

***MENTAL BLOCK* DALAM AL-QUR'AN
(STUDI TEMATIK ATAS SEMANTIK “*LA'ALLA*
[لعل] & *LAITA* [ليت])”**

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:

Risqi Rahmatullah Akbar

NIM; 211410170



**Universitas
PTIQ Jakarta**

**Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam**

Universitas PTIQ Jakarta

2025

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

NAMA : RISQI RAHMATULLAH AKBAR
NIM : 211410170
JURUSAN/ FAKULTAS : ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR/
USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
JUDUL SKRIPSI : *MENTAL BLOCK* DALAM AL-QUR'AN
(STUDI TEMATIK ATAS SEMANTIK
“*LA'ALLA* [لعل] & *LAITA* [ليت]”)

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Mental block* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Atas Semantik “*La'alla* [لعل] & *Laita* [ليت]”) 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 terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Risqi Rahmatullah Akbar

HALAMAN PERSETUJUAN
***MENTAL BLOCK* DALAM AL-QUR'AN**
(STUDI TEMATIK ATAS SEMANTIK “*LA'ALLA* [لا] & *LAITA* [ليت])

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program studi strata satu (S.1) untuk
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Disusun oleh:

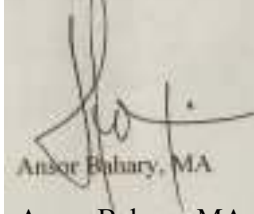
Risqi Rahmatullah Akbar

NIM : 211410170

Telah melalui proses pembimbingan sesuai arahan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta,Juli 2025

Dosen Pembimbing



Ansor Bahary, MA

Ansor Bahary, MA

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI
***MENTAL BLOCK* DALAM AL-QUR'AN**
(STUDI TEMATIK ATAS SEMANTIK “*LA'ALLA* [لعن] & *LAITA* [ليت]”)

Disusun oleh :

NAMA : **RISQI RAHMATULLAH AKBAR**
NIM : **211410170**
JURUSAN/ KONSENTRASI : **ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**
FAKULTAS/ PROGRAM : **USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

Telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada:
(.....)

TEAM PENGUJI

NO	NAMA PENGUJI	JABATAN DALAM TEAM	TANDA TANGAN
1	Dr. Lukman Hakim, MA	Ketua Sidang	
2	Ansor Bahary, MA	Pembimbing	
3	Dr. Lukman Hakim, MA	Penguji I	
4	Farit Afrizal, MA	Penguji II	

Jakarta,,..... Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Dr. Andi Rahman, MA

MOTTO

“Jangan pernah membandingkan perjalanan hidupmu dengan orang lain. Setiap orang memiliki waktunya masing-masing untuk tumbuh dan berhasil. Fokuslah pada jalanmu sendiri, karena bisa jadi hidup yang kamu jalani hari ini adalah impian bagi orang lain.”

PEDOMAN TRANSLITERASI

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.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta:

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

Untuk bisa menggunakan huruf yang diberi titik bawah, penulis harus menggunakan font Times New Arabic yang bisa didownload secara bebas dan gratis.

Cara pengetikan huruf dengan titik bawah adalah huruf dilanjutkan dengan Shift + tanda [pada huruf besar misalnya “D” dan “H”, juga huruf dilanjutkan dengan Shift + tanda] pada huruf kecil misalnya “d” dan “h”.

Huruf-huruf yang diberi titik bawah, bisa diganti dengan huruf yang diberi garis bawah. Cara pengetikannya adalah huruf yang ingin diberi garis bawah di-block, lalu dilanjutkan dengan Shift + u, misalnya “D”, “H”, “d” dan “h”.

Untuk *diphthongs* atau bacaan yang dipanjangkan (*mad*) pada “a”, “I”, dan “u”, maka pengetikannya dilakukan dengan cara mengetik huruf dengan garis di atasnya dengan cara Shift + < pada huruf besar semisal “A”, dan mengetik huruf lalu Shift + > pada huruf kecil semisal “a”. Ini dapat dilakukan jika font yang digunakan adalah Times New Arabic.

Sementara jika font yang digunakan adalah Times New Roman, maka cara pengetikannya adalah control + Shift + ^ (caret) yaitu sama dengan tombol angka 6, lalu hurufnya, misalnya “Â”, “a”, “Î”, dan “î”.

Huruf yang bertasydid, maka hurufnya diketik dua kali.¹

Kata	Font Times New Arabic	Font Times New Roman
نَصْرَ	Naşara	Naşara
رَحْمَ	Rahıma	Rahıma

¹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula* (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta, 2022), h.18-20.

نَزَّلَ	Nazzala	Nazzala
تَفْسِيرٌ	Tafsîr	Tafsîr
وَالْعَصْرِ	Wa al-‘asr	Wa al-‘asr
بِسْمِ اللَّهِ	Bismillâh	Bismillâh
إِيَّاكَ نَعْبُدُ	Iyyâka na’budu	Iyyâka na’budu
وَيَاكَ نَسْتَعِينُ	Wa Iyyâka nasta’in	Wa Iyyâka nasta’in

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan taufik-Nya sehingga dapat terselesaikan penelitian skripsi ini dengan baik dan sesuai dengan kemampuan peneliti. Shalawat dan Salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Swt. Serta para keluarga, sahabat, tabiin-tabi'in dan seluruh umatnya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, baik dari isi maupun teknis penulisannya. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari beberapa pihak.

Penulis juga sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa wasilah pengarah dan bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Suatu keharusan bagi pribadi penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nazaruddin Umar, MA, Selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta.
2. Bapak Dr. Andi Rahman, MA. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta atas supportnya.
3. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA selaku ketua Kaprodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Bapak Ansor Bahary, MA selaku pembimbing yang dengan tulus, ikhlas, dan penuh tanggung jawab telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Universitas PTIQ yang telah banyak memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis, walau tidak bisa disebutkan satu persatu, namun hal ini tidak mengurangi rasa hormat dan bakti penulis.
6. Ayahanda Supangat dan Ibunda Titik Cartiani selaku orang tua tercinta yang telah sangat banyak memberikan do'a dan dukungannya kepada penulis baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan penulis.
7. Seluruh teman kelas di Universitas PTIQ Jakarta yang selalu mensupport dalam meraih keberhasilan.
8. Saudara-saudaraku tercinta keluarga, kerabat dan teman-teman yang senantiasa memberikan do'a dan semangat kepada penulis.

Jakarta,Juli 2025

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK.....	x
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Permasalahan.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	4
D. Tinjauan Pustaka	5
E. Metode Penelitian.....	6
F. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II.....	9
PEMBAHASAN	9
A. Tinjauan Umum Tentang Kesehatan Mental	9
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	9
2. Indikator Mental Sehat	13
3. Dampak Gangguan Kesehatan Mental.....	17
4. Cara Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental	20
B. Deskripsi Umum Tentang <i>Mental Block</i>	23
1. Pengertian <i>Mental block</i>	23
2. Macam-macam <i>Mental block</i>	25
3. Sebab-sebab <i>Mental block</i>	29
4. Signifikansi <i>Mental block</i>	32
BAB III.....	36

ANALISIS <i>MENTAL BLOCK</i> DALAM <i>UNDERSTANDING & MEANING LA'ALLA</i> DAN <i>LAITA</i> DALAM AL-QUR'AN	36
A. Tinjauan Umum Tentang <i>La'alla & Laita</i>	36
1. Pengertian <i>La 'alla</i>	36
2. Pengertian <i>Laita</i>	38
3. Perbedaan <i>La 'alla</i> dan <i>Laita</i>	39
B. Kajian Ayat-ayat <i>La'alla</i> Dalam Al-Qur'an	41
1. Puasa (QS. Al-Baqarah 2:183)	41
2. Larangan Minum Khamr, Judi dan Mengundi Nasib (QS. Al-Maidah 5:90)	44
3. Perintah Terhadap Perilaku Terpuji (QS. An- Nahl (16:90)	47
4. Perilaku Terpuji Perempuan Dalam Relasinya Terhadap Laki-Laki (QS. An-Nur 24:31).....	50
5. Persaudaraan Internal Mukmin (QS. Al-Hujurat 49:10)	54
C. Diskursus <i>Laita</i> Dalam Al-Qur'an	57
1. Rasa Sakit Maryam Saat Hendak Melahirkan (QS. Maryam 19:23) .	57
2. Harapan & Keinginan Masuk Surga (QS. Yasin 36:26).....	60
3. Ekspresi Penyesalan (QS. Al-Furqan: 27).....	63
4. Penyesalan Orang Kafir (QS. An-Naba: 40)	65
5. Penyesalan Akibat Menunda Amal (QS. Al-Fajr: 24).....	68
BAB IV	71
PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72

ABSTRAK

Fenomena *mental block* merupakan hambatan psikologis yang membuat seseorang tidak mampu bertindak meskipun sebenarnya mampu. Al-Qur'an menyinggung fenomena ini melalui lafaz *la'alla* dan *laita* yang masing-masing mengandung makna harapan, tujuan, dan penyesalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pemahaman semantik kedua lafaz tersebut dapat memberikan solusi terhadap *mental block*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik (*maudhui*) serta analisis semantik al-Qur'an. Ayat-ayat yang memuat lafaz *la'alla* dan *laita* dikumpulkan, kemudian dianalisis makna dasar, relasi, dan konteksnya, serta relevansinya dengan fenomena *mental block* dalam kehidupan sehari-hari. Analisis menunjukkan bahwa *la'alla* berfungsi sebagai sumber optimisme dan motivasi spiritual yang menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat untuk melangkah. Sebaliknya, *laita* menggambarkan penyesalan mendalam atas kesempatan yang hilang, menjadi peringatan untuk tidak menunda perubahan positif. Kedua lafaz ini saling melengkapi dalam membangun perspektif Qur'ani tentang *mental block*. *La'alla* memberi dorongan harapan realistis untuk melawan keraguan, sementara *laita* mengingatkan konsekuensi dari kelalaian dan penyesalan. Dengan demikian, pemahaman semantik *la'alla* dan *laita* dalam al-Qur'an memberikan solusi motivatif dan spiritual untuk mengatasi hambatan psikologis dalam kehidupan manusia.

Kata Kunci: *Mental Block*, *La'alla*, *Laita*, Semantik Qur'ani, Tafsir Maudhui

ABSTRACT

The phenomenon of *mental block* refers to psychological barriers that prevent individuals from acting, even though they are fully capable. The Qur'an addresses this issue through the terms *la'alla* and *laita*, which respectively carry the meanings of hope, purpose, and regret. This study aims to examine how the semantic understanding of these terms can contribute to overcoming *mental block*. This research employs a qualitative approach using the thematic Qur'anic exegesis method (*tafsir maudhui*), combined with Qur'anic semantic analysis. Verses containing *la'alla* and *laita* are collected, then analyzed in terms of their basic meanings, relational meanings, and contextual usage, with relevance to the phenomenon of *mental block* in daily life. The analysis reveals that *la'alla* serves as a source of optimism and spiritual motivation, fostering self-confidence and resilience to move forward. Conversely, *laita* represents deep regret over missed opportunities, serving as a reminder to avoid procrastination in making positive changes. These two terms complement each other in constructing a Qur'anic perspective on *mental block*. *La'alla* instills realistic hope to counter doubt, while *laita* warns of the consequences of negligence and regret. Thus, the semantic understanding of *la'alla* and *laita* in the Qur'an provides both motivational and spiritual solutions to overcome psychological barriers in human life.

Keywords: *Mental Block*, *La'alla*, *Laita*, Qur'anic Semantics, Thematic Exegesis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa awal perkembangan pemikiran manusia, pemahaman mengenai penyakit masih sangat terbatas dan cenderung berfokus pada gejala-gejala fisik yang terlihat secara kasat mata. Pandangan ini bertahan cukup lama karena keterbatasan pengetahuan dan alat untuk memahami aspek-aspek non-fisik dari kesehatan manusia. Namun, seiring kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang kedokteran dan psikologi, manusia mulai menyadari bahwa tidak semua gangguan kesehatan dapat diamati secara kasat mata. Muncul pemahaman baru bahwa ada bentuk gangguan lain yang tidak terlihat secara fisik, namun sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang, yakni gangguan mental atau psikologis¹.

Gangguan seperti ini mencakup berbagai kondisi seperti kecemasan berlebih, depresi, stress akut maupun kronis, serta gangguan kejiwaan lainnya yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari². Kesadaran ini membuka jalan bagi pendekatan yang lebih holistic dalam memahami kesehatan manusia, yaitu dengan memperhatikan keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dalam konteks keislaman, masalah kejiwaan seperti ini tidak dapat dilepaskan dari perhatian Al-Qur'an sebagai kitab suci yang tidak hanya berbicara tentang aspek ritual dan hukum. Tetapi juga menyentuh dimensi psikologis manusia secara mendalam.

Permasalahan kesehatan mental kini telah menjadi perhatian serius di tingkat global. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 154 juta orang yang mengalami depresi, 25 juta penderita skizofrenia, dan sekitar 877.000 kasus kematian akibat bunuh diri setiap tahunnya. Gangguan kejiwaan semacam ini tidak terbatas pada kelompok tertentu, melainkan bisa menimpa siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial³. Gangguan mental juga memiliki dampak luas yang tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti prestasi akademik, pekerjaan, hubungan sosial, hingga kondisi spiritual.

Salah satu bentuk gangguan psikologis yang kerap dialami banyak orang namun sering kali tidak disadari keberadaannya adalah *Mental block*. *Mental block* merupakan kondisi hambatan psikologis ketika seseorang merasa tidak mampu

¹ Saiful Bahri, "Trauma dan Framing Dalam Tinjauan Al-Quran", dalam *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies*, Vol. 1, No. 1, h. 19.

² Mahyuni, "Mental Block Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al-Insyirah 1-8)", *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2023, h. 1.

³ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an (Pemaknaan Ayat Dalam Berbagai Tema)*, (Jakarta: Eurabia, 2017), h. 63."

berpikir secara jernih atau menunjukkan kemampuan terbaiknya.⁴ *Mental block* kerap dipicu oleh *self-talk* negatif terhadap diri sendiri yakni dialog batin berulang seperti “aku pasti gagal” atau “aku tidak bisa” yang tertanam dalam pikiran bawah sadar dan secara perlahan membentuk sugesti negatif terhadap diri sendiri. Ucapan batin tersebut jika terus menerus dibiarkan akan tertanam dalam alam bawah sadar dan membentuk keyakinan negatif tentang diri sendiri⁵.

Dalam jangka panjang, sugesti negatif yang dihasilkan tersebut akan menghambat produktivitas, memperburuk kesehatan mental, serta menahan seseorang dari pencapaian-pencapaian yang sebetulnya bisa diraih. Hambatan ini umumnya muncul akibat tekanan emosional, rasa takut berlebihan, perasaan rendah diri, maupun trauma yang belum terselesaikan dari masa lalu. Dalam keadaan ini, individu biasanya mengalami stagnasi baik secara kognitif maupun emosional. Hal ini kemudian berdampak pada menurunnya rasa percaya diri, timbulnya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, serta perasaan tidak pantas untuk berhasil atau melangkah maju⁶.

Fenomena *mental block* semakin relevan untuk dibahas dalam masyarakat modern yang penuh dengan tekanan dan tuntutan hidup yang tinggi. Dengan berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, banyak individu terpapar pada berbagai ekspetasi sosial, baik dari lingkungan pekerjaan, akademik, maupun kehidupan pribadi. Kondisi ini menyebabkan tekanan psikologis yang berlebihan yang kemudian dapat mengarah pada *mental block*. Dalam perspektif psikologis kontemporer, *mental block* dijelaskan sebagai akibat dari akumulasi informasi atau pengalaman traumatic yang tersimpan dalam alam bawah sadar, menciptakan penghalang yang membatasi kemampuan individu untuk berpikir jernih atau membuat keputusan rasional. Abdurrahman Shaleh menjelaskan bahwa hambatan berpikir ini bisa timbul dari dua faktor utama yaitu ketidakmampuan individu untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam memecahkan masalah dan ketidaksesuaian atau pertentangan informasi yang ada sehingga menyebabkan proses dalam berpikir menjadi terhambat⁷.

Penting untuk diingat bahwa dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai masalah psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual. Islam mengajarkan bahwa kesehatan jiwa harus dilihat secara menyeluruh, menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan petunjuk yang komprehensif mengenai kondisi batin manusia. Berbagai emosi dan perasaan yang menjadi bagian dari pengalaman

⁴ Mawaddah Ramadhana, “Mental Block Sebagai Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Metro, 2020, h. 19.

⁵ Jenny Rahma Syafitri, “Negative Self-Talk: Dialog Yang Merusak dan Menjatuhkan Diri Sendiri”, <https://kumparan.com/jennyrasya/negative-self-talk-dialog-yang-merusak-dan-menjatuhkan-diri-sendiri-1x7JPYH1Pxj/4> diakses tanggal 29 Februari 2024

⁶ Dimas Perdana Oskar & Andhika Anggawira, “Analisis Pengaruh Mental Blocking Terhadap Berpikir Analitis Dan Kritis Dalam Kegiatan Promosi”, dalam *Jurnal Ekobistek*, Vol. 9, No. 2, (Oktober 2020), h. 50.

⁷ Abdur Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2004), h, 186.

manusia, seperti rasa takut, kecemasan, keraguan, harapan, dan penyesalan, dijelaskan dalam bentuk yang mendalam dan penuh makna. Misalnya, Al-Qur'an menggunakan kata-kata tertentu seperti *la'alla* dan *laita*, yang mengandung makna psikologis yang kaya. Kata *la'alla* sering kali muncul dalam konteks harapan atau kemungkinan, memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, sedangkan kata *laita* lebih sering digunakan untuk menyatakan penyesalan atau keinginan terhadap sesuatu yang tidak dapat terjadi. Penggunaan kata-kata ini menunjukkan pemahaman mendalam terhadap dinamika emosi manusia yang dapat mempengaruhi keadaan mental dan spiritual seseorang⁸.

Hal ini dapat ditemukan dalam Q.S. Maryam ayat 23, ketika Maryam mengucapkan, "Yā *laitanī* mittu qabla hādžā..." yang berarti, "Wahai, alangkah baiknya aku mati sebelum kejadian ini...". Kalimat ini mencerminkan tekanan psikologis yang luar biasa serta penyesalan yang mendalam yang dirasakan Maryam ketika menghadapi situasi yang sangat berat secara emosional. Dalam konteks ini, ekspresi tersebut dapat ditafsirkan sebagai bentuk *mental block* dalam dimensi spiritual ketika beban mental dan tekanan sosial membuat seseorang merasa putus asa dan ingin menghindari kenyataan. Ungkapan ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dan psikologis manusia dalam Al-Qur'an tidak diabaikan, justru ditampilkan dengan jujur sebagai bagian dari dinamika batin yang perlu dipahami dan ditangani⁹.

Sebaliknya, Al-Qur'an juga memberikan penyeimbang melalui penggunaan kata *la'alla*, yang secara semantik mengandung makna harapan, motivasi, dan kemungkinan kebaikan di tengah ketidakpastian. Kata ini sering digunakan dalam konteks yang mendorong optimisme dan perubahan positif, bahkan dalam kondisi yang tampaknya sulit. Misalnya, dalam ayat-ayat yang menggambarkan ujian atau perintah, penggunaan *la'alla* menunjukkan bahwa masih ada ruang bagi manusia untuk berubah, memperbaiki diri, dan memperoleh rahmat dari Allah. Dengan demikian, baik *laita* maupun *la'alla* tidak hanya berfungsi sebagai elemen bahasa, tetapi juga membawa dimensi psikologis dan spiritual yang kuat. Keduanya menggambarkan perasaan manusia dari keputusasaan hingga harapan, sekaligus menunjukkan bahwa Islam memiliki pendekatan yang mendalam terhadap kesehatan mental melalui ajaran-ajaran kitab suci yang menyentuh realitas jiwa manusia¹⁰.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menghadirkan cara baru untuk memahami dan mengatasi *mental block* dengan memanfaatkan pendekatan semantik Al-Qur'an, khususnya melalui analisis lafaz *la'alla* dan *laita*. Penelitian ini tidak hanya membahas makna kata secara bahasa, tetapi juga mengaitkannya dengan kondisi kejiwaan yang banyak dialami manusia, seperti rasa ragu, takut gagal, dan penyesalan. Hal ini penting karena masih jarang kajian yang menghubungkan antara makna bahasa Al-Qur'an dengan persoalan psikologis secara langsung. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi

⁸ Syukran Abu Bakar & Syarifah Maysarah, "Lafal *Laita* dalam Al-Qur'an", dalam *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, Vol. 5, No. 2, (Juli-Desember 2020), h. 2.

⁹ Syukran Abu Bakar & Syarifah Maysarah, "Lafal *Laita* dalam Al-Qur'an", h. 16-17.

¹⁰ Muhammad Hasan & Akhmad Sagir, "La'allakum Tasykurun: Sebuah Tinjauan Dalam Al-Qur'an", dalam *Berajah Journal: Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, Vol. 4, No. 3, (Juni, 2024), h. 772-773.

jembatan antara ilmu keislaman dan psikologi, serta menjadi salah satu bentuk upaya untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber solusi atas masalah kejiwaan umat Islam masa kini.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Merujuk dari penjelasan sebelumnya, bisa diidentifikasi beberapa permasalahan di antaranya yaitu:

- a. Apa pengertian *mental block*?
- b. Apa dasar penyebab terjadinya *mental block* kepada seseorang?
- c. Apa dampak akibat dari seseorang yang mempunyai *mental block*?
- d. Bagaimana cara agar seseorang terhindar dari *mental block*?
- e. Bagaimana pemahaman semantik *la'alla* dan *laita* dapat membantu dalam mengatasi *mental block*?

2. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini memiliki fokus yang jelas serta tidak melebar dari topik utama, penulis membatasi cakupan karya ilmiah ini pada pembahasan terhadap studi tematik terkait semantik *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an, khususnya yang berhubungan kepada *mental block*.

3. Rumusan Masalah

Merujuk dari Batasan masalah tersebut, maka pokok permasalahan yang nantinya di teliti adalah

- a. Bagaimana pemahaman semantik *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an dapat membantu dalam mengatasi *mental block*?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Sebuah penelitian pastinya mempunyai tujuan. Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui bagaimana pemahaman semantik kata *la'alla* dan *laita* dapat membantu mengatasi *mental block* melalui ayat-ayat Al-Qur'an.

2. Manfaat Penelitian

Selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, studi ini bertujuan memahami serta menjelaskan hubungan antara semantik kata *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an dengan fenomena *mental block*, serta cara mengatasinya dalam konteks spiritual. Dilain sisi, studi ini menjadi sebuah persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama.
2. Bagi kalangan akademis, diharapkan penelitian ini bisa berkontribusi untuk kajian tafsir tematik serta semantik dalam Al-Qur'an, serta menjadi referensi untuk menangani masalah *mental block* melalui pendekatan semantik Al-Qur'an.

3. Bagi umat Islam, diharapkan penelitian ini bisa memperkaya khazanah tafsir Al-Qur'an dengan pemahaman secara mendalam mengenai konsep *mental block* pada kehidupan sehari-hari, serta menjadi panduan untuk kembali kepada tuntunan Al-Qur'an dalam menghadapi hambatan mental dan spiritual.

D. Tinjauan Pustaka

Menurut penulis, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas *Mental block* dalam Al-Qur'an, terutama dalam konteks studi tematik atas semantik *la'alla* dan *laita*. Penelitian ini membahas tentang *mental block* sebagai penghambat psikologis. Namun, telah terdapat sejumlah referensi dari berbagai sumber, seperti skripsi, buku, dan jurnal terdahulu, yang membahas *Mental block* serta penafsiran semantik *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an dari berbagai pendekatan seperti:

Dalam skripsi Bahrul Ilmi tahun 2020. Dengan judul “Teknik Reframing Untuk Menangani *Mental block* Penghafal Al-Qur'an Melalui Konseling Individual (Penelitian di Yayasan Karantina Tahfizh Al-Qur'an Nasional Maniskidul)”. (1.) Salah satu metode yang diterapkan untuk membantu individu yang menghadapi *mental block* adalah melalui layanan konseling individual dengan memanfaatkan teknik Reframing. (2.) *Mental block* merujuk pada kondisi dalam pikiran yang menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Teknik Reframing sendiri merupakan metode yang berfokus pada mengubah perspektif atau cara pandang terhadap suatu peristiwa, tanpa mengubah fakta atau kejadian yang mendasarinya.¹¹

Dalam buku yang berjudul “Quranic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan *Mental block*” karya Nurul Hikmah dan Dzawata Afnan. Buku ini memiliki sudut pandang yang khas dalam menilai terhadap pribadi hebat dan cara mencapainya. Definisi *Mental block* dalam buku ini merupakan suatu keadaan ketika otak secara otomatis menolak pikiran atau memori tertentu, serta individu kehilangan kemampuan untuk mengontrolnya. Dengan kata lain, ketika kondisi ini muncul, kemampuan berpikir seseorang menjadi terganggu, terutama terkait dengan topik-topik tertentu. Buku ini memandang pribadi hebat adalah pribadi yang mampu meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, dan cara meraihnya tidak hanya dengan menjadikan manusia hebat sebagai model keberhasilan, akan tetapi menjadikan Al-Qur'an serta sunnah sebagai model hidup.¹²

Dalam skripsi berjudul “*Mental block* sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah” oleh Mawaddah Ramadhana. Penelitian ini membahas *Mental block* sebagai faktor penghambat dalam komunikasi verbal pada masyarakat Desa Kampung Baru, Kotagajah. *Mental block* diidentifikasi sebagai hambatan psikologis yang terbentuk akibat trauma masa lalu atau program negatif yang menghalangi seseorang

¹¹ Bahrul Ilmi, *Teknik Reframing Untuk Menangani Mental Block Penghafal Al-Qur'an Melalui Konseling Individual (Penelitian di Yayasan Karantina Tahfizh Al-Qur'an Nasional Maniskidul)*, (Skripsi Sarjana: Universitas Islam Negeri Bandung 2020).

¹² Nurul Hikmah & Dzawata Afnan, *Quranic modelling tuk raih stimulan langit lepaskan Mental Block*, (Tangerang Selatan: Bait Qurany Multimedia, 2021).

untuk berkomunikasi dengan efektif. Penanganan *mental block* dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti terapi kognitif, hipnoterapi, dan journaling, yang membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif.¹³

Dalam skripsi berjudul “*Mental block* dalam Al-Qur’an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al-Insyirah 1-8)” oleh Mahyuni, penelitian ini membahas *mental block* sebagai penghambat psikologis yang mempengaruhi pikiran negatif, seperti kecemasan dan ketakutan. Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menekankan bahwa Surah Al-Insyirah mengajarkan solusi *mental block* melalui sikap tawakal, optimisme, dan berpikir positif. Surah ini diyakini mampu membantu individu mengatasi hambatan mental dengan keyakinan bahwa setelah kesulitan selalu ada kemudahan.¹⁴

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini berfokus secara khusus pada analisis semantik lafaz *la’alla* dan *laita* dalam Al-Qur’an serta relevansinya terhadap fenomena *mental block*. Dengan menggunakan metode tafsir tematik (maudhu’i) yang dipadukan dengan analisis semantik Toshihiko Izutsu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pemahaman semantik *la’alla* dan *laita* dapat memberikan solusi dalam mengatasi *mental block*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *la’alla* menghadirkan harapan dan dorongan positif agar manusia mampu bangkit dan melawan hambatan batin, sedangkan *laita* menggambarkan sisi penyesalan yang seharusnya menjadi pelajaran agar manusia tidak terjebak dalam keterlambatan mengambil keputusan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur’an melalui kedua lafaz tersebut menawarkan motivasi spiritual sekaligus panduan praktis untuk mengatasi berbagai bentuk *mental block* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penyusunan skripsi ini mencakup beberapa hal sebagai berikut:

1. Metode pengumpulan data

Penelitian yang akan saya lakukan ini dirancang dengan menggunakan metode kajian pustaka (*Library Research*) sebagai metode utama dalam pengumpulan data. Metode ini melibatkan analisis terhadap berbagai karya ilmiah sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik yang akan dibahas, serta penelaahan mendalam terhadap kitab-kitab serta buku lainnya yang mempunyai kaitan pada judul penelitian, khususnya melalui mengkaji isi Al-Qur'an.

¹³ Mawaddah Ramadhana, *Mental Block Sebagai Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Metro, 2020).

¹⁴ Mahyuni, *Mental Block Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al-Insyirah 1-8)*, (Skripsi Sarjana: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2023).

2. Jenis dan metode pengolahan data

Jenis data yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata-kata verbal dan bukan dalam bentuk numerik.

Adapun dalam pengolahan data yang sudah dikumpulkan menggunakan metode deskriptif analisis agar penelitian ini nantinya mendapatkan hasil yang lebih cermat dan lebih terarah. Pembahasan *mental block* pada skripsi nantinya akan mengkaji semantik *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an yang didalamnya ada keterkaitan dengan *mental block* sehingga dapat diperoleh kesimpulan bagaimana *mental block* dalam Al-Qur'an melalui kajian semantik *la'alla* dan *laita*.

3. Metode Penyimpulan data

Dalam penelitian ini, penulis memilih untuk mengangkat sebuah tema tertentu dengan menggunakan pendekatan metode tafsir maudhu'i dalam menafsirkan ayat-ayat yang sesuai dengan tema. Metode tafsir maudhu'i merupakan metode yang dipergunakan oleh seorang mufasir dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas suatu tema yang nantinya dibahas. Adapun penulis menggunakan metode tafsir maudhu'i ini merujuk pada buku pedoman penulisan skripsi Universitas PTIQ Jakarta. Kemudian dalam menggunakan metode tafsir maudhu'i ini menggunakan kerangka penelitian sebagai berikut:¹⁵

- a. Menentukan tema yang relevan dengan program studi
- b. Menentukan kata kunci yang relevan dengan tema untuk digunakan sebagai cara memilih ayat Al- Qur'an yang akan ditafsirkan
- c. Mencari ayat yang memuat kata kunci
- d. Mengategorisasi (klasifikasi) ayat-ayat Al-Qur'an
- e. Menganalisis ayat Al-Qur'an
- f. Membuat kesimpulan

Bisa jadi sebuah kata kunci disebutkan dalam puluhan atau bahkan ratusan ayat. Penulis menyebutkan berapa kali kata kunci itu disebutkan dalam Al- Qur'an dalam semua bentuknya (derivasi, misalnya 'ilmu, 'ulama, fa'lam, dst), menyebutkan ayat-ayat yang memuat kata kunci tersebut, dan menganalisis ayat-ayat yang relevan dengan tema. Artinya, bisa jadi tidak semua ayat yang memuat kata kunci itu ditafsirkan.

4. Teknik Penulisan

Dalam penulisan penelitian ini penulis merujuk pada buku panduan dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta tahun 2022 yang berjudul "Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Quran Dan Tafsir". Sedangkan pada penulisan dan penerjemahan ayat-ayat Al-Quran, penulis mengacu pada sumber Al-Qur'an dan terjemahan yang telah di tashih oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

¹⁵ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta: 2022) h. 12-13.

F. Sistematika Penulisan

Secara garis besarnya, penulis memberikan gambaran secara umum untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis serta mudah dipahami penjabarannya maka dalam penulisan skripsi ini akan digunakan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama: pendahuluan berisikan tentang latar belakang, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan.

Bab kedua: tinjauan umum tentang Kesehatan mental, *mental block*, *La'alla* dan *Laita* seperti, pengertian kesehatan mental, indikator mental sehat, dampak gangguan kesehatan mental dan cara untuk meningkatkan kesehatan mental. Pengertian *mental block*, dasar penyebab dan dampak yang terjadi serta cara penanganannya.

Bab ketiga: Pengertian *la'alla*, pengertian *Laita*, ayat-ayat Al-Qur'an tentang *la'alla* dan *Laita*, perbedaan *La'alla* dan *Laita*. Analisis Makna Semantik Lafaz *La'alla* Dan *Laita* Dalam Al-Qur'an Dan Kaitannya Dengan *Mental block la'alla* Al-Baqarah (2:183), Al-Maidah (5:90), An-Nahl (16:90), An-Nur (24:31), Al-Hujurat (49:10). *Laita* Maryam (19:23), Yasin (36:26), Al-Furqan (25:27), An-Naba (78:40), Al-Fajr (89:24).

Bab keempat: penutup yang akan mengemukakan beberapa kesimpulan dari pembahasan skripsi ini, saran-saran disertai daftar pustaka sebagai sumber referensi.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Tinjauan Umum Tentang Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental berasal dari bahasa Yunani. Maknanya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene diterjemahkan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena hal ini menunjukkan adanya usaha peningkatan.¹

Kesehatan mental adalah bidang yang kompleks dengan berbagai definisi tergantung pada sudut pandang para ahli. Secara umum, kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Kondisi ini memengaruhi cara individu dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan yang tepat dalam kehidupannya. Dengan memiliki kesehatan mental yang baik, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih optimal dan produktif.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya². Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga tentang kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupannya.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengelola fungsi kejiwaan serta menciptakan penyesuaian diri yang dinamis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, berlandaskan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.³

Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang menegaskan pentingnya kesehatan mental dan bagaimana seorang Muslim dapat menjaganya. Salah satu ayat yang relevan adalah Surah Ar-Ra'd ayat 28:

¹ Purwansyah Ariadi, “Kesehatan mental dalam Perspektif Islam”, dalam *Jurnal Syifa' Madika* (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang, 2013), Vol. 2 no. 3, h. 119.

² Ulin Nihayah, dkk., “Psikologi Positif pada Konten 'Are We Okay' dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2022), Vol. 5, no. 1, h. 62.

³ Anwariah Salsabila, “Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Alquran (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)”, *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021, h. 20.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunannya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Ayat ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam sangat erat kaitannya dengan keimanan dan kedekatan dengan Allah⁴. Seorang Muslim yang senantiasa mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupannya akan merasakan ketenangan batin yang membantu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ketika seseorang mengandalkan Allah sebagai sandaran utama dalam kehidupannya, ia akan memiliki kekuatan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup.

Dalam Islam, konsep kesehatan mental tidak hanya terbatas pada keseimbangan psikologis tetapi juga mencakup hubungan spiritual yang kuat dengan Allah. Ketika seseorang menjaga keimanan, menjalankan ibadah dengan khushyuk, dan menjauhi larangan-Nya, maka hati dan jiwanya akan menjadi lebih tenang. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan hanya soal mengelola emosi, tetapi juga bagaimana seseorang menjaga keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritualnya.⁵

Beberapa faktor utama yang membantu menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an adalah:

a. Tawakal kepada Allah

Sikap tawakal atau berserah diri kepada Allah menjadi kunci utama dalam menghadapi permasalahan hidup. QS. At-Talaq (65): 3 menyatakan:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”

⁴ Sarihat, “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik”, dalam *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2021), Vol. 6. No. 1, h. 37.

⁵ Meydita Dwi Putri dkk., “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam”, Dalam *Advances In Education Journal* (Garut: Universitas Garut, 2024), Vol. 1. No. 3, h. 228

Tawakal membantu seseorang mengatasi stres dan kecemasan karena mereka meyakini bahwa segala sesuatu berada dalam ketentuan Allah SWT. Dengan berserah diri kepada-Nya, seseorang akan lebih mampu menerima kenyataan hidup tanpa dihantui oleh ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan. Rasa tenang ini muncul karena keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya yang bertawakal, sehingga individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tegar dan optimis, tanpa kehilangan harapan serta terus berusaha dalam menjalani kehidupannya.⁶

b. Kesabaran dan Ketahanan Mental

Islam mengajarkan bahwa kesabaran adalah salah satu kunci kesehatan mental yang baik. QS. Al-Baqarah (2): 153 menyebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Kesabaran membantu seseorang untuk tetap kuat dalam menghadapi ujian hidup tanpa mengalami gangguan psikologis yang berlebihan. Dalam Islam, kesabaran bukan sekadar menahan diri dari keluhan, tetapi juga mencerminkan keyakinan bahwa setiap cobaan yang dihadapi adalah bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah.⁷ Kesabaran memberikan individu ketahanan mental yang lebih baik, membantu mereka dalam mengatasi stres dan tekanan hidup dengan tetap optimis serta tidak kehilangan harapan. Dengan bersabar, seseorang juga akan lebih mampu mengambil keputusan yang bijaksana, menjaga hubungan baik dengan orang lain, serta meningkatkan kualitas ibadahnya kepada Allah SWT.

c. Menghindari Hasad dan Dengki

Salah satu penyebab gangguan mental dalam perspektif Islam adalah penyakit hati seperti hasad (iri hati) dan dengki. QS. Al-Falaq (113): 5 menyatakan:

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

“dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki.”

Ayat ini menunjukkan bahwa hasad dapat merusak ketenangan jiwa seseorang, karena iri hati melahirkan perasaan tidak puas dan kebencian terhadap

⁶ Ahmad Ahsanul Khuluq dkk., “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah”, Dalam *Journal of International Multidisciplinary Research* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024), Vol. 2. No.2, h. 20.

⁷ Sukino, “Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan (The Concept of Patient in Al-Quran and Kontekstualisasinya in Purpose Human Life Through Education)”, dalam *Ruhama* (Pontianak: IAIN Pontianak, 2018), Vol. 1. No. 1, h. 70

nikmat yang dimiliki orang lain. Oleh karena itu, Islam mengajarkan untuk menjauhkan diri dari iri hati dan lebih banyak bersyukur agar hati tetap damai dan tentram. Dengan bersyukur, seseorang akan lebih fokus pada nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya daripada membandingkan diri dengan orang lain.⁸ Hal ini juga mendorong seseorang untuk mengembangkan sikap positif, menjaga hubungan sosial yang baik, serta meningkatkan kualitas ibadah kepada Allah. Islam menekankan bahwa kesejahteraan mental dapat dicapai melalui sikap qana'ah (merasa cukup) dan tawakal, yang menjauhkan diri dari kecemburuan sosial serta membangun kedamaian batin yang lebih kuat.

d. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an berfungsi sebagai syifa' (penyembuh) bagi penyakit jiwa dan hati. QS. Yunus (10): 57 menyebutkan:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya sebagai petunjuk hidup, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan penyakit mental seperti kecemasan dan kesedihan⁹. Dalam berbagai ayat, Al-Qur'an menawarkan solusi bagi ketenangan batin dengan mendorong manusia untuk selalu berdzikir, beribadah, serta menjaga hubungan yang baik dengan sesama. Pendekatan ini menunjukkan bahwa ketenangan mental dalam Islam tidak hanya bersumber dari faktor internal, tetapi juga didukung oleh aspek sosial dan hubungan harmonis dengan orang lain.

Berdasarkan Al-Qur'an, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki beberapa ciri utama:

1. Ketenangan hati melalui dzikir (QS. Ar-Ra'd (13): 28) Hati yang selalu mengingat Allah akan jauh dari kecemasan dan depresi.
2. Sabar dalam menghadapi ujian hidup (QS. Al-Baqarah (2): 153) Kesabaran adalah kunci ketahanan mental.
3. Tawakal kepada Allah (QS. At-Talaq (65): 3) Menyandarkan segala urusan kepada Allah menghindarkan diri dari stres berlebihan.

⁸ Debibik Nabilatul Fauziah, “Hasad Dalam Perspektif Ulama (Tinjauan Islam Tentang Hasad, Penyebab dan Penawarnya)”, dalam *Hawari Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam* (Karawang: Universitas Singaperbangsa, 2020), Vol 1, h. 16.

⁹ Nurul Hikmah, “Syifa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Surat al-Isra (17): 82, Q.S. Yunus (10): 57 dan Q.S. an-Nahl (16): 69 Dalam Tafsir al-Misbah)”, *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010, h. 53.

4. Husnudzon (berprasangka baik) terhadap takdir Allah Memiliki pola pikir positif yang didasarkan pada keyakinan kepada kebijaksanaan Allah.
5. Menjaga hubungan sosial yang baik (QS. Al-Hujurat (49): 10) Mempererat persaudaraan sesama Muslim mencegah perasaan kesepian dan depresi.

Kesehatan mental dalam Islam berpusat pada hubungan dengan Allah, kesabaran, dan pola pikir positif. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang keseimbangan emosional dan sosial, tetapi juga tentang spiritualitas dan keyakinan kepada Allah SWT.

2. Indikator Mental Sehat

Kesehatan mental yang baik ditandai dengan berbagai indikator yang mencerminkan keseimbangan emosional, sosial, dan spiritual seseorang. Indikator-indikator ini mencerminkan sejauh mana seseorang dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya dan menghadapi berbagai tantangan tanpa mengalami gangguan mental yang signifikan. Selain pendekatan psikologi modern, Islam juga memberikan panduan mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik, sebagaimana tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

a. Kemampuan Menilai Diri Secara Objektif

Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menilai dirinya sendiri secara realistis, tidak merasa lebih unggul maupun rendah diri secara berlebihan. Kesadaran diri ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan bahwa kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh status sosial, tetapi oleh ketakwaannya,¹⁰ sebagaimana dalam QS. Al-Hujurat (49): 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti."

Ayat ini mengajarkan bahwa seseorang harus memiliki pandangan yang seimbang terhadap dirinya sendiri dan orang lain, sehingga tidak terjebak dalam sifat sombong atau rendah diri yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Kesadaran diri yang baik akan membantu seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain secara lebih sehat dan produktif. Seseorang yang memiliki pemahaman yang tepat tentang dirinya sendiri akan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang baik, karena ia tidak merasa perlu untuk merendahkan orang lain demi meningkatkan harga dirinya. Islam

¹⁰ Azmiatul Abadiyah, "Kedudukan Manusia Dalam Sudut Pandang Alsurat Al-Hujurat Ayat 13 (Studi Komparatif Tafsir Al-Mishbah Dan Ibnu Katsir)", *Skripsi* pada IAIN Jember, 2021, h. 78-79.

menekankan bahwa ukuran kemuliaan seseorang bukanlah kekayaan, status sosial, atau kedudukan, tetapi ketakwaannya kepada Allah¹¹. Dengan demikian, kesadaran akan nilai-nilai ini akan membentuk pola pikir yang lebih sehat, mencegah stres akibat perbandingan sosial yang berlebihan, dan menanamkan sikap tawakal kepada Allah dalam segala aspek kehidupan.

b. Kemampuan Mengelola Emosi dan Kesabaran

Islam mengajarkan pentingnya mengelola emosi, terutama dalam menghadapi kesulitan hidup. Seseorang dengan mental sehat tidak mudah terpancing emosi dan memiliki kesabaran dalam menghadapi ujian. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah (2): 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Kesabaran adalah kunci dalam mengatasi tekanan hidup, sebagaimana Islam mengajarkan bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan merupakan bagian dari rencana Allah yang lebih besar. Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik akan senantiasa mengandalkan kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, dengan meyakini bahwa setiap cobaan adalah bentuk kasih sayang Allah dan kesempatan untuk meningkatkan ketakwaan.¹² Kesabaran ini diwujudkan dalam bentuk ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi kesulitan, tanpa kehilangan harapan ataupun terjerumus dalam keputusan.

c. Tawakal dan Keteguhan Hati

Tawakal atau berserah diri kepada Allah merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang penting dalam Islam. Keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar bagi setiap masalah yang dihadapi memberikan ketenangan jiwa. QS. At-Talaq (65): 3 menyebutkan:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya.”

¹¹ Azzahrawaani, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Sosial Dalam Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13 Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam (Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)”, *Skripsi* pada Institut PTIQ Jakarta, 2020, h. 63-64

¹² Miskahuddin, “Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur’an”, Dalam *Jurnal Ilmiah Al Mu’ashirah: Media Kajian Al-Qur’an dan Al-Hadits Multi Perspektif* (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020), Vol. 17. No. 2, h. 200.

Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Dengan memiliki sikap tawakal, seseorang akan mampu mengendalikan stres dan tidak mudah cemas menghadapi masa depan. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi merupakan bentuk keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan ketentuan Allah. Sikap ini memberikan ketenangan jiwa karena seseorang menyadari bahwa setiap usaha yang dilakukan tetap bergantung pada kehendak Allah, sehingga ia tidak terbebani oleh kekhawatiran yang berlebihan.¹³

Ketika seseorang memiliki tawakal yang kuat, ia akan menjalani hidup dengan penuh optimisme dan percaya bahwa setiap ujian merupakan bagian dari rencana Allah yang lebih besar. Hal ini akan membantunya dalam menghadapi berbagai tantangan dengan lebih tenang dan fokus, tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan hidup. Dengan demikian, tawakal menjadi salah satu aspek penting dalam membangun kesehatan mental yang kuat, karena menciptakan keseimbangan antara usaha manusia dan ketergantungan kepada Allah dalam segala urusan kehidupan.

d. Hubungan Sosial yang Baik dan Harmonis

Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menjaga hubungan sosial yang harmonis, tidak mudah tersinggung, serta memiliki sikap saling tolong-menolong. Islam menekankan pentingnya ukhuwah Islamiyah, sebagaimana dalam QS. Al-Hujurat (49): 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.”

Ayat ini menegaskan bahwa membangun hubungan sosial yang baik adalah bagian dari kesehatan mental yang ideal dalam Islam. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang stabil akan mampu menjalin hubungan dengan sesama secara sehat dan penuh kasih sayang. Hubungan sosial yang harmonis tidak hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga mencerminkan implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, seperti saling menghormati, tolong-menolong, dan menjaga silaturahmi.¹⁴

Seseorang yang hidup dalam lingkungan sosial yang baik akan lebih mudah mengelola emosinya, menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, serta mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, menjaga

¹³ Happy Saputra, “Menegal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athailah Al-Sakandari”, Dalam *Jurnal Pemikiran Islam* (Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), Vol. 1. No. 1, h. 81.

¹⁴ Muh Dian Nur Alim Mu'min dkk., “Telaah Hubungan Sosial Dalam Al-Quran : Studi Tafsir Qs. Al-Hujarat Ayat 10”, Dalam *Journal of Management and Innovation Entrepreneurship (JMIE)*, (Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2024), Vol. 1. No. 2, h. 339.

hubungan sosial yang baik bukan hanya bermanfaat secara psikologis, tetapi juga bernilai ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah.

e. Berpikir Positif dan Optimisme

Islam mengajarkan bahwa seorang Muslim tidak boleh berputus asa dan harus selalu berpikir positif. Optimisme adalah bagian dari kesehatan mental yang baik, yang membuat seseorang lebih kuat menghadapi tantangan hidup. QS. Yusuf (12): 87 menyebutkan:

يٰۤاِبْنِيۤ اذْهَبُوۡا فَتَحَسَّسُوۡا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيۡهِ وَاَلَا تٰتٰیۡسُوۡا مِنْ رَّوۡحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاِیۡسُ مِنْ رَّوۡحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوۡمُ الْكٰفِرُوۡنَ

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

Seorang Muslim yang sehat secara mental akan selalu berpikir positif terhadap segala ketetapan Allah dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan hidup. Sikap optimisme ini berakar dari keyakinan bahwa setiap ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah memiliki hikmah dan tujuan yang lebih besar. Dalam menghadapi kesulitan, seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik akan berusaha mencari solusi, meningkatkan keimanan, serta tetap bersabar dan tawakal kepada Allah¹⁵.

Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang stabil akan menjadikan doa, dzikir, dan ibadah sebagai sumber ketenangan jiwa. Kesadaran akan kasih sayang Allah serta janji-Nya kepada hamba-hamba yang beriman memberikan dorongan untuk terus berusaha dan tidak menyerah dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, berpikir positif dan optimisme bukan hanya mencerminkan kondisi mental yang baik, tetapi juga menjadi bagian dari ketakwaan yang menguatkan hubungan seorang Muslim dengan Tuhannya.

f. Mensyukuri Nikmat Allah dan Qana'ah (Merasa Cukup)

Rasa syukur dan qana'ah adalah dua faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Orang yang selalu bersyukur tidak akan merasa iri atau dengki terhadap orang lain, sebagaimana dalam QS. Ibrahim (14): 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

¹⁵ Muh. Ferdiansyah, “Putus Asa Dalam Al-Qur'an (Telaah Terhadap Penafsiran Buya Hamka dalam Kitab Tafsir Al-Azhar)”, *Skripsi* pada UIN Alauddin Makassar, 2023, h. 48-49.

“(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.”

Dengan bersyukur, seseorang akan merasa cukup dengan apa yang ia miliki, sehingga terhindar dari perasaan iri dan kecemburuan sosial yang dapat mengganggu kesehatan mental. Sikap syukur ini juga mendorong seseorang untuk lebih fokus dalam meningkatkan kualitas ibadah dan usahanya, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu merupakan bagian dari ketetapan Allah yang terbaik baginya. Selain itu, rasa syukur yang mendalam akan membentuk pola pikir yang positif dan optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, sehingga seseorang tetap memiliki ketenangan jiwa dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih harmonis serta penuh keberkahan.¹⁶

Indikator mental sehat dalam Islam mencerminkan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Kesehatan mental bukan hanya soal ketenangan batin, tetapi juga bagaimana seseorang menjaga hubungannya dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental, yang tercermin dalam berbagai ajaran Al-Qur’an dan hadits. Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki kemampuan menilai diri secara objektif, mengelola emosi dengan baik, bersikap sabar dan tawakal, serta menjalin hubungan sosial yang harmonis. Panduan ini membantu seorang Muslim untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik dan seimbang.

3. Dampak Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental dapat memberikan dampak yang luas bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Dampak ini tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga sosial, ekonomi, dan spiritual. Dalam Islam, kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan jiwa dan hubungan seseorang dengan Allah. Gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat pelaksanaan ibadah, mengganggu stabilitas emosi, serta melemahkan hubungan sosial dan profesional seseorang. Oleh karena itu, memahami dampak gangguan kesehatan mental dari perspektif Islam sangat penting agar umat Muslim dapat mengantisipasi dan mencari solusi yang sesuai dengan tuntunan syariat.

a. Dampak Psikologis

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan dapat menyebabkan individu mengalami ketidakstabilan emosional. Hal ini dapat berujung pada perasaan putus asa, kehilangan motivasi, hingga gangguan dalam berpikir dan bertindak.¹⁷ Islam mengajarkan bahwa hati yang tenang

¹⁶ Amelia Dewi Munirah dkk., “Konsep Syukur dalam Al-Qur’an (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan Pendekatan Ma’na Cum Maghza)”, dalam *Syams: Jurnal Studi Keislaman* (Palangkaraya: IAIN Palangkaraya, 2022), Vol. 3. No. 2, h. 184.

¹⁷ Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), h. 73-75.

adalah kunci ketenteraman jiwa, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan dzikir. Ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan mental, stres kronis, kecemasan, phobia, serta konflik interpersonal dapat menghambat seseorang dalam mencapai ketenangan tersebut.¹⁸ Gangguan kesehatan mental yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan individu mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, kehilangan motivasi, serta kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal.

b. Dampak Sosial dan Interpersonal

Gangguan kesehatan mental dapat berdampak buruk pada hubungan sosial seseorang. Individu yang mengalami kecemasan berlebihan atau depresi sering kali menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga menyebabkan isolasi dan perasaan kesepian.¹⁹ Dalam Islam, ukhuwah Islamiyah atau persaudaraan sesama Muslim merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hujurat (49): 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.”

c. Dampak Ekonomi dan Produktivitas

Gangguan mental yang tidak diatasi dapat berdampak serius pada kehidupan seseorang, termasuk kehilangan pekerjaan, kesulitan keuangan, dan tekanan ekonomi yang meningkat. Individu dengan gangguan kesehatan mental sering kali mengalami penurunan produktivitas dan kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan akibat berkurangnya konsentrasi, motivasi, serta kemampuan mengambil keputusan.²⁰

¹⁸ Wenda Asmita & Irman, “Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental”, Dalam *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Batusangkar: UIN Mahmud Yunus, 2022), Vol. 5. No.2, h. 84.

¹⁹ Jamil, “Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya”, Dalam *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* (Banten: STIT Al Amin Banten, 2015), Vol. 3. No. 1, h. 127

²⁰ Jamil, “Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya”, Vol. 3. No. 1, h. 127

Dalam Islam, bekerja dan mencari nafkah merupakan bagian dari ibadah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Jumu'ah (62): 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”

Dalam Islam, keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah sangat ditekankan agar kehidupan tetap harmonis dan produktif. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Jumu'ah (62): 10, "Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah serta ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung." Ayat ini menegaskan bahwa mencari nafkah merupakan bagian dari ibadah yang harus dilakukan dengan penuh tanggung jawab dan keseimbangan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menjaga kesehatan mental dengan cara mengenali tanda-tanda stres, mengatur pola kerja yang sehat, serta mencari dukungan sosial maupun spiritual. Dengan menjaga kesehatan mental, seseorang dapat meningkatkan produktivitasnya, mencapai stabilitas ekonomi, serta menjalani kehidupan yang lebih seimbang sesuai dengan tuntunan Islam.

Gangguan kesehatan mental memiliki dampak yang luas dalam kehidupan seseorang, baik dalam aspek psikologis, sosial, ekonomi. Dalam Islam, kesehatan mental yang baik adalah bagian dari keseimbangan hidup yang mencakup hubungan harmonis dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri²¹. Islam mengajarkan bahwa gangguan kesehatan mental yang tidak diatasi dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalankan ibadah, kehilangan motivasi hidup, serta mempengaruhi hubungan sosial dan profesional seseorang. Oleh karena itu, memahami dampak gangguan kesehatan mental serta mencari solusi yang sesuai dengan ajaran Islam menjadi hal yang sangat penting bagi umat Muslim agar dapat menjaga kesejahteraan hidup secara holistik.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental yang stabil membantu seseorang untuk menjalankan ibadah dengan khushyuk dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan mental yang tidak tertangani dapat menghambat individu dalam memenuhi kewajiban agama seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Qur'an. Selain itu, gangguan ini juga dapat berkontribusi terhadap lemahnya ketahanan spiritual, yang pada akhirnya memperburuk kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, Islam menawarkan solusi melalui pendekatan ibadah, seperti dzikir,

²¹ Eka Nurhayati & Susan Fitriyana, "Determinan Kesehatan dalam Perspektif Islam: Studi Pendahuluan", dalam *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)* (Bandung: Universitas Islam Bandung, 2020), Vol. 2. No. 1, h. 53.

sabar, tawakal, dan memperkuat ukhuwah Islamiyah agar individu dapat menemukan ketenangan jiwa dan meningkatkan kualitas hidupnya secara menyeluruh.²²

Dengan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya dan mencapai ketenangan jiwa yang hakiki. Islam memberikan panduan dalam menghadapi gangguan mental dengan cara menjaga keseimbangan antara spiritualitas dan aspek psikososial. Dengan demikian, seseorang dapat menjalani hidup dengan penuh optimisme, tetap produktif, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik.

4. Cara Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam menjalani kehidupan yang harmonis dan seimbang. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya terkait dengan kondisi psikologis seseorang, tetapi juga mencakup aspek spiritual, sosial, dan fisik. Allah SWT telah memberikan tuntunan dalam Al-Qur'an dan melalui ajaran Rasulullah SAW mengenai cara-cara menjaga keseimbangan mental dan emosional seperti mengerjakan shalat, berdzikir dan membaca Al-Qur'an²³. Menjaga kesehatan mental berarti menjaga keseimbangan antara ibadah, interaksi sosial yang sehat, serta pola hidup yang baik. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh dengan mengingat Allah, termasuk melalui ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Selain itu, terdapat berbagai cara lain untuk meningkatkan kesehatan mental yang telah dianjurkan dalam Islam, termasuk menjaga hubungan sosial, menerapkan pola hidup sehat, serta mengelola stres dan emosi dengan baik.

a. Memperkuat Hubungan dengan Allah melalui Ibadah

Salah satu cara utama untuk meningkatkan kesehatan mental dalam Islam adalah dengan memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah. Shalat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir dapat menenangkan jiwa serta mengurangi stres dan kecemasan.²⁴ Dalam QS. Al-Isra' (17): 82, Allah berfirman:

²² Purwansyah Ariadi, “Kesehatan mental dalam Perspektif Islam”, Vol. 2 no. 3, h. 124-126.

²³ Muhammad Haidarsyah Kasyfillah & Muhammad Anis Bachtiar, “Peran Islamic Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kondisi Mental Health”, dalam *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* (Blitar: Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, 2024), Vol. 2. No. 1, h. 50.

²⁴ Rahmadani Nasution dkk., “Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam”, dalam *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* (Medan: Universitas Negeri Medan, 2024), Vol. 7. No. 4, h. 14457.

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Membaca dan mentadabburi Al-Qur’an memiliki dampak besar dalam menenangkan hati dan pikiran. Berdzikir dan berdoa juga dapat membantu menghilangkan rasa gelisah serta meningkatkan rasa syukur dan optimisme dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu, seorang Muslim dianjurkan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah agar dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan baik.

b. Mengelola Stres dan Emosi dengan Bijak

Islam mengajarkan umatnya untuk bersabar dan bertawakal dalam menghadapi segala ujian hidup. Allah SWT berfirman dalam QS. Az-Zumar (39): 10:

قُلْ يٰۤاَعْبَادِ اللّٰهِ اٰمَنُوْا اَتَّقُوا رَبَّكُمۡ ۗ اَلَّذِيْنَ اٰحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ
اِنَّمَا يُؤْتِي الصّٰبِرِيْنَ اٰجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disemburnakan pahalanya tanpa perhitungan.”

Sabar adalah kunci utama dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan hidup. Pembiasaan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan akan melahirkan pribadi-pribadi yang bermental sehat. Pribadi yang bermental sehat akan tergambar dalam sikap dan tindakannya sehari-sehari, seperti mampu mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup, berfikir tenang dan hati-hati, teguh pendirian dan tidak mudah putus asa, mampu bersikap tenang dan tidak teruru-buru, gemar memaafkan, bersikap ikhlas serta mampu mengendalikan emosi.²⁵

c. Menerapkan Pola Hidup Sehat

Kesehatan mental yang baik sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik seseorang. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pola hidup sehat antara lain:

- a. Olahraga Teratur: Berolahraga secara rutin dapat memicu pelepasan endorfin yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
- b. Konsumsi Makanan Bergizi: Makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah, sayuran, dan ikan, memberikan nutrisi penting bagi otak dan tubuh, yang dapat membantu menjaga keseimbangan emosi.

²⁵ Ernadewita & Rosdialena, “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* (Sumatera Barat: Universitas Muhammadiyah, 2019), Vol. 3. No. 1, h. 46.

- c. Cukup Istirahat: Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menghindari gangguan suasana hati dan kelelahan mental.²⁶

d. Berpikir Positif

Jika ingin memiliki mental yang sehat, salah satu caranya dengan membuat diri sendiri bahagia dengan cara berpikir yang positif. Jika batin atau mental berusaha untuk selalu berpikir positif, maka kebahagiaan dan hidup sehat akan tercipta. Karena pada hakikatnya dalam setiap diri manusia terdapat potensi menimbulkan penyakit, dan pada saat yang sama juga dapat mencegah datangnya penyakit.²⁷ Sikap berpikir negatif dapat merusak kesehatan mental seseorang. Islam mengajarkan pentingnya berpikir positif dan bersyukur. Seseorang yang bersyukur atas nikmat yang dimilikinya akan lebih mudah merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya. Dalam QS. Ibrahim (14): 7, Allah berfirman:

وَاذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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

Sikap bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecenderungan untuk merasa cemas atau tertekan. Selain itu, fokus pada satu hal dalam satu waktu dan menerima diri sendiri juga penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

e. Mencari Dukungan dan Bantuan

Dukungan sosial berfungsi sebagai bantuan terhadap pengalaman stress dan dapat menolong seseorang untuk menghadapi potensi kesan negatif tekanan terhadap kesehatan fisik dan mental dan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan merupakan tindakan yang dianjurkan. Jika seseorang merasa kesulitan mengatasi masalah kesehatan mentalnya sendiri, maka ia dianjurkan untuk mencari bantuan dari orang yang ahli, baik itu keluarga, sahabat, ulama, maupun profesional kesehatan mental.²⁸

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis tetapi juga mencakup hubungan seseorang dengan Allah

²⁶ Nadila Cahyaningtyas Kristy & Trias Mahmudiono, “Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur”, dalam Jurnal *Media Gizi Kesmas* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2022), Vol. 11, No. 02, h. 549.

²⁷ Maulana Hasan & Hasan Mud’is, “Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual”, dalam *Fastabiq: Jurnal Studi Islam* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022), Vol 3. No.1, h. 51.

²⁸ Fatimah Ilda, “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan”, dalam *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training* (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2023), Vol. 12. No. 02, h. 163.

SWT, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Salah satu cara utama untuk meningkatkan kesehatan mental adalah dengan memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Ibadah dapat memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa syukur dan optimisme dalam menghadapi kehidupan²⁹. Selain itu, menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan teman juga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan mental, karena dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Menjauhi lingkungan sosial yang toxic serta menghindari kebiasaan buruk seperti konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang juga berkontribusi dalam menciptakan kondisi mental yang lebih stabil.

Selain aspek spiritual dan sosial, menerapkan pola hidup sehat juga merupakan kunci utama dalam menjaga kesehatan mental. Rutin berolahraga dapat meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Pola makan yang sehat, dengan mengonsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan, sayuran, dan ikan, dapat memberikan nutrisi penting bagi otak dan tubuh, sehingga mendukung stabilitas emosional. Istirahat yang cukup juga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan mental, karena gangguan tidur seperti insomnia dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau sekadar melakukan hobi yang disukai dapat membantu mengelola stres dengan lebih baik. Menerima diri sendiri, menetapkan tujuan yang realistis, serta fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan³⁰. Oleh karena itu, kombinasi antara pendekatan spiritual, sosial, dan pola hidup sehat dapat membantu seseorang mencapai kondisi mental yang lebih baik dan berkualitas.

B. Deskripsi Umum Tentang *Mental Block*

1. Pengertian *Mental block*

Mental block adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memahami informasi, mengekspresikan pemikiran, atau menunjukkan ketakutan dan kecemasan yang dapat mempengaruhi proses belajar mereka.³¹

Manifestasi *Mental block* ini bisa berbentuk kecanggungan bertindak, kesulitan berbicara (apalagi di depan umum), kesulitan mengaktualisasikan diri (walaupun sebenarnya memiliki berbagai kelebihan, misalnya kecerdasan/

²⁹ Rahmadani Nasution dkk., "Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam", Vol. 7. No. 4, h. 14456.

³⁰ Sulis Winurini, "Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan", dalam *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* (Jakarta: Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, 2019), Vol. 19. No. 2, h. 150.

³¹ Esti Regina Boiliu & Penta Astari Prasetya, "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Mental Block Pada Anak Usia Dini", dalam *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2023), Vol. 2. No. 1, h. 20.

kemampuan lain), kadang juga muncul dalam bentuk sindrom “inferior complex” atau sindrom rendah diri³²

Mental block adalah suatu kondisi psikologis yang terjadi pada seseorang, ketika individu mengalami kesulitan atau hambatan dalam mengakses atau mengungkapkan pemikiran, ide, kreativitas, atau pengetahuan yang sebenarnya telah dimiliki. Kondisi ini dapat menyebabkan individu merasa terhambat dalam mengartikulasikan gagasan atau menyampaikan informasi secara bebas dan lancar. *Mental block* sering kali muncul dalam situasi ketika individu merasa tertekan, cemas, atau takut menghadapi tantangan baru atau situasi yang menuntut ekspresi kreatif.³³ Hambatan ini sering kali muncul karena lemahnya keimanan, kurangnya tawakal kepada Allah, atau kurangnya keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam QS. Al-Baqarah (2): 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa.) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian atau hambatan yang dihadapi seseorang, termasuk *mental block*, memiliki solusi yang dapat diatasi sesuai dengan kapasitasnya. *Mental block* dalam Islam tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, tetapi konsepnya dapat ditemukan dalam ajaran mengenai pentingnya ketenangan jiwa, keteguhan hati, dan keseimbangan emosional dalam menghadapi masalah.³⁴

³² Sri Wahyuning Astuti dkk., “Membuka Mental Block Dengan Hypnotherapy”, dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* (Bandung: Universitas Telkom, 2023), Vol. 2. No.9, h. 3996

³³ M. Husaini dkk., “Pengenalan Mental Block Pada Siswa Smp Islam Subulussalam Sidang Kurnia Agung Rawajitu Utara, Mesuji, Lampung”, dalam *Jurnal Media Akademik* (Lampung: UIN Raden Intan, 2023), Vol. 2. No. 9, h. 3.

³⁴ Ahmad Ahsanul Khuluq dkk., “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah”, dalam *Journal of International Multidisciplinary Research*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024), Vol. 2, No. 11, h. 18-19

Untuk mengatasi *mental block* dalam Islam, seseorang dianjurkan untuk memperkuat keimanan, bertawakal kepada Allah, dan memperbanyak dzikir. QS. Ar-Ra'd (13): 28 menegaskan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dan kejernihan pikiran dapat diperoleh dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan doa. *Mental block* yang muncul akibat kecemasan atau keraguan dapat dikurangi dengan meningkatkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang sempurna. Dengan berserah diri kepada Allah dan menjauhi pikiran negatif, seseorang dapat lebih mudah mengatasi hambatan mental yang menghalanginya untuk berpikir dan bertindak secara efektif.³⁵

Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan hati dan pikiran melalui pendekatan spiritual, seperti mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak dzikir, serta menjauhi hal-hal yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis. Dengan mengoptimalkan hubungan dengan Allah, seseorang dapat mengatasi *mental block* dan meningkatkan kejernihan berpikir, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih efektif dan produktif.

2. Macam-macam *Mental block*

Mental block merupakan hambatan psikologis yang menghalangi seseorang dalam berpikir jernih, mengambil keputusan, atau bertindak secara efektif. Hambatan ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti rasa takut, pengalaman masa lalu, tekanan sosial, dan ketidakseimbangan emosional.³⁶ *Mental block* juga dapat dikaitkan dengan lemahnya keyakinan, kurangnya tawakal, serta dominasi hawa nafsu yang menghambat seseorang dalam mencapai kemajuan. QS. Al-Baqarah (2): 286 menegaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kemampuannya, sehingga setiap hambatan yang dihadapi dapat diatasi dengan keyakinan, usaha yang sungguh-sungguh, serta tawakal kepada Allah.

Berikut adalah beberapa macam *mental block* yang sering dialami individu, beserta penjelasannya dalam perspektif Islam:

a. *Self-Doubt* (Keraguan Diri)

Self-doubt adalah bentuk keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak cukup baik atau tidak layak untuk

³⁵ Sholekhawati, “Perspektif Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis Dalam Praktik Poligini”, *Tesis* pada Universitas PTIQ Jakarta, 2024, h. 34.

³⁶ Ainul Istiqomah dkk., “Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun”, dalam *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)* (Madiun: Universitas PGRI Madiun, 2023), Vol. 2. No. 1, h. 174.

mencapai prestasi tertentu.³⁷ Dalam Islam, sikap ini tidak dianjurkan karena dapat membuat seseorang merasa lemah dan kehilangan kepercayaan diri untuk bersaing dan berkembang. QS. Al-Mu'minun (23): 62:

وَلَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

"Kami tidak membebani seorang pun, kecuali menurut kesanggupannya. Pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya dan mereka tidak dizalimi."

Menyebutkan bahwa Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya, sehingga setiap individu seharusnya percaya bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah. Rasulullah SAW juga mengajarkan untuk tidak berputus asa dan selalu berusaha dengan penuh keyakinan serta berserah diri kepada Allah.

b. Comparison (Membandingkan Diri dengan Orang Lain)

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat menghambat perkembangan individu, karena menyebabkan seseorang merasa minder, iri hati, terjadinya penilaian negatif terhadap diri sendiri dan juga menimbulkan ketidakpuasan terhadap hidup yang tengah dijalani.³⁸ Dalam Islam, sikap ini sangat tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan ketidakpuasan dan melemahkan semangat. QS. An-Nisa' (4): 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

"Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Menyatakan bahwa manusia tidak boleh iri terhadap karunia yang telah diberikan Allah kepada orang lain, karena setiap orang memiliki rezeki dan jalannya

³⁷ Grace Indrawati dkk., "Workshop Am I Good Enough? Untuk Perempuan Emerging Adulthood Di Komunitas Indonesian Women League", dalam *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Tangerang: Universitas Pelita Harapan, 2023), Vol. 4. No. 1, h. 587.

³⁸ Raissa Yulian Nafis & Taufik Kasturi, "Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, 2023), Vol 8. No. 2, h. 98.

masing-masing. Oleh karena itu, seorang Muslim dianjurkan untuk fokus pada pengembangan diri sendiri tanpa harus merasa terancam oleh keberhasilan orang lain.

c. *Tunnel Vision* (Berpikiran Sempit)

Mental block ini menyebabkan seseorang hanya melihat suatu hal dari satu sudut pandang tanpa mempertimbangkan perspektif lain. Orang dengan tunnel vision sulit menerima perubahan dan cenderung kaku dalam berpikir.³⁹ Islam mengajarkan umatnya untuk memiliki pola pikir yang luas dan terbuka, serta mengambil pelajaran dari berbagai peristiwa. QS. Al-Hajj (22): 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَآهًا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“*Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.*”

Mengingatnkan bahwa hati yang tidak digunakan untuk berpikir akan menjadi buta, sehingga seorang Muslim seharusnya selalu mencari ilmu, berpikir secara objektif, dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan.

d. *Indecision* (Sulit Mengambil Keputusan)

Kesulitan dalam mengambil keputusan sering kali disebabkan oleh kecemasan berlebihan atau takut akan konsekuensi dari pilihan yang dibuat.⁴⁰ Dalam Islam, umatnya dianjurkan untuk selalu memohon petunjuk kepada Allah melalui shalat istikharah dan bermusyawarah dengan orang yang lebih berpengalaman sebelum mengambil keputusan. QS. Asy-Syura (42): 38:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ؕ

“*(juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.*”

³⁹ Erin Ratna Kustanti, *Modul Group Positive Psychotherapy Untuk Optimisme Calon Tenaga Kerja Wanita (CTKW) Indonesia*, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 2020), h. 25.

⁴⁰ Ruth Imelda Kurniasari dkk., “Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Pengambilan Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi (Studi Kasus Pada Universitas Di Jakarta Barat)”, dalam *Journal An-nafs* (Jakarta: Universitas Tarumanagara, 2018), Vol. 3. No. 1, h. 14.

Menegaskan pentingnya musyawarah dalam pengambilan keputusan, sehingga seseorang tidak perlu merasa ragu selama ia telah mempertimbangkan pilihan dengan baik dan berdoa kepada Allah.

e. *Uncertainty* (Ketidakpastian dalam Membuat Keputusan)

Ketidakpastian dalam menentukan pilihan sering kali menyebabkan seseorang ragu, sulit untuk melangkah maju dan ketika sudah membuat keputusan tapi tidak tau ingin memulainya darimana.⁴¹ Dalam Islam, seseorang diajarkan untuk selalu berprasangka baik kepada Allah dan yakin bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. QS. Yusuf (12): 87 menegaskan bahwa tidak ada alasan untuk berputus asa dari rahmat Allah, karena setiap ujian yang diberikan-Nya pasti memiliki hikmah dan jalan keluar.

f. *Fixed Mindset* (Pola Pikir Tetap)

Fixed mindset adalah sikap seseorang yang merasa sudah cukup dengan kemampuannya saat ini tanpa keinginan untuk berkembang dan merasa putus asa dalam menghadapi kegagalan.⁴² Islam menekankan pentingnya belajar dan memperbaiki diri secara terus-menerus, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Mujadilah (58): 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
 خَبِيرٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Menyatakan bahwa Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang berilmu. Oleh karena itu, seorang Muslim tidak boleh merasa puas dengan pencapaiannya saat ini dan harus terus belajar serta meningkatkan keterampilan.

g. *Trauma Masa Lalu* (Past Trauma *Mental block*)

Pengalaman buruk di masa lalu sering menjadi penghambat seseorang untuk bergerak maju. Kegagalan atau trauma yang pernah dialami membuat individu ragu untuk mencoba kembali atau sulit mempercayai orang lain. *Mental block* ini muncul

⁴¹ Nurul Hikmah & Dzawata Afnan, *Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*, h. 12.

⁴² Nabella Andryani Putri dkk., “Perbandingan Antara Growth Mindset Dan Fixed Mindset Dampaknya Pada Prestasi Akademik”, dalam Jurnal *Muntazam* (Jambi: IAIN Batang Hari, 2023), Vol. 4. No. 1, h. 52.

karena pikiran negatif yang telah tertanam sejak lama, baik dari pengalaman pribadi maupun pengaruh lingkungan.⁴³ Islam mengajarkan bahwa manusia harus senantiasa berpikir positif dan tidak mudah terpengaruh oleh pemikiran negative di masa lalu. QS. Al-Isra' (17): 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ
مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”

Menegaskan bahwa Allah telah memuliakan manusia, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengubah keadaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Mental block adalah tantangan yang dapat dialami oleh siapa saja, tetapi Islam memberikan berbagai solusi agar hambatan ini dapat diatasi. Dengan meningkatkan keimanan, bertawakal kepada Allah, serta memperbaiki pola pikir dan kebiasaan, seseorang dapat membebaskan diri dari belenggu *mental block* dan mencapai potensi terbaiknya sesuai dengan fitrah yang Allah berikan. Islam mengajarkan pentingnya berpikir luas, tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta selalu berprasangka baik kepada Allah agar individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih optimis dan produktif.

3. Sebab-sebab *Mental block*

Mental block merupakan hambatan psikologis yang menghalangi seseorang dalam berpikir jernih, mengambil keputusan, atau bertindak secara efektif. Hambatan ini bisa terjadi karena berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun pengaruh lingkungan. Dalam Islam, penyebab *mental block* sering kali dikaitkan dengan lemahnya keimanan, kurangnya tawakal, serta dominasi hawa nafsu dan bisikan setan yang menghambat seseorang untuk berkembang. QS. Al-Baqarah (2): 286 menegaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kemampuannya, sehingga setiap hambatan yang dihadapi dapat diatasi dengan keimanan yang kuat, usaha yang sungguh-sungguh, serta tawakal kepada Allah.

Berikut adalah beberapa faktor yang menyebabkan *mental block* dalam perspektif Islam:

⁴³ Klara Putri Ningsih dkk., “Pengaruh Trauma Masa Lalu Terhadap Kesehatan Mental Seseorang”, dalam *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* (Medan: UIN Sumatera Utara, 2024), Vol. 4. No. 2, h. 617.

a. Pengalaman Negatif di Masa Lalu

Mental block dapat terjadi akibat pengalaman negatif seperti kegagalan, kritik tajam, trauma, atau peristiwa buruk lainnya yang meninggalkan bekas dalam ingatan seseorang. Peristiwa ini menimbulkan ketakutan yang mendalam sehingga seseorang menjadi ragu untuk mencoba kembali.⁴⁴ Islam mengajarkan bahwa setiap manusia pasti mengalami ujian dan kesulitan dalam hidupnya. QS. Al-Baqarah (2): 286 menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kesanggupannya. Oleh karena itu, seorang Muslim harus mampu mengambil pelajaran dari masa lalu, bukan menjadikannya sebagai hambatan untuk maju.

b. Pikiran Negatif dan Keraguan Diri

Pikiran negatif seperti pesimisme, ketakutan berlebihan, dan keraguan diri dapat menjadi penghambat utama dalam mencapai kesuksesan.⁴⁵ Islam menekankan pentingnya berprasangka baik kepada Allah (*husnudzan*) dan menjauhkan diri dari bisikan setan yang menanamkan rasa takut dan ketidakpercayaan diri. QS. Al-Mu'minun (23): 62 menegaskan bahwa Allah telah memberikan kemampuan kepada setiap manusia sesuai dengan batasan yang dapat mereka tanggung. Dengan demikian, seorang Muslim harus yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan yang ada, asalkan tetap berusaha dan bertawakal kepada Allah.

c. Kurangnya Istirahat dan Pola Hidup Tidak Sehat

Minimnya jam tidur dan kurangnya istirahat dapat meningkatkan kemungkinan terkena *mental block*, karena tubuh dan otak berada dalam kondisi lelah dan tidak dapat berpikir dengan jernih. Islam mengajarkan keseimbangan dalam hidup, termasuk dalam hal istirahat. QS. Al-Furqan (25): 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

"Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha."

Menyebutkan bahwa Allah menjadikan malam sebagai waktu istirahat, sehingga manusia dapat memulihkan tenaga dan menjaga kesehatannya. Dengan menjaga pola tidur yang baik dan pola hidup yang sehat, seseorang dapat menghindari *mental block* dan meningkatkan produktivitasnya.

d. Lingkungan yang Tidak Mendukung

Lingkungan yang penuh konflik, tekanan sosial, atau gangguan fisik lainnya dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan tekanan mental yang tinggi, yang pada

⁴⁴ Brigitta Erlita Tri Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja", dalam *Solution: Journal of Counseling and Personal Development* (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2020) Vol. 2. No. 2, h. 2.

⁴⁵ Klara Putri Ningsih dkk., "Pengaruh Trauma Masa Lalu Terhadap Kesehatan Mental Seseorang", Vol. 4. No. 2, h. 619.

akhirnya memicu *mental block*⁴⁶. Dalam Islam, pemilihan lingkungan dan pergaulan yang baik sangat dianjurkan. QS. Al-Kahfi (18): 28:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ دِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan petang hari dengan mengharap keridaan-Nya. Janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia. Janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami serta menuruti hawa nafsunya dan keadaannya melewati batas.”

Menyebutkan pentingnya bergaul dengan orang-orang yang selalu mengingat Allah, karena lingkungan yang baik akan memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan spiritual seseorang.

e. Komunikasi Verbal Negatif dan Pengaruh Orang Lain

Perkataan negatif dari orang lain dapat membentuk *mental block* dalam diri seseorang. Jika seseorang sering mendengar kritik yang merendahkan atau mendapatkan pengaruh negatif dari lingkungannya, maka ia dapat mengalami rasa takut untuk mencoba hal baru.⁴⁷ Dalam Islam, penting untuk menjaga perkataan dan mendukung sesama Muslim dengan kata-kata yang baik. QS. Al-Ahzab (33): 70:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.”

Mengingatkan agar setiap Muslim berkata dengan perkataan yang benar dan tidak menyakiti hati orang lain. Oleh karena itu, seorang Muslim harus mampu menyaring perkataan yang didengar dan tidak terpengaruh oleh komentar negatif yang merugikan.

f. Bertahan dalam Zona Nyaman

Bertahan dalam zona nyaman terlalu lama dapat menghambat perkembangan seseorang. Zona nyaman akan membuat seseorang tidak lagi produktif dan tanggap terhadap perubahan. Jika seseorang terjebak dalam zona nyaman, maka kehidupannya

⁴⁶ Pipin Supini dkk., “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja”, dalam *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* (Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 2024), Vol. 2. No. 1, h. 168.

⁴⁷ Mawaddah Ramadhana, “Mental Block Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah”, *Skripsi* pada IAIN Metro, 2020, h. 56.

akan cepat mengalami kemunduran dengan sendirinya.⁴⁸ Islam menganjurkan umatnya untuk terus berkembang dan mencari ilmu. QS. Al-Hashr (59): 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Al-Hashr/59:18)

Menyebutkan bahwa setiap manusia harus memperhatikan apa yang telah dipersiapkannya untuk hari esok. Oleh karena itu, penting bagi seorang Muslim untuk keluar dari zona nyaman dan menghadapi tantangan baru agar dapat terus berkembang.

Mental block dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun pengaruh eksternal. Penyebab utama *mental block* juga berkaitan dengan kurangnya keimanan, lemahnya tawakal, serta bisikan setan yang menghambat seseorang dalam berpikir dan bertindak. Oleh karena itu, Islam memberikan solusi dengan cara meningkatkan keimanan, memperbanyak dzikir, serta berserah diri kepada Allah agar seseorang dapat mengatasi *mental block* dan mencapai potensi terbaiknya. QS. Al-Baqarah (2): 286 menegaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kemampuannya, sehingga setiap Muslim harus yakin bahwa setiap hambatan yang dihadapinya dapat diatasi dengan usaha yang sungguh-sungguh dan keyakinan yang kuat kepada Allah SWT.

4. Signifikansi *Mental block*

Mental block memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan seseorang, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun spiritual. Kondisi ini dapat menghambat seseorang dalam mencapai potensi optimalnya, menurunkan produktivitas, serta mengganggu kesehatan mental dan spiritualnya. Dalam Islam, *mental block* dapat dikaitkan dengan kelemahan iman, kurangnya tawakal kepada Allah, serta ketidakseimbangan emosional yang dapat menghalangi seseorang dalam menjalani kehidupannya secara maksimal. Oleh karena itu, memahami signifikansi *mental block* dalam perspektif Islam menjadi hal yang penting agar individu dapat mengatasi hambatan ini dengan cara yang sesuai dengan tuntunan syariat.

a. *Mental block* sebagai Hambatan dalam Meraih Potensi Diri

Mental block sering kali menjadi penghalang bagi seseorang untuk mencapai potensi optimalnya. Dalam Islam, setiap individu memiliki potensi yang harus

⁴⁸ Damayanti Nababan dkk., “Get Out of The Comfort Zone to The Zone of Faith”, dalam *Jurnal Dikmas* (Tarutung: Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, 2023), Vol. 5. No. 2, h. 9.

dikembangkan untuk kemaslahatan diri dan umat. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadilah (58): 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
 خَبِيرٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. ”(Al-Mujadilah/58:11)

Ayat ini menunjukkan bahwa seseorang yang terus berusaha meningkatkan dirinya, baik dalam aspek keilmuan maupun spiritual, akan mendapatkan kedudukan yang lebih tinggi di sisi Allah. Namun, *mental block* dapat menghambat individu dalam mengembangkan potensi tersebut karena adanya ketakutan, keraguan diri, atau pengalaman negatif yang membatasi langkahnya. *Mental block* membuat seseorang terjebak dalam ketidakpastian dan cenderung menghindari tantangan, sehingga ia gagal untuk berkembang dan mencapai tujuan hidupnya.⁴⁹ Dalam Islam, umat dianjurkan untuk senantiasa berikhtiar dan berdoa agar terhindar dari hambatan psikologis yang dapat menghalangi pencapaian potensi diri.

b. Pengaruh *Mental block* terhadap Kualitas Ibadah

Salah satu aspek yang paling terdampak akibat *mental block* adalah kualitas ibadah seseorang. *Mental block* dapat menghalangi seseorang untuk khushyuk dalam beribadah atau bahkan menjalankan kewajiban agama. Islam mengajarkan bahwa ketenangan jiwa merupakan salah satu tujuan utama ibadah, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Ar-Ra'd/13:28)

Namun, bagi seseorang yang mengalami *mental block*, ketenangan jiwa menjadi sulit dicapai. Ia mungkin merasa gelisah, ragu, atau kurang percaya diri dalam menjalankan ibadahnya. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami *mental block*

⁴⁹ Salsabila Putri Suwijik & Qurrota A'yun, “Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan”, dalam *Journal of Feminism and Gender Studies*, (Jember: Universitas Jember 2022), Vol. 2, No. 2, h. 115

akibat pengalaman buruk di masa lalu dapat merasa enggan untuk kembali mendekati diri kepada Allah. Oleh karena itu, Islam memberikan solusi dengan menganjurkan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) agar seseorang dapat membersihkan hati dan pikirannya dari penyakit ruhani yang menghambat ibadah, seperti sombong, iri, dan dengki⁵⁰. Dengan demikian, *mental block* dapat diatasi melalui pendekatan spiritual yang mendekati seseorang kepada Allah dan menenangkan jiwanya.

c. *Mental block* sebagai Ujian dan Cobaan dalam Kehidupan

Dalam Islam, *mental block* juga dapat dipandang sebagai salah satu bentuk ujian atau cobaan dari Allah. Setiap Muslim akan diuji dalam kehidupannya, baik melalui kesulitan fisik, emosional, maupun spiritual. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2): 286: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*"

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan kepada manusia pasti memiliki solusi dan dapat diatasi dengan kesabaran serta tawakal kepada Allah. *Mental block* dapat menjadi salah satu bentuk ujian yang menguji ketahanan mental dan spiritual seseorang. Dengan menghadapi *mental block* dengan sabar dan ikhtiar yang benar, seorang Muslim dapat meningkatkan kualitas dirinya dan mendekati diri kepada Allah. Dalam menghadapi ujian ini, Islam mengajarkan pentingnya berdoa, berdzikir, serta membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk menguatkan mental dan mendapatkan ketenangan jiwa.

d. Pentingnya Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) untuk Mengatasi *Mental block*

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa merupakan salah satu konsep penting dalam Islam yang berkaitan dengan kesehatan mental dan emosional. *Mental block* sering kali muncul akibat penyakit hati seperti rasa takut yang berlebihan, rendah diri, pesimisme, atau keraguan terhadap diri sendiri. Dalam QS. Asy-Syams (91): 9-10, Allah SWT berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"*sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.*" (Asy-Syams/91:9-10)

Ayat ini menegaskan bahwa penyucian jiwa adalah kunci untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan. *Mental block* dapat diatasi dengan membebaskan diri dari pikiran negatif, memperbaiki niat, serta mendekati diri kepada Allah. Oleh karena itu, dalam Islam, penting bagi setiap individu untuk senantiasa berusaha menjaga hati dan pikirannya tetap bersih dengan cara

⁵⁰ Meutia Sarini Bahar dkk., "Eksistensi Ibadah Terhadap Kesehatan Mental (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah)", dalam *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, (Manado: Institut Agama Islam Negeri Manado, 2023), Vol. 3, No. 2, h. 96.

meningkatkan keimanan, bersyukur, serta menghindari penyakit hati yang dapat menghambat perkembangan diri.⁵¹

e. Surah Al-Insyirah sebagai Solusi dalam Mengatasi *Mental block*

Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang memberikan motivasi dan solusi dalam menghadapi *mental block* adalah Surah Al-Insyirah. Dalam surah ini, Allah SWT berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (الشرح/94: 5-6)

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (Asy-Syarh/94:5-6)

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan, termasuk dalam menghadapi *mental block*. Ketika seseorang mengalami kesulitan berpikir, merasa buntu, atau kehilangan motivasi, ia harus meyakini bahwa ada solusi dan jalan keluar yang diberikan oleh Allah.⁵² Surah Al-Insyirah juga mengajarkan pentingnya tawakal dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan mengingat janji Allah bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan, seorang Muslim dapat lebih optimis dalam menghadapi hambatan mental dan terus berusaha untuk berkembang.

Dengan memiliki keyakinan bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik, seseorang dapat mengatasi rasa takut, kecemasan, dan ketidakpastian yang menjadi penyebab *mental block*. Selain itu, Islam juga mengajarkan bahwa percaya diri adalah bagian dari sikap positif yang harus dimiliki seorang Muslim. Percaya diri bukan berarti sombong, tetapi meyakini bahwa setiap individu memiliki potensi yang telah Allah anugerahkan dan dapat berkembang dengan usaha yang maksimal.

⁵¹ Khaidar Akbar, "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)", *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022 h. 22

⁵² Eko Hardi Ansyah dkk., "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa", dalam *JPIB : Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, (Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2019), Vol. 2, No. 1, h. 11

BAB III

ANALISIS MENTAL BLOCK DALAM UNDERSTANDING & MEANING LA'ALLA DAN LAITA DALAM AL-QUR'AN

A. Tinjauan Umum Tentang *La'alla & Laita*

1. Pengertian *La'alla*

Dalam tata bahasa Arab, *la'alla* (لعل) termasuk dalam kategori huruf tarajji (حروف الترجي), yaitu huruf yang digunakan untuk menunjukkan harapan, kemungkinan, atau motivasi. Kata *la'alla* sering digunakan dalam Al-Qur'an untuk memberikan makna tujuan atau harapan yang dapat terjadi.¹

Kemudian di dalam kitab tafsir *at-Tahrir wa at-Tanwir* menjelaskan tentang makna *la'alla* menjadi 4 poin:

1. Kata *la'alla* di sini tetap sebagaimana asalnya yaitu bermakna harapan, akan tetapi harapan di sini tidak ditujukan kepada Allah akan tetapi harapan di sini ditujukan kepada manusia, karena mustahil bagi Allah berharap kepada makhluknya, karena Allah maha segalanya. Dan hal ini selaras dengan perkataan jawhari bahwa *la'alla* itu bisa bermakna keraguan, lagi-lagi itu mustahil bagi Allah mengatakan *la'alla* di sini sebagai bentuk keraguan. akan tetapi maksud *la'alla* di sini itu harapan yang dimaksudkan itu ditujukan kepada manusia agar mereka mendapat hasilnya itu, yakni ketakwaan.
2. Kemudian kata *la'alla* juga bisa berfungsi sebagai *ta'wil* atau alasan dari perintah yang tersirat yaitu puasa, maksudnya adalah bahwa *la'alla* di sini tidak dimaknai dengan harapan akan tetapi sebagai tujuan dari suatu perintah atau peristiwa.
3. Kemudian *la'alla* yang juga diartikan sebagai *ithma'* (harapan yang sangat kuat sekali) maksudnya adalah *la'alla* di sini itu menjadi penyemangat atau sebuah harapan kuat dalam diri manusia bukan sekadar harapan biasa.
4. Kemudian *la'alla* yang ke 4 maksudnya di sini adalah sebagai bentuk perumpamaan (*isti'aroh tamtsiliyyah*), bentuknya seperti ada orang yang berharap kepada orang lain, dan berharap agar orang itu melakukan sesuatu yang dia inginkan, padahal ia tidak bisa memastikan apakah orang itu akan melakukannya atau tidak, kenapa Allah menggunakan bentuk seperti ini, karena manusia itu punya kehendak bebas (*free will*), mereka bisa taat atau bermaksiat, kemudian Allah menegaskan pada QS. Hud ayat 7, bahwasanya Allah itu sudah tau hasilnya, tapi dengan cara seperti inilah Allah mendidik dan mengarahkan manusia.²

¹ Hamid 'Awni, *Al-Minhaj al-Waḍiḥ fi al-Balaghah*, (Kairo: Al-Maktabah al-Azhariyyah li al-Turath, t.t.), jil. 2, h. 108-109

² Muḥammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, (Tunis: Ad-Dar at-Tunisiyyah lin-Nashr, 1984), jil. 1, h. 329-330.

Dalam kajian nahwu, penggunaan *la'alla* (لعلّ) yang diikuti oleh fi'il dalam bentuk nashab menunjukkan bahwa harapan yang dimaksud bersifat aktif dan kuat, yakni harapan yang disertai dorongan untuk diwujudkan secara nyata. Sebaliknya, jika setelah *la'alla* terdapat fi'il yang tidak dibaca dalam bentuk nashab (yakni dibaca raf'), maka harapan tersebut bersifat biasa atau tidak menunjukkan permintaan aktif, melainkan sekadar kemungkinan atau keinginan pasif.³

Salah satu contoh yang sering dibahas dalam hal ini adalah firman Allah Swt. dalam Surah Ghāfir ayat 36–37:

وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا هَامَانَ ابْنِ لِي صِرْحًا لَعَلِّي أَبْلُغُ الْأَسْبَابَ، أَسْبَابَ السَّمَاوَاتِ فَأَطَّلِعُ
إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ كَاذِبًا ۗ

Dalam qirā'ah yang masyhur, kata kerja "فَأَطَّلِعُ" dibaca dengan rafa' (dhammah pada akhirnya), bukan dengan nashab. Hal ini menunjukkan bahwa kalimat tersebut bukanlah jawaban dari harapan yang bersifat insya'i ṭalabi (permintaan yang aktif). Dengan kata lain, harapan Fir'aun di sini dipahami sebagai keinginan biasa yang tidak menuntut pelaksanaan secara langsung.

Namun, dalam riwayat Hafṣ dari 'Āṣim, fi'il tersebut dibaca dalam bentuk nashab, yaitu "فَأَطَّلِعُ". Pembacaan ini mengindikasikan bahwa harapan Fir'aun dalam konteks ini dianggap sebagai harapan yang lebih kuat, dan fi'il setelahnya diposisikan sebagai jawaban dari harapan itu (jawāb al-tamannī) meskipun diselingi oleh huruf fa'.

Dalam Al-Qur'an, bentuk kata *la'alla* muncul dalam beberapa variasi, termasuk لعلّ (*La'alla*) terdapat sebanyak 3 kata yaitu pada QS. Al-Ahzab: 63, QS. Asy-Syura: 17 dan QS. Ath-Thalaq: 1, لعلك (*La'allaka*) terdapat sebanyak 4 kata yaitu pada Qs. Hud: 12, QS. QS. Al-Kahfi: 6, QS. Thaha: 130 dan QS. Asy-Syuara: 3, لعلنا (*La'allana*) terdapat sebanyak 1 kata yaitu pada QS. Asy-Syuara: 40, لعله (*La'allahu*) terdapat sebanyak 3 kata yaitu pada QS. Thaha: 44 QS. Al-Anbiya: 111 dan QS. Abasa: 3, لعلكم (*La'allakum*) terdapat sebanyak 68 kata yaitu pada QS. Al-Baqarah: 21, 52, 53, 56, 63, 73, 150, 179, 183, 185, 189, 219, 242, 266, QS. Ali-Imran: 103, 123, 130, 132, 200, QS. Al-Maidah: 6, 35, 89, 90, 100, QS. Al-An'am: 151, 152, 153, 155, QS. Al-A'raf: 57, 63, 69, 158, 171, 204, QS. Al-Anfal: 26 dan 45, QS. Yusuf:

³ Muḥammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 328.

2, QS. Ar-Ra'd: 2, QS. An-Nahl: 14, 15, 78, 81, 90, QS. Al-Anbiya: 13, QS. Al-Hajj: 36 dan 77, QS. An-Nur: 1, 27, 31, 56, 61, QS. Asy-Syu'ara: 129, QS. An-Naml: 7 dan 46, QS. Al-Qasas: 29 dan 73, QS. Ar-Rum: 46, QS. Fathir: 12, QS. Yasin: 45, QS. Ghafir: 67, QS. Fushilat: 26, QS. Az-Zukhruf: 3 dan 10, QS. Al-Jatsiyah: 12, QS. Al-Hujurat: 10, QS. Adz-Dzariyat: 49, QS. Al-Hadid: 17, QS. Al-Jumuah: 10, لَعَلَّهُمْ (*La'allahum*) terdapat sebanyak 44 kata yaitu pada QS. Al-Baqarah: 186, 187 dan 221, QS. Ali-Imran: 72, QS. Al-An'am: 42, 51, 65, 69, 154, QS. Al-A'raf: 26, 94, 130, 164, 168, 174, 176, QS. Al-Anfal: 57, QS. At-Taubah: 12 dan 122, QS. Yusuf: 46, 62, 62, QS. Ibrahim: 25 dan 37, QS. An-Nahl: 44, QS. Thaha: 113, QS. Al-Anbiya: 31, 58, 61, QS. Al-Mu'minun: 49, QS. Al-Qasas: 43, 46, 51, QS. Ar-Rum: 41, QS. As-Sajdah: 3 dan 21, QS. Yasin: 74, QS. Az-Zumar: 27 dan 28, QS. Az-Zukhruf: 28 dan 48, QS. Ad-Dukhon: 58, QS. Al-Ahqaf: 27, QS. Al-Hasyr: 21 dan لعلي (*La'alli*) terdapat sebanyak 6 kata yaitu pada QS. Yusuf: 46, QS. Thaha: 10, QS. Al-Mu'minun: 100, QS. Al-Qasas: 29 dan 38, QS. Ghafir: 36.⁴

2. Pengertian *Laita*

Dalam tata bahasa Arab, *laita* (لَيْتَ) termasuk dalam kategori huruf tamanni (حروف التمني), yaitu huruf yang digunakan untuk mengungkapkan harapan yang sulit atau mustahil terwujud. Berbeda dengan *la'alla* (لَعَلَّ) yang mengandung harapan yang masih memungkinkan terjadi, *laita* lebih sering digunakan dalam konteks angan-angan, penyesalan, atau keinginan terhadap sesuatu yang telah berlalu dan tidak mungkin kembali.⁵

Dalam ilmu Balaghah (retorika bahasa Arab), tamanni memiliki empat perangkat atau adawat yang digunakan untuk menunjukkan ekspresi harapan, yaitu:

1. *Laita* (لَيْتَ) → Perangkat asli yang menunjukkan makna tamanni.
2. *Hal* (هَلْ) → Digunakan untuk pertanyaan, tetapi bisa bermakna tamanni dalam konteks tertentu.
3. *Law* (لَوْ) → Digunakan untuk pengandaian, yang sering kali mustahil terjadi.

⁴ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Kairo: Maktabah Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1364 H), h. 648-649.

⁵ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma'ani*, (Universitas Madinah Internasional, t.t.), h. 396

4. *La'alla* (لعل) → Biasanya menunjukkan harapan yang mungkin terjadi, tetapi dalam beberapa konteks juga bisa digunakan untuk tamanni.⁶

Dari keempat perangkat tersebut, *laita* adalah yang paling khas dalam menunjukkan angan-angan yang tidak mungkin terwujud, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat.⁷ Oleh karena itu, kata ini sering ditemukan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan penyesalan orang-orang di akhirat karena tidak beriman atau tidak mengikuti petunjuk Allah di dunia.

Dalam Al-Qur'an, kata *laita* sering muncul dalam konteks penyesalan yang mendalam, terutama dalam ayat-ayat yang menggambarkan keadaan orang-orang yang menyesal di akhirat. Kata ini menegaskan bahwa ada kesempatan yang telah berlalu dan tidak dapat dikembalikan, sehingga menjadi pelajaran bagi umat manusia agar tidak menunda-nunda ketaatan dan amal kebaikan selama masih hidup di dunia.

Dalam Al-Qur'an, bentuk kata *laita* muncul dalam beberapa variasi diantaranya seperti *ليت* (*laita*) terdapat sebanyak 3 kata yaitu pada QS. Al-Qasas :79, QS. Yasin:

26, QS. Az-Zukhruf: 38 , *ليتنا* (*Laitana*) terdapat sebanyak 2 kata yaitu pada QS. Al-

An'am: 2, QS. Al-Ahzab: 66 , *ليتني* (*Laitani*) terdapat sebanyak 8 kata yaitu pada QS.

An-Nisa: 73, QS. Al-Kahfi: 42, QS. Maryam: 23, QS. Al-Furqan: 27 dan 28, QS. Al-

Haqqah: 25, QS. An-Naba: 40, QS. Al-Fajr: 24 dan *ليتها* (*laitaha*) terdapat sebanyak

1 kata yaitu pada QS. Al-Haqqah: 27.⁸

3. Perbedaan *La 'alla* dan *Laita*

Dalam kajian tata bahasa Arab (Nahwu dan Balaghah), kata *la'alla* (لعل) dan *laita* (ليت) merupakan bagian dari *inna wa akhawatuha* (أن وأخواتها), yaitu kata-kata yang dapat menashobkan isim (mubtada') dan mengangkat khabar. Meskipun keduanya memiliki kemiripan dalam bentuk dan struktur, tetapi terdapat perbedaan makna dan fungsi yang sangat mendasar dalam penggunaannya, baik dalam Bahasa

⁶ Hamid 'Awni, *Al-Minhaj al-Waḍiḥ fi al-Balaghah*, jil. 2, h. 109.

⁷ Muhammad Ahmad Qasim dan Muhyiddin Dib, *Ilmu Balaghah: Al-Badi', Al-Bayān, dan Al-Ma'ānī*, (Tripoli: Al-Mu'assasah Al-Hadītsah lil-Kitāb, 2003), h. 304-305

⁸ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, h. 655.

Arab klasik, retorika (Balaghah), maupun dalam Al-Qur'an. Adapun perbedaan secara rinci antara *la'alla* dan *laita* akan dipaparkan dalam tabel berikut ini:⁹

Aspek	<i>La'alla</i> (لَعَلَّ)	<i>Laita</i> (لَيْتَ)
Makna	Harapan, kemungkinan, atau motivasi	Keinginan yang mustahil atau penyesalan
Fungsi	Digunakan untuk menunjukkan harapan atau tujuan dalam konteks syariat dan kehidupan	Digunakan untuk menunjukkan angan-angan atau penyesalan
Kategori Nahwu	Huruf <i>Tarajji</i> (حروف الترجي) (harapan yang mungkin terjadi)	Huruf <i>Tamanni</i> (حروف التمني) (angan-angan atau keinginan yang mustahil terjadi)
Penggunaan dalam Al-Qur'an	Menunjukkan sesuatu yang mungkin terjadi atau diharapkan	Digunakan untuk sesuatu yang tidak mungkin terjadi atau sudah berlalu
Posisi dalam Kalimat	Kata hubung yang bisa menashobkan subjek (mubtada') dan termasuk sebagai <i>inna wa akhawatuha</i>	Kata hubung yang bisa menashobkan subjek (mubtada') dan termasuk dalam <i>inna wa akhawatuha</i>
Konotasi Makna	Positif, karena mengandung harapan yang bisa terwujud	Negatif, karena menunjukkan angan-angan yang tidak bisa terwujud
Penggunaan dalam Syair Arab	Digunakan untuk menunjukkan optimisme dan	Digunakan dalam konteks elegi, ratapan, dan penyesalan

⁹ Siti Faiza Oktari, "At-Tamanni dan At-Tarajji Dalam Al-Qur'an Al-Karim serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Balaghah", *Skripsi* pada Universitas Negeri Jakarta, 2015, h. 20.

	harapan di masa depan	
--	-----------------------	--

B. Kajian Ayat-ayat *La'alla* Dalam Al-Qur'an

1. Puasa (QS. Al-Baqarah 2:183)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

a. Asbabun Nuzul

Ali Ash-Shobuni (w. 2021 M) dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Ibnu Jarir meriwayatkan dari Mu'adz bin Jabal radiyallāhu 'anhu bahwa Rasulullah shallallāhu 'alayhi wa sallam ketika tiba di Madinah, beliau berpuasa pada hari 'Asyura' dan juga tiga hari setiap bulan. Setelah itu, Allah 'azza wa jalla mewajibkan puasa bulan Ramadan, lalu menurunkan firman-Nya: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ

hingga وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ. Pada masa itu, siapa yang ingin berpuasa maka ia boleh berpuasa, dan siapa yang ingin berbuka maka cukup dengan memberi makan seorang miskin. Kemudian, Allah mewajibkan puasa bagi orang yang sehat dan menetap, sementara kebolehan memberi makan sebagai pengganti puasa ditetapkan hanya bagi orang tua yang tidak mampu berpuasa. Lalu Allah menurunkan ayat (فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ)¹⁰

b. Tafsiran Secara Ringkas

Pada ayat ini Allah SWT memulainya dengan ajakan kepada siapapun manusia yang memiliki iman sekecil apapun, dengan panggilan yang mesra yaitu يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا.¹¹ Setelah Allah memanggil hambanya dengan panggilan yang mesra, kemudian Allah mengajak kepada hambanya untuk melaksanakan ibadah puasa, dengan kalamnya كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ, ternyata ibadah puasa ini bukan suatu ibadah yang baru, karena umat-umat sebelumnya juga sudah pernah melaksanakan ibadah puasa juga seperti umat islam saat ini, hal ini sesuai dengan kalamnya yakni كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ, akan tetapi puasa kita dengan umat sebelumnya berbeda dalam hal tata caranya, seperti kaum Yahudi mereka berpuasa pada hari

¹⁰ Muḥammad 'Ali al-Ṣabuni, *Rawa'i al-Bayan fi Tafsir Ayat al-Aḥkam*, cet. ke-3 (Beirut: Mu'assasah Manahil al-Irfan, 1980), jil. 1, h. 193.

¹¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), jil. 1, h. 400.

kesepuluh bulan ketujuh dalam kalender mereka, yang merupakan bulan yang mereka namakan Tisri. Adapun kaum Nasrani, tidak terdapat dalam syariat mereka nash yang mewajibkan puasa selain apa yang terdapat dalam Taurat. Oleh karena itu, mereka mengikuti puasa orang-orang Yahudi. Kemudian, para rahib dari kalangan Nasrani menetapkan puasa selama empat puluh hari sebagai bentuk meneladani Nabi Isa, karena beliau berpuasa selama empat puluh hari sebelum diutus sebagai rasul.¹²

Kemudian pada kata **لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** dalam Tafsir Al-Mawardi dijelaskan di sana maknanya terdapat 2:

- 1) maknanya adalah agar kalian bertakwa dengan cara menjauhi apa yang diharamkan atas kalian saat berpuasa, seperti makan, minum, dan berhubungan dengan istri.
- 2) maknanya adalah bahwa puasa menjadi sebab yang mengantarkan seseorang kepada ketakwaan kepada Allah, karena dalam puasa terdapat unsur menahan diri, mengekang syahwat, dan menghilangkan sifat sombong.¹³

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *La'alla* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. al-Baqarah: 183 memuat kewajiban puasa Ramadan yang diperintahkan Allah kepada orang-orang beriman. Ayat ini ditutup dengan lafaz *la'alla* yang diikuti kata *tattaqūn* (agar kalian bertakwa).

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laila* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laila*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laila* dengan konteks *mental block*.¹⁴

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *la'alla* perlu dianalisis pada tiga level:

- 1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara linguistik, *la'alla* mengandung makna *tarajjī* (harap) dan *ta'līl* (tujuan). Dalam konteks ayat ini, *la'alla* lebih dekat pada makna *ta'līl*, yakni penjelasan tentang

¹² Muḥammad aṭ-Ṭahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, jil. 2, h. 157

¹³ Abu al-Hasan Ali al-Mawardi, *al-Nukat wa al-'Uyun* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.), jil. 1, h. 236-237.

¹⁴ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, , dalam *Ukazh: Journal of Arabic Studies*, Vol. 4, No. 2, (Desember, 2023), h. 271.

tujuan diwajibkannya puasa.¹⁵ Artinya, puasa tidak hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi diarahkan untuk mencapai kualitas ketakwaan (*taqwā*). Dengan demikian, la'alla menegaskan bahwa ketakwaan merupakan orientasi spiritual dari praktik ibadah puasa.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna la'alla dalam ayat ini terhubung dengan konsep-konsep Qur'ani seperti *ṣawm* (puasa), *taqwā* (ketakwaan), dan *tazkiyah* (penyucian jiwa). La'alla berperan sebagai penghubung semantik antara kewajiban ibadah yang bersifat lahiriah dengan transformasi batin yang diharapkan. Dengan kata lain, puasa tidak berhenti pada dimensi ritual, tetapi diarahkan untuk membangun kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan kedekatan dengan Allah.

3) Hubungan Lafaz *La'alla* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Qur'an teori Toshihiko Izutsu

Dalam kehidupan sosial, puasa sering kali dipahami hanya sebagai tradisi tahunan atau bentuk kedisiplinan fisik. Padahal, banyak orang yang secara formal berpuasa tetapi tidak merasakan dampak spiritualnya. *Mental block* muncul ketika seseorang memandang puasa hanya sebagai beban, bukan sarana pertumbuhan diri. Misalnya, ada yang merasa puasa sekadar “menahan lapar” tanpa mengaitkannya dengan tujuan lebih tinggi, sehingga kehilangan makna terdalamnya.¹⁶

Dalam ayat ini, la'alla hadir sebagai energi motivatif yang menanamkan harapan realistis: puasa benar-benar dapat mengantarkan seseorang pada ketakwaan. Dengan membiasakan diri menahan syahwat, mengontrol emosi, dan memperkuat kesadaran Ilahi, seorang hamba diarahkan untuk melampaui sekadar ritual menuju pengalaman spiritual yang mendalam. Hal ini juga sejalan dengan temuan psikologi modern yang menunjukkan bahwa praktik pengendalian diri dan puasa memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, menumbuhkan disiplin, serta meningkatkan empati sosial.

Dari perspektif Izutsu, la'alla dalam QS. al-Baqarah: 183 mengandung dimensi motivatif dan transformatif. Pertama, ia menegaskan tujuan ibadah (puasa-takwa). Kedua, ia menjadi terapi spiritual bagi *mental block* yang menganggap puasa hanya beban. Ketiga, ia memperluas pandangan bahwa ketakwaan adalah puncak kebahagiaan sejati yang lahir dari kesadaran dan pengendalian diri.

Dengan demikian, la'alla dalam QS. al-Baqarah: 183 menjadi penegasan bahwa puasa bukan sekadar kewajiban, tetapi jalan menuju transformasi spiritual yang membebaskan manusia dari *mental block*, sekaligus meneguhkan posisinya sebagai hamba yang dekat dengan Allah.

¹⁵ Muḥammad aṭ-Ṭahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 329

¹⁶ Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, (Jakarta: Titik Media Publisher, 2013), h. 61

2. Larangan Minum Khamr, Judi dan Mengundi Nasib (QS. Al-Maidah 5:90)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْحَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk) berhala dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.

a. Asbabun Nuzul

Wahbah Az-Zuhaili (w. 2015 M) dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Ahmad meriwayatkan dari Abu Hurairah dia berkata, Rasulullah saw datang di Madinah sementara penduduknya minum khamr dan makan dari hasil judi. Mereka bertanya kepada Rasulullah saw. tentang kedua hal itu. Lalu, Allah menurunkan ayat yang berbunyi, Lalu para *يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْحَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ* sahabat berkata, 'Allah tidak mengharamkan kepada kita, tetapi hanya mengatakan ada bahaya yang besar' Sampai pada suatu hari, seorang sahabat muhajirin menjadi imam pada shalat Maghrib. Lalu, bacaannya tidak teratur. Oleh karena itu, Allah menurunkan ayat yang lebih tegas lagi yang berbunyi, *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى* يا أَيُّهَا وَالْمَيْسِرِ حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ Kemudian, turun ayat yang lebih keras lagi mengenai khamr dan judi hingga ayat yang berbunyi *فَهَلْ أَنْتُمْ*

لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ Lalu, para sahabat berkata, 'Mulai sekarang kami berhenti, wahai Tuhan kami. Para sahabat berkata, 'Wahai Rasulullah, banyak sahabat yang gugur dalam jihad, ada juga telah meninggal di tempat tidur mereka. Mereka dulu minum khamr, makan dari hasil judi, sementara Allah telah menggolongkannya sebagai benda najis dan termasuk perbuatan setan. Lalu, Allah menurunkan ayat

*لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا*¹⁷

b. Tafsiran Secara Ringkas

Ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah itu melarang bagi hamba-hambanya yang beriman untuk meminum khamr, berjudi, (berkurban untuk berhala) dan mengundi nasib dengan anak panah, apa-apa yang Allah sebutkan itu termasuk rijs yaitu kotor, maka semuanya yang rijs itu termasuk perbuatan setan dan juga termasuk

¹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, (Jakarta: Gema Inasni, 2016), jil. 4, h. 57

dalam golongan yang diharamkan. Maka Jauhilah perkara-perkara itu agar kamu beruntung.¹⁸

Kemudian kenapa pelarangan-pelarangan diatas itu dimulai dari khamr karena minuman keras merupakan salah satu cara yang paling banyak menghilangkan harta, maka disusulnya larangan meminum khamr dengan perjudian. Dan karena perjudian merupakan salah satu cara yang membinasakan harta, maka pembinasakan harta disusul dengan larangan pengagungan terhadap berhala yang merupakan pembinasakan agama. Begitu pula halnya dengan pengagungan berhala, karena ia merupakan syirik yang nyata (mempersekutukan Allah) jika berhala itu disembah, dan merupakan syirik tersembunyi bila dilakukan penyembelihan atas namanya, meskipun tidak disembah. Maka dirangkaikanlah larangan pengagungan berhala itu dengan salah satu bentuk syirik tersembunyi yaitu mengundi dengan anak panah. Dan, setelah semua itu dikemukakan, kesemuanya dihimpun beserta alasannya yaitu bahwa semua itu adalah rijs (perbuatan keji).¹⁹

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *La'alla* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. al-Mā'idah ayat 90 memuat larangan Allah terhadap perbuatan keji seperti meminum khamr, berjudi, berkorban untuk berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah. Ayat ini ditutup dengan lafaz *la'alla* yang diikuti kata *tufliḥun* (agar kalian beruntung).

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laila* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laila*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laila* dengan konteks *mental block*.²⁰

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *la'alla* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara linguistik, *la'alla* bermakna *tarajji* (harap) dan *ta'lil* (tujuan). Dalam ayat ini, makna yang lebih sesuai adalah *ta'lil*, yaitu penjelasan tujuan dari larangan sebelumnya.²¹ Artinya, dengan menjauhi perbuatan keji tersebut, seseorang diarahkan

¹⁸ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah, (Jakarta: Maghfirah Pustaka 2017), Jil. 2, h. 657.

¹⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jil. 3, h. 192.

²⁰ Roni Abdurrohman, dkk., *Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu*, h. 271.

²¹ Muhammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 329

untuk meraih keberuntungan (*al-falah*). Harapan ini bukanlah angan-angan kosong, melainkan harapan realistis yang terkait dengan janji Allah.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna la'alla di sini berkaitan dengan konsep-konsep Qur'ani seperti rijs (perbuatan keji), ṭahārah (kesucian lahir-batin), dan al-falāḥ (keberuntungan dunia-akhirat). Dengan demikian, la'alla berfungsi sebagai jembatan semantik yang menghubungkan larangan sosial dan spiritual (meninggalkan khamr, judi, dan syirik) dengan visi Qur'ani tentang kebahagiaan sejati. Ia memberi motivasi bahwa menjauhi larangan tersebut bukan sekadar disiplin moral, tetapi jalan menuju keberuntungan yang hakiki.

3) Hubungan Lafaz *La'alla* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Qur'an teori Toshihiko Izutsu

Dalam realitas sosial, banyak individu yang sulit keluar dari jeratan minuman keras atau perjudian. Mereka sering kali menggunakan khamr sebagai pelarian dari kesedihan atau tekanan hidup, padahal sebenarnya perbuatan itu justru memperburuk keadaan, baik secara fisik maupun mental²². Kesadaran bahwa perbuatan tersebut salah sudah ada, tetapi *mental block* muncul ketika mereka merasa tidak mampu berhenti terjebak dalam keyakinan negatif bahwa perubahan mustahil dilakukan.

La'alla dalam ayat ini hadir sebagai penggerak internal yang menanamkan optimisme: meskipun berat, perubahan selalu mungkin. Harapan ini berfungsi untuk membangkitkan dorongan agar seorang pecandu berani mengambil langkah awal meninggalkan kebiasaan buruk. Dalam dunia modern, pengalihan perilaku melalui aktivitas positif seperti olahraga terbukti membantu mengurangi kecanduan dan memperbaiki kesehatan mental.²³ Dengan demikian, la'alla menanamkan keyakinan bahwa menjauhi larangan Allah bukan hanya kewajiban spiritual, tetapi juga sarana menuju kehidupan yang lebih sehat, bermakna, dan penuh syukur.

Dari perspektif Izutsu, la'alla di sini mengandung dimensi motivatif dan transformatif. Pertama, ia menegaskan bahwa meninggalkan larangan adalah jalan pasti menuju keberuntungan (*al-falah*). Kedua, ia berfungsi sebagai terapi spiritual terhadap *mental block* yang membuat manusia merasa tak berdaya. Ketiga, ia mengarahkan pandangan bahwa keberuntungan sejati bukan terletak pada pelarian semu (khamr, judi, dan syirik), melainkan pada ketaatan dan kesucian diri.

Dengan demikian, la'alla dalam QS. al-Ma'idah: 90 menjadi peneguh bahwa meskipun berat, perubahan itu bisa dicapai. Harapan yang ditanamkan oleh lafaz ini

²² Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, h. 70.

²³ Qory Jumrotul Aqobah, dkk., Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres, dalam *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, Vol. 2, No. 1, (2023), h. 48.

adalah pintu keluar dari *mental block*, sekaligus jaminan keberuntungan yang dijanjikan Allah bagi siapa yang bersungguh-sungguh menjauhi larangan-Nya.

3. Perintah Terhadap Perilaku Terpuji (QS. An- Nahl (16:90))

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يُعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pelajaran kepadamu agar kamu selalu ingat.

a. Asbabun Nuzul

Menyangkut sebab turunnya ayat ini terdapat sebuah hadits hasan yang panjang yang diriwayatkan oleh imam Ahmad. Inti dari hadits tersebut adalah ayat ini menjadi sebab yang melaarbelakangi keislaman Utsman bin Mazh'un r.a. Kisahnya, secara singkat, suatu ketika Utsman duduk bersama Nabi Muhammad saw. untuk beberapa waktu. Lalu Utsman berkata kepada beliau, "Selama ini, aku belum pernah melihat Anda melakukan apa yang Anda lakukan tadi pagi" Rasulullah saw berkata, "Apa yang aku lakukan tadi pagi?" Ia berkata, "Penglihatan Anda menatap ke arah langit, kemudian menoleh ke sebelah kanan, lalu Anda berpaling dariku dan beralih menghadap ke sebelah kanan. Lalu Anda mengangguk-anggukkan kepala seakan-akan sedang menyimak dengan saksama sesuatu yang dikatakan kepada Anda." Rasulullah saw. berkata, 'Apakah kamu memerhatikan hal itu?' Ia berkata, "Ya." Rasulullah saw. kembali berkata, "Tadi, ada utusan Allah SWT (maksudnya adalah Malaikat Jibril a.s.) datang menemuiku ketika kamu sedang duduk" Utsman berkata, "Lantas, apa yang dia sampaikan?" Rasulullah saw. menjawab, "Dia menyampaikan kepadaku, إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ Utsman berkata, "Itulah saat iman tertanam kukuh dalam hatiku dan aku mencintai Nabi Muhammad saw." ²⁴

b. Tafsiran Secara Ringkas

Pada ayat ini Allah menjelaskan tentang 3 perintah dan 3 larangan yang harus kita taati dan patuhi. Adapun 3 perintah itu sebagai berikut:

- 1) Adil, maksud adil di sini adalah pertengahan antara sikap berlebihan dan kurang, maksudnya adalah bahwa perintah Allah untuk melakukan adil adalah agar para hamba-Nya dalam menjalankan agama itu bersikap bertengahan, tidak condong ke sisi yang sangat berlebihan atau *ghuluw* (sikap berlebih-lebhan) yang tercela di dalam agama dan tidak pula condok kepada sikap yang sangat kurang, yaitu mengurangi apa yang merupakan bagian dari agama.²⁵

²⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 7, h. 461-462

²⁵ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, pentahqiq Sayyid Ibrahim, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), jil. 6, h. 408

- 2) Ihsan, adapun maksud ihsan di sini ada 2 makna, pertama ihsan itu selalu memperbaiki suatu amalan, yakni memperbaiki amalan yang sebelumnya menjadi lebih baik, kedua, ihsan kepada sesama makhluk, maksudnya adalah berbuat baik melebihi daripada adil, misalnya ketika kita memberi upah kepada seorang karyawan sesuai dengan tenaganya itu disebut dengan adil, sedangkan kita memberikan upahnya lebih dan membuat orang itu senang maka itu disebut ihsan.²⁶
- 3) Allah perintahkan kita untuk memberi kepada keluarga terdekat tujuannya adalah untuk menyambung ikatan kekeluargaan dengan mengunjunginya, memberikan suatu hal yang bermanfaat bagi mereka dan sedekah kepada mereka.²⁷

Kemudian 3 larangan yang disebutkan oleh Allah dalam Al-Qur'an merupakan hal-hal yang seyogyanya dijauhi oleh setiap individu yang mengaku beriman kepada-Nya. 3 Larangan tersebut sebagai berikut:

- 1) Perbuatan fahishah umumnya dimaknai dalam al-Qur'an sebagai segala bentuk tindakan keji, yang paling sering dikaitkan dengan perzinahan. Oleh karena itu, segala bentuk pintu atau sarana yang dapat mengarah pada zina baik melalui pakaian yang membuka aurat maupun tindakan-tindakan lain yang membangkitkan syahwat wajib ditutup sepenuhnya sebagai bagian dari tindakan preventif terhadap kemaksiatan.
- 2) Adapun al-munkar merujuk kepada segala bentuk perilaku yang ditolak oleh akal sehat dan norma sosial masyarakat yang menjunjung tinggi akhlak mulia. Ini mencakup pelanggaran terhadap nilai-nilai moral maupun terhadap ajaran agama.
- 3) Sedangkan al-baghy mencakup tindakan aniaya yang berpotensi menimbulkan permusuhan antarsesama manusia, baik karena pelanggaran terhadap hak-hak individu maupun perampasan terhadap milik orang lain.

Ketiga larangan ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi juga sangat memperhatikan tata hubungan sosial yang sehat dan beradab.²⁸

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *La'alla* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. an-Nahl ayat 90 merupakan salah satu ayat yang sangat masyhur karena memuat tiga perintah utama 'adl (keadilan), ihsan (kebaikan), dan ita' dhi al-qurba (memberi kepada kerabat) serta tiga larangan besar fahsya' (perbuatan keji), munkar (kemungkaran), dan baghy (kedzaliman). Ayat ini sering dipandang sebagai ringkasan

²⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2001), Jil. 5, h. 3951

²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jil 7, h. 463

²⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 5, h. 3952.

etika sosial Qur'ani, yang tidak hanya menekankan aspek hukum, tetapi juga membentuk kerangka moral dan spiritual umat manusia.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laila* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laila*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laila* dengan konteks *mental block*.²⁹

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *la'alla* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara linguistik, *la'alla* berarti harapan (*tarajji*) atau tujuan (*ta'lil*). Pada ayat ini, makna yang lebih sesuai adalah *ta'lil*, yakni Allah memerintahkan tiga kebaikan (adil, ihsan, memberi kerabat) dan melarang tiga keburukan (*fahsya'*, *munkar*, *baghy*) dengan tujuan agar manusia mau mengambil pelajaran.³⁰ Harapan ini menunjukkan bahwa hukum-hukum Allah bukan sekadar aturan, tetapi memiliki orientasi pedagogis untuk mendidik manusia menjadi lebih baik.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Kata *la'alla* dalam ayat ini berhubungan erat dengan konsep Qur'ani lain seperti *'adl* (keadilan), *ihsan* (kebajikan), *ta'awun* (tolong-menolong), *fahsha'* (kekejian), *munkar* (kemungkaran), dan *baghy* (permusuhan/kezaliman). Dalam medan semantik ini, *la'alla* menjadi penghubung antara perintah/larangan Allah dengan dimensi etis sosial kehidupan manusia. Artinya, tujuan dari perintah dan larangan itu bukan hanya ketaatan formal, tetapi agar manusia bisa menyadari hikmah di baliknya dan menjadikannya pedoman hidup bermasyarakat.

3) Hubungan Lafaz *La'alla* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Qur'an teori Toshihiko Izutsu

Realitas menunjukkan bahwa tidak semua orang mudah berlaku adil, memberi, atau berbuat ihsan, apalagi ketika mereka memiliki pengalaman pahit seperti diperlakukan tidak adil atau tidak ditolong saat membutuhkan. Trauma masa lalu semacam ini dapat menimbulkan *mental block* yang membuat seseorang enggan berbuat baik. Ia memandang usaha untuk menolong atau berbuat adil sebagai sesuatu yang sia-sia atau berisiko melukai dirinya kembali.³¹

Namun, Qur'an melalui lafaz *la'allakum tadhakkarun* menegaskan bahwa segala perintah dan larangan Allah memiliki fungsi pengingat (*tadhakkur*). Harapan

²⁹ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, h. 271.

³⁰ Muhammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsi'r al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 329

³¹ Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, h. 70.

yang terkandung dalam *la'alla* adalah agar manusia bisa menembus batas psikologisnya, menyadari nilai luhur di balik perintah tersebut, dan tidak terjebak pada luka masa lalu. Dengan mengingat Allah, seseorang mampu melihat bahwa balasan atas kebaikan bukan dari manusia, melainkan dari Allah.

Dengan demikian, dalam perspektif Izutsu, *la'alla* di ayat ini membawa tiga pesan penting, pertama, menegaskan bahwa aturan Allah bertujuan mendidik manusia melalui pengalaman hidup, kedua, berfungsi sebagai terapi spiritual yang mendorong manusia mengatasi *mental block* akibat pengalaman buruk, ketiga, membentuk pandangan dunia Qur'ani bahwa kebaikan sosial seperti adil, ihsan, dan tolong-menolong adalah bagian dari jalan menuju Allah, sementara keburukan sosial adalah penghalang yang harus dihindari.

4. Perilaku Terpuji Perempuan Dalam Relasinya Terhadap Laki-Laki (QS. An-Nur 24:31)

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصُرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ الْوَالِدَاتِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدَاتِ أَوْ الْأَقْرَبِينَ مَا يَنْظُرُونَ عَلَيْكُمْ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Katakanlah kepada para perempuan yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya, memelihara kemaluannya, dan janganlah menampakkan perhiasannya (bagian tubuhnya), kecuali yang (biasa) terlihat. Hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya. Hendaklah pula mereka tidak menampakkan perhiasannya (auratnya), kecuali kepada suami mereka, ayah mereka, ayah suami mereka, putra-putra mereka, putra-putra suami mereka, saudara-saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara perempuan mereka, para perempuan (sesama muslim), hamba sahaya yang mereka miliki, para pelayan laki-laki (tua) yang tidak mempunyai keinginan (terhadap perempuan), atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat perempuan. Hendaklah pula mereka tidak mengentakkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Bertobatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung.

a. Asbabun Nuzul

Ibnu Murdawaih meriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib r.a., bahwasanya pada masa Rasulullah saw, ada seorang laki-laki lewat di salah satu jalan Kota Madinah. Lalu ia pun memandangi seorang perempuan dan perempuan pun memandangnya. Kemudian setan pun membisikkan ke benak mereka berdua bahwa masing-masing

dari mereka berdua tidak memandangi yang lain melainkan karena tertarik dan kagum kepadanya. Laki-laki itu pun berjalan menuju ke sebuah tembok sambil tetap memandangi perempuan itu tanpa memerhatikan jalan dan langkah kakinya hingga akhirnya menyebabkan ia menabrak tembok dan membuat hidungnya sobek. Lalu ia pun berkata, "Sungguh demi Allah, aku tidak akan mencuci darah ini sebelum aku datang menghadap Rasulullah saw. dan memberitahukan kepada beliau tentang apa yang telah aku alami." Singkat cerita, ia pun datang menemui Rasulullah saw. dan menceritakan apa yang telah ia alami. Kemudian Rasulullah saw. berkata, "itu adalah hukuman atas perbuatan dosamu." Allah SWT pun menurunkan ayat وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ

يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصُرِهِنَّ³²

b. Tafsiran Secara Ringkas

Sebelum ayat ini Allah memerintahkan kaum laki-laki yang mukmin untuk menjaga pandangnya dan kemaluannya, sebenarnya maksud dari perintah sebelumnya juga udah termasuk untuk perempuan yang mukminah juga, akan tetapi di ayat ini Allah mengkhususkan perintah juga terhadap perempuan yang mukminah. Hal ini bertujuan untuk mempertegas sesuatu yang diperintahkan sekaligus untuk menjelaskan beberapa hukum yang khusus untuk Perempuan, yaitu larangan menampakkan auratnya kecuali mahramnya dan perintah hijab.³³

Hal yang pertama Allah perintahkan itu adalah menjaga pandangan bukan menjaga kemaluan, karena sebagaimana perkataan sebagian ulama salaf karena pandangan itu adalah anak panah beracun bagi hati. Sesungguhnya menjaga pandangan juga menjadi sarana untuk menjaga kemaluan dengan kita tidak menjaga pandangan maka mengarah kepada tidak menjaga hati.³⁴

Pada kalimat وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا³⁵ bahwa Allah melarang untuk perempuan untuk memperlihatkan perhiasan, maksud perhiasan di sini adalah bagian tubuh yang seharusnya disembunyikan seperti leher, dada dan bagian dari pusar sampai lutut. Dan bagian-bagian tubuh yang boleh ditampakkan itu adalah bagian wajah dan telapak tangan, karena keduanya sulit untuk ditutupi dalam aktivitas sehari-hari dan ditakutkan juga mengganggu aktifitas sehari-hari.³⁵

Kemudian pada kalimat وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ³⁶ maksudnya adalah bahwa perempuan diperintahkan oleh Allah untuk menutup bagian-bagian yang tidak boleh ditampakkan itu seperti bagian leher dan dada. Maka di kalimat ini Allah

³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 9, h. 495.

³³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 9, h. 498.

³⁴ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah, jil. 4, h. 806.

³⁵ Al-Qurtubi, *Tafsir al-Qurtubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), jil. 12, h. 576-579.

menyuruh perempuan mukminah untuk menggunakan kerudung untuk menutup bagian leher dan dadanya. Karena ini akan menimbulkan syahwat pada laki-laki dan menyebabkan hilangnya kendali.³⁶

Maksud dari kalimat ini **وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانَهُنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانَهُنَّ** bahwasanya perempuan itu boleh menampakkan perhiasannya (bagian-bagian tubuh yang seharusnya disembunyikan) yakni terhadap mahramnya seperti suaminya, ayahnya, ayah mertuanya, anak laki-lakinya, anak perempuannya, anak tirinya, anak-anak dari saudara laki-laki dan perempuannya. Harus digarisbawahi di sini adalah bahwasanya perempuan boleh menampakkan auratnya di depan mahramnya itu kecuali bagian dari pusar hingga lutut, maksudnya adalah boleh melepas kerudung bagi perempuan dihadapan mahramnya, kecuali suaminya dibolehkan melihat seluruh tubuh si perempuannya termasuk bagian kemaluannya walaupun hukumnya makruh.³⁷

Kemudian lanjutan dari kalimat sebelumnya **أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ يَمِينُهُنَّ أَوْ التَّبَعِينَ غَيْرِ أُولِي الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدِينَ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَتِ الْيَمِينِ أَوْ التَّبَعِينَ غَيْرِ أُولِي الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدِينَ** dibolehkan juga menampakkan bagian-bagian tubuh yang harusnya disembunyikan yaitu antara pusar sampai dengan lutut kepada teman sesama perempuan (adapun perempuan di sini dimaksudkan perempuan sesama muslim bukan perempuan kafir dzimmi akan tetapi ada juga yang membolehkannya), budak kepemilikan (budak di sini hanyalah budak perempuan bukan budak laki-laki, karena budak laki-laki sama saja seperti orang asing tetapi ada juga yang membolehkannya), orang-orang yang numpang hidup bersama dan tidak memiliki birahi kepada perempuan seperti orang yang terkebiri, orang idiot dan banci, anak-anak kecil yang belum paham tentang masalah aurat perempuan.³⁸

Kemudian ada larangan pada kalimat ini bagi Perempuan mukminah **وَلَا يَأْتِيَنَّكُمْ لِيُصَيَّرْتُمُوهُنَّ حَتَّى مَأْتِيَ الْبُرُوقَ أَوْ لِيُتَّخَذَ عَلَيْكُم مَبَازِحٌ أَوْ لِيُصَيَّرْتُمُوهُنَّ حَتَّى مَأْتِيَ الْبُرُوقَ أَوْ لِيُتَّخَذَ عَلَيْكُم مَبَازِحٌ** yaitu menghentakkan kakinya agar perhiasan yang dia pakai itu diketahui para lelaki lain dan hal ini dilarang karena

³⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jil. 7, h. 4926

³⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 9, h. 501.

³⁸ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah, jil. 4, h. 810-811.

mengundang daya tarik terhadap para laki-laki. Maka Allah malarang perempuan mukminah melakukan hal seperti itu.³⁹

Ayat ini ditutup dengan perintah untuk bertaubat bagi laki-laki dan perempuan mukmin untuk menjaga pandangannya dan kemaluannya. Sesungguhnya taubat itu sebab musabab mendapatkan keberuntungan dan keberhasilan di dunia dan akhirat.⁴⁰

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *La'alla* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. an-Nūr ayat 31 merupakan ayat penting yang menjelaskan perintah kepada perempuan beriman agar menjaga pandangan, memelihara kemaluan, dan menutupkan kain kerudung ke dada mereka sebagai bagian dari etika berpakaian Islami.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laita* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relational yang melekat pada kata *laita*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laita* dengan konteks *mental block*.⁴¹

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *la'alla* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara bahasa, *la'alla* merupakan huruf tarajjī (harap) dan ta'līl (alasan/tujuan). Makna ini menunjukkan adanya sebuah harapan yang mungkin terwujud, sekaligus mengandung orientasi ke arah tujuan tertentu.⁴² Dalam QS. an-Nūr: 31, *la'alla* tidak semata harapan yang belum pasti, melainkan harapan dengan tujuan jelas: tercapainya al-falāḥ (keberuntungan).

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna *la'alla* dalam ayat ini tidak berdiri sendiri, melainkan berhubungan erat dengan konsep-konsep Qur'ani lain seperti al-falāḥ (keberuntungan), ṭahārah (kesucian diri), dan ḥayā' (rasa malu/kehormatan). Dengan demikian, *la'alla* di sini memposisikan perintah menundukkan pandangan, menutup aurat, dan menjaga diri dari maksiat sebagai jalan menuju keberuntungan yang dijanjikan Allah. Harapan dalam *la'alla* berfungsi sebagai motivasi psikologis agar ketaatan benar-benar berbuah keselamatan dunia dan akhirat.

³⁹ Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, jil. 12, h. 597-598.

⁴⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 9, h. 505.

⁴¹ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasihat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, h. 271.

⁴² Muhammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 329.

3) Hubungan Lafaz *La'alla* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Qur'an teori Toshihiko Izutsu

Dalam konteks sosial, banyak muslimah yang menyadari pentingnya menutup aurat, namun masih terhalang oleh *mental block* hambatan psikologis yang lahir dari rasa takut, kurang percaya diri, atau pengaruh lingkungan.⁴³ Pernyataan seperti “saya belum siap” atau “takut dinilai kuno” mencerminkan adanya benturan antara kesadaran religius dan tekanan mental.⁴⁴ Kehadiran lafaz *la'alla* dalam ayat ini justru menjadi penggerak internal: ia memberi keyakinan bahwa perubahan memang sulit, tetapi selalu mungkin, dan bahwa keberuntungan itu bukan harapan kosong, melainkan janji Allah bagi hamba-Nya.

Dari sini dapat dipahami bahwa fungsi *la'alla* dalam QS. an-Nūr: 31 bersifat motivatif dan transformatif. Pertama, *la'alla* mendorong optimisme bahwa ketaatan akan mendatangkan manfaat nyata. Kedua, *la'alla* menegaskan janji keberuntungan sebagai hasil kepatuhan. Ketiga, *la'alla* berperan sebagai terapi spiritual bagi mereka yang mengalami keraguan, dengan mengarahkan pandangan bahwa keberuntungan sejati datang dari ketaatan.

Dengan pendekatan semantik Izutsu, jelas bahwa *la'alla* dalam ayat ini bukan hanya instrumen linguistik, tetapi juga cermin pandangan dunia Qur'ani yang meneguhkan: setiap perintah Allah mengandung harapan realistis, tujuan mulia, dan janji keberhasilan. Hal ini memberikan kerangka psikologis dan spiritual yang kuat bagi muslimah untuk melampaui *mental block* dalam menjalankan perintah berhijab.

5. Persaudaraan Internal Mukmin (QS. Al-Hujurat 49:10)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.

a. Munasabah Ayat

Pada ayat ini memiliki ketersambungan dengan ayat sebelumnya, yaitu menceritakan tentang dua saudara atau golongan yang bermusuhan dan seharusnya kita sebagai orang muslim itu menjadi penengah diantara saudara kita yang sedang berselisih, jangan sampai kita berpihak hanya pada satu golongan saja akan tetapi kita mendamaikan dua golongan tersebut yang sedang berselisih dengan berlaku adil. Kemudian pada ayat ini adalah bentuk penekanan kembali bahwasanya dua golongan atau dua saudara yang sedang berselisih itu masih termasuk orang mukmin karena pada dasarnya mereka ini bersaudara karena agamanya, adapun berselisihnya itu mungkin karena ada salah paham, maka di ayat ini Allah memerintahkan kita untuk mendamaikan dua golongan atau dua saudara yang sedang berselisih, kemudian

⁴³ Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, h. 63.

⁴⁴ Christina Andhika Setyanti, 10 Alasan Perempuan Enggan Berhijab, <https://lifestyle.kompas.com/read/2013/07/23/1407130/10.Alasan.Perempuan.Enggan.Berhijab>. diakses pada 14 Juni 2025.

bertakwalah kepada Allah maka Ketika kita mendamaikan kemudian bertakwa kepada Allah maka turunlah Rahmat-Nya bagi kita sebagai saudara seagama yang mendamaikannya.⁴⁵

b. Tafsiran Secara Ringkas

Pada kalimat *إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ* maksudnya adalah bahwasanya seorang mukmin itu semuanya bersaudara dan persaudaraan yang kokoh itu yang belandaskan karena agama, walaupun ada persaudaraan seperti nasab, akan tetapi persaudaraan yang paling kuat dan kokoh itu karena didasari oleh agamanya bukan karena garis keturunan.⁴⁶

Kemudian kalimat selanjutnya *فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ* maka damaikanlah diantara 2 saudaramu, ada juga yang berpendapat 2 golonganmu. Cara mendamaikannya itu dengan berlaku adil terhadap dua saudara atau dua golongan tersebut, jangan sampai kita berpihak pada satu golongan saja karena Tindakan tersebut tidak bisa dikatakan adil.⁴⁷

Setelah mendamaikan dua saudara atau dua golongan selanjutnya adalah *وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ* bertakwalah kepada Allah, maksudnya adalah bahwasanya Ketika kita mendamaikan saudara kita itu tidak ada maksud lain dan tidak ada keinginan lain karena mendamaikan saudara kita itu semata-mata karena kita mengharapkan ridha Allah saja. Dengan begitu besar harapan kita semoga Rahmat Allah akan meliputi orang-orang yang berusaha mendamaikan kedua saudaranya itu.⁴⁸

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *La'alla* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. al-Hujurat ayat 10 menegaskan bahwa orang-orang beriman adalah bersaudara, sehingga mereka diperintahkan untuk mendamaikan perselisihan di antara sesama. Ayat ini ditutup dengan lafaz *la'alla* yang diikuti kata *turhamun* (agar kalian dirahmati).

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laila* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laila*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang

⁴⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), jil. 9, h. 406-407.

⁴⁶ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, jil. 17, h. 52.

⁴⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 13, h. 468.

⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jil. 9, h. 6826.

ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *la'alla* dengan konteks *mental block*.⁴⁹

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *la'alla* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara leksikal, *la'alla* berarti “harap” dan “tujuan”. Sebagaimana dijelaskan dalam *at-Tahrir wa at-Tanwir*, jika *la'alla* dinisbatkan kepada manusia maka maknanya adalah *tarajji* (harapan), tetapi jika disandarkan kepada Allah maka ia bermakna *ta'wil* (hikmah atau tujuan).⁵⁰ Dengan demikian, dalam konteks ayat ini, perintah untuk mendamaikan dan bertakwa bukan sekadar etika sosial, melainkan jalan yang dituju agar rahmat Allah tercurah kepada kaum beriman.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna *la'alla* di sini berhubungan erat dengan konsep-konsep Qur'ani lain seperti *rahmah* (kasih sayang Allah), *ikhwah* (persaudaraan), dan *shulh* (perdamaian). Jaringan makna ini menempatkan *la'alla* sebagai penghubung antara tindakan sosial (mendamaikan) dengan janji spiritual (turunnya rahmat). Artinya, *la'alla* menghadirkan dimensi transendental dalam urusan sosial: mendamaikan bukan sekadar menyelesaikan konflik, melainkan sarana untuk memperoleh kasih sayang Allah.

3) Hubungan Lafaz *La'alla* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Qur'an teori Toshihiko Izutsu

Dalam realitas sosial, konflik di antara sesama mukmin seringkali memunculkan *mental block* emosional. Hambatan ini terlihat dari perasaan sulit memaafkan karena luka mendalam, takut dianggap lemah, atau trauma akibat pengkhianatan.⁵¹ Pola pikir seperti ini menghalangi seseorang untuk melangkah ke arah rekonsiliasi meskipun ia sadar bahwa mendamaikan adalah kewajiban agama. Kehadiran *la'alla* dalam ayat ini berfungsi sebagai dorongan ilahi yang menumbuhkan optimisme spiritual: jika manusia berani melampaui ego dan dendam, rahmat Allah akan menyertai langkahnya.

Dari sudut pandang Izutsu, *la'alla* bukan hanya instrumen harapan kosong, melainkan kekuatan semantik yang mengikat tindakan manusia dengan janji Allah. Ia berperan sebagai motivator internal yang mengarahkan seorang mukmin keluar dari *mental block* dari kebekuan emosional menuju rekonsiliasi yang penuh rahmat.

⁴⁹ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, h. 271.

⁵⁰ Muhammad at-Tahir bin 'Ashur, *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsi'r al-Kitab al-Majid*, jil. 1, h. 329.

⁵¹ Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, h. 64.

Beberapa fungsi motivatif dari la'alla dalam konteks QS. al-Hujurat: 10 antara lain:

- 1) La'alla membangun harapan positif bahwa memaafkan dan mendamaikan adalah jalan menuju rahmat Allah.
- 2) La'alla memberikan arah perubahan perilaku: rekonsiliasi adalah langkah nyata menuju keberkahan.
- 3) La'alla menanamkan optimisme bahwa perdamaian tidak sia-sia, melainkan membuahkan ketenangan dan perlindungan Allah.

Dengan demikian, la'alla dalam QS. al-Hujurat: 10 tidak hanya menjelaskan tujuan perintah, tetapi juga menjadi sarana terapi spiritual bagi mereka yang terjebak dalam *mental block*. Harapan yang dibawa oleh lafaz ini mampu menggeser pola pikir pesimis menuju keyakinan bahwa rekonsiliasi adalah jalan pasti untuk meraih rahmat Allah.

C. Diskursus *Laita* Dalam Al-Qur'an

1. Rasa Sakit Maryam Saat Hendak Melahirkan (QS. Maryam 19:23)

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مِّنْ سَيِّئَاتِي

Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, "Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya)."

a. Munasabah Ayat

Ayat sebelumnya menjelaskan tentang kedatangan malaikat Jibril yang menghampiri Maryam yang sedang mengasingkan diri untuk beribadah di bagian timur Baitul maqdis dan Jibril memberitahukan kepada Maryam bahwasanya ia akan memiliki anak yang shaleh walaupun tidak bersuami atau tidak adanya hubungan dengan laki-laki. Ini adalah tanda-tanda kekuasaannya Allah. Maka pada ayat ini berbicara tentang proses kehamilan dan melahirkan bayinya itu.⁵²

b. Tafsiran Secara Ringkas

Pada kalimat ini *فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ* Maryam merasakan sakit yang amat sangat, sampai-sampai yang mengharuskan ia untuk bersandar ke pangkal pohon kurma yang kering. Pada kata *فَأَجَاءَهَا* di dalam tafsir al-Qurtubi maknanya adalah memaksanya, jadi Ketika sakit yang dirasakan oleh Maryam kemudian memaksanya untuk bersandar ke pangkal pohon kurma yang kering.⁵³ Kemudian pada kata *الْمَخَاضُ* di dalam tafsir Quraish Shihab maksud kata di sana itu ialah desakan

⁵² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jil. 6, h. 49-50.

⁵³ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, jil. 11, h. 247.

janin untuk keluar Rahim yang mengakibatkan adanya gerakan anak dalam perutnya yang mengakibatkan kontraksi sampai menimbulkan rasa sakit.⁵⁴

Lanjutan kalimat sebelumnya yaitu *قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِثُّ قَبَلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا*

مَنْسِيًّا Ketika Maryam merasa bahwa ia ingin melahirkan anaknya, disitu ia merasa sepertinya lebih baik saya mati daripada saya harus menjalani hidup yang berat setelah saya melahirkan anaknya ini, dan lagi pula Ketika saya mati pun orang-orang akan melupakan saya. Di dalam tafsir Ibnu Katsir ini adalah sebuah dalil dibolehkannya untuk berangan-angan mati Ketika terjadinya fitnah, karena Maryam tahu bahwa ia akan dicoba dan diuji dengan kelahiran anaknya ini.⁵⁵ Kemudian alasan kenapa Maryam mengatakan seperti itu dari segi agama adalah karena Maryam khawatir terhadap orang-orang yang mengira agama yang dipeluknya ini buruk, kemudian yang kedua agar orang-orang yang yang tidak percaya akan hal ini tidak melontarkan tuduhan dan mengaitkannya dengan zina.⁵⁶

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. Maryam ayat 23 menggambarkan ungkapan emosional Maryam 'alayha as-salam ketika menghadapi ujian berat, yaitu melahirkan seorang anak tanpa suami. Lafaz *laita* dalam ayat ini merupakan salah satu bentuk huruf at-tamanni (huruf pengharapan) yang secara bahasa menunjukkan keinginan terhadap sesuatu yang mustahil atau sangat sulit tercapai.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laita* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laita*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laita* dengan konteks *mental block*.⁵⁷

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *laita* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara linguistik, *laita* digunakan dalam bahasa Arab untuk mengekspresikan harapan yang tidak realistis, bahkan mustahil.⁵⁸ Dalam konteks ayat

⁵⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, jil. 8, h. 169.

⁵⁵ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah, jil 4, h. 482.

⁵⁶ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, jil 11, h. 248.

⁵⁷ Roni Abdurrohman, dkk., *Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu*, h. 271.

⁵⁸ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma'ani*, h. 396.

ini, Maryam mengungkapkan rasa putus asa yang sangat dalam, hingga berharap seandainya ia mati sebelum menghadapi cobaan tersebut. Ungkapan ini bukan sekadar retorika, melainkan cerminan beban psikologis yang luar biasa akibat potensi stigma sosial.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna *laita* dalam ayat ini berhubungan dengan konsep-konsep Qur'ani seperti *huzn* (kesedihan mendalam), *fitnah* (cobaan/ujian), dan *rahmah* (kasih sayang Allah yang datang kemudian). Dengan begitu, *laita* menempati posisi unik dalam jaringan semantik al-Qur'an: ia menampilkan sisi manusiawi berupa keputusan, tetapi sekaligus menjadi pintu menuju penghiburan ilahi yang hadir setelahnya. Ayat-ayat lanjutan (Maryam: 24–26) menghadirkan intervensi malaikat dan mukjizat, menegaskan bahwa titik nadir emosional bukan akhir, melainkan momen yang membuka jalan bagi pertolongan Allah.

3) Hubungan Lafaz *Laita* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Quran teori Toshihiko Izutsu

Dalam pandangan dunia Qur'an, kisah Maryam menunjukkan bahwa manusia, bahkan seorang wanita suci, bisa mengalami tekanan psikologis yang sangat berat. Kondisi ini mirip dengan pengalaman banyak individu di zaman modern, terutama perempuan yang menghadapi stigma sosial akibat situasi yang bukan pilihannya: korban pelecehan yang disalahkan, perempuan hamil tanpa dukungan, atau individu yang menanggung aib keluarga. Semua ini sering melahirkan *mental block* berupa rasa tidak berharga, kebencian pada diri sendiri, dan penolakan terhadap dukungan.⁵⁹

Namun, al-Qur'an tidak berhenti pada potret keputusan. Dengan menghadirkan kisah Maryam, al-Qur'an mengajarkan bahwa:

- 1) Putus asa adalah bagian dari dinamika manusiawi yang diakui keberadaannya.
- 2) Pengakuan terhadap kondisi rapuh bukan kekalahan, tetapi bisa menjadi titik balik menuju pemulihan.
- 3) Allah selalu menghadirkan penghiburan dan solusi, baik melalui pertolongan spiritual (wahyu, malaikat) maupun dukungan eksternal.

Dengan demikian, *laita* dalam QS. Maryam: 23 menjadi simbol kejujuran emosional ketika menghadapi tekanan mental dan sosial. Ia menunjukkan bahwa *mental block* bukanlah akhir, melainkan fase yang dapat dilalui menuju penguatan jiwa. Al-Qur'an menampilkan bahwa dari keterpurukan terdalam sekalipun, selalu ada jalan keluar yang Allah sediakan.

⁵⁹ Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block*, h. 63.

2. Harapan & Keinginan Masuk Surga (QS. Yasin 36:26)

قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَلَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ ٢٦

“Dikatakan (kepadanya), “Masuklah ke surga.” Dia (laki-laki itu) berkata, “Aduhai, sekiranya kaumku mengetahui”

a. Munasabah Ayat

Sebelum ayat ini Allah memerintahkan Rasulullah untuk menceritakan kepada kaum musyrik Mekah tentang kisah Ashabul Qaryah sebagai pelajaran bagi mereka, ya intisari dari kisah itu adalah bahwa siapa saja yang mendustakan rasul maka mereka akan mengalami nasib yang sama seperti Ashabul Qaryah. Kemudian dikisahkan ada 2 orang utusan, ada yang mengatakan bahwa utusan ini adalah utusan dari nabi isa as., kemudian 2 orang ini tidak berhasil untuk menyampaikan sebuah risalah, kemudian ditambah satu orang utusan lagi untuk memperkuat utusan itu, adapun risalah yang ingin disampaikan adalah supaya penduduk Antakia itu terhindar dari perbuatan syirik, supaya mereka tidak menyembah selain kepada Allah dan kembali kepada ajaran tauhid.⁶⁰

Ketika 3 orang utusan ini menyampaikan sebuah risalahnya, maka penduduk Antakia ini menolaknya dengan mengatakan seperti, kalian ini hanyalah manusia biasa tidak memiliki sebuah keistimewaan yang menonjol dan yang kedua kalian ini bukanlah seorang utusan karena jika kalian seorang utusan maka seharusnya Tuhan Yang Maha Pengasih menurunkan sebuah risalah dan Dia juga memerintahkan kami untuk beriman kepada kalian. Dijawablah oleh 3 orang utusan itu hanya Allah yang tahu bahwa kami ini adalah seorang utusan, apabila kami berbohong maka azab yang pedih akan menimpa kami dan kami hanyalah menyampaikan sebuah risalah jika kalian menerimanya atau beriman maka kalian akan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat, dan sebaliknya jika kalian tidak menerimanya maka akibatnya akan menimpa kalian sendiri.⁶¹

Setelah menjelaskan bantahan dari mereka, penduduk Antakia ini tidak bisa membantah lagi, maka mereka mengancam ketiga utusan itu jika ingin terus berdakwah yang sia-sia itu maka kami akan merajam kalian, ketiga 3 utusan itu menjawab ancaman itu dengan, ”jika kalian mendapatkan suatu bencana maka bencana itu semua datangnya dari diri kalian sendiri, karena kalian mempersekutukan Allah, karena kalian berbuat maksiat dan kalian melakukan kesalahan-kesalahan, sedangkan kami di sini hanyalah mengajak kalian kepada kebenaran apakah ini balasan dari kalian, sungguh kalian adalah kaum yang melampaui batas”.⁶²

Datanglah seorang laki-laki, ada yang mengatakan bahwa namanya adalah Habib An-Najar dia adalah seorang tukang kayu, dia bukanlah orang yang

⁶⁰ Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman, jil. 15, h. 36

⁶¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jil. 8, h. 207-208.

⁶² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 11, h. 625-626.

berpengaruh di desa itu akan tetapi keimanannya itu membuat dia ingin membela ketiga utusan tadi untuk memperingatkan kepada penduduk Antakia untuk mengikuti ajaran yang dibawa oleh 3 orang utusan itu, karena mereka menyampaikan risalah itu tidak mengharapkan balas jasa sama sekali dan tidak mengharapkan harta sepeserpun. Setelah mendengar nasihat yang disampaikan oleh Habib An-Najar itu penduduk Antakia makin marah karena mereka menolak apa yang telah disampaikannya itu, maka mereka mengerumuni lalu dipukuli sampai jatuh, setelah jatuh lalu diinjak-injak sampai keluar isi perutnya dan ia mati dalam keadaan syahid karena memperjuangkan agamanya Allah.⁶³

b. Tafsiran Secara Ringkas

Kemudian di ayat ini Melanjutkan kisah yang di atas, sebelum Habib-An-Najar ini mati karena disiksa, dia ini masih mendoakan penduduk desa itu, dengan berdoa seperti, "Ya Allah tunjukilah penduduk Antakia ini, Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang tidak mengetahui". Setelah kematiannya itu Allah menyambut ia dengan mengatakan قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ masuklah engkau ke dalam surga. Ada yang mengatakan maksud dari kalimat itu adalah ketika ia mati maka langsung masuk surga, akan tetapi ini adalah sebuah isyarat atau sebuah kabar gembira yang Allah sampaikan kepadanya, dia akan masuk surga karena dia telah memperjuangkan agamanya Allah. Dan ada juga yang mengatakan bahwasanya ia langsung masuk ke surganya akan tetapi hal ini tidak sejalan dengan sekian banyak ayat Al-Qur'an yang menegaskan penantian semua orang di alam Barzakh sebelum terjadinya perhitungan di padang mahsyar baru kemudian manusia menuju ke tempat masing-masing sesuai amalannya, ke surga atau ke neraka.⁶⁴

Setelah mendapat kabar gembira itu pun, Dia berkata قَالَ يَلَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ "Aduhai, sekiranya kaumku mengetahui". Maksudnya adalah alangkah baiknya sekiranya kaumku itu mengetahui apa yang aku dapatkan.⁶⁵

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

QS. Yasin: 26 menampilkan ungkapan seorang lelaki beriman dari *ashhab al-qaryah* yang dibunuh oleh kaumnya. Setelah gugur, ia langsung diberi kemuliaan oleh Allah dengan dimasukkan ke dalam surga. Di momen penuh anugerah itu, ia mengucapkan lafaz *laita* sebagai ungkapan harapan agar kaumnya mengetahui apa yang ia peroleh.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laita* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang

⁶³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jil. 8, h. 5985.

⁶⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, jil. 11, h. 530.

⁶⁵ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah., jil. 5, h. 521.

melekat pada kata *laita*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laita* dengan konteks *mental block*.⁶⁶

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *laita* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna dasar (*basic meaning*)

Secara bahasa, *laita* adalah huruf at-tamannī (huruf pengharapan) yang digunakan untuk menyatakan keinginan terhadap sesuatu yang mustahil atau sulit dicapai.⁶⁷ Dalam konteks ayat ini, *laita* mengandung makna kerinduan penuh harap: seandainya kaum yang telah mendustakannya bisa melihat kemuliaan dan pahala yang ia raih. Artinya, meskipun ia telah dibunuh dengan kejam, yang lahir bukanlah dendam, tetapi sebuah harapan mustahil: agar kaumnya tersadar.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Makna *laita* pada ayat ini berhubungan erat dengan konsep-konsep Qur'ani seperti *īmān* (iman), *ṣabr* (kesabaran), dan *hidayah* (petunjuk). Tidak seperti Maryam 23 yang memakai *laita* dalam situasi keputusan, di sini *laita* muncul dalam nuansa optimisme penuh kasih, walaupun bersifat mustahil. Ayat ini memperlihatkan bahwa *laita* bisa memancarkan dua sisi: (a) keputusan ketika menghadapi tekanan (Maryam 23), dan (b) kerinduan optimis meski mustahil tercapai (Yāsīn 26). Dengan begitu, jaringan semantik *laita* dalam al-Qur'an menunjukkan spektrum psikologis manusia yang luas: dari depresi hingga welas asih.

3) Hubungan Lafaz *Laita* dan *Mental Block* Ditinjau Berdasarkan Pendekatan Semantik Al-Quran teori Toshihiko Izutsu

Dalam kerangka pandangan dunia Qur'an, kisah ini memperlihatkan bahwa seorang mukmin sejati tetap membawa misi rahmat bahkan setelah wafat. *Laita* dalam ayat ini menunjukkan bahwa *mental block* berupa rasa benci, dendam, dan trauma bisa terlewati dengan kekuatan iman. Seorang mukmin tidak lagi terjebak dalam lingkaran luka, melainkan berubah menjadi pribadi yang berharap kebaikan bagi orang lain.

Relevansinya dengan konteks modern, banyak orang yang mengalami ketidakadilan sosial atau bahkan menjadi korban kekerasan lalu membalas dengan kebencian. Namun al-Qur'an menunjukkan model berbeda: seorang mukmin bisa menembus *mental block* itu, menjadikan luka sebagai jalan menuju empati dan doa kebaikan. Dengan demikian, *laita* pada QS. Yāsīn: 26 adalah simbol optimisme spiritual yang lahir dari iman, meskipun secara realitas keinginan itu mustahil.⁶⁸

⁶⁶ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, h. 271.

⁶⁷ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma'ani*, h. 396.

⁶⁸ Nurul Hikmah & Dzawata Afnan, *Quranic modelling tuk raih stimulan langit lepaskan Mental Block*, h. 15-16.

3. Ekspresi Penyesalan (QS. Al-Furqan: 27)

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا

“(Ingatlah) hari (ketika) orang zalim menggigit kedua tangannya seraya berkata, Oh, seandainya (dahulu) aku mengambil jalan bersama rasul.”

a. Munasabah Ayat

Menurut Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir, setelah Allah menyebutkan permintaan kaum musyrikin agar diturunkan para malaikat, ayat ini menjelaskan kondisi yang menakutkan pada Hari Kiamat ketika para malaikat benar-benar turun. Pada saat itu, seluruh makhluk dikumpulkan di Padang Mahsyar. Orang-orang yang zalim menyesali perbuatannya dengan menggigit jari mereka, sebagai simbol kepedihan dan kerugian akibat kelalaian di dunia. Mereka berandai-andai seandainya dahulu menaati perintah Rasulullah saw. dan menjauhi larangannya, serta tidak mengikuti bisikan setan baik dari golongan jin maupun manusia. Setelah itu, Allah menegakkan keputusan-Nya dengan hukum yang paling adil atas seluruh makhluk.⁶⁹

b. Asbabun Nuzul

Menurut al-Ṭabari dalam *Jami' al-Bayan*, ayat “Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya, seraya berkata: ‘Aduhai, kiranya dahulu aku mengambil jalan bersama Rasul’” diturunkan berkenaan dengan peristiwa yang menimpa ‘Uqbah bin Abī Mu‘ayt dan Ubay bin Khalaf. Keduanya merupakan sahabat dekat yang sering berkumpul. Suatu ketika, salah seorang di antara mereka mendengar kabar bahwa sahabatnya telah menemui Nabi Muhammad saw. dan mendengarkan ajarannya. Maka ia pun berkata: “Demi Allah, aku tidak akan ridha kepadamu hingga engkau meludahi wajah Muhammad dan mendustakannya.” Namun, Allah tidak mengizinkan rencana itu terlaksana. Pada akhirnya, ‘Uqbah terbunuh dalam Perang Badar, sedangkan Ubay bin Khalaf dibunuh oleh Rasulullah saw. sendiri pada Perang Uhud. Berkenaan dengan keduanya inilah Allah menurunkan ayat tersebut sebagai bentuk ancaman dan penyesalan bagi orang yang menolak mengikuti Rasul.⁷⁰

c. Tafsiran Secara Ringkas

Ibnu Katsir dalam Tafsir *Al-Qur'an al-'Azim* menafsirkan bahwa ayat ini وَيَوْمَ يَعَضُّ

الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا menggambarkan penyesalan mendalam orang-orang kafir dan zhalim pada Hari Kiamat. Mereka adalah orang-orang yang ketika di dunia meninggalkan jalan Rasulullah ﷺ dan justru memilih jalan

⁶⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 10, h. 68.

⁷⁰ Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*, Pentahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jil. 19, h. 373.

kebatilan. Pada saat itu mereka menyesal, namun penyesalan tersebut sudah tidak lagi bermanfaat. Karena begitu besar rasa frustrasi dan kecewa, mereka digambarkan menggigit jari-jari mereka seraya berkata: “Andai dahulu aku menempuh jalan bersama Rasul. Celakalah aku! Andai dahulu aku tidak menjadikan si fulan sebagai teman akrabku.”

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa maksud dari ucapan tersebut adalah penyesalan karena pernah menjadikan orang-orang yang memalingkan mereka dari hidayah Allah menuju kesesatan sebagai sahabat dekat. Para mufassir menyebut bahwa yang dimaksud bisa saja adalah Umayyah bin Khalaf atau Ubay bin Khalaf yang menyesatkan ‘Uqbah bin Abi Mu‘it, maupun siapa pun yang menjadi penyeru kesesatan.⁷¹

d. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

Ayat ini menggambarkan kondisi orang zalim di Hari Kiamat yang menyesali pilihannya di dunia. Lafaz *ya laitani* dipakai untuk mengungkapkan penyesalan mendalam karena tidak mengikuti Rasul.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laita* di al-Qur’an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur’ani. Pertama, menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laita*, kedua, mengkaji pandangan dunia (*worldview*) yang ditampilkan al-Qur’an melalui penggunaan kata tersebut; dan ketiga, membahas relasi serta munasabah makna *laita* dengan konteks *mental block*.⁷²

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *laita* perlu dianalisis pada tiga level:

1) Makna Dasar (*Basic Meaning*)

Secara leksikal, *laita* mengandung arti “andaikan” atau “seandainya”, yang menunjukkan suatu keinginan terhadap sesuatu yang mustahil terjadi.⁷³ Dalam konteks ayat ini, orang zalim mengucapkan *ya laitani ittakhadztu ma ‘ar-rasuli sabila*, yakni penyesalan karena tidak memilih jalan bersama Rasul. Makna dasarnya adalah sebuah kerinduan atau keinginan akan kondisi ideal, tetapi kondisi itu sudah tertutup karena waktu telah berlalu.

2) Relasi Semantik (*semantic field*)

Kata *laita* di sini berhubungan erat dengan keadaan penyesalan, keterlambatan, dan kehilangan peluang. Ia merefleksikan kondisi batin seseorang

⁷¹ Ibnu Katsir, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*, Pentahqiq Shalah Abdul Fattah, Jil. 5, h. 30.

⁷² Roni Abdurrohman, dkk., *Memahami Makna Semantik Lafaz Nasihat dan Wasiat dalam Al-Qur’an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu*, h. 271.

⁷³ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma’ani*, h. 396.

yang terjebak dalam *mental block* permanen: penyesalan mendalam tanpa ada ruang untuk perbaikan. Hubungan semantiknya tampak dengan kata-kata lain dalam ayat, seperti *yauma ya'adduz-zalimu 'ala yadaihi* (orang zalim menggigit tangannya), sebuah ungkapan visual untuk menegaskan kepahitan penyesalan. Dengan demikian, *laita* menjadi ekspresi linguistik yang mengikat antara pengalaman emosional (penyesalan), pilihan hidup yang salah (mengikuti teman buruk), dan akibat akhirat yang tak terhindarkan.

3) Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

Dari sudut pandang Qur'ani, penggunaan *laita* dalam ayat ini merefleksikan sebuah worldview tentang keterbatasan manusia dalam menyesali pilihan setelah ajal menjemput. Penyesalan dengan *laita* adalah simbol *mental block* eksistensial: manusia berharap bisa mengulang keputusan, tetapi realitas akhirat menutup segala kemungkinan. Al-Qur'an menggambarkan bahwa sahabat buruk (fulan) dapat menjadi penghalang terbesar dalam perjalanan spiritual, sehingga penyesalan itu lahir bukan hanya karena salah langkah, tetapi juga karena kelalaian dalam memilih lingkungan hidup. Dengan demikian, *laita* dalam ayat ini bukan sekadar ekspresi linguistik, tetapi penegasan teologis bahwa kesempatan berubah hanya berlaku di dunia, sementara di akhirat tidak ada lagi ruang untuk harapan selain penyesalan abadi.

4. Penyesalan Orang Kafir (QS. An-Naba: 40)

إِنَّا أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا

“*Sesungguhnya Kami telah memperingatkan kepadamu (hai orang kafir) siksa yang dekat, pada hari manusia melihat apa yang telah diperbuat oleh kedua tangannya; dan orang kafir berkata: “Alangkah baiknya sekiranya aku dahulu adalah tanah”.*”

a. Munasabah Ayat

Setelah menggambarkan ancaman bagi orang-orang kafir serta janji kebahagiaan bagi orang-orang yang bertakwa, Allah SWT menutup penjelasan tersebut dengan penegasan mengenai keagungan, kemuliaan, dan keluasan rahmat-Nya, terutama terkait dengan peristiwa Hari Kiamat. Al-Qur'an menegaskan bahwa Hari Kiamat benar-benar pasti terjadi dan tidak ada keraguan sedikit pun mengenainya. Pada hari itu, manusia akan terbagi menjadi dua golongan: golongan yang terhalang dari rahmat Allah dan memperoleh tempat di neraka, serta golongan yang dekat dengan rahmat-Nya dan beroleh tempat di surga. Setelah uraian ini, Allah SWT kembali memberikan ancaman kepada orang-orang kafir yang membangkang sekaligus memperingatkan mereka tentang akibat dari sikap ingkar dan kekufuran mereka.⁷⁴

⁷⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, jil. 15, h. 346

b. Tafsiran Secara Ringkas

Imam Ath-Thabari dalam *Jami 'al-Bayan* menafsirkan firman Allah SWT: **إِنَّا** أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ “Sesungguhnya Kami telah memperingatkan kepadamu (hai orang kafir) siksa yang dekat, pada hari manusia melihat apa yang telah diperbuat oleh kedua tangannya”. Menurut beliau, ayat ini bermakna bahwa Allah SWT memperingatkan manusia mengenai azab yang telah dipersiapkan bagi mereka. Pada hari itu, setiap orang akan menyaksikan sendiri apa yang telah dikerjakan oleh kedua tangannya, baik berupa amal kebaikan yang dilakukannya di dunia maupun keburukan yang pernah diperbuatnya. Seorang mukmin tentu berharap mendapatkan pahala dari Allah atas amal salehnya, sekaligus merasa takut akan siksa-Nya akibat keburukan yang telah diperbuat.⁷⁵

Ibn Katsir dalam Tafsir *Al-Qur'an al-'Azim* menafsirkan firman Allah SWT: “*Wa yaqulu al-kafiru ya laitani kuntu turaba*”, “Dan orang kafir berkata: ‘Alangkah baiknya sekiranya aku dahulu adalah tanah’”. Menurut beliau, ayat ini menggambarkan kondisi orang-orang kafir pada Hari Kiamat yang menyesali keberadaannya. Mereka berharap seandainya dahulu mereka hanyalah tanah, tidak pernah diciptakan ataupun dihidupkan di dunia, karena menyaksikan azab Allah serta melihat catatan amal buruk mereka yang ditulis oleh para malaikat.

Ibn Katsir juga menukil pendapat lain yang menyatakan bahwa harapan itu muncul setelah Allah menegakkan keadilan-Nya di antara hewan-hewan. Pada saat itu, Allah memberikan keputusan yang adil tanpa sedikit pun kezhaliman, termasuk menunaikan hak domba yang tidak bertanduk atas domba yang menanduknya. Setelah selesai proses peradilan tersebut, Allah berfirman kepada hewan-hewan, “Jadilah tanah!”, maka semuanya pun kembali menjadi tanah. Melihat hal ini, orang-orang kafir berangan-angan seandainya mereka juga termasuk hewan, sehingga bisa kembali menjadi tanah. Ibnu Katsir menegaskan bahwa penjelasan ini diperkuat dengan hadis tentang tiupan sangkakala yang masyhur, serta atsar yang diriwayatkan dari Abu Hurairah, ‘Abdullah bin ‘Amr, dan lainnya.⁷⁶

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

Ayat ini menggambarkan kondisi orang kafir di Hari Kiamat yang menyesali kehidupannya di dunia. Lafaz *ya laitani* dipakai untuk mengekspresikan keputusan mendalam, hingga berharap seandainya dirinya hanya menjadi tanah. Penyesalan ini

⁷⁵ Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*, Pentahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, dkk., jil. 26, h. 78.

⁷⁶ Ibnu Katsir, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Juz 'Ammah*, Ter. Tim Pustaka Ibnu Katsir, (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2016), h. 15-16.

menandakan tidak ada lagi ruang untuk perubahan, karena kesempatan hidup di dunia telah berakhir.

Penerapan teori Izutsu dalam kajian semantik lafaz *laita* di al-Qur'an dilakukan dengan menempuh tahapan sebagaimana digariskan dalam pendekatan semantik Qur'ani: (1) menelusuri makna dasar serta makna relasional yang melekat pada kata *laita*, (2) mengkaji pandangan dunia (worldview) yang ditampilkan al-Qur'an melalui penggunaan kata tersebut, dan (3) membahas relasi serta munasabah makna *laita* dengan konteks *mental block*.⁷⁷

Dalam perspektif semantik Izutsu, kata kunci *laita* dianalisis pada tiga level:

1) Makna Dasar (*Basic Meaning*)

Secara leksikal, *laita* berarti “andaikan” atau “seandainya”, yang menunjukkan suatu keinginan terhadap sesuatu yang mustahil terjadi.⁷⁸ Dalam QS. An-Naba' ayat 40, orang kafir mengucapkan: *ya laitani kuntu turaba* (“aduhai, kiranya aku menjadi tanah”). Makna dasarnya adalah sebuah keinginan untuk keluar dari penderitaan akhirat, namun itu mustahil karena realitasnya sudah terjadi.

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Kata *laita* di sini erat kaitannya dengan keadaan penyesalan, rasa putus asa, dan keinginan melarikan diri dari azab. Ungkapan “andai aku menjadi tanah” bukanlah harapan realistis, melainkan manifestasi keterlambatan yang absolut: penyesalan datang ketika kesempatan sudah tertutup. Hubungannya sangat kuat dengan konteks ayat-ayat sebelumnya yang menggambarkan kedahsyatan azab, sehingga *laita* menjadi simbol ekspresi emosional yang ekstrem dari manusia yang tak berdaya. Dalam kerangka *mental block*, *laita* di sini melukiskan “penyesalan terminal” keadaan di mana seseorang tidak lagi mampu mengambil tindakan perbaikan, karena dirinya terperangkap dalam akibat permanen dari masa lalunya.

3) Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental Block*

Dari sudut pandang Qur'ani, penggunaan *laita* dalam ayat ini mencerminkan worldview tentang finalitas keputusan hidup manusia. Kehidupan dunia adalah satu-satunya ruang untuk memilih jalan yang benar, sementara akhirat adalah ruang balasan. Penyesalan dengan lafaz *laita* adalah cerminan *mental block* eksistensial: sebuah kondisi ketika keinginan untuk berubah hadir, tetapi sepenuhnya tertutup oleh batas waktu yang telah habis.

⁷⁷ Roni Abdurrohman, dkk., Memahami Makna Semantik Lafaz Nasiat dan Wasiat dalam Al-Qur'an: Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu, h. 271.

⁷⁸ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma'ani*, h. 396.

Dengan demikian, *laita* di QS. An-Naba' ayat 40 bukan sekadar ungkapan linguistik, melainkan penegasan teologis bahwa kesempatan berubah hanya ada di dunia. *Mental block* yang dihadapi orang kafir adalah bentuk penyesalan absolut, di mana ia berharap bisa kembali atau menjadi sesuatu yang tidak merasakan azab (tanah), tetapi itu tidak mungkin. Pelajaran yang dapat diambil adalah pentingnya menghindari penundaan ketaatan, sebab setiap kelalaian di dunia akan berujung pada penyesalan yang tiada guna di akhirat.

5. Penyesalan Akibat Menunda Amal (QS. Al-Fajr: 24)

يَقُولُ يَلَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي

"Dia mengatakan: "Alangkah baiknya kiranya aku dahulu mengerjakan (amal saleh) untuk hidupku ini".

a. Munasabah Ayat

Setelah Allah SWT membantah pandangan manusia mengenai ukuran kekayaan dan kemiskinan, serta mencela perbuatan mungkar mereka yang dilandasi oleh kecintaan berlebihan terhadap dunia mendahulukan urusan dunia daripada akhirat dan mengumpulkan harta tanpa memperhatikan halal dan haram Allah menggambarkan kondisi mengerikan yang akan mereka hadapi di Hari Kiamat. Pada saat itu, mereka diliputi penyesalan, namun penyesalan tersebut sudah tidak lagi bermanfaat. Hal ini sebagaimana firman-Nya: "Alangkah baiknya sekiranya dahulu aku mengerjakan (kebajikan) untuk hidupku ini" (QS. al-Fajr: 24). Ayat ini menegaskan bahwa akhirat adalah tempat menerima balasan, bukan lagi tempat untuk beramal. Sebelumnya, Allah juga menyinggung penyesalan orang-orang yang enggan beribadah kepada-Nya, sebagaimana disebutkan: "Pada hari itu sadarlah manusia, tetapi tidak berguna lagi baginya kesadaran itu" (QS. al-Fajr: 23). Setelah menggambarkan keadaan manusia yang larut dalam kecintaan terhadap dunia, Allah kemudian menjelaskan kondisi berbeda dari orang-orang beriman yang ikhlas. Mereka tidak diperbudak oleh dunia, melainkan terus meningkatkan amalnya hingga mencapai derajat yang lebih sempurna. Oleh sebab itu, mereka memperoleh balasan berupa surga dan ditempatkan bersama hamba-hamba Allah yang saleh.⁷⁹

b. Tafsiran Secara Ringkas

Al-Tabari dalam *Jami' al-Bayan* menafsirkan firman Allah: "*Ya laitani qaddamtu lihayati*", "Alangkah baiknya kiranya dahulu aku beramal (shalih) untuk kehidupanku ini". Menurut beliau, ayat ini merupakan kabar tentang kegelisahan manusia pada Hari Kiamat serta penyesalannya karena telah lalai dalam beramal saleh ketika di dunia. Manusia menyadari bahwa amal saleh itulah yang menjadi bekal kekal di akhirat, membawa kepada kenikmatan yang tidak akan berakhir. Pada saat itu, ia berkata dengan penuh penyesalan, "Seandainya ketika di dunia aku sungguh-sungguh

⁷⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jil. 15, h. 529.

beramal saleh untuk kehidupan ini, yang tiada lagi kematian setelahnya, yang dapat menyelamatkanmu dari kemurkaan Allah dan mendatangkan keridhaan-Nya.”⁸⁰

c. Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu Pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental block*

Ayat ini menggambarkan penyesalan manusia di akhirat yang tidak memanfaatkan kehidupannya di dunia untuk beramal saleh. Lafaz *ya laitani* digunakan untuk mengekspresikan kesedihan mendalam, ketika ia menyadari bahwa seluruh kesempatan sudah tertutup.

Dalam pendekatan Izutsu, analisis semantik lafaz *laita* mencakup tiga level: makna dasar, relasi semantik, dan worldview Qur’ani yang terkandung di dalamnya, lalu dikaitkan dengan konsep *mental block*.

1) Makna Dasar (*Basic Meaning*)

Secara leksikal, *laita* berarti “andaikan” atau “seandainya”. Dalam ayat ini, penyesalan itu berbunyi: *ya laitani qaddamtu lihayati* (“aduhai, seandainya aku dahulu menyiapkan sesuatu untuk hidupku ini”). Makna dasarnya adalah sebuah keinginan yang mustahil terwujud, sebab masa beramal sudah berakhir.⁸¹

2) Relasi semantik (*semantic field*)

Kata *laita* di sini terkait erat dengan konteks kehidupan dunia yang diabaikan. Penyesalan muncul bukan karena tidak tahu, tetapi karena lalai mempersiapkan bekal amal. Relasi semantiknya kuat dengan kata *qaddamtu* (aku telah menyiapkan), yang menunjukkan ketiadaan persiapan. Dengan demikian, *laita* berfungsi sebagai ekspresi emosional atas kegagalan memanfaatkan waktu dunia.

Dalam konteks *mental block*, hal ini mencerminkan hambatan psikologis berupa prokrastinasi (menunda-nunda amal). Seseorang tahu kewajiban yang benar, tetapi terus menunda hingga kesempatan itu habis.

3) Analisis Semantik Dengan Metode Toshihiko Izutsu pada Lafaz *Laita* dan Relevansinya Terhadap Konsep *Mental Block*

Dalam worldview Qur’ani, ayat ini menegaskan bahwa kehidupan dunia adalah ladang amal, sedangkan akhirat adalah tempat pembalasan. *Laita* menandakan “penyesalan eksistensial”, yaitu kesadaran yang muncul ketika segala peluang telah tertutup.

Dari sudut *mental block*, kondisi ini menunjukkan bentuk paling parah: bukan sekadar ragu atau takut, melainkan penyesalan abadi akibat menunda amal sampai ajal

⁸⁰ Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*, Pentahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, dkk., jil. 26, h. 596.

⁸¹ Universitas Madinah Internasional, *Balaghah 2 Al-Ma'ani*, h. 396.

tiba. *Mental block* berupa penundaan, rasa malas, dan menyepelekan amal di dunia akhirnya berujung pada keterlambatan fatal.

Dengan demikian, *laila* dalam QS. Al-Fajr: 24 adalah peringatan keras agar manusia tidak membiarkan *mental block* berupa penundaan amal menguasai dirinya. Sebab di akhirat, penyesalan hanya berupa kata-kata *ya lailani*, tanpa bisa diikuti perbaikan apa pun.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pemahaman semantik lafaz *la'alla* dan *laita* dalam Al-Qur'an memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kejiwaan manusia, khususnya terkait fenomena *mental block*. Lafaz *la'alla* pada dasarnya mengandung makna harapan, dorongan, dan tujuan yang realistis. Ia menghadirkan optimisme dan keyakinan bahwa perubahan serta keberhasilan dapat dicapai apabila seseorang berusaha sungguh-sungguh. Dengan demikian, *la'alla* berfungsi sebagai motivasi internal untuk mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa takut gagal, keraguan, dan pesimisme.

Sebaliknya, lafaz *laita* mencerminkan penyesalan mendalam terhadap sesuatu yang sudah berlalu dan tidak mungkin diulang kembali. Dalam konteks *mental block*, *laita* memberi pelajaran bahwa menunda perubahan atau membiarkan diri terjebak dalam keraguan hanya akan melahirkan penyesalan di kemudian hari. Oleh karena itu, *laita* menjadi peringatan agar manusia segera mengambil keputusan positif sebelum kesempatan tertutup.

Dengan memahami semantik *la'alla* dan *laita*, seseorang dapat melihat bagaimana Al-Qur'an tidak hanya berbicara dalam ranah linguistik, tetapi juga menawarkan solusi psikologis dan spiritual. *La'alla* menanamkan harapan untuk melangkah maju, sementara *laita* mengingatkan bahaya dari kelalaian dan penyesalan. Keduanya saling melengkapi dalam memberikan motivasi Qur'ani untuk melawan *mental block* dan mendorong manusia menuju perubahan yang lebih baik, baik di dunia maupun di akhirat.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini belum sempurna karena minimnya pengetahuan penulis, sehingga perlu dikembangkan kembali. Meski demikian, penulis telah berusaha dengan kesungguhan dan bimbingan dari pembimbing untuk menyelesaikan penelitian ini, serta menjadi harapan semoga penelitian ini memberikan manfaat dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya, terkhusus terkait *mental block* dalam Al-Qur'an. Tema skripsi ini hanya berkisar pada temuan penulis yang membahas semantik *La'alla* dan *Laita*. Tentunya masih banyak tema-tema yang belum dibahas oleh penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kebaikan penulis untuk meningkatkan dan memperluas khazanah keilmuan penulis serta memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadiyah, Azmiatul. Kedudukan Manusia Dalam Sudut Pandang Al-Surat Al-Hujurat Ayat 13 (Studi Komparatif Tafsir Al-Mishbah Dan Ibnu Katsir). *Skripsi*. Jember: IAIN Jember, 2021.
- Abd al-Baqi, Muhammad Fu'ad. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Maktabah Dar al-Kutub al-Miṣriyyah, 1364 H.
- Abu Bakar, Syukran & Syarifah Maysarah. "Lafal Laita dalam Al-Qur'an", dalam *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, Vol. 5, No. 2, (Juli-Desember 2020).
- Ahsanul Khuluq, Ahmad, dkk. "Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah." *Journal of International Multidisciplinary Research*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024, Vol. 2, No. 2.
- al-'Ashur, Muhammad at-Tahir bin. *At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsiṛ al-Kitab al-Majid*. Tunis: Ad-Dar at-Tunisiyyah lin-Nashr, 1984.
- al-Mawardi, Abu al-Hasan Ali. *al-Nukat wa al-'Uyun*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.
- al-Qurtubi. *Tafsir al-Qurtubi*. Terj. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi dan Mahmud Hamid Utsman. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- al-Ṣabuni, Muhammad 'Ali. *Rawa'i al-Bayan fi Tafsiṛ Ayat al-Aḥkam*. Cet. ke-3. Beirut: Mu'assasah Manahil al-Irfan, 1980.
- Amelia Dewi Munirah, dkk. "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan Pendekatan Ma'na Cum Maghza)." *Syams: Jurnal Studi Keislaman*. Palangkaraya: IAIN Palangkaraya, 2022, Vol. 3, No. 2.
- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja", dalam *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development*, Vol. 2, No. 2 (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2020).
- Ansyah, Eko Hardi dkk. "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa", dalam *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 2, No. 1 (Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2019).
- Anwariah, Salsabila. *Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Alquran (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021.
- Aqobah, Qory Jumrotul, dkk. "Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres". dalam *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, Vol. 2, No. 1 (2023), h. 48.

- Ariadi, Purwansyah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.” *Jurnal Syifa’ Madika*. Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang, 2013, Vol. 2, No. 3.
- Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Mental Block*. Jakarta: Titik Media Publisher, 2013.
- Asmita, Wenda & Irman. “Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental.” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Batusangkar: UIN Mahmud Yunus, 2022, Vol. 5, No. 2.
- Astuti, Sri Wahyuning dkk. “Membuka Mental Block Dengan Hypnotherapy”, dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* (Bandung: Universitas Telkom, 2023), Vol. 2, No.9.
- Ath-Thabari, Ibnu Jarir. *Jami’ al-Bayan ‘an Ta’wil Ayi al-Qur’an*. Pentahqiq Ahmad Abdurraziq al-Bakri dkk. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Azzahrawaani. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Sosial Dalam Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13 dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam (Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah). *Skripsi*. Jakarta: Institut PTIQ, 2020.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Bahar, Meutia Sarini dkk. “Eksistensi Ibadah Terhadap Kesehatan Mental (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah)”, dalam *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, Vol. 3, No. 2 (Manado: Institut Agama Islam Negeri Manado, 2023).
- Bahri, Ghazali. *Kesehatan Mental I*. Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016.
- Bahri, Saiful. “Trauma dan Framing Dalam Tinjauan Al-Quran”, dalam *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies*, Vol. 1, No. 1.
- Bahrul Ilmi. Teknik Reframing Untuk Menangani Mental Block Penghafal Al-Qur’an Melalui Konseling Individual. *Skripsi Sarjana*: Universitas Islam Negeri Bandung, 2020.
- Boiliu, Esti Regina & Penta Astari Prasetya. “Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Mental Block Pada Anak Usia Dini”, dalam *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 1 (Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2023).
- Debibik, Nabilatul Fauziah. “Hasad Dalam Perspektif Ulama (Tinjauan Islam Tentang Hasad, Penyebab dan Penawarnya).” *Hawari: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*. Karawang: Universitas Singaperbangsa, 2020, Vol. 1.

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Ernadewita & Rosdialena. "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. Sumatera Barat: Universitas Muhammadiyah, 2019, Vol. 3, No. 1.
- Ferdiansyah, Muh. Putus Asa Dalam Al-Qur'an (Telaah Terhadap Penafsiran Buya Hamka dalam Kitab Tafsir Al-Azhar). *Skripsi*. Makassar: UIN Alauddin, 2023.
- Haidarsyah Kasyfillah, Muhammad & Muhammad Anis Bachtiar. "Peran Islamic Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kondisi Mental Health." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*. Blitar: Universitas Nahdlatul Ulama, 2024, Vol. 2, No. 1.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2001.
- Happy, Saputra. "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari." *Jurnal Pemikiran Islam*. Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021, Vol. 1, No. 1.
- Hasan, Maulana & Hasan Mud'is. "Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual." *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022, Vol. 3, No. 1.
- Hikmah, Nurul & Dzawata Afnan. *Quranic Modelling tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*. Tangerang Selatan: Bait Qurany Multimedia, 2021.
- Hikmah, Nurul. Syifa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Surat al-Isra [17]: 82, Q.S. Yunus [10]: 57 dan Q.S. an-Nahl [16]: 69 dalam Tafsir al-Misbah). *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010.
- Hude, Darwis. *Logika Al-Qur'an (Pemaknaan Ayat Dalam Berbagai Tema)*. Jakarta: Eurabia, 2017.
- Ibda, Fatimah. "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan." *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2023, Vol. 12, No. 2.
- Ibnu Katsir. *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap*. Pentahqiq Shalah Abdul Fattah. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2017.
- Istiqomah, Ainul dkk. "Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun", dalam *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, Vol. 2, No. 1 (Madiun: Universitas PGRI Madiun, 2023).

- Jamil. "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*. Banten: STIT Al Amin, 2015, Vol. 3, No. 1.
- Kristy, Nadila Cahyaningtyas & Trias Mahmudiono. "Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur." *Jurnal Media Gizi Kesmas*. Surabaya: Universitas Airlangga, 2022, Vol. 11, No. 2.
- Kurniasari, Ruth Imelda dkk. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Pengambilan Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi (Studi Kasus Pada Universitas Di Jakarta Barat)", dalam *Journal An-nafs*, Vol. 3, No. 1 (Jakarta: Universitas Tarumanagara, 2018).
- Mahyuni. Mental Block Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS Al-Insyirah 1-8). *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2023.
- Meydita, Dwi Putri, dkk. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam." *Advances in Education Journal*. Garut: Universitas Garut, 2024, Vol. 1, No. 3.
- Miskahuddin. "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an." *Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif*. Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020, Vol. 17, No. 2.
- Mu'min, Muh Dian Nur Alim, dkk. "Telaah Hubungan Sosial Dalam Al-Quran: Studi Tafsir QS. Al-Hujurat Ayat 10." *Journal of Management and Innovation Entrepreneurship (JMIE)*. Makassar: UIN Alauddin, 2024, Vol. 1, No. 2.
- Nasution, Rahmadani, dkk. "Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. Medan: Universitas Negeri Medan, 2024, Vol. 7, No. 4.
- Nihayah, Ulin, dkk. "Psikologi Positif pada Konten 'Are We Okay' dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental." *Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*. Semarang: UIN Walisongo, 2022, Vol. 5, No. 1.
- Nurhayati, Eka & Susan Fitriyana. "Determinan Kesehatan dalam Perspektif Islam: Studi Pendahuluan." *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*. Bandung: Universitas Islam Bandung, 2020, Vol. 2, No. 1.
- Oktari, Siti Faiza. "At-Tamanni dan At-Tarajji Dalam Al-Qur'an Al-Karim serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Balaghah". *Skripsi*: Universitas Negeri Jakarta, 2015.
- Rahman Shaleh, Abdur. *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana, 2004.

- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula*. Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta, 2022.
- Ramadhana, Mawaddah. Mental Block Sebagai Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah. *Skripsi*: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Metro, 2020.
- Salsabila, Anwariah. Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Alquran. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021.
- Saputra, Happy. "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari." *Jurnal Pemikiran Islam*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2021, Vol. 1, No. 1.
- Sarihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2021, Vol. 6, No. 1.
- Setyanti, Christina Andhika. "10 Alasan Perempuan Enggan Berhijab." <https://lifestyle.kompas.com/read/2013/07/23/1407130/10.Alasan.Perempuan.Enggan.Berhijab>. Diakses 14 Juni 2025.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Sukino. "Konsep Sabar Dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan." *Ruhama*. Pontianak: IAIN Pontianak, 2018, Vol. 1, No. 1.
- Syafitri, Jenny Rahma. "Negative Self-Talk: Dialog Yang Merusak dan Menjatuhkan Diri Sendiri." <https://kumparan.com/jennyrasya/negative-self-talk-dialog-yang-merusak-dan-menjatuhkan-diri-sendiri-1x7JPYH1Pxj>. Diakses 29 Februari 2024.
- Universitas Madinah Internasional. *Balaghah 2 Al-Ma'ani*. Universitas Madinah Internasional, t.t.
- Winurini, Sulis. "Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan." *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*. Jakarta: Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, 2019, Vol. 19, No. 2.

Profil Penulis



Risqi Rahmatullah Akbar, lahir di Jakarta pada 8 November 2000. Pendidikan dasar ditempuh di SDIT Suci hingga lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan ke MTs Darunnajah dan menyelesaikannya pada tahun 2016. Setelah itu, penulis menempuh pendidikan di Ma'had Ibnu Jauzi hingga lulus pada tahun 2019. Sejak menempuh pendidikan di pesantren, penulis banyak dibimbing dalam pendalaman dasar-dasar ilmu syar'i. Lingkungan pesantren membentuk ketertarikan penulis terhadap kajian Al-Qur'an, khususnya dalam memahami pesan-pesan moral dan spiritual yang terkandung di dalamnya. Hal inilah yang kemudian mendorong penulis untuk melanjutkan studi di Universitas PTIQ Jakarta, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, dengan konsentrasi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.