

**LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH NASIONAL**

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan
 Jumlah Penulis : 2 (dua)
 Status Pengusul : Penulis Pertama
 Nama Pengusul : Made Saihu

Identitas Jurnal : a. Nama Jurnal : Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam
 b. ISSN : 2654-8083
 c. Vol, No, Bulan, Tahun : 21,1,2022
 d. Penerbit : Kopertais 1 Wil. DKI Jakarta
 e. Jumlah Halaman : 18
 f. DOI Artikel (jika ada) : [10.15408/kordinat.v21i1.27671](https://doi.org/10.15408/kordinat.v21i1.27671)
 g. Alamat Web Jurnal : <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/kordinat/article/view/27671>
 h. Terindex di : DOAJ, Crossref, GS, Garuda, SINTA, WorldCat, Academia.edu, Moraref, Sinta, dll

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional / Internasional Bereputasi
 (beri tanda √ pada kategori yang tepat) Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 Jurnal Ilmiah Nasional Terindeks DOAJ, CABI, COPERNICUS

Hasil Penilaian Peer Review

No.	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimum Jurnal Ilmiah Nasional :				Nilai akhir yang diperoleh
		Jurnal Nasional				
		<input type="checkbox"/> Internasional/Internasional Bereputasi	<input checked="" type="checkbox"/> Nasional Terakreditasi	<input type="checkbox"/> Nasional/ Terindeks	<input type="checkbox"/> Tidak terakreditasi	
a	Kelengkapan unsur isi artikel (10%)		1.5			1.5
b	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5			4.5
c	Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan Metodologi (30%)		4.5			4.5
d	Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan/jurnal (30%)		4.5			4.5
Total = 100%			15			15
Nilai Pengusul = 60%						6

Catatan Penilaian Artikel Reviewer:

- Artikel memiliki kelengkapan unsur isi artikel yg lengkap
- Memiliki ruang lingkup dan kedalaman pembahasan sesuai tema
- Memiliki kecukupan dan kemutakhiran data / informasi serta metodologi yg sesuai
- Artikel telah diterbitkan pada jurnal terakreditasi

Jakarta, 29 Desember 2022

Reviewer I / II

Prof. Dr. Ahmad Thib Raya, M.A.
 NIP. 195504211982031007
 Unit Kerja UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH NASIONAL

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan
 Jumlah Penulis : 2 (dua)
 Status Pengusul : Penulis Pertama
 Nama Pengusul : Made Saihu

Identitas Jurnal : a. Nama Jurnal : Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam
 b. ISSN : 2654-8083
 c. Vol, No, Bulan, Tahun : 21,1,2022
 d. Penerbit : Kopertais 1 Wil. DKI Jakarta
 e. Jumlah Halaman : 18
 f. DOI Artikel (jika ada) : [10.15408/kordinat.v21i1.27671](https://doi.org/10.15408/kordinat.v21i1.27671)
 g. Alamat Web Jurnal : <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/kordinat/article/view/27671>
 h. Terindex di : DOAJ, Crossref, GS, Garuda, SINTA, WorldCat, Academia.edu, Moraref, Sinta, dll

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional / Internasional Bereputasi
 (beri tanda √ pada kategori yang tepat) Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 Jurnal Ilmiah Nasional Terindeks DOAJ, CABI, COPERNICUS

Hasil Penilaian Peer Review

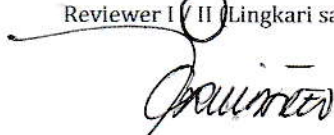
No.	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimum Jurnal Ilmiah Nasional :				Nilai akhir yang diperoleh
		Jurnal Nasional				
		<input type="checkbox"/> Internasional/Internasional Bereputasi	<input checked="" type="checkbox"/> Nasional Terakreditasi	<input type="checkbox"/> Nasional/ Terindeks	<input type="checkbox"/> Tidak terakreditasi	
a.	Kelengkapan unsur isi artikel (10%)		1.5			0.9
b.	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5			2.7
c.	Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan Metodologi (30%)		4.5			2.7
d.	Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan/jurnal (30%)		4.5			2.7
Total = 100%			15			9
Nilai Pengusul = 60%			9			9

Catatan Penilaian Artikel Reviewer:

- Kelengkapan unsur isi artikel sangat baik
- Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan sesuai dengan topik
- Kecukupan dan kemutakhiran data / informasi dan Metodologi sesuai aturan
- Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan / jurnal baik.

Jakarta, 29 Desember 2022

Reviewer I / II (Lingkari salah satu)


 Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si

NIDN : 2127035801

Unit Kerja : Institut PTIQ Jakarta

Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan

by Made Saihu

Submission date: 17-Nov-2022 02:50AM (UTC-0600)

Submission ID: 1956641692

File name: 35_Naskah_Jurnal.pdf (456.41K)

Word count: 8711

Character count: 54854

**ANALISA AYAT-AYAT *ISRĀF* PERSPEKTIF PSIKOLOGIS BERBASIS
AL-QUR'AN SEBAGAI PENANGGULANGAN PERILAKU
BERLEBIHAN**

Nurbaiti¹, Made Saihu.²

^{1,2}Institut PTIQ Jakarta

Email: nurbaiti@ptiq.ac.id, madesaihu@ptiq.ac.id

Abstract : This paper aims to explain the prevention of excessive behavior in humans obtained from the analysis of the *isrāf* verses with a psychological approach. Through library research methods and psychological approaches, this study shows that the verses of the Qur'an that discuss excessive behavior include the word *isrāf* with various variations. Some of the variations such as; verbs with *fi'il madhi*, verbs with *fi'il nahyi*, verbs with *harfu jazmi (lam)*, *ismu fail musrif* in *mufrad* and *plural* forms. The various uses of the word *isrāf* in these verses give rise to various interpretations when carried out with a psychological approach. The psychological approach is used in this study, because the authors consider it a relevant and appropriate approach to discussing human behavior, such as excessive behavior. The results of various interpretations with this psychological approach then become a type of excessive behavior in humans, which is then found several relevant countermeasures for excessive behavior in today's human lifestyle.

Keyword : *Isrāf*, Al-Qur'an, Psychological Approach, Excessive Behavior, Overcoming

Abstrak : Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan penanggulangan terhadap perilaku berlebihan pada manusia yang didapat dari hasil analisa ayat-ayat *isrâf* dengan pendekatan psikologis. Melalui metode riset kepustakaan dan pendekatan psikologis, kajian ini menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai perilaku berlebihan di antaranya menggunakan kata *isrâf* dengan beragam variasinya. Beberapa ragam variasinya seperti; kata kerja dengan *fîl madhi*, kata kerja dengan *fîl nahyi*, kata kerja dengan *harfu jazmi (lam)*, *ismu fâil musrif* dalam bentuk mufrad dan jamak. Beragam penggunaan kata *isrâf* dalam ayat-ayat tersebut melahirkan beragam penafsiran ketika dilakukan dengan pendekatan psikologi. Pendekatan psikologi digunakan dalam kajian ini, karena penulis anggap sebagai pendekatan yang relevan dan sesuai untuk membahas perilaku manusia, seperti perilaku berlebihan. Hasil beragam penafsiran dengan pendekatan psikologis tersebut menjadi sebuah tipe perilaku berlebihan pada manusia, yang kemudian ditemukan beberapa penanggulangan yang relevan untuk perilaku berlebihan pada gaya hidup manusia saat ini.

Kata Kunci : *Isrâf*, Al-Qur'an, Pendekatan Psikologi, Perilaku Berlebihan, Penanggulangan.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki beragam perilaku. Perilaku merupakan suatu karakteristik utama makhluk hidup. Dacrates menjelaskan bahwa perilaku terkadang dapat dilacak pada tindakan dari luar. (Skinner, 2013) Perilaku juga merupakan keseluruhan dari berbasis eksperimen untuk mendeskripsikan hukum atau prinsip tertentu dari perilaku manusia. (Rois, 2019) Salah satu perilaku manusia adalah perilaku berlebihan.

Perilaku berlebihan manusia tampak pada manusia pertama, Nabi Adam AS dan Siti Hawa AS, yaitu ketika berada di dalam surga. Di surga keduanya diberikan seluruh kenikmatan dan fasilitas yang ada, kecuali satu hal, yaitu mendekati satu pohon termasuk memakan buahnya. Dalam QS. Al-Baqarah/2: 35 secara tegas Allah SWT memberikan *warning* berupa larangan dengan menggunakan *fi'l amr li nahyi*. Namun keduanya terbuju rayuan syaitan dan akhirnya melanggar larangan tersebut dengan mendekati pohon terlarang dan memakan buahnya. Perbuatan yang dilakukan keduanya bisa dikatakan sebagai bentuk perilaku berlebihan. Dapat dipahami, bahwa perilaku berlebihan adalah perilaku melampaui batas, baik batas normal maupun kebiasaan.

Perilaku berlebihan dibahas di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan kata "israf" yang berarti melampaui batas. Selain itu, juga digunakan kata "farth" dan "tabdzir." Namun dalam tulisan ini bermaksud menganalisa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku berlebihan yang menggunakan kata "israf" dengan bentuk beragam, kemudian meninjaunya dengan pendekatan psikologis untuk mendapatkan bentuk penanggulangan yang efektif.

Penelitian ini menurut penulis penting, karena dengan perkembangan zaman pasca revolusi industri 4.0, manusia diharapkan siap menghadapi perkembangan zaman, seperti *Society 5.0* yang diperkenalkan oleh Jepang. *Society 5.0* merupakan perkembangan dari tahapan sebelumnya, yaitu *Society 1.0*, *Society 2.0*, *Society 3.0* dan *Society 4.0*. (Fukuyama, 2018) *Society 5.0* diharapkan mampu menjadikan manusia *super smart society*, yaitu masyarakat yang mampu mencapai tingkat konvergensi yang tinggi antara ruang maya (ruang virtual) dengan ruang fisik (ruang nyata). (Tekno.Tempo.Co, 2019) Salah satu cara menjadi *super smart society* adalah dengan menanggulangi perilaku berlebihan.

Hadirnya beragam aplikasi saat ini menawarkan beragam kemudahan bagi manusia. Salah satu aplikasi yang marak digunakan adalah aplikasi *E-Commerce*. Tahun 2021 databoks mencatat, bahwa pengunduhan pada aplikasi *E-Commerce* tertentu sampai 203 juta unduhan. (Databoks.Katadata.Co.Id, 2022) Sadar atau tidak sadar, manusia mulai mengkonsumsi beragam hal yang bisa jadi tidak terlalu prioritas. Ketika hal tersebut menjadi kebiasaan, maka akan menyebabkan manusia berbuat melampaui batas dan berperilaku berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dalam tulisan ini dengan menggunakan metode tafsir tematik, *library research*, dan metode kualitatif. Namun, penulis juga menggunakan data kuantitatif sebagai tambahan data dalam penelitian ini. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan terkait perilaku berlebihan yang dibahas di dalam Al-Qur'an dan penanggulangannya dengan pendekatan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Al-Qur'an Membahas Perilaku Berlebihan

Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi Umat Islam yang berisikan petunjuk dan peringatan bagi manusia secara umum dan umat Islam secara khusus. Dalam Al-Qur'an, pembahasan mengenai manusia disebutkan dengan beragam kata. (Abdul Kadir, 2019; Muhammad Fuad 1996) seperti; *an-Nâs*, *al-Insân*, *Insiyyun*, *Anâsiy*, dan *Basyar*. Adanya beragam kata serta sebutan bagi manusia dalam Al-Qur'an, memberikan sebuah informasi akan berbagai sifat dan karakter manusia. (Nurbaiti, 2022.) Selain itu, Al-Qur'an juga menyebutkan dengan kata pelaku untuk menekankan suatu hal. Misalnya pada ayat mengenai sabar, Al-Qur'an menyebutkan kata orang yang bersabar atau *Ash-Shâbir* dalam bentuk jamak atau plural. Hal ini menguatkan akan karakter manusia yang sabar. Jadi, bukan hanya bersabar tapi lebih kepada pribadi yang selalu sabar atau penyabar.

Selain sifat dan karakter, perilaku manusia juga disebutkan dalam Al-Qur'an dengan bentuk *mufrad* atau single, serta dalam bentuk jamak atau plural. Dalam penelitian ini, penulis akan lebih fokus untuk menganalisa ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai perilaku berlebihan yang dibahasakan dengan kata "isrâf".

Isrâf berasal dari kata *sarafa* (سَرَفَ) yang berarti sengaja melebihi suatu batasan dan lalai terhadap suatu hal. Berlebihan yang dimaksud dari kata *sarafa* merupakan melebihi kemampuan yang seharusnya, seperti dalam hadis dikatakan "Dalam berwudhu yang ketiga merupakan syarafun atau kemuliaan, sedangkan yang keempat adalah sarafun atau berlebih-lebihan. Sedangkan maksud makna lalai dari kata *sarafa* adalah dalam ungkapan "Marartu bikum fasaraftukum (aku melalui kalian dan aku melalaikan kalian)". (Faris, n.d.)

Dalam Al-Qur'an ayat-ayat yang menyebutkan kata *Isrâf* serta variasinya pada 19 tempat. Untuk memudahkan, penulis jelaskan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel.I.

Tabel Kata *israf* dalam bentuk kata kerja dan pelaku dalam Al-Qur'an

No	Kata <i>isrâf</i>	Keterangan Ayat dan Surat
1.	Kata <i>isrâf</i> dalam bentuk kata kerja <i>fi'il madhi</i>	Thâhâ/20: 127, QS. Az-Zumar/39: 53.
2.	Kata <i>isrâf</i> dalam bentuk <i>fi'il nahyi</i>	QS. Al-An'âm/6: 141, Al-A'râf/7: 31, QS. Al-Isrâ'/17: 33.
3.	Kata <i>isrâf</i> d dengan <i>harfu jazmi (lam)</i>	QS. Al-Furqân/25: 67
4.	Kata <i>Musrif</i> dalam bentuk mufrad	Qs. Ghâfir/40: 28 dan 34
5.	Kata <i>Musrif</i> dalam bentuk jamak	QS. Al-Mâidah/5: 32, QS. Al-An'âm/6: 141, QS. Al-A'râf/7: 31 dan 81, QS. Yûnus/10: 12 dan 83, QS. Al-Anbiyâ'/21: 9, QS. Al- QS. Asy-Syu'ara/26: 151, QS. Yâsin/36: 19, QS. Ghâfir/40: 43, QS. Az-Zukhrûf/43: 5, QS. Ad-Dukhân/44: 31, QS. Adz-Dzariyât/51: 34.

Analisa ayat-ayat *Israf* dengan Pendekatan Psikologis

a. Kata *israf* dalam bentuk kata kerja *fi'il mādhi*

Dalam Al-Qur'an, penggunaan kata *israf* dalam bentuk kata kerja *fi'il mādhi* terdapat pada QS. Thâhâ/20: 127 dan QS. Az-zumar/39: 53. Pada QS. Thâhâ/20: 127 Allah SWT berfirman;

﴿وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى﴾

"Demikianlah Kami membalas orang yang melampaui batas dan tidak percaya pada ayat-ayat Tuhannya. Sungguh, azab di akhirat itu lebih berat dan lebih kekal." (QS. Thâhâ/20: 127)

Sebelum ayat ini, yaitu QS. Thâhâ/20: 124-126, Allah SWT menjelaskan kondisi manusia yang ketika dibangkitkan di hari kiamat dalam keadaan buta. Hal ini disebabkan saat di dunia mereka berpaling dari peringatan Allah SWT. Dalam penjelasan selanjutnya juga disebutkan akan pertanyaan mereka, mengapa mereka buta padahal sebelumnya bisa melihat. Tampak Allah SWT menegaskan, bahwa penglihatan yang merupakan kenikmatan dariNya disia-siakan. Manusia enggan melihat dan mempelajari serta memahami akan peringatan yang Allah sampaikan. Karena itu, pada ayat selanjutnya, yaitu QS. Thâhâ/20: 127 Allah SWT mengatakan perilaku tersebut merupakan perilaku berlebihan, sehingga digunakan kata (أَسْرَفَ).

Muhyiddin ad-Darwisy menjelaskan, bahwa kedudukan bagian ayat; (مَنْ (أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ (Ad-Darwisy, 2005) Penggunaan *fi'il mādhi* menunjukkan perbuatan tersebut telah dilakukan, yaitu pada saat manusia hidup di dunia. Manusia yang menutup matanya dari kebenaran dan peringatan yang diperlihatkan merupakan bentuk *israf* atau berlebih-lebihan sehingga mendapatkan ganjaran berupa azab di akhirat. Hal ini memahamkan, bahwa ketika terdapat fasilitas dan sarana bahkan kemampuan untuk mendapatkan suatu kebenaran, namun diabaikan merupakan perilaku berlebih-lebihan dan hal tersebut tidak disukai oleh Allah SWT.

Jika dalam Al-Qur'an, Allah SWT membahasakan perilaku "acuh" manusia dengan *israf* atau perilaku berlebihan, maka dalam psikologi, sikap acuh, cuek dan tidak peduli dikenal dengan istilah *psychic numbing*. Ikhsan Bella Persada, M.Psi menjelaskan, bahwa *Psychic numbing* merupakan sikap dan kondisi seseorang yang menarik perhatiannya pada hal tertentu. (Tamara Anastasia, 2021)

Perilaku *psychic numbing* memang tidak memberikan semacam ancaman yang kuat, namun ketika dilakukan bahkan secara masif akan memberikan dampak besar. Misalnya, sejak tahun 2021-2022 varian Covid-19 mulai beragam sehingga pemberian vaksin juga bervariasi. Pada negara Eropa penggunaan vaksin yang berbeda dengan dosis pertama atau yang disebut strategi mix-and-match atau vaksin heterolog. Vaksin heterolog merupakan pemberian antigen penyakit yang sama atau serupa melalui dua tipe vaksin berbeda dimana pada dosis pertama bertujuan untuk membentuk sistem imun sedangkan pada dosis berikutnya dengan tipe berbeda bertujuan untuk meningkatkan respon imun. (Khairani, 2021)

Beragam vaksin yang beredar dalam mengatasi virus Covid-19 serta jumlah vaksin yang diberikan sudah dapat dikatakan membangun *herd immunity*, namun masyarakat di dunia tetap diminta untuk terus melakukan berbagai aktifitas dengan mengikuti protokol Kesehatan. Pemahaman bahwa daya tahan tubuh sudah kuat menjadikan tubuh kebal virus Covid-19, terkadang menyebabkan sebagian orang acuh dan tidak peduli kembali akan protokol kesehatan. Dampaknya adalah perilaku berlebihan, seakan lupa akan peristiwa pandemi yang mencekam. Sikap berlebihan ini bisa dikatakan sebagai bentuk perilaku *psychic numbing*.

Ketika perilaku *psychic numbing* dilakukan secara masif oleh masyarakat dunia, maka wabah pandemi akan sulit berakhir dan hal ini tentu merugikan semua pihak. Sikap bijak, adalah tidak berlebihan dan tidak berperilaku *psychic numbing* seperti beraktifitas yang dengan tetap mengikuti protokol kesehatan.

b. Kata *isrâf* dalam bentuk *fi'il nahyi*

Dalam QS. Al-An'âm/6: 141, Al-A'râf/7: 31, QS. Al-Isrâ'/17: 33. Al-Qur'an menyebutkan perilaku *isrâf* dalam bentuk kata kerja *fi'il nahyi*. Pembahasan subbab ini penulis membagi menjadi dua hal. *Pertama* terdapat kaitan maksud pada QS. Al-An'âm/6: 141 dengan Al-A'râf/7: 31, yaitu pada larangan yang menggunakan *khitab dhamir antum* atau untuk orang yang banyak, sebagaimana disebutkan;

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالرَّيْثُونَ وَالرَّمَانَ مُمْتَسِبَهَا وَغَيْرِ مُمْتَسِبَةٍ كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

"Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-An'âm/6: 141)

Dalam ayat tersebut, dijelaskan bahwa Allah SWT adalah pemilik hak dalam mengatur berbagai macam rizki bagi makhlukNya. Allah menyindir orang-orang musyrik yang telah melakukan eksploitasi dalam menggunakan kenikmatan yang diberikan. (Katsir, 2001) Maka, setelah Allah menegaskan akan statusnya sebagai Sang Pencipta yang memberikan beragam kenikmatan, Dia memberikan peringatan kepada manusia khususnya orang yang beriman agar tidak berperilaku berlebihan. Manusia ketika diberikan kenikmatan, dan tidak memberikan kepada yang berhak untuk dinafkahi, maka termasuk orang yang berlebih-lebihan. (Al-Wahidy, 2004) Maka, dalam ayat tersebut Allah perintahkan untuk mengeluarkan zakat saat panen.

Penjelasan di atas menunjukkan perintah larangan kepada seluruh manusia secara umum. Hal ini disebabkan karena kerusakan dan eksploitasi sering dilakukan oleh manusia seperti yang dijelaskan dalam QS. Ar-Rûm/30: 41.

Allah SWT juga melarang perilaku berlebihan kepada seluruh manusia seperti yang disebutkan dalam QS. Al-A'râf/7: 31;

﴿يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (Al-A'râf/7: 31)

Dalam tafsir Jalalain disebutkan, bahwa Allah memerintahkan kepada manusia sebagai keturunan Nabi Adam AS untuk menutup aurat, terlebih ketika memasuki masjid, yaitu pada saat shalat dan thawaf. Kemudian, Allah perintahkan manusia untuk makan dan minum. (Tafsir Jalalain, n.d.) Setelah memerintahkan tiga hal; menutup aurat, makan dan minum, Allah SWT melarang manusia berperilaku berlebihan pada ketiganya.

Dalam penjelasan di atas, tampak bahwa Allah menyebutkan tiga hal yang merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis disebutkan dalam mazhab humanistik, Abraham Maslow dengan teori hierarki kebutuhan

(*hierarchy of needs*). (Goble et al., 1987) Kebutuhan-kebutuhan tersebut adalah; kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, penghargaan diri dan aktualisasi diri. (Laura A. King, 2017)

Dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, manusia diharapkan tidak berlebihan. Perilaku berlebihan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis akan menyulitkan manusia untuk menaiki tingkatan kebutuhan selanjutnya. Penulis melihat korelasi antara QS. Al-A'râf/7: 31 dengan psikologi, bahwa Allah SWT menjelaskan urgensitas kondisi spiritual manusia, yaitu ketika shalat dan thawaf dengan kebutuhan fisiologis, yaitu sandang atau pakaian, kemudian kebutuhan pangan, makan dan minum.

Dalam Islam, asumsi konsumsi diantaranya; Objek yang halal dan thayib dan tidak berlebihan. (Afrina, 2019) Memenuhi kebutuhan fisiologis, manusia diarahkan untuk tidak berlebihan, seperti dalam berpakaian yang sesuai, yaitu menutup aurat dan bukan berlebihan. Berlebihan dalam berpakaian hanya akan membuat manusia sulit untuk bergerak serta boros, begitu juga dalam makan dan minum. Makan dan minum yang berlebihan juga akan berdampak buruk pada kesehatan fisik manusia.

Kedua pada QS. Al-Isrâ/17: 33 dijelaskan larangan secara personal atau perindividu dalam hal ini *wali damm* atau wali dari korban dalam menegakkan qisas. Dalam QS. Al-Isrâ/17: 33 Allah SWT berfirman;

﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطٰنًا فَلَا يُسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا﴾

"Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah (membunuhnya), kecuali dengan suatu (alasan) yang benar. Siapa yang dibunuh secara teraniaya, sungguh Kami telah memberi kekuasaan kepada walinya. Akan tetapi, janganlah dia (walinya itu) melampaui batas dalam pembunuhan (kisas). Sesungguhnya dia adalah orang yang mendapat pertolongan." (QS. Al-Isra/17: 33)

Dalam QS. Al-Isrâ/17: 31-32 Allah melarang membunuh anak, karena khawatir akan melarat, kemudian dilanjutkan dengan larangan mendekati perzinahan. Kedua ayat tersebut merupakan larangan keras akan perbuatan yang merupakan dosa besar. Kemudian, Allah SWT melanjutkan pada QS. Al-Isra/17: 33 larangan untuk membunuh orang yang tidak berhak. Pada ayat tersebut, terdapat *iltifât*, yaitu pergantian pada *khitab* bicara, yaitu dari *dhamir antum* (kalian) ke *dhamir huwa* (dia).

Pergantian *dhamîr* karena pada perintah pertama (*وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ*) ditujukan kepada manusia secara umum, yaitu larangan membunuh jiwa yang tidak bersalah. Sedangkan pada perintah kedua dengan kata (*فَلَا يُسْرِفُ*), karena perintah tersebut khusus untuk *wali maqtûl* atau wali yang terbunuh agar tidak berlebihan dalam memberikan qisas. (Al-Baghawî, 2004)

Penjelasan di atas, memberikan keterangan bagaimana Allah SWT memperhatikan akan kondisi psikologis keluarga korban. Meski dalam keadaan terdzolimi, namun perilaku berlebihan dalam memberikan qisas tetap tidak dibenarkan. Dalam psikologi sendiri, perhatian akan keluarga korban juga menjadi bagian pembahasan penting dengan istilah *Psychological First Aid* (PFA).

Psychological First Aid (PFA) merupakan sarana berdasarkan informasi yang menyediakan dukungan psikologi secara cepat kepada individu atau keluarga setelah bencana, konflik, peristiwa traumatik, atau kejadian darurat lainnya. (Susanto et al., 2019) *Psychological First Aid* (PFA) dapat diberikan kepada keluarga korban pembunuhan yang mengalami guncangan psikis.

Keluarga korban biasanya mengalami kondisi psikis emosi yang bercampuran, yaitu antara emosi marah dan sedih. Emosi marah sendiri merupakan emosi negatif yang memiliki tempo yang berbeda-beda, mulai dari marah sekejap hingga marah yang berkepanjangan (dendam). Perbedaan tempo tersebut tergantung dengan subjek, objek dan hubungan keduanya. (Hude, 2006)

Pada posisi keluarga korban yang terbunuh, sebagian besar emosi marah yang dirasakan sangat tinggi dan bisa menjadi *marah* yang berkepanjangan ketika keadilan tidak dapat diperoleh. Dalam Islam, terdapat syariat *qishâsh*, seperti disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 178-179, QS. Al-Baqarah/2: 178-179. Namun perlu dipahami, bahwa syariat *hudûd qishâsh* yang disebutkan dalam Al-Qur'an tetap memperhatikan sisi psikis keluarga korban. Seperti dalam QS. Al-Isra'/17: 33, tampak keluarga korban diarahkan agar tidak melakukan perilaku berlebihan yang akan menciptakan sebuah kezaliman baru.

Terhadap perbuatan menghilangkan nyawa orang lain, dalam Al-Qur'an dianggap sebagai perbuatan yang melebihi batas. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Mâidah/5: 32;

﴿مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لُمُسْرِفُونَ﴾

"Oleh karena itu, Kami menetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia.211) Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia. Sungguh, rasul-rasul Kami benar-benar telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Kemudian, sesungguhnya banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi."

Dalam keterangan yang lain disebutkan di dalam satu Riwayat, bahwa Rasulullah SAW pernah memberikan pilihan mengenai masalah *qishash* kepada keluarga korban atau *wali damm*. Dalam satu riwayat dijelaskan;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ قُتِلَ لَهُ قَتِيلٌ فَهُوَ بِخَيْرِ النَّظَرَيْنِ: إِمَّا أَنْ يَفْتَدِيَهُ, وَإِمَّا أَنْ يَقْتُلَ. رَوَاهُ الْجَمَاعَةُ

"Dari Abu Hurairah RA, bahwa Nabi SAW telah bersabda: "Barangsiapa yang anggota keluarganya dibunuh, maka dia boleh memilih mana yang terbaik di antara dua pilihan: dia dapat menerima uang diyat, ataupun dia menuntut balas (membunuh si pembunuh)." (HR. Jama'ah)

Dapat dipahami dari hadis di atas, bahwa Hukuman atas pembunuh berada pada pilihan keluarga korban (*wali damm*) dan maaf yang diberikan keluarga korban adalah merupakan maaf yang sempurna (*al-'Afwu al-Kâmil*). (Baltaji, 2003) Penjelasan tersebut menguatkan, bahwa *Psychological First Aid* (PFA) sangat dibutuhkan oleh keluarga korban.

Ketika *Psychological First Aid* (PFA) mampu memberikan efek positif bagi kondisi mental keluarga korban, sehingga memberikan kekuatan hati dalam menerima kenyataan yang pahit. Hal ini menjadikan keluarga korban mampu menjalani sebuah trauma dengan beraktualisasi diri yang baik. Tampak bahwa larangan berbuat berlebih-lebihan merupakan cara efektif dalam *Psychological First Aid* (PFA).

c. Kata *israf* dalam bentuk kata kerja dengan *harfu jazmi (lam)*

Selain menggunakan kata kerja *fi'il nahyi*, Al-Qur'an juga membahasakan tentang *israf* dengan *harfu jazmi (lam)*, yaitu pada QS. Al-Furqân/25: 67 Allah SWT berfirman;

﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾

"Dan orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. (Infak mereka) adalah pertengahan antara keduanya."

Ayat tersebut menjelaskan salah satu dari karakter *ibâdurrahman*. Seorang *ibâdurrahman* adalah ketika menafkahkan hartanya ia tidak berlebihan. Maksud dari berlebihan di sini bukan hanya dari segi kuantitas, melainkan juga dari segi kualitas, seperti menafkahkan harta tidak untuk kemaksiatan. (Al-Izzu abd Salam, 2007) Menafkahkan harta yang dimaksud di ayat ini adalah secukupnya, sehingga tidak dikatakan berlebihan juga tidak kikir.

Perilaku berlebihan dalam menafkahkan harta dapat menyebabkan seseorang boros dan tidak melakukan hal yang prioritas. Maraknya acara belanja online dengan iming *free* ongkos kirim dan potongan harga yang tinggi, terkadang menjadikan seseorang "gelap mata". Mudahnya memesan dengan *menklik* gawai serta adanya fasilitas *e-mobile banking* terkadang tidak disikapi bijak oleh pemiliknya.

Perilaku berlebihan ini dikenal dalam bahasan psikologi dengan *Compulsive Buying Disorder (CBD)*. *Compulsive buying Disorder* merupakan gambaran perilaku seseorang yang memiliki gaya hidup hedonisme dan kebiasaan berbelanja untuk mendapatkan kepuasan, sehingga terkadang membeli barang yang tidak bermanfaat. (Yuniarti, 2016) NielsenIQ mencatat jumlah konsumen belanja online di Indonesia yang menggunakan e-commerce mencapai 32 juta orang pada 2021. Jumlahnya melesat 88 persen dibandingkan 2020 yang hanya 17 juta orang. (CNNIndonesia.com, 2022)

Kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi, yaitu dengan *lock down*, PPKM, serta pembatasan jumlah pekerja yang masuk dalam perusahaan, dan PJJ menjadikan mobilisasi masyarakat terbatas, termasuk dalam memenuhi kebutuhan hidup. Hadirnya aplikasi belanja online seakan menjadi solusi yang baik untuk masalah tersebut. Namun, lambat laun para pengguna aplikasi menjadi kurang bijak, dengan membeli untuk kebutuhan yang belum bahkan tidak prioritas. Hal ini akan, menjadi sebuah perilaku baru bagi dirinya, yaitu perilaku *compulsive buying*.

Perilaku *compulsive buying* jika dibiarkan akan menjadi boomerang bagi seseorang. Salah satu kasus yang muncul dari Perilaku *compulsive buying* adalah meminjam dari aplikasi online. Kehadiran pinjaman online sebagai salah satu bentuk *financial technology (fintech)* yang merupakan hasil dari kemajuan teknologi dan banyak menawarkan pinjaman dengan syarat dan ketentuan lebih mudah bahkan fleksibel dibandingkan dengan lembaga keuangan konvensional seperti bank. Namun, sisi lain keberadaan pinjaman online ini menjadikan masyarakat senang berhutang, karena tergiur dengan program yang ditawarkan walaupun bunga pinjaman online tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan bank. Hal ini menimbulkan permasalahan lain juga bagi pengguna layanan pinjaman online tersebut, terutama saat penagihan pembayaran. (Pardosi & Primawardani, 2020)

Tampak perilaku *compulsive buying* jika diabaikan, akan menjadi sebuah bola salju yang akan membesar dan menghancurkan kehidupan seseorang. Kaitan pembahasan ini dengan QS. Al-Furqân/25: 67 cukup jelas, bahwa larangan

menggunakan harta dengan berlebihan, lebih kepada pencegahan akan perilaku yang tidak baik dan masalah buruk.

d. Kata *Musrif* dalam bentuk mufrad

Kata *musrif* dalam bentuk *mufrad* yang berarti seorang yang berperilaku berlebihan, Al-Qur'an menyebutkan hanya pada satu surat, yaitu Surat Ghâfir, ayat 28 dan 34. Disebutkan dalam Al-Qur'an;

﴿وَقَالَ رَجُلٌ مُّؤْمِنٌ مِّنَ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾

"Seorang laki-laki mukmin dari keluarga Fir'aun yang menyembunyikan imannya berkata, "Apakah kamu akan membunuh seseorang karena dia berkata, 'Tuhanku adalah Allah.' Padahal, sungguh dia telah datang kepadamu dengan membawa bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu. Jika dia seorang pendusta, dialah yang akan menanggung (dosa) dustanya itu, dan jika dia seorang yang benar, niscaya sebagian (bencana) yang diancamkan kepadamu akan menimpamu. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang yang melampaui batas lagi pendusta." (Surat Ghafir/40: 28)

Pada penggalan ayat di atas, disebutkan bahwa Allah SWT tidak memberi petunjuk kepada orang yang melampaui batas lagi pendusta. Terdapat hubungan antara orang yang melampaui batas dengan pendusta. Seseorang yang ketika diberikan beragam bukti akan kebenaran, ia paham hal tersebut benar, namun nafsunya lebih memilih untuk mengingkari, bahkan menyatakan bahwa itu tidak benar, maka orang tersebut merupakan manusia yang berperilaku melampaui batas serta pendusta.

Manusia dengan karakter di atas, selamanya akan sulit menerima kebenaran, meski kebenaran itu sangat nyata di depan matanya. Hal ini pernah terjadi pada tiga pembesar Quraisy, yaitu; Abu Sufyan bin Harb, Abu Jahal bin Hisyam dan Al-Akhnas bin Syariq. Ketiganya dikatakan setiap malam mendengarkan ayat suci Al-Qur'an yang dibaca oleh Rasulullah secara sembunyi. Satu sama lain, tidak mengetahui akan apa yang dilakukan mereka. Hingga pada satu subuh, ketiganya berpapasan lalu terungkap apa yang dilakukan oleh masing-masing mereka. Akhirnya mereka membuat kesepakatan untuk merahasiakan dan tidak mengulangi Kembali. Namun, keesok malam, mereka masih melakukan Kembali, mendengarkan Rasulullah SAW membaca Al-Qur'an. (Al-Mubarakfuri, 2009) Hal ini tidak lain karena mereka "ketagihan" dengan apa yang dibaca oleh Rasulullah. Ketiganya adalah orang Arab, namun ada beberapa hal yang mereka pahami dan juga tidak dipahami dari ayat Al-Qur'an yang didengar. Ini menandakan, bahwa Allah SWT tidak memberi petunjuk bagi seseorang yang melampaui batas, yaitu menolak kebenaran, bahkan mendustakannya dengan tidak mengimaninya. Manusia dengan watak seperti di atas, bisa dikatakan sebagai manusia yang keras kepala.

Dalam dunia psikologi modern, seseorang dengan gangguan kepribadian narsistik atau *narcissistic personality disorder* (NPD) biasanya memiliki ego yang cukup besar, sehingga dengan kesombongannya, ia lebih mementingkan kepentingan pribadi dan ingin terus dikagumi oleh orang lain. (hellosehat.com) Gangguan kepribadian narsistik (NPD) sendiri semula merupakan bagian dari DSM-III (*American Psychiatric Association*, 1980) kemudian kepribadian ini dimasukkan ke dalam Axis II. Setelah itu, didapatkan data baik di psikiatri dan

psikoterapi akan minat yang meningkat dalam konseptualisasi dan pengobatan narsisme. (Maillard et al., 2020)

Pada perilaku Abu Sufyan bin Harb, Abu Jahal bin Hisyam dan Al-Akhnas bin Syariq, penulis melihat ketiganya memiliki kepribadian *narcissistic personality disorder*. Tampak, dengan sikap sombong dan tinggi hati, mereka mengingkari kebenaran bahkan mendustakannya. Alasan sikap mereka, adalah rasa khawatir jika mereka masuk Islam, maka mereka tidak akan mendapatkan kehormatan lagi sebagai petinggi kabilah Quraisy saat itu.

Mengingkari suatu kebenaran, bahkan mendustakan sebuah petunjuk, akan menjadikan manusia tidak cakap dalam memfungsionalkan akal. Akal yang merupakan sarana untuk berfikir manusia. Namun, masih terdapat manusia yang enggan menggunakannya, sehingga disebut sebagai *musrif al-Kazzâb*.

Dalam ayat yang lain, Allah SWT juga menyebutkan kata *musrif* dengan *single* seperti ayat berikut ini;

﴿وَلَقَدْ جَاءَكُمْ يُوسُفُ مِنْ قَبْلُ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا زِلْتُمْ فِي شَكِّ مِمَّا جَاءَكُمْ بِهِ حَتَّىٰ إِذَا هَلَكَ قُلُوبُكُمْ لَنْ يَبْعَثَ اللَّهُ مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ مُرْتَابٌ﴾

"Sungguh, sebelum itu Yusuf benar-benar telah datang kepadamu dengan membawa bukti-bukti yang nyata. Akan tetapi, kamu senantiasa dalam keraguan terhadap apa yang dibawanya hingga ketika dia wafat, kamu berkata, 'Allah sekali-kali tidak akan mengirim seorang rasul pun setelahnya.' Demikianlah Allah membiarkan sesat orang yang melampaui batas dan ragu-ragu." (Surat Ghafir/40: 34)

Ibnu Abbas menjelaskan, bahwa bentuk penghambaan seorang hamba kepada Allah SWT adalah dengan tidak menyekutukannya. Dalam tafsirnya, An-Nisabury menjelaskan, bahwa Allah SWT telah mengutus kepada Bani Israil sebelum Nabi Musa AS, yaitu Nabi Yusuf AS, putra Nabi Ya'qub As. Keduanya (Nabi Yusuf AS dan Nabi Musa AS) diutus dengan berbagai macam pembuktian akan kebenaran kenabiannya. (Al-Wahidy, 1994.) Namun, meski demikian tetap saja Bani Israil tetap saja ragu untuk mengikuti dan mengimani. Tampak, bahwa sikap ragu-ragu merupakan sikap yang berlebihan ketika bukti-bukti kebenaran sudah diperlihatkan.

Manusia yang memiliki perilaku berlebihan dengan meragukan sebuah kebenaran dengan bukti yang nyata, akan memberikan dampak tidak baik bagi dirinya sendiri, yaitu berada dalam kesesatan yang permanen. Hal ini disebabkan Allah SWT sudah tidak menginginkan memberikan petunjuk kepada mereka. Seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Kahfi/18: 28;

﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا﴾

"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."

QS. Al-Kahfi/18: 28 diturunkan ketika para pembesar Quraisy meminta kepada Rasulullah SAW untuk menolak keimanan para budak sahaya seperti Bilal, Shuhaib, 'Ammar, Khabab dan Ibnu Mas'ud jika beliau menginginkan keimanan mereka, atau menjadikan para budak sahaya yang beriman itu tidak dalam satu

majlis dengan mereka. (Quthb, 2003) Namun, tampak dalam ayat tersebut, bahwa Allah SWT memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk bersabar dalam berdakwah dan tidak mengabaikan orang yang benar-benar mengimani kenabiannya meski seorang budak sahaya. Selain itu, Allah SWT juga melarang Nabi SAW untuk berpaling kepada para pembesar Quraisy yang hatinya sebenarnya lalai dan enggan menerima kebenaran dari dakwah Nabi SAW.

Saat ini kemajuan zaman dengan kecanggihan teknologi dalam membuktikan suatu kebenaran dalam sains. Namun, penolakan yang sistematis dan tidak beralasan juga terjadi terhadap sains—baik dari segi bukti empiris maupun metode yang digunakan untuk menghasilkan bukti itu—bisa memiliki efek bencana pada kesehatan masyarakat, ekonomi, dan lingkungan. (Rutjens et al., 2021) Sikap ragu-ragu akan suatu kebenaran merupakan bentuk sikap skeptisisme.

Salah satu contoh sikap skeptisisme adalah ketidakpercayaan warga Amerika Serikat akan vaksin yang diadakan pemerintahan. Amerika Serikat sendiri telah menyoroti, bahwa religiusitas sebagai prediktor skeptisisme vaksin yang konsisten serta kepercayaan umum pada sains dan sikap terhadap sains. Studi saat ini menemukan bahwa religiusitas tidak memainkan peran utama, kecuali dalam memprediksi skeptisisme tentang evolusi. Sebaliknya, spiritualitas adalah prediktor paling konsisten dari skeptisisme vaksin dan keyakinan umum dalam sains. (Rutjens & van der Lee, 2020) Sikap skeptisisme akan menjadikan seseorang berlebihan dan selalu ragu akan kebenaran yang tampak. Hal ini tentu tidak baik, terutama dalam menghadapi pandemi.

Perlu adanya persamaan misi dan visi serta persepsi dalam masalah vaksin -contohnya- untuk menciptakan suatu lingkungan yang kondusif untuk hidup normal. Maraknya berita hoaks yang membuat sikap skeptisisme masyarakat, perlu dikikis dengan memberikan informasi yang valid dari ahlinya.

Demikian halnya dengan orang yang diberikan fakta-fakta akan keberadaan Tuhan Yang Maha Esa. Data dari jumlah penganut agama yang mayoritas dari jumlah ateis. *World Population Review* memberikan data mengenai jumlah pemeluk agama di dunia. Peringkat pertama agama yang terbanyak dianut oleh penduduk dunia adalah agama kristen dengan jumlah 32% dari total penduduk dunia, atau sekitar 2,4 milyar, kemudian agama Islam dengan jumlah 24 %, sedangkan yang tidak beragama atau ateis hanya berjumlah 1,2 milyar saja. (www.detik.com, 2021) Data tersebut menguatkan bahwa jumlah manusia yang meyakini bahwa dunia ini ada karena ada Tuhan yang mengaturnya lebih banyak daripada yang mengingkari keberadaan Tuhan. Bagi seorang muslim hal ini disebut sebagai keimanan akan ketauhidan.

Keimanan akan ketauhidan dapat diraih dari hidayah yang diberikan oleh Allah SWT atau bisa melalui proses pencarian kebenaran. Manusia dengan akal yang dimiliki, ia akan mampu menemukan akan keberadaan Tuhan Yang Maha Esa dari bukti yang dia dapat, baik dalam bentuk ayat *qauliyah* dan ayat *kauniyah*.

e. Kata *Musrif* dalam bentuk jamak

Kata *Musrif* dalam bentuk jamak disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 13 tempat, yaitu; QS. Al-Mâidah/5: 32, QS. Al-An'âm/6: 141, QS. Al-A'râf/7: 31 dan 81, QS. Yûnus/10: 12 dan 83, QS. Al- QS. Al-Anbiyâ'/21: 9, QS. Al- QS. Asy-Syu'ara/26: 151, QS. Yâsin/36: 19, QS. Ghâfir/40: 43, QS. Az-Zukhrûf/43: 5, QS. Ad-Dukhân/44: 31, QS. Adz-Dzariyât/51: 34.

Penulis mendapatkan hal menarik dalam menganalisa ayat-ayat tersebut. Bahwa Allah SWT ingin menyebutkan beragam komunitas manusia yang berperilaku berlebihan dengan beragam jenis. Tampak, bahwa perilaku berlebihan

sangat diperhatikan oleh Allah SWT, agar manusia mampu meredamnya dari kepribadian di kehidupan. Hal ini dikarenakan perilaku berlebihan yang disebutkan dalam bentuk orang yang berperilaku lebih ditekankan untuk menjelekkan atau *li at-Taubikh*.

Dalam Al-A'râf/7: 81 Allah SWT berfirman;

﴿إِنَّكُمْ لَأَتَّوُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۗ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾

"Sesungguhnya kamu benar-benar mendatangi laki-laki untuk melampiaskan syahwat, bukan kepada perempuan, bahkan kamu adalah kaum yang melampaui batas."

Ayat di atas menjelaskan akan perilaku seksual abnormal yang dilakukan oleh kaum Nabi Luth AS. Al-Qur'an membahasakan perilaku mereka sebagai perilaku berlebih-lebihan, sehingga mereka disebut dengan (قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ). Selain pada ayat tersebut, Al-Qur'an juga menyebut kisah mereka dalam QS. Al-A'râf/7: 80-84, QS. Asy-Syu'arâ'/26: 160-175, QS. An-Naml/27: 54-59, QS. Al-'Ankabût/29: 28-29, QS. Shâd/38: 13, QS. Qaf/50: 13 dan QS. Al-Qamar/54: 33-38.

Zainab al-Ghazali memaparkan, bahwa penyebutan "*kaum yang melampaui batas*" pada Kaum Sodom yang merupak sebutan lain dari *al-Jahlu* atau bodoh. Hal ini disebabkan mereka menggunakan untuk sesuatu dengan tidak sesuai. (Al-Ghazali, 1994) Penulis memahami maksud mufassir -Zainab Ghazali- bahwa perilaku seksual Kaum Sodom, dengan mengorientasikan seksual kepada homoseksual tidak sesuai dengan fitrah manusia.

Namun, dalam penelitian yang lain didapatkan, bahwa perilaku berlebihan mereka bukan saja berorientasi seksual homoseksual, melainkan juga lesbian dan biseksual. Bahkan pada keterangan dalam QS. Al-'Ankabût/29: 28-29 disebutkan tiga perbuatan keji mereka, yaitu;

- 1) *Asy-Syudzûz al-Jinsi*, yaitu perbuatan keji sesama jenis, baik homoseksual maupun lesbian.
- 2) *Qath'u as-Sabîl*, yaitu merampas dan merampok.
- 3) Mengadakan *sex party* di klub mereka. (Nurbaiti, 2022)

Dalam psikologi bahasan homoseksual dan lesbianisme memang tidak dikategorikan sebagai perilaku seksual abnormal, melainkan lebih kepada orientasi seksual. (King & Umum, 2017) Namun, dari keterangan yang lain (Kartini Kartono) disebutkan bahwa homoseksual dan lesbianisme termasuk kelompok abnormalitas seksual dengan melihat kepada partner seks yang abnormal. (Rismalinda, 2017)

Pada pembahasan yang lain, kata *musrifûn* yang berarti berlebihan ditujukan kepada manusia yang memiliki sifat berlebihan dengan kekuasaan yang dimiliki. Dalam QS. Yûnus/10: 83 Allah SWT menjelaskan perilaku Fir'aun yang berlebihan. Dalam Al-Qur'an disebutkan;

﴿فَمَا أَمَّنَ لِمُوسَىٰ إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّنْ قَوْمِهِ عَلَىٰ خَوْفٍ مِّنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَن يَفْتِنَهُمْ وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ﴾

"Tidak ada yang beriman kepada Musa selain keturunan dari kaumnya disertai ketakutan kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya yang akan menyiksa mereka. Sesungguhnya Fir'aun benar-benar sewenang-wenang di bumi. Sesungguhnya ia benar-benar termasuk orang-orang yang melampaui batas." (QS. Yûnus/10: 83)

Ibnu Jarir menafsirkan ayat di atas, bahwa Bani Israil yang mengimani Nabi Musa AS hanya sedikit. Hal ini disebabkan rasa takut mereka akan hukuman dan siksaan yang akan diberikan Fir'aun sebagai raja yang mangaku Tuhan kepada mereka. Rasa takut tersebut dikuatkan dengan penyebutan karakter Fir'aun dengan

(وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُكْرِفِينَ). Fir'aun merupakan raja yang lebih memilih kebatilan daripada kebenaran. Ia mengingkari Allah SWT dan tidak mau beriman, bahkan mengaku bahwa dirinya adalah Tuhan, serta menyebabkan pertumpahan darah. (Ath-Thabary, 2004)

Perilaku berlebihan Fir'aun lebih dikarenakan kekhawatirannya akan kehilangan kekuasaan. Selama menjadi raja dan mengaku sebagai Tuhan, Fir'aun mendapatkan segala hal yang ia inginkan. Bukan hanya harta dan tahta, melainkan juga kepuasan psikis. Namun, pada kenyataannya ia tidak merasa bahagia, bahkan mengalami gangguan kecemasan. Salah satu bukti gangguan kecemasan yang dialami Fir'aun adalah takut kehilangan tahta, sehingga ia memerintahkan kepada pasukannya untuk membunuh bayi laki-laki dari Bani Israil yang lahir pasca ia bermimpi kerajaannya dihancurkan oleh seorang putra dari Bani Israil. Peristiwa ini disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 49, QS. Ibrâhîm/14: 6 dan QS. Al-Qashash/28: 4. Perilaku berlebihan Fir'aun juga disebutkan dalam QS. Ad-Dukhân/44: 31.

Penjelasan ayat-ayat di atas yang membahas tentang perilaku berlebihan (*isrâf*) dengan berbagai bentuk serta analisa dengan pendekatan psikologis memberikan beberapa hal dalam penanggulangan perilaku berlebihan.

Penanggulangan Perilaku Berlebihan

Pada pembahasan sebelumnya, penulis menganalisa ayat-ayat *isrâf* dalam Al-Qur'an dengan beragam bentuk. Hasil analisa yang penulis dapatkan, bahwa perilaku berlebihan dengan menggunakan beragam bentuk dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan beberapa perilaku psikologis. Perilaku tersebut menurut penulis perlu penanggulangan, baik untuk tindakan preventif maupun kuratif. Untuk memudahkan hipotesa ini, penulis jabarkan dalam bentuk tabel kemudian memaparkannya.

Tabel.II.

Jenis Perilaku Berlebihan dan Penanggulangannya

No	Perilaku Berlebihan	Penanggulangan
1.	Acuh (<i>Psychic numbing</i>)	Sikap Peduli
2.	Dendam	Saling Menasehati dalam Kebenaran dan Kesabaran
3.	Shopaholic (<i>Compulsive Buying Disorder/ CBD</i>) dan Mubadzir	Qona'ah dan Hemat
4.	Narsis (<i>Narcissistic Personal Disorder/ NPD</i>)	<i>Open Mind</i> dan <i>Positif Thinking</i>
5.	Skeptisisme	Lapang Dada dan Kooperatif
6.	Perilaku Seksual Abnormal	Kecerdasan Seksual
7.	Gangguan Kecemasan	Ikhtiar dan Tawakkal
8.	Diktator dan Otoriter	Bijaksana

a. Sikap Peduli

Sikap peduli sangat dibutuhkan pada era digital saat ini. Ketika hampir setiap orang memiliki *smartphone*, terkadang alat tersebut bukan hanya mendekatkan yang jauh, namun juga menjauhkan yang dekat dan salah satu dampak negatifnya adalah *phubbing*.

Istilah "phubbing" adalah gabungan dari dua kata: "*phone*" yaitu telepon dan "snubbing" yang berarti penghinaan. Maksud dari *phubbing* untuk menyebutkan fenomena snubbing lawan bicara dalam konteks kontak sosial dengan mencurahkan

perhatian ke ponsel daripada fokus pada orang yang diajak bicara. *Phubbing* memanifestasikan dirinya dalam fokus pada telepon saat berbicara dengan orang lain. (Ivanova et al., 2020)

Ketika sikap tidak peduli menjadi masif, maka manusia hidup dalam keegoisan, satu sama lain tidak memiliki kepekaan dalam bersosial. Tentu hal ini akan menjadi sebuah masalah besar dalam bermasyarakat, secara interaksi sosial merupakan faktor utama dalam kehidupan sosial. (Budi Sulistyowati & Sosiologi, 2015)

Sikap peduli diperlukan baik dalam keadaan bahagia maupun sedih. Ketika bahagia, seseorang memerlukan orang lain untuk peduli sehingga ikut merasakan kebahagiaan bersamanya. Dalam Islam, sikap peduli dalam kebahagiaan orang lain bisa dilakukan dengan menghadiri undangan yang disampaikan. Untuk seseorang dengan status muslim, ia memiliki sikap peduli dalam memenuhi undangan saudaranya. Dalam hadis Rasulullah SAW menjelaskan;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ: إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَأَنْصَحْهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدْ اللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah bersabda, "Hak muslim kepada muslim yang lain ada enam." Beliau bersabda; Apabila engkau bertemu, ucapkanlah salam kepadanya; Apabila engkau diundang, penuhilah undangannya; Apabila engkau dimintai nasihat, berilah nasihat kepadanya; Apabila dia bersin lalu dia memuji Allah (mengucapkan Alhamdulillah), doakanlah dia (dengan mengucapkan yarhamukallah); Apabila dia sakit, jenguklah dia; dan Apabila dia meninggal dunia, iringilah jenazahnya (sampai ke pemakaman)." (HR. Muslim)

Sikap peduli dalam menghadapi pandemi Covid-19 juga diperlukan. Hadirnya aplikasi "Peduli Lindungi" mendidik masyarakat di Indonesia untuk peduli satu sama lain dalam mencegah penyebaran virus Covid-19. Aplikasi tersebut dikembangkan untuk membantu dalam melakukan pelacakan, seperti hasil swab antigen dan PCR. Selain itu, aplikasi tersebut juga digunakan untuk masuk ke berbagai tempat publik, seperti mall. Aplikasi PeduliLindungi diharapkan dapat membantu pemerintah dalam mengembalikan perekonomian yang sempat terpuruk saat awal dan masa pandemic Covid-19. (Haerani & Rahmatulloh, 2021)

b. Saling Menasehati dalam Kebenaran dan Kesabaran

Manusia sebagai makhluk multidimensional yang memiliki akal pikiran dan kemampuan untuk berinteraksi secara personal maupun sosial. (Bungin, 2017) Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan orang lain dalam hidupnya, terutama orang yang mau memberikannya nasehat baik dalam kebaikan maupun dalam kesabaran.

Dalam Al-Qur'an disebutkan;

﴿وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾

"Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran." (QS. Al-'Asr/103: 1-3)

Saiful Bahri menjelaskan, bahwa maksud dari QS. Al-'Asr/103: 1-3, diharapkan manusia memahami akan potensi kerugian yang akan didapatnya, yaitu ketika menyalah-nyaiakan waktu. Selain itu, ayat-ayat tersebut mengharapakan manusia lebih maksimal dalam berproduktif dalam hidupnya. Salah satunya berkolektif

dalam menghindari kerugian, yaitu dengan iman, amal dan saling menasehati baik dalam kebaikan maupun kesabaran. (Bahri, 2019)

Saling menasehati juga bisa mencegah dari perilaku berlebihan. Saat seseorang mendapatkan musibah, ia memerlukan support dan motivasi agar mampu menghadapi musibah tersebut dan lebih tenang dalam menjalaninya.

c. Qona'ah dan Hemat

Qona'ah dan hemat merupakan perilaku baik. Ketika mendapatkan sesuatu, seseorang diharapkan qona'ah, yaitu menerima dengan ikhlas dan ridha, sehingga tidak menimbulkan sifat tamak dan serakah yang akan menjadikan dirinya berbuat eksploitatif. Seperti halnya qona'ah, hemat juga diperlukan dalam mengatur perilaku konsumtif. Dengan hemat, seseorang akan mampu memanager agar membelanjakan hartanya dengan bijak.

Qona'ah dan hemat juga dapat menghindari seseorang dari perilaku *compulsive Buying disorder*. Beragam aplikasi belanja online, memberikan kemudahan dalam berbelanja. Saat seseorang tidak mampu untuk qona'ah dan hemat, maka terkadang ia akan menjadi boros bahkan kecanduan berbelanja (*shopaholic*).

Dalam QS. Al-Isrâ/17: 27 secara tegas disebutkan;

﴿إِنَّ الْمُبْرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾

"Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya."

Namun, qona'ah diharapkan tidak menjadikan seseorang malas dalam berusaha mencapai kehidupan yang lebih baik, secara kehidupan di dunia adalah kehidupan manusia saat ini. Dunia adalah tempat untuk beramal dan berusaha. Memiliki sifat qona'ah diharapkan menjadikan seseorang mampu moderat dalam mengimbangi kehidupan antara dunia dan akhirat, seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Qashash/28: 77.

d. Open Mind dan Positif Thinking

Berpikir luas akan menjadikan seseorang memiliki wawasan yang luas. *Open mind* pada seseorang akan mengajarkan bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki pandangan dan pendapat, sehingga akan mendidik dirinya tidak merasa paling benar.

Berpikir positif atau *positif thinking* dapat menjadikan seseorang berperilaku dengan baik dan tidak menyakiti dirinya atau orang lain. Dengan berpikir positif, seseorang akan lebih mudah menjalani suatu proses dalam hidupnya. Ia juga menjadi lebih optimis dalam meraih sesuatu. Ketika ketidakmampuan berfikir positif, biasanya akan menjadikan seseorang berputus asa. Putus asa adalah hambatan besar dan dalam Islam sendiri sebaiknya dihindari.

Dalam kisah Nabi Yusuf AS dijelaskan, bahwa ketika para saudaranya hendak Kembali menuju Mesir, mereka sedikit berputus asa, bahwa Menteri Pangan Mesir akan kembali memberikan bantuan pangan untuk mereka. Namun, Nabi Ya'qub AS sebagai seorang ayah juga nabi memberikan nasehat dan support, agar mereka mengedepankan sikap optimism (QS. Yusuf/12: 87). (Al-Badrawi, n.d.) Sikap *positif thinking* akhirnya mampu melahirkan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada anak-anak Nabi Ya'qub AS.

e. Lapang Dada dan Kooperatif

Tidak mudah menerima suatu kebenaran dan kenyataan, terlebih hal tersebut tidak sesuai dengan harapan. Namun, berlapang dada akan memudahkan seseorang dalam menjalani suatu kenyataan, sehingga ia akan mampu berkooperatif dengan orang lain.

Seseorang yang berperilaku skeptis akan menjadikan dirinya berlebihan dalam berperilaku. Seperti menolak sebuah kebijakan yang merupakan hasil dari analisa para ahli. Perilaku ini sempat masif pada awal pandemi terjadi. Tidak seluruh masyarakat di dunia mau memahami akan bahaya pandemic Covid-19, bahkan terdapat beberapa dari mereka yang menolak vaksin dengan beragam alasan sehingga tidak terbentuk kooperatif antara masyarakat dengan pemerintahan.

Keragu-raguan dan kesalahan informasi vaksin menjadi hambatan besar untuk mencapai cakupan dan kekebalan komunitas. Studi tentang potensi penerimaan vaksin COVID-19 pada 13.426 orang yang dipilih secara acak di 19 negara, sebagian besar dengan beban COVID-19 yang tinggi. Dari jumlah tersebut, 71,5% menjawab bahwa mereka akan mengambil vaksin jika terbukti aman dan efektif, dan 48,1% mengatakan bahwa mereka akan divaksinasi jika majikan mereka merekomendasikannya. Negara-negara dengan penerimaan melebihi 80% cenderung adalah negara-negara Asia dengan kepercayaan yang kuat pada pemerintah pusat seperti (Cina, Korea Selatan dan Singapura). Kecenderungan yang relatif tinggi terhadap penerimaan di negara-negara berpenghasilan menengah, seperti Brazil, India dan Afrika Selatan, juga diamati. (Astuti et al., 2021)

Dengan lapang dada dan bersikap kooperatif, diharapkan setiap orang akan mampu bersikap mencegah perpanjangan masa pandemi di dunia, termasuk di Indonesia. Sikap skeptis yang ditampakkan dalam menerima sebuah kebijakan, hanya akan menghalangi pencapaian aktualisasi diri, sehingga akan melahirkan kerugian berbagai pihak.

Dalam Al-Qur'an, pembahasan mengenai lapang dada terdapat dalam QS. Asy-Syarah/94: 1-8:

﴿إِلَّمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾

"Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad), meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu, yang memberatkan punggungmu, dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu? Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!"

Dalam ayat tersebut, tampak Allah SWT memberikan motifasi bagi Rasulullah SAW dalam menjalankan dakwah dengan berlapang dada, serta menjelaskan bahwa segala kesulitan terdapat solusi yang diberikan. Hal ini dikuatkan dengan pengulangan kata (العُسْر) yang ma'rifah dan kata (يُسْر) yang merupakan nakirah. Dalam kaidah tafsir, bahwa pengulangan *ma'rifah* menunjukkan pada objek yang sama, namun pengulangan *nakirah* menunjukkan kepada objek yang berbeda.

f. Kecerdasan Seksual

Tanggung jawab mengenai pendidikan seksual merupakan salah satu dari tanggung jawab orang tua. (Ulwan, 2007) Saat Pendidikan seksual diberikan dengan baik, diharapkan seseorang mampu memiliki kecerdasan seksual. Dapat dipahami, bahwa kecerdasan seksual didapat dari pendidikan seks. Pendidikan seks yang benar dan tepat mampu menjadikan seseorang cerdas dalam menanggapi segala hal mengenai seksual, bahkan pendidikan seksual menjadi bagian dari upaya pencegahan anak tereksplotasi terhadap kekerasan seksual. (Tampubolon et al.,

2019) Kecerdasan seksual akan mencegah seseorang untuk melakukan perzinaan, perselingkuhan dan berbagai perilaku seksual menyimpang. (Nurbaiti, 2022)

Kecerdasan seksual dibutuhkan untuk menghilangkan perilaku berlebihan dalam masalah kebutuhan biologis. Dengan memahami seksual dari berbagai perspektif, seperti perspektif agama, kesehatan dan psikologis, seseorang akan mampu berperilaku secara normal dalam masalah tersebut.

Berlebih-lebihan dalam berperilaku seksual akan mudah diatasi bahkan dicegah ketika kecerdasan seksual diberikan melalui pendidikan seks yang benar, baik dari pemberi materi, materi dan cara penyampaianya.

g. Ikhtiar dan Tawakkal

Kehidupan manusia tidak terlepas dari rasa takut dan sedih. Rasa takut dapat menciptakan rasa cemas pada seseorang. Kecemasan sendiri merupakan bentuk gangguan kesehatan mental yang juga terjadi ketika kesejahteraan psikologis tidak terpenuhi. (Nurbaiti et al., 2022). Kecemasan yang berlarut akan melahirkan gangguan kecemasan yang memerlukan penanganan yang cukup serius. Hal ini disebabkan, gangguan kecemasan dapat menjadikan seseorang memiliki gangguan mental.

Rasa cemas bisa disebabkan dari ketakutan akan sesuatu yang belum terjadi, atau terulang kembali yang dipahami sebagai bentuk trauma atau *withdrawal* yang mengindikasikan kecemasan atau ketakutan. Ketika hal tersebut diabaikan dan dibiarkan, maka akan menjadikan seseorang frustrasi. (Yusuf, 2018) Dalam Al-Qur'an rasa takut merupakan salah satu bentuk ujian yang Allah SWT berikan kepada manusia, seperti ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah/2: 155;

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ﴾

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar."

Al-Alusy menjelaskan, maksud dari (مِّنَ) dalam (بَشِيرِ مِّنَ الْخَوْفِ) adalah hanya sedikit. Maksud dari sedikit, karena Allah SWT sudah memberikan penjagaan bagi mereka untuk menghindarinya dengan memberitahukan sebelum kejadian. Selain itu, manusia secara fitrahnya tidak menyukai suatu hal yang mengejutkan. (Al-Alusy, 1997)

Menanggulangi rasa cemas dan takut serta trauma diantaranya dengan ikhtiar dan tawakkal. Ikhtiar merupakan upaya dan usaha yang dilakukan sebagai bentuk *survive* seseorang sebelum suatu hasil didapatkan. Misalnya orang yang sakit, salah satu bentuk ikhtiarnya adalah berobat. Sedangkan tawakkal merupakan bentuk penyerahan keputusan kepada Sang Pemilki takdir, yaitu Allah SWT.

Ketika kedua hal ini disatu padukan, maka seseorang dapat menghindari kecemasan bahkan gangguan kecemasan sehingga ia akan mudah melalui kehidupan dan tentu dengan tidak berlebih-lebihan.

h. Bijaksana

Sikap bijaksana pada seseorang dengan status sebagai pemimpin sangat dibutuhkan. Dengan sikap bijaksana, seorang pemimpin akan dapat menjalankan kepemimpinannya dengan tegas, bukan diktator.

Sikap diktator ditampakkan oleh seorang pemimpin, seperti Fir'aun dan Al-Qur'an membahasakan perilakunya sebagai perilaku berlebihan (QS. Yûnus/10: 83). Seorang pemimpin diharapkan untuk bersikap bijaksana dalam bertugas. Dalam Pancasila sila keempat disebutkan bahwa "kerakyatan yang dipimpin oleh

hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan dan perwakilan". Tampak bahwa kebijaksanaan merupakan sikap yang harus dimiliki oleh siapa saja yang diberikan amanah dan mandat dalam memimpin rakyat atau masyarakat.

Bersikap bijaksana diharapkan akan menjadikan seseorang tidak bersikap berlebih-lebihan, khususnya bagi mereka yang berstatus sebagai pemimpin dan pemegang kebijakan.

KESIMPULAN

Analisa pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan kata *israf* dan variasi bentuknya memberikan pemahaman akan beragam bentuk berlebih-lebihan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an. Dengan menggunakan pendekatan psikologis, ditemukan adanya kaitan perilaku berlebih-lebihan yang dibahasakan Al-Qur'an pada ayat-ayat *israf* dengan beberapa ragam perilaku berlebih-lebihan dalam psikologi. Kaitan keduanya, menjadikan penulis menemukan beberapa cara penanggulangan perilaku berlebih-lebihan dengan melihat bentuk perilakunya.

Beberapa bentuk penanggulangan perilaku berlebih-lebihan yang penulis temukan diantaranya; sikap peduli, saling menasehati dalam kesabaran, hemat, qona'ah, *open mind* dan *positif thinking*, mempercayai suatu kebenaran, kecerdasan seksual, ikhtiar dan tawakkal tawakkal serta bijaksana.

Ketika penanggulangan perilaku berlebih-lebihan yang penulis temukan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, maka diharapkan mampu menjadi salah satu pendukung untuk mewujudkan *super smart society*, yaitu masyarakat yang super cerdas dan mampu menjalani kehidupan dan tantangan di era *Society 5.0* dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Darwisy, M. (n.d.). *I'râbu Al-Qur'ân al-Karîm wa Bayânuhu*. Al-Yamamah dan Daar Ibnu Katsir.
- Afrina, D. (2019). RASIONALITAS MUSLIM TERHADAP PERILAKU ISRAF DALAM KONSUMSI PERSPEKTIF EKONOMI ISLAM. *EkBis: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1). <https://doi.org/10.14421/ekbis.2018.2.1.1088>
- Al-Alusiy, S. M. (n.d.). *Rûh al-Ma'âniy fi Tafsîr al-Qur'ân al-Azhîm wa As-Sab' al-Mastâniy*. Dar al-Fikr.
- Al-Badrawi, R. (n.d.). *Qashash al-Anbiyâ' wa at-Târîkh*. al-Jazirah Internasional.
- Al-Baghawî, H. bin M. al-F. (n.d.). *Tafsîr al-Baghawî al-Musammâ Ma'âlimu at-Tanzîl*. Daarul Kutub al-'Alamiyah.
- Al-Ghazali, Z. (n.d.). *Nazharât fi Kitâbillah*. Daar Asy-Syuruk.
- Al-Mubarakfuri, S. (n.d.). *Ar-Rahîq al-Makhtûm Sirah Nabawi*. Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Wahidy, A. al-H. A. bin A. (n.d.). *Al-Wasîth fi Tafsîr al-Qur'ân al-Majîd, But.*
- Astuti, N. P., Nugroho, E. G. Z., Lattu, J. C., Potempu, I. R., & Swandana, D. A. (2021). Persepsi Masyarakat terhadap Penerimaan Vaksinasi Covid-19: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 13(3). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1363>
- Ath-Thabary. (n.d.). *Abu Ja'far Muhammad bin Jarir (310 H), Jâmi' al-Bayân fi Ta'wîl Âyi al-Qur'ân*. Maktabah Taufiqiyah.
- Bahri, S. (n.d.). *Tadabur Juz 'Amma*. Pustaka al-Kautsar.
- Baltaji, M. (n.d.). *Manhaj Umar bin Khattâb fi at-Tasyrî'*. Daar as-Salâm.
- Budi Sulistyowati, S. S., & Sosiologi. (n.d.). *Suatu Pengantar*. PT Raja Grafindo Persada.

- Bungin, M. B. (n.d.). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Kencana.
- Faris, I. (n.d.). Abu Hasan Ahmad (395 H. In *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*. Dar al-Jail.
- Fukuyama, M. (n.d.). *Society 5.0: Aiming for a New Human-Centered Society, Japan SPOTLIGHT* •.
- Goble, F. G., Ketiga, M., Maslow, P. H. A., & A. (n.d.). *Supratiknya dari judul The Third Force*. The Psychology of Abraham Maslow.
- Haerani, E., & Rahmatulloh, A. (2021). Analisis User Experience Aplikasi Peduli Lindungi untuk Menunjang Proses Bisnis Berkelanjutan. *Jurnal SATIN (Sains Dan Teknologi Informasi)*, 7(2).
- Hude, M. D. (n.d.). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Penerbit Erlangga.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(3). <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Katsir, I. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-Azhîm*. Maktabah Tsaqafi.
- Khairani, R. (2021). Strategi mix-and-match vaksin COVID-19, seberapa efektifkah? *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3). <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.87-89>
- King, L. A., & Umum, P. (n.d.). *Sebuah Pandangan Apresiatif, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri, dari judul The Science of Psychology- An Appreciative View* (3th ed.). Salemba Humanika.
- Maillard, P., Berthoud, L., Kolly, S., Sachse, R., & Kramer, U. (2020). Processes of change in psychotherapy for narcissistic personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 34. <https://doi.org/10.1521/pedi.2020.34.supp.63>
- mengenal-visi-jepang-society-5-0-integrasi-ruang-maya-dan-fisik* @ *tekno.tempo.co*. (n.d.). <https://tekno.tempo.co/read/1170120/mengenal-visi-jepang-society-5-0-integrasi-ruang-maya-dan-fisik>
- No Title*. (n.d.-a). <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3648056/mengenal-psychic-numbing-sikap-tidak-peduli-dan-terlalu-pasrah>
- No Title*. (n.d.-b). <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20211229141536-92-740093/konsumen-belanja-online-ri-melonjak-88-persen-pada-2021>
- No Title*. (n.d.-c). <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5793784/ini-agama-terbesar-di-dunia-2021-pemeluk-terbanyak-sampai-milyaran>
- notfoundpage* @ *databoks.katadata.co.id*. (n.d.). <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/10/jumlah-penduduk-dunia-pada-2019-capai-77-milyar-jiwa>. Diakses pada 7 November 2019.
- Nurbaiti, D. (n.d.). *Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0 (Penanggulangan dengan Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an)*. UM Press.
- Nurbaiti, M. H., Sholichah, A. S., & Ningrum, D. A. (n.d.). Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an sebagai Imunitas Psikis-Spiritual. *Dalam Jurnal Jurnal Al-Burhan*, 21(02).
- Pardosi, R. O. A. G., & Primawardani, Y. (n.d.). PERLINDUNGAN HAK PENGGUNA LAYANAN PINJAMAN ONLINE DALAM PERSPEKTIF HAK ASASI MANUSIA. *JURNAL HAM*, 11(mor 3).
- Quthb, S. (n.d.). *Fi Zhilâl al-Qur'ân, Beirut: Dar asy-Syuruq, 2003, Cet. XXXII*.
- Rismalinda. (n.d.). *Psikologi Kesehatan*. Trans Info Media.
- Rois, N. (2019). KONSEP MOTIVASI, PERILAKU, DAN PENGALAMAN

- PUNCAK SPIRITUAL MANUSIA DALAM PSIKOLOGI ISLAM. *Jurnal PROGRESS: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas*, 7(2). <https://doi.org/10.31942/pgrs.v7i2.3096>
- Rutjens, B. T., & van der Lee, R. (2020). Spiritual skepticism? Heterogeneous science skepticism in the Netherlands. *Public Understanding of Science*, 29(3). <https://doi.org/10.1177/0963662520908534>
- Rutjens, B. T., van der Linden, S., & van der Lee, R. (2021). Science skepticism in times of COVID-19. *Group Processes and Intergroup Relations*, 24(2). <https://doi.org/10.1177/1368430220981415>
- Salam, A., & Al-. (n.d.). *Izz, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Maktabah Salsabila.
- Skinner, B. F. (n.d.). *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia, diterjemahkan oleh Maufur dari judul Science and Human Behavior*. Pustaka Pelajar.
- Susanto, M. I., Yurisma, D. Y., & Martono, S. (2019). Perancangan buku ilustrasi psychological first aid dengan teknik digital painting sebagai media komunikasi trauma healing anak usia 6-12 tahun korban bencana kebakaran. *Jurnal Art Nouveau*, 9(2).
- Tafsir Jalalain*. (n.d.). Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyah.
- Tampubolon, G. N., Nurani, Y., & Meilani, S. M. (2019). Pengembangan Buku Pendidikan Seksual Anak Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.243>
- Ulwan, A. N. (n.d.). *Tarbiyatul Awwalîn, Kairo: Daarus Salam* (p. 41).
- Yuniarti, A. (n.d.). STUDY LITERATURE: PRILAKU COMPULSIVE BUYING? (REMAJA DAN GAYA HIDUP HEDONISME. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016 : "Empowering Self."*
- Yusuf, S. L. N. da. A. J. N. (n.d.). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Remaja Rosdakarya.

Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %
2	ojs.stan-im.ac.id Internet Source	<1 %
3	repository.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
4	core.ac.uk Internet Source	<1 %
5	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
6	e-journal.sttberitahidup.ac.id Internet Source	<1 %
7	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
8	journal.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
9	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %

10	unitganteng.blogspot.com Internet Source	<1 %
11	abjad-sabah.blogspot.com Internet Source	<1 %
12	alfaazha.blogspot.com Internet Source	<1 %
13	faridindra23.blogspot.com Internet Source	<1 %
14	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
15	miftahudinalbarbasy.wordpress.com Internet Source	<1 %
16	repository.iiq.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
18	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
19	archive.org Internet Source	<1 %
20	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %