia maupun di akhirat. Bagi mereka yang berinteraksi dengan Al-Qur'an, ketenangan, ketentraman, dan kedamaian menjadi hasil alami yang mereka peroleh dari petunjuk ilahi yang terkandung di dalamnya.²⁴⁵

c. Istiqomah dalam Amal Shaleh

Istiqomah dalam amal shaleh adalah komitmen untuk terus melakukan perbuatan baik dan menjauhi kemaksiatan. Konsistensi dalam beramal shaleh dapat memperkuat iman dan memberikan ketenangan jiwa, sehingga membantu mengatasi kecemasan hidup. Sebagaimana dalam firmannya:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ١٣

“*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap istikamah, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih.*” (QS. Al-Ahqaf [46]: 13)

Penafsiran istiqamah sebagai solusi kecemasan hidup dalam Tafsir *Al-Mishbāh* karya Quraish Shihab memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana keteguhan dalam iman dan amal saleh dapat memberikan ketenangan batin serta membebaskan seseorang dari kecemasan duniawi. Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang dengan yakin dan tulus mengucapkan bahwa *Rabbunā Allāh* (Tuhan kami adalah Allah), kemudian mereka tetap teguh atau *istiqamah* dalam keyakinan dan perbuatan tersebut. Istiqamah, menurut Quraish Shihab, bukanlah sesuatu yang statis, melainkan sebuah konsistensi yang membutuhkan usaha berkelanjutan dalam menjaga keimanan dan memperbaiki amal, bahkan ketika seseorang dihadapkan dengan berbagai cobaan hidup.

Ayat tersebut menegaskan bahwa orang-orang yang istiqamah tidak hanya mengucapkan kalimat *Rabbunā Allāh* sebagai formalitas lisan. Ucapan ini menjadi sebuah pernyataan iman yang mendalam, mencerminkan keyakinan bahwa Allah adalah Pencipta, Pemelihara, dan Pengatur kehidupan mereka. Namun, apa yang membedakan mereka dari yang lain adalah keteguhan mereka dalam menjaga keyakinan ini meskipun waktu terus berlalu dan ujian datang silih berganti. Mereka tidak goyah oleh godaan atau tantangan hidup, melainkan tetap konsisten baik dalam ucapan maupun perbuatan mereka, sehingga hidup mereka dipenuhi dengan keyakinan kuat terhadap pengaturan Allah. Istiqamah mereka membawa ketenangan jiwa yang mendalam, di mana tidak ada kekhawatiran yang menguasai mereka terhadap apa yang akan datang, dan tidak ada kesedihan terhadap apa yang telah terjadi.²⁴⁶

²⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, h. 105.

²⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 13, h. 84.

Quraish Shihab lebih lanjut menguraikan makna kata "*Rabbunā Allāh*" dalam konteks istiqamah. Kata ini bukan hanya sebuah pernyataan verbal, melainkan menyiratkan bahwa iman kepada Allah melibatkan seluruh aspek kehidupan manusia—pikiran, perasaan, tindakan, dan cara pandang terhadap dunia. Shihab mengutip Sayyid Qutb yang menyatakan bahwa kalimat *Rabbunā Allāh* merupakan "sistem yang menyeluruh bagi kehidupan," yang mencakup semua aktivitas, gerak hati, dan pikiran seseorang. Bagi orang yang beriman dan istiqamah, tidak ada sumber pengharapan atau kekhawatiran kecuali Allah. Mereka hanya takut kepada-Nya, dan seluruh tindakan serta keputusan hidup mereka diarahkan untuk mencari ridha-Nya. Dengan demikian, istiqamah menjadi landasan bagi seseorang untuk hidup dalam ketenangan dan keberanian menghadapi segala tantangan hidup, karena mereka percaya sepenuhnya bahwa Allah adalah satu-satunya Pengatur segala hal.²⁴⁷

Lebih lanjut, Quraish Shihab menekankan pentingnya kata "*thumma*" (kemudian) yang muncul dalam ayat ini, yang menunjukkan bahwa istiqamah merupakan langkah lanjut setelah keimanan. Setelah seseorang beriman kepada Allah, konsistensi atau istiqamah dalam iman itu merupakan tingkat yang lebih tinggi yang harus dicapai. Istiqamah tidak hanya melibatkan keyakinan, tetapi juga pengawasan diri yang berkelanjutan. Seseorang yang istiqamah harus selalu mengukur tindakan dan pikirannya agar selaras dengan nilai-nilai keimanan. Ini membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh, karena konsistensi dalam beriman dan beramal saleh tidak terjadi begitu saja, melainkan harus dipelihara dengan penuh kesadaran.²⁴⁸

Dalam tafsir ini, Shihab juga menjelaskan bahwa kata *istiqamah* berasal dari kata *qāma* yang berarti tegak atau lurus, yang dalam konteks ini berarti menjalankan segala sesuatu dengan benar dan terus-menerus. Istiqamah menuntut seseorang untuk tetap teguh di jalan yang benar, tanpa tergoyahkan oleh godaan atau gangguan. Ini tidak hanya mencakup tindakan lahiriah, tetapi juga bagaimana seseorang menjaga ketenangan batin dalam menghadapi ujian kehidupan. Dengan istiqamah, seseorang akan mampu mengatasi segala bentuk kecemasan, karena hatinya telah dipenuhi dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersamanya dan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini berada dalam kendali-Nya.

Pada ayat selanjutnya Allah berfirman,

أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ١٤

"Mereka itulah para penghuni surga (dan) kekal di dalamnya sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan." (QS. Al-Ahqaf [46]: 14)

Tafsir ini juga menekankan bahwa ganjaran dari istiqamah adalah surga dan kekekalan di dalamnya. Orang-orang yang istiqamah adalah mereka yang

²⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 13, h. 85.

²⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 13, h. 85.

tidak hanya beriman kepada Allah, tetapi juga membuktikan keimanan mereka melalui amal saleh yang konsisten. Amal saleh tersebut bukanlah sekadar rutinitas, tetapi menjadi bukti nyata dari keyakinan bahwa Allah adalah Pengatur kehidupan mereka. Keimanan yang mereka pegang teguh memberikan mereka ketenangan di dunia, karena mereka yakin bahwa Allah senantiasa bersama mereka dalam setiap aspek kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.²⁴⁹

Kecemasan hidup sering kali muncul dari rasa takut terhadap masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu. Namun, bagi orang yang istiqamah, kedua hal ini tidak lagi menjadi sumber kecemasan. Mereka percaya bahwa masa depan ada di tangan Allah, dan apa pun yang telah terjadi di masa lalu adalah bagian dari takdir-Nya yang sempurna. Keyakinan ini membawa ketenangan yang mendalam, karena mereka tidak lagi dibebani oleh kekhawatiran yang berlebihan atau penyesalan yang tiada henti. Dalam menghadapi berbagai ujian hidup, orang yang istiqamah tetap tenang dan kokoh, karena hati mereka telah dipenuhi dengan rasa damai yang datang dari keyakinan bahwa Allah selalu hadir dan memberi petunjuk.²⁵⁰

Kesimpulannya, istiqamah bukan hanya sekadar bentuk keteguhan dalam beriman, tetapi juga menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kecemasan hidup. Dengan terus-menerus berpegang pada keyakinan bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang mengatur hidup dan alam semesta, seseorang akan merasakan ketenangan batin yang mendalam. Ketenangan ini tidak hanya membebaskan mereka dari rasa takut terhadap masa depan, tetapi juga dari kesedihan terhadap masa lalu. Dalam tafsir Quraish Shihab, istiqamah membawa seseorang kepada kehidupan yang penuh dengan ketenangan, kebahagiaan, dan ketenteraman, baik di dunia maupun di akhirat, sebagai hasil dari amal saleh yang mereka lakukan secara konsisten dan sungguh-sungguh.

4. Aspek Kesejahteraan Sosial (*Social Well-Being*)

Mengatasi kecemasan juga perlu pendekatan yang memperkuat hubungan sosial dan kebersamaan, yang mana dapat menciptakan rasa aman dan tenang dalam kehidupan sehari-hari. Aspek ini dapat menjadi penguat bagi siapa saja, terlepas dari agama atau kepercayaan mereka.

- a. Silaturahmi dan Kebersamaan sebagai solusi menghadapi kecemasan
Dalam QS. An-Nisa [4]: 36 Allah berfirman,

²⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 13, h. 85.

²⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 13, h. 85.

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ
الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ
كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ۖ ٣٦

“...Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak ya tim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.” (QS. An-Nisa [4]: 36)

Quraish Shihab menekankan pentingnya berbuat baik kepada sesama manusia, khususnya dalam menjaga hubungan keluarga, tetangga, dan masyarakat. Kebaikan ini diwujudkan dengan cara memberi dukungan yang menenangkan hati mereka, memenuhi kebutuhan mereka yang sah, serta menciptakan hubungan yang harmonis tanpa mengorbankan kebebasan pribadi atau hak-hak dasar individu. Dalam perspektif Quraish Shihab, kewajiban ini tidak boleh sampai menghilangkan kemerdekaan individu—termasuk kebebasan anak dalam memilih jalan hidup, pekerjaan, atau menuntut ilmu, terutama jika ada perbedaan pandangan dengan orang tua atau kerabat.²⁵¹

Dalam konteks menghadapi kecemasan, silaturahmi dan kebersamaan dapat berperan sebagai dukungan sosial yang signifikan. Dengan mempererat hubungan dan berbuat baik kepada kerabat, seseorang bisa merasa lebih didukung dan dihargai, sehingga berkuranglah kecemasan dan perasaan terisolasi yang mungkin dirasakan. Hubungan harmonis yang ditanamkan lewat silaturahmi menciptakan tempat yang aman untuk berbagi, di mana individu bisa merasa dipahami dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini secara langsung mendukung kesejahteraan mental dan emosional, menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan nyaman untuk menghadapi tekanan hidup.

Quraish Shihab juga mengangkat makna baiknya hubungan dengan tetangga, yang dalam hadis Rasulullah SAW dinyatakan melalui anjuran untuk membagikan makanan dan menunjukkan kepedulian terhadap tetangga. Bahkan tetangga yang tidak dikenal, atau yang berbeda agama, tetap memiliki hak atas perlakuan baik. Rasulullah SAW berpesan kepada Abu Dzar agar memperbanyak kuah masakan untuk dibagikan kepada tetangga, menunjukkan pentingnya saling membantu dan menciptakan ikatan sosial yang kuat di sekitar kita.²⁵²

Lebih lanjut ayat ini menekankan bahwa hubungan baik dengan tetangga ini tidak hanya soal kewajiban, melainkan sebuah upaya membangun jaringan sosial yang mengurangi kecemasan. Ketika seseorang merasa diterima dan

²⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 2, h. 437.

²⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 2, h. 438.

dihormati oleh orang-orang di sekitarnya, rasa cemas dan ketidakpastian hidup dapat teredam, dan ia akan memiliki tempat untuk mencurahkan perasaan serta menerima dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa interaksi sosial yang positif mampu menyeimbangkan kondisi psikologis seseorang dan mendorong ketenangan batin. Asy-Sya'rawi dalam tafsirnya menyoroti perbedaan antara perintah berbuat ihsan kepada kedua orang tua yang beriman dan perintah memperlakukan mereka dengan makruf, khususnya bagi orang tua non-Muslim.

Dalam QS. Luqman [31]: 15, dijelaskan bahwa jika orang tua memaksa anak untuk melakukan perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama, anak tetap harus memperlakukan mereka dengan makruf, tanpa mengikuti perintah yang bertentangan dengan keyakinannya. Hal ini mencerminkan pentingnya kebajikan yang tidak mengabaikan prinsip keimanan dan hak pribadi. Asy-Sya'rawi menegaskan bahwa makruf, atau kebaikan dalam perlakuan, tidak terbatas pada orang yang disenangi saja, melainkan juga berlaku bagi yang tidak disenangi, termasuk para tetangga.²⁵³ Ia mengingatkan bahwa perlakuan baik terhadap tetangga tidak hanya karena kedekatan fisik atau agama, tetapi juga sebagai upaya membangun masyarakat yang harmonis, di mana setiap orang mendapatkan hak kebajikan tanpa memandang latar belakang, sehingga tercipta dukungan sosial yang kuat untuk menghadapi berbagai tekanan hidup.

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab juga menyebut bahwa baik hubungan dengan tetangga maupun kerabat harus dilakukan tanpa menghilangkan hak-hak individu atau melibatkan unsur paksaan dalam urusan pribadi.²⁵⁴ Dengan demikian, kebersamaan yang sehat memungkinkan seseorang untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi kewajiban sosial dan tetap menjaga kemandirian, yang penting untuk menghindari tekanan dan kecemasan yang timbul dari ketidaknyamanan dalam hubungan sosial.

b. Berbagi dengan Sesama (Kedermawanan)

Al-Qur'an mengajarkan pentingnya berbagi sebagai bentuk kedermawanan yang mampu menenangkan hati dan menciptakan kebahagiaan sejati. Sikap berbagi dengan sesama diyakini dapat meredakan beban dan mendekatkan diri pada ketenangan batin, sebagaimana dalam firman-Nya.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَسِعَ عَلِيمٌ ۚ ٢٦١

“Perumpamaan orang-orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah adalah seperti (orang-orang yang menabur) sebutir biji (benih) yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai ada seratus biji. Allah

²⁵³ Muhammad Mutawalli al-Sha'rawi, *Tafsir al-Sha'rawi - al-Khawatar* (Kairo: Matabi' Akhbar al-Yawm, 1997), jil. 19, h. 11647.

²⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 2, h. 439.

melipatgandakan (pahala) bagi siapa yang Dia kehendaki. Allah Mahaluas lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah [2]: 261)

Ayat di atas mengandung pesan yang sangat kuat tentang pentingnya berbagi dan nilai kedermawanan dalam kehidupan beragama dan sosial. Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini turun berkaitan dengan tindakan dermawan Utsman Ibn Affan dan Abdurrahman Ibn Auf, dua sahabat yang mengorbankan harta mereka untuk mendukung perjuangan Nabi Muhammad dalam Perang Tabuk. Namun, Quraish Shihab menegaskan bahwa meskipun ayat ini berkaitan dengan peristiwa historis tertentu, makna yang terkandung di dalamnya berlaku universal. Janji Allah untuk melipatgandakan pahala bagi siapa saja yang berinfak dengan tulus bukan hanya ditujukan kepada para sahabat, tetapi juga bagi siapa saja yang memberi di jalan Allah.²⁵⁵

Ayat ini juga memberi isyarat tentang pentingnya berbagi sebagai elemen fundamental dalam membangun dan memelihara kesejahteraan bersama. Kehidupan yang harmonis dan sejahtera tidak dapat terwujud tanpa adanya kedermawanan, di mana setiap individu berperan saling melengkapi dan mendukung. Shihab menjelaskan bahwa hidup bukan hanya sekadar bernapas, tetapi juga mengandung makna gerak, kehendak, dan pilihan. Manusia memiliki keterbatasan dan tidak dapat memenuhi semua kebutuhannya sendiri. Oleh karena itu, sikap saling membantu dan berbagi menjadi esensial untuk menciptakan keseimbangan sosial, di mana yang kuat membantu yang lemah, dan yang mampu mendukung yang kekurangan.

Dalam perumpamaan yang diberikan, kedermawanan dianalogikan seperti menabur benih di tanah subur. Sebujur benih yang ditanam akan tumbuh menjadi tujuh butir, dan setiap butir mengandung seratus biji, yang menggambarkan pelipatgandaan yang jauh melampaui apa yang mungkin dibayangkan. Perumpamaan ini menunjukkan bahwa infak di jalan Allah tidak akan mengurangi harta, tetapi sebaliknya akan menghasilkan keberkahan yang berlimpah. Quraish Shihab menegaskan bahwa angka tujuh yang disebut dalam ayat ini bukan hanya merujuk pada hitungan literal, tetapi merupakan simbol pelipatgandaan yang besar, sebagaimana dalam ungkapan "seribu satu" yang mengandung arti "banyak sekali".²⁵⁶

Dalam menghadapi kecemasan, berbagi dengan sesama dapat mengurangi tekanan batin karena tindakan ini tidak hanya meningkatkan empati, tetapi juga menumbuhkan rasa kebahagiaan yang mendalam. Kedermawanan tidak hanya menciptakan keterhubungan sosial, tetapi juga menumbuhkan keyakinan bahwa Allah mengetahui setiap amal baik dan akan membalasnya dengan karunia yang lebih besar.²⁵⁷ Hal ini memberikan rasa tenang bagi mereka

²⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 1, h. 566.

²⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 1, h. 567.

²⁵⁷ Harahap, dkk., "Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi

yang senantiasa berbagi, karena mereka yakin bahwa kebaikan mereka akan mendapat balasan dari Yang Maha Pemurah. Demikianlah, QS. Al-Baqarah [2]: 261 tidak hanya menjadi petunjuk dalam hal kedermawanan, tetapi juga menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan dengan melatih keikhlasan dan keyakinan bahwa segala amal kebaikan akan berbuah pahala yang berlipat di sisi Allah.

c. Menghormati Hak Orang Lain

Dalam menghadapi kecemasan yang sering kali muncul akibat ketidakadilan dan konflik sosial, Al-Qur'an memberikan solusi berupa keharusan untuk menghormati hak-hak orang lain dan berlaku adil, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Maidah [5]:8.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوِّمِينَ لِلّٰهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ
ءَاٰلَآءَ تَعَدَّلُوا ۚ اَعَدَّلُوا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى ۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ۙ ۘ

“Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak (kebenaran) karena Allah (dan) saksi-saksi (yang bertindak) dengan adil. Janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlakulah adil karena (adil) itu lebih dekat pada takwa. Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Maidah [5]: 8)

Ayat ini menegaskan pentingnya berbuat adil tanpa diskriminasi dan mengutamakan ketakwaan kepada Allah, sehingga dapat menciptakan lingkungan sosial yang harmonis serta mengurangi potensi kecemasan akibat pertentangan dan ketegangan di masyarakat.

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menyusul perintah-perintah lain yang mendorong sikap adil kepada siapa pun, bahkan terhadap pihak yang mungkin kita benci. Al-Biqā'i mencatat bahwa konteks surah ini menyertakan anjuran untuk berlaku adil, termasuk terhadap istri dari golongan Ahl al-Kitab, yang diizinkan dalam pernikahan. Ini memperkuat pentingnya keadilan tanpa memandang perbedaan agama atau hubungan sosial. Sikap ini tidak hanya meredam konflik, tetapi juga mendekatkan pada takwa yang sempurna. Quraish Shihab menguraikan bahwa keadilan lebih utama daripada kasih sayang dalam konteks hukum, sebab kasih berlebihan bisa menghambat keadilan. Adil di sini berarti meletakkan sesuatu pada tempatnya, baik dalam memberikan kasih sayang maupun sanksi jika diperlukan, demi mewujudkan keseimbangan yang selaras dengan ajaran Islam.²⁵⁸

Empati," *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi* (2024), Vol. 5, no. 2, h. 1180.

²⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 3, h. 42.

Hal ini sejalan dengan Ibnu Katsir dalam tafsirnya, disebutkan bahwa kebencian terhadap suatu kaum tidak boleh mendorong seseorang untuk bersikap tidak adil. Perintah ini mendorong agar setiap orang memperlakukan orang lain dengan keadilan, apa pun latar belakangnya, karena keadilan lebih dekat kepada takwa. Sikap ini menjunjung tinggi nilai keadilan yang independen dari perasaan pribadi dan bertujuan untuk memelihara harmoni di antara manusia. Firman Allah berikutnya, “*Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa*” (QS. Al-Maidah [5]:8), menegaskan bahwa keadilan adalah landasan penting menuju takwa, menunjukkan bahwa keseimbangan dan keadilan dapat menciptakan ketenangan dalam masyarakat yang beragam.

Ibnu Katsir menambahkan dengan memberikan contoh dari QS. An-Nur [24]:28 yang mengingatkan bahwa mengikuti aturan yang baik, seperti kembali ketika diminta dengan cara yang bijaksana, adalah jalan yang “*lebih bersih bagi kalian.*” Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keadilan dan pengendalian diri membawa dampak positif yang lebih besar daripada ketidakadilan. Sebagai sebuah ajaran universal, sikap adil tidak hanya memupuk kesejahteraan sosial tetapi juga membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan ketentraman dalam diri, baik untuk individu maupun masyarakat luas.²⁵⁹

²⁵⁹ Ibnu Katsir, *Tafsīr Al-Qur’ān Al-‘Azīm*, jil. 3, h. 56.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam perjalanan hidupnya, manusia sering menghadapi berbagai tahapan dan tantangan yang menuntun pada kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian. Kesulitan ini, yang sering diperburuk oleh jauhnya manusia dari dimensi spiritual, menjadikan hati manusia gelisah, terombang-ambing oleh keinginan duniawi dan harapan yang belum terwujud. Ketika kualitas ibadah menurun, kekosongan batin semakin terasa, dan manusia semakin tersesat dalam kebingungan hidup yang fana. Namun, Al-Qur'an hadir sebagai cahaya di tengah kegelapan ini, mengajarkan bahwa kedamaian sejati hanya dapat diraih dengan kembali kepada-Nya. Dalam dekapan tawakkal dan zikir, kecemasan terurai, dan hati menemukan ketenangan yang tidak dapat dicapai oleh kenikmatan duniawi. Seperti hati yang berlabuh pada Tuhan, semua kegelisahan pun luluh dalam cinta dan keyakinan kepada-Nya, sebab segala sakit adalah sapaan cinta dari Sang Pemilik Hidup.

Kata *khauḥ* (خَوْفٌ) dalam bahasa Arab merujuk pada perasaan takut yang muncul akibat dugaan atau keyakinan terhadap sesuatu yang tidak disukai, serta memiliki akar kata yang berkaitan dengan ketakutan dan keterjutan. *Khauḥ* merupakan bentuk mashdar dari kata *khāfa* (خَافَ) dan memiliki bentuk pelaku *khā'if* (خَائِفٌ) untuk tunggal dan *khā'ifūn* (خَائِفُونَ) untuk jamak. Dalam konteks keagamaan, *khauḥ* mencerminkan ketakutan seorang hamba kepada Allah SWT akibat merasa pengabdianya kurang sempurna, yang menciptakan kecemasan akan penolakan. Dalam Al-Qur'an, kata ini muncul dalam berbagai konteks yang mencakup ketakutan kepada Allah, ketidakadilan, siksaan, hari kiamat, serta musuh. Selain itu, terdapat kata *huzn* yang berarti kesedihan, mencerminkan kondisi emosional yang menyakitkan dan sering kali berhubungan dengan kehilangan atau ketidakpuasan, sementara *dhaiq* menggambarkan kesempitan jiwa yang mengindikasikan perasaan tertekan dan keraguan. Al-Qur'an mencatat istilah *huzn* dan *dhaiq* sebagai bagian dari pengalaman emosional manusia yang perlu dikelola untuk mencapai kesejahteraan spiritual dan mental.

Dalam menghadapi kecemasan, Al-Qur'an menawarkan pendekatan komprehensif dalam mengatasi kecemasan melalui aspek ketuhanan, keseimbangan spiritual, dan ibadah. Al-Qur'an memberikan tuntunan untuk menguatkan keimanan pada qada dan qadar, yang menciptakan rasa tenang dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Selain itu, dengan menjalani pola hidup sehat

dan berkualitas, memperbanyak dzikir, serta berserah diri kepada Allah, seseorang dapat menenangkan hati dan mencegah kecemasan yang berlebihan. Sikap tawakkal dan ikhlas dalam beribadah juga menjadi penopang ketenangan batin yang membantu individu dalam mengelola perasaan gelisah dan takut.

Al-Qur'an juga menekankan pentingnya menjalankan shalat sebagai sarana mendekati diri kepada Allah dan menjauhkan diri dari hal-hal negatif. Dengan khusyuk dalam shalat, seseorang memperoleh kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, interaksi yang intens dengan Al-Qur'an, seperti membaca, memahami, dan mengamalkan ajarannya, membantu menyembuhkan penyakit hati yang menjadi sumber kecemasan, serta menumbuhkan ketenangan batin. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan solusi universal dan aplikatif dalam menghadapi kecemasan yang berlaku bagi setiap individu, tanpa terbatas oleh latar belakang agama, suku, ras, atau budaya.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar kajian lebih lanjut dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai respons Al-Qur'an terhadap isu-isu psikologis yang relevan dengan kehidupan modern. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji tafsir-tafsir lain di luar *al-Mishbāh*, sehingga dapat memperkaya perspektif dan menambah variasi sudut pandang. Selain itu, penting juga untuk mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam konteks praktis, misalnya dengan menyusun program atau modul spiritual yang berfokus pada penanganan kecemasan berdasarkan ajaran Al-Qur'an, sehingga dapat diimplementasikan dalam pendampingan psikologis maupun bimbingan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Muhammad Fu'ad. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. Kairo: Dar al-Hadith, 1987.
- Abidin, Zainal. "Pendekatan Kontekstual dalam Tafsir Al-Mishbāh Karya Quraish Shihab," *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 28, No. 1, 2022.
- Afrilia, Devika Dian. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Al-A'zami, Muhammad Mustafa. *Studies in Hadith Methodology and Literature*, Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 1992.
- Al-Ashfahani, Al-Raghib. *Al-Mufrodāt Fī Gharibil Qur'an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan, Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017.
- Al-Ashfahani, Al-Raghib. *Al-Mufrodāt Fī Gharibil Qur'an*. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017.
- Al-Husaini, Abdul Aziz, "Jangan cemas menghadapi masa depan", Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Ali, Muhammad. "Pemahaman Kontekstual dalam Tafsir Al-Mishbāh: Analisis dan Implikasi," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 11, no. 3, 2022.
- Al-Jauziyah, Ibn al-Qayyim. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Al-Khattab, Abdullah. "Subjektivitas dalam Tafsir Al-Mishbāh: Sebuah Kajian Kritis," *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 10, no. 2, 2021.
- Al-Marbawi, Muhammad Idris. *Kamus Idris al-Marbawi: Arab-Melayu*. Kairo: Dar al-Fikr, t.tp., t.th.
- Al-Qarni, 'Aidh. *La Tahzan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Al-Sha'rāwī, Muḥammad Mutawallī. *Tafsīr al-Sha'rāwī - al-Khawāṭir*, Mesir: Maṭābi' Akhbār al-Yawm, 1997.
- Al-Tabari, Muhammad bin Jarir. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1420 H/2000.
- Al-Qurashi al-Basri thumma al-Dimashqi, Abu al-Fida' Ismail bin Umar bin Katsir. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1st ed., 1419 H.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr: Aqīdah, Syarī'ah dan Manhaj*. Terj. Abdul Hayyic Al-Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2014.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2011.
- Amarullah, 2009; Wirasto, 2012:98 dalam WB. Nugroho, "Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi", *Jurnal Studi Pemuda*, UGM, 2012, Vol. I No.I.

- Amir, Mohd. "Konsep khauf dan raja' imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan" *Skripsi* UIN Sumatera Utara, 2017.
- Amirah, Nur. "Makna Bashara, Nazhara dan Raa dalam Al-Quran (Analisis Sinonimitas Terhadap Tafsir Al-Mishbāh Karya Quraish Shihab)" *Skripsi*, IIQ Jakarta, 2019
- Azra, Azyumardi. "M. Quraish Shihab dan Popularitas Tafsir Al-Mishbāh," *Kompas*, December 10, 2022, <https://www.kompas.com/quraish-shihab-Al-Mishbāh>, diakses 5 September 2024.
- Al-Zuhaili, Wahbah, *Tafsīr Al-Munīr: Aqīdah, Syarī'ah dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyic Al-Kattani, dkk, Jakarta: Gema Insani, 2014, Cet. 1.
- . *Islam Nusantara: Sejarah Sosial Intelektual Islam di Indonesia*, Jakarta: Mizan, 2002.
- Baidan, Nasharudin. *TafsirsMaudhu'i: Solusi Qur'ani atas Masalah Sosial Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar , 2001.
- Basri, Hasan. "Metodologi Tafsir Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh," *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Bin Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Riyād: Dār Ṭayyibah, cet. 2, 1420 H/1999 M, Jil. 2.
- Bin Zakaria, Abi Al-Husain Ahmad bin Faris. *Al-Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz I, Kairo: Dar Al-Fikr, 395 H.
- Cahyani, Eliza. "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Mekanisme Koping Pasien Harga Diri Rendah Di Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Samarinda," *Skripsi* pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2016.
- Chaplin, C. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, Jakarta: RajaGrafindoPersada, 1993.
- Chisyti, Syaikh Hakim Mu'inuddin. *Penyembuhan Cara Sufi*, Jakarta, Lentera, 1999.
- Dacey, John.S. *Psychology: The Science of Mind and Behavior*, Boston: Houghton Mifflin, 2000.
- Dahlan, Muhammad dan Muhtarom. *Menjadi Guru Yang Bening Hati: Strategi Mengelola Hati*, Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Daradjat, Zakiah. *Kebahagiaan*, Bandung: CV. Ruhama, 1993.
- . *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Mulia, 1978.
- Departemen Agama RI, *Lajnah Pentashih al-Qur'an: Pengaruh dan Peran dalam Masyarakat*, Jakarta: Departemen Agama, 1998.
- Dirgayunita ,Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya", dalam *Jurnal Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, STAI Muhammadiyah Probolinggo, 2016, Vol.1 No.1.
- Drever, James. *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1986.

- Ekawati, Lisna, dkk. "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)," *Kuttab*, vol 1, 2019.
- Fadhilah, Nur. "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," *Skripsi* pada UIN Prof. K. H Saifudin Zuhri Purwokerto, 2024.
- Farid, Ahmad. *Tazkiyah an-Nafs*, Sukoharjo: Al-Hambra Publishing, 2012.
- Fausiah, Fitri. *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*, Jakarta: UI-Press, 2005.
- Fauziah, Amira dkk. "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)," *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2023, vol. 1, no. 2.
- Gunarsa, Singgih.D. *Psikologi Umum*, Jakarta: Grasindo, 2008.
- Gusman, Islah. *KhazanahTafsir Indonesia*, Jakarta: Teraju, 2002.
- Habibie, Alfiesyahrianta, dkk. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa", dalam *Jurnal Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2019, vol. 5, No.2.
- Halgin, Richard.P. & Whitbourne, S.K, *Abnormal Psychology: Clinical Perspectives on Psychological Disorders*, New York: McGraw-Hill, 2010.
- Harahap, dkk. "Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati." *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi* Vol. 5, no. 2 (2024).
- Harahap, Afrohul Ishmah. "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi", *Tesis*, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hariwijaya, *Metodologi dan Teknik Penulisan SKRIPSI, TESIS, DAN DISERTASI*, Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2017.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, (Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin, 2017) Vol.12, No. 1.
- Hidayati, Eni. *Psikoterapi Kognitif-Perilaku: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Hs, Fakhrudin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Jakarta: Renika Cipta, 1992.
- Huda, Nurul. "Integrasi Ilmu Pengetahuan dalam Tafsir Al-Mishbāh: Sebuah Kajian," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Agama* 9, no. 2 2023.

- Ikhsan, Muhammad. "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)," *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Ahklak*, Yogyakarta: LPPI, 1999.
- Indrayani, Yanuar. "Hubungan religiusitas, kematangan emosi, dan kecemasan terhadap masa depan pada dewasa awal" *Tesis* Universitas Negeri Malang, 2010.
- Iqbal, Lalu Muhammad. "Pengaruh Tafsir Al-Mishbāh terhadap Pengajaran Tafsir di Perguruan Tinggi," *Jurnal Studi Islam* 17, no. 2, 2023.
- , Muhammad, dkk. "Sumbangan Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir Ibn 'Ashur dan Relasinya dengan Tafsir Al-Mishbāh M. Quraysh Shihab," *Jurnal al-Turath* 2, no. 2 2017.
- Islamika, Studi. *Peran Quraish Shihab dalam Studi Keislaman di Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2002
- Jamal, Khairunnas. "Pengaruh Pemikiran Husain Thabathaba'i dalam Tafsir Al Mishbah." *Jurnal Ushuluddin*, 2011, vol. 7, No. 2.
- Junaedi, Dedi. "Konsep dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*, vol. 5, no. 2, 2017.
- Junaidi, Mahbub. *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, Sukoharjo: CV Angkasa Solo, 2011.
- Kamila ,Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan", dalam *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Kediri :2020, vol. 4, No.1.
- Kamila ,Zulfa. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an" *Skripsi* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.
- Kartono, K., *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997.
- Kartono, Kartini dan Dali Gulo. *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Khoirunnissa, Alfina and Ulfah Rahmawati. "Insecure in Qur'anic Perspective," *UinScof*, Februari 10, 2023, vol. 1, no. 1.
- Kusuma, Muh. Umar. "Studi Komparatif atas Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh dan Nasaruddin Umar dalam Argumen Kesetaraan," *Skripsi*, Universitas Islam Negeri, 2009
- Majelis Ulama Indonesia, *Sejarah dan Perkembangan MUI*, Jakarta: MUI Press, 2000.
- Masduha. *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017.

- Maulana, Tesa, dkk. "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1, 2023.
- Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, Kairo: Dar al-Hadith, 1987.
- Muhammad, Syaikh bin Sholih, *Syarh Tsalatsatul Ushul*, Mesir: Daruts Tsaroya, 2005, cet. 2.
- Munandar, M. Sulaeman. *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998.
- Mustafa, M. *Quraish Shihab: Membumikan Kalam di Indonesia* Jakarta: Lentera Hati, 2008.
- Nafiah, Umi Ilmatin. "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)," *Skripsi*, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Nasir, Muhammad dan Abdul Muhith. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- Nasrudin, M. Wahid, "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" *Skripsi* UIN Suanan Ampel Surabaya, 2018.
- Nevid, J. S, dkk. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nur, Afrizal. "M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir," *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1, 2012.
- Nurbakhsh, Javad. *Tenteram Bersama Sufi, Zikir, Tafakur, Muraqabah, Muhasabah, dan Wirid*, Jakarta: Serambi, 2004.
- Nurdin, Muhammad. "Inklusivitas dan Moderasi dalam Tafsir Al-Mishbāh," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 7, No. 2, 2021.
- Nurhidayat, M. Ilham. "Kisah Ashabul Kahfi dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb dan Tafsir Al-Mishbāh Karya Quraish Shihab)", *Skripsi*, UIN Walisongo, Semarang, 2022.
- Nurodin, "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa" dalam jurnal Al- Tazkiah, Mataram: UIN Mataram, 2017.
- Nurrohmah, Irna, Itsnayni. "Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa", *Skripsi* pada Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019.

- Nurrohmah, *Pengaruh Cognitive Restructuring terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.
- Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Permata, 2013.
- Putri, Dinda Aulia. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)," *Skripsi* pada IIQ Jakarta.
- Rafiq, Ahmad. "Studi Komparatif Metodologi Tafsir Al-Mishbāh dengan Tafsir Al-Jalalain," *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 20, no. 1, 2022.
- Rahman, Andi, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ: Jakarta, 2022.
- Rahmansyah, Andi, dkk. "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2, Februari 3, 2023.
- Rahmatullah, dkk., "M. Quraish Shihab dan Pengaruhnya terhadap Dinamika Studi Tafsir Al-Qur'an Indonesia Kontemporer." *Suhuf* 14, no. 1, 2021.
- Rahmawati, Aisyah. "Kritis dan Reflektif dalam Tafsir Al-Mishbāh," *Tesis*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Rahmi, Siti. "*Strategi Teknik Reframing untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan*" dalam jurnal Hamjah Diha Foundation, Lombok: Yayasan Hamjah Diha, 2020, vol. 2, No. 3.
- Razak, Nasruddin, *Dienul Islam*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989.
- Ridwan, Ahmad. "Aksesibilitas Tafsir Al-Mishbāh di Kalangan Masyarakat Awam," *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 5, No. 3, 2020.
- Romli, Mohamad Guntur. *Islam Moderat: Dari Konsep ke Gerakan*, Yogyakarta: LKiS, 2019
- Saeed, Abdullah. *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*, London: Routledge, 2006.
- Saefudin, Ahmad. "Keberhasilan Tafsir Al-Mishbāh dalam Menyajikan Penjelasan Al-Qur'an," *Tesis Magister Studi Islam*, Universitas Negeri Jakarta, 2023.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Sanusi, Anwar, *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Savitri, Ramaiah. *Anxiety Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Obor Populer 2003.

- Shayyim, Muhammad, *Bila Hati Telah Mati: 7 Penyakit Hati Paling Berbahaya Beserta 6 Obat Penyembuh Dan Penawarnya*, Mirqat, 2010.
- Shihab, M. Quraish. *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007.
- . *Lentera al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2008.
- . *Logika Agama; Kedudukan Wahyu dan Batas-batas Akal dalam Islam*, Tangerang: Lentera Hati, 2005.
- . *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1992.
- . *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1999.
- . *Tafsir Al-Mishbāh; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Wawasan al-Qur'an Tentang Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996
- . *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . "Tafsir Feminis M. Quraishi Shihab," *Palastren: Jurnal Studi Gender*, vol. 6, no. 2, Desember 2013.
- Ramhadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antasi Press, 2011.
- Ridwan, *Statistika untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta*, Bandung: Alfabeta, 2004.
- Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*, Pusaka Jambi, 2021.
- Siddik, Istarani & Muhammad. *Jiwa & Kepribadian Muslim*, Medan: Iscom, 2015.
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sujanto, A., Halem Lubis, Taufiq Hadi. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Bumi Aksara, 2001.
- Sukiati, *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar*, Medan: CV. Manhaji Medan, 2016.
- Sutardjo A. Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Abnormal* Bandung: Refika Aditama, 2005.

- Syari'ah, Hasanah. "Penekanan Aspek Sosial dalam Tafsir Al-Mishbāh dan Implikasinya," *Jurnal Sosial dan Agama* 8, no. 1, 2022.
- Tim Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, terj. A. Azizi Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Usman, Abur Hamdi. *Kaedah Tafsir dalam Tafsir Al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab*.
- VandenBos, Gary.R. *APA Dictionary of Psychology*, Washington DC: American Psychological Association, 2007.
- Wartini, Atik. "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh," *Jurnal Studia Islamika*, Yogyakarta: Hunafa, 2014, vol. XI, No. I.
- Wijaya, Y. A. dkk., "*Ketidakefektifan Koping Pada Pasien Gangguan Jiwa*", 2016
- Zaka, Istifatun. *What's the Matter with Quarter Life Crisis*, Jogjakarta: Buku Bijak, 2022.
- Zawi, Tahir Ahmad. *Tartib Al-Qamus Al-Muhit 'Ala Tariqat Al-Misbah Al-Munir Wa Assas Al-Falahah*, Riyadh: Dar 'alam al- Kitab, 1996.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Usia Peserta Observasi.

Gambar 1.2 Profesi Peserta Observasi.

Gambar 1.3 Jawaban Peserta Observasi.

Gambar 1.4 Frekuensi Sholat 5 Waktu.

Gambar 1.5 Frekuensi Sholat 5 Waktu.

Gambar 1.4 Frekuensi Solat Umat Muslim Berdasarkan Usia.

PROFIL PENULIS



Rizqy Mubarak lahir di Garut pada tanggal 03 April 1999. Merupakan anak ke 5 dari 7 bersaudara. Penulis menempuh pendidikan di SDN Jatisari, MTS Daarul Ulum Sukaraja, MA Ponpes Cipari Garut, beberapa tahun setelah lulus Aliyah, penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta yang sekarang menjadi Universitas PTIQ Jakarta. Selama diperkuliahan penulis aktif dalam berbagai organisasi, seperti Hima Iqtaf sebagai Divisi Tahfidz kemudian menjadi Bendahara Umum 2023. Juga aktif di organisasi daerah Jam'iyah Mudarosah Al-Qur'an (JMQ), Penulis juga aktif mengajar dan menjadi ketua Instruktur Tahfidz di Pesantren Kampoeng Tahfidz Cilik Cinere 2021-2023. Kemudian sekarang aktif menjadi Imam Masjid di Komplek DDN 1 Pondok Labu.