

KONSEP NYAMAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**SRI AULIA BESTARY
NIM. 170402108
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/1443 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat Studi Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Bimbingan Konseling Islam**

Oleh

SRI LAULIA BESTARY
NIM. 170402108

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Mahdi Nk. M. Kes
NIP. 196108081993031001


Asriyana, M.Pd

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

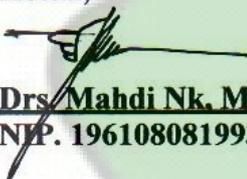
Diajukan Oleh:

Sri Aulia Bestary
NIM. 170402108
Pada Hari/Tanggal

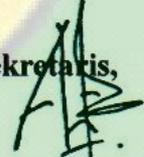
Sabtu, 15 Januari 2022 M
13 Jumadil Akhir 1443 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

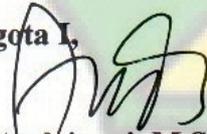
Ketua,


Drs. Mahdi Nk. M. Kes
NIP. 196108081993031001

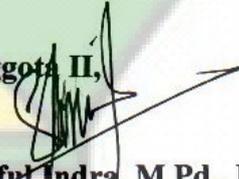
Sekretaris,


Asriyana, M.Pd

Anggota I,


Juli Andriyani, M.Si
NIP. 197407222007102001

Anggota II,


Syaiful Indra, M.Pd., Kons
NIP. 199012152018011001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry


Dr. Sakhri S Sos., MA
NIP. 196411291998031001



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Sri Aulia Bestary
NIM : 170402108
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 11 Januari 2022

Yang menyatakan,



Sri Aulia Bestary
NIM. 170402108

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Konsep Nyaman Menurut Perspektif Islam**”. Perasaan nyaman adalah perasaan yang membuat individu tidak merasakan kesendirian, kegelisahan, dan kegundahan sehingga individu tersebut bisa menempatkan dirinya tanpa harus merasa tertekan dan lebih tenang berada di lingkungan yang menurutnya bisa membantu dirinya menjadi lebih baik kedepannya. Jadi, nyaman adalah perasaan tenang dan kepuasan hati atas ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada semua kebutuhan. Islam mengartikan perasaan nyaman adalah ketenangan hati, ketentraman dan juga rasa aman yang didapat ketika kita lebih mendekatkan serta berserah diri kepada Allah, menjalankan segala perintahNya dan menjauhkan diri dari laranganNya. Tujuan penelitian ini yaitu, 1) untuk mengetahui konsep nyaman menurut perspektif Islam, 2) untuk mengetahui sudut pandang Al-Qur’an terhadap konsep nyaman. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode *tafsir maudhu’I* (tafsir tematik) yaitu membahas ayat Al-Qur’an yang sesuai dengan tema dan judul yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode *content analysis* dalam mengolah informasi yang diperoleh dari Al-Qur’an dan tafsir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perasaan nyaman dalam Islam berupa ketenangan hati, ketentraman, dan rasa aman yang didapatkan dengan individu lebih dekat kepada Allah, beribadah kepada-Nya, serta mengamalkan ayat-ayat Al-Qur’an agar bisa membuat individu tersebut lebih positif dalam menyelesaikan perasaan yang membuatnya resah, takut, dan sebagainya. Dan hanya Allah lah tempat kita berserah dan meminta, sudut pandang Al-Qur’an terhadap konsep nyaman adalah ketenangan hati, ketentraman jiwa diperoleh ketika kita menyerahkan segalanya kepada Allah, melakukan segala hal dengan berlandaskan Al-Qur’an dan hadits, serta selalu bersyukur atas semua yang terjadi karena Allah tahu kita bisa dalam menjalankan semuanya.

Kata kunci: Konsep Nyaman, Perspektif Islam

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, shalawat dan salam penulis sanjung sajian ke pangkuan Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* yang telah membawa umatnya dari jalan yang gelap gulita menuju jalan yang terang benderang dan dari masa kebodohan menuju masa yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Salah satu nikmat dan anugerah dari Allah adalah saat penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Konsep Nyaman Menurut Perspektif Islam*”

Suatu hal yang tidak bisa dipungkiri, bahwa dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik dari pihak akademik dan pihak non-akademik. Oleh karena itu melalui kata pengantar ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ayahanda dan ibunda tercinta, terkasih, dan tersayang yaitu Muharri dan Sulastri yang telah bersusah payah melahirkan, menjaga, merawat, mendidik, mendo'akan dan membesarkan penulis. Untuk abang beserta adik-adik penulis Suari Eko Trisna, Shefirna Dhiya Salsabila, Fairel Atharizz Calief, Muhammad Zaraqasyi. Terima kasih atas cinta, kasih sayang, semangat, kepercayaan, dan pengorbanan yang tulus dan tiada henti-hentinya untuk penulis.
2. Drs. Mahdi NK, M. Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, semangat dan motivasi, dukungan

dari awal penelitian sampai selesai, yang mau mendengarkan keluhan penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Asriyana, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, semangat dan motivasi, dukungan dari awal penelitian sampai selesai, yang mau keluhan penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Maimun, M. Ag selaku Penasehat Akademik penulis yang telah memotivasi penulis untuk berjuang dan semangat dalam belajar dan menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Jarnawi, S. Ag, M. Pd selaku ketua prodi yang telah memberikan izin kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Dr. Fakhri, S. Sos., MA dan seluruh dosen serta staff prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
7. Akademik beserta staff yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Kepada sahabat-sahabat terbaik yang selalu menemani penulis Lidia Asyura, Riska Shavira, Yulia Citra, dan Yuanna Riskiani terima kasih untuk semangat, candaan, dan kegilaan yang kalian berikan kepada penulis, juga doa dan masukan yang telah kalian berikan serta menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi.

9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 juga unit 04 prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah bekerjasama dalam menempuh dunia pendidikan dan saling memberikan motivasi.

Mudah-mudahan atas partisipasinya dan motivasi yang telah diberikan sehingga menjadi amal kebaikan dan mendapatkan pahala yang setimpal disisi Allah SWT. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan kemampuan ilmu penulis. Oleh karena itu penulis harapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang, dan demi berkembangnya ilmu pengetahuan kearah yang lebih baik lagi. Dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Banda Aceh, 30 Desember 2021
Penulis,

Sri Aulia Bestary

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| COVER | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iv |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Definisi Operasional..... | 7 |
| F. Penelitian Terdahulu | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 12 |
| A. Perasaan Nyaman | 12 |
| 1. Teori Kenyamanan Kolcaba..... | 12 |
| 2. Tipe-Tipe Teori Kenyamanan..... | 15 |
| 3. Kebutuhan Dasar dalam Kenyamanan | 15 |
| B. Konsep Nyaman dalam Perspektif Islam | 17 |
| 1. Kenyamanan dalam Islam | 17 |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Kenyamanan | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian | 25 |
| B. Jenis Penelitian..... | 26 |
| C. Sumber Data Penelitian..... | 26 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 27 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 29 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN..... | 30 |
| A. Konsep Nyaman Menurut Perspektif Islam | 30 |
| B. Sudut Pandang Al-Qur'an Terhadap Konsep Nyaman | 36 |
| BAB V PENUTUP | 46 |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa
dari Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 2 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki rasa nyaman bagi dirinya yang dimana membuat individu itu mencari lingkungan yang menurutnya bisa membuat ia tenang, aman, tentram, dan bahagia. Adapun masalah rasa nyaman semakin dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian manusia menduga bahwa mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan mendapatkan rasa nyaman seperti yang diinginkannya. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, ada beberapa sebab lainnya yang membuat individu itu bisa merasakan rasa nyaman dengan melakukan ibadah, seperti sholat dan mengaji. Hal ini bertujuan untuk menimbulkan rasa nyaman tidak hanya secara lahir tetapi juga batin.

Sebagaimana Peterson & Bredow mengatakan bahwa kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi, hal ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan terpenuhi. Konsep teori kenyamanan meliputi kebutuhan kenyamanan, intervensi kenyamanan, variabel intervensi, peningkatan kenyamanan, perilaku pencari kesehatan, dan integrasi institusional.¹

¹ Ns. Kadek Cahya Utami, S.Kep., M.Kep, “*Integritas Teori/Model Kenyamanan (KOLCABA) Pada Ruang Perawatan Risiko Tinggi*”. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. September 2016. hal. 8-9

Manusia tidak jarang merasa tidak nyaman, walaupun ia memiliki kehidupan dari segi materi dan hal-hal yang bersifat lahiriah, baik harta, pangkat, kekuasaan, ilmu pengetahuan, umur muda, dan sebagainya, tidak langsung membawa rasa nyaman itu. Semua itu hanya bersifat sementara. Banyak kesenangan dan fasilitas hidup dicapai dengan mudahnya, tetapi tidak membuat rasa nyaman itu didapat dengan baik.

Menurut Peterson, Peterson & Zderad sumber pertama komponen ini berasal dari kata asalnya, bahasa Latin "*confortare*", yang berarti sangat menguatkan. Sumber kedua kenyamanan membebaskan pasien untuk menjadi semua yang mereka bisa pada saat itu, sebuah keyakinan yang sesuai dengan asal usul istilah tersebut. Sumber ketiga yang berbicara tentang penguatan kompetensi kenyamanan adalah tidak disiplin.²

Dari definisi diatas dapat kita simpulkan bahwasanya perasaan nyaman adalah terpenuhinya kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan. Jadi perasaan nyaman membebaskan individu agar bisa mengetahui bagaimana terpenuhinya ketenangan pada individu tersebut.

Kolcaba dalam Potter & Perry menyatakan bahwa kenyamanan adalah suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan ketentraman (suatu kepuasan yang meningkatkan penampilan sehari-

² Kathrine Kolcaba, PhD, RN, C, *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, (Springer Publishing Company, 2002), hal. 7

hari), kelegaan (kebutuhan telah terpenuhi), dan transenden (keadaan tentang sesuatu yang melebihi masalah dan nyeri).³

Ketika sudah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia maka semua hal yang akan dilakukan oleh manusia akan terasa lebih baik dan perasaan nyaman yang ada akan membuat individu tersebut lebih bisa percaya diri, tidak takut untuk mengeluarkan pendapat yang ingin ia sampaikan, dan memiliki pergaulan yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam konsep Islam, dapat dikatakan bahwa perasaan nyaman adalah terdapatnya ketenangan serta ketentraman jiwa individu yang sebetulnya mudah dijangkau, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan dan kekuasaan. Yang penting adalah iman dan amal shaleh, seperti dinyatakan dalam surah Ar-Ra'ad ayat 28 dan 29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ٢٨

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسَنُ مَا بِهِمْ ٢٩

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.⁴

³ Ruminem, *KONSEP KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN (MK. KEPERAWATAN DASAR), PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMANSAMARINDA, TAHUN 2021*, hal. 6

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 11-20*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 350).

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketentraman hati yang hakiki hanya diperoleh ketika seseorang berdzikir kepada Allah secara benar dan memahami makna-makna beserta hukum-hukum yang ada dalam Al-Qur'an secara benar pula. Itulah ketentraman hati yang sesungguhnya. Selanjutnya perasaan nyaman pada individu bisa terpenuhi dengan iman dan amalan yang dilakukannya. Karena itu, mereka yang jauh dari Allah dan tidak memiliki iman yang kuat tidak akan merasakan nyaman walaupun ia berada dilingkungan yang baik sekalipun. Perasaan nyaman yang ada pada orang-orang yang beriman tidak hanya membawa ketentraman dan kebahagiaan di dunia semata, tapi abadi hingga di akhirat kelak.

Al Imam Al' Allamah Ibnul Qayim Rahimahullah berkata: "Sesungguhnya, hati tidak akan (merasakan) ketenangan, ketentraman, dan kedamaian, melainkan jika pemiliknya berhubungan dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala (dengan melakukan ketaatan kepadaNya) sehingga, barangsiapa yang tujuan utama (dalam hidupnya), kecintaannya, rasa takutnya, dan ketergantungannya hanya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, maka ia telah mendapatkan kenikmatan dariNya untuk selama-lamanya."⁵

Dari penjelasan beliau, kita dapat memahami bahwa jika seseorang meninggalkan ketaatannya kepada Allah SWT, atau bahkan bermaksiat, maka hatinya akan sempit, gersang, selalu gelisah, gundah. Hati yang sempit adalah hati yang sulit merasa tentram dan nyaman. Karena dilanda kegelisahan atas

⁵ <https://dnktv.uinjkt.ac.id/index.php/7-kunci-untuk-mendapatkan-ketenangan-dalam-anjuran-islam/> diakses pada 17 Juni 2022.

perintah Allah SWT yang ditinggalkannya. Maka dari itu agar hati kita selalu merasa tenang dan tentram, kita wajib untuk selalu melaksanakan perintah Allah dan menjauhi niatan untuk berpaling dari perintah-Nya.

Perasaan nyaman adalah perasaan yang membuat individu tidak merasakan kesendirian, kegelisahan, dan kegundahan sehingga individu tersebut bisa menempatkan dirinya tanpa harus merasa tertekan dan lebih tenang berada di lingkungan yang menurutnya bisa membantu dirinya menjadi lebih baik kedepannya. Jadi, nyaman adalah perasaan tentram dan kepuasan hati atas ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada semua kebutuhan.

Mayoritas masyarakat Indonesia adalah beragama Islam, khususnya masyarakat Aceh yang terkenal dengan sifat religious yang kuat sehingga menyebabkan sistem nilai dan keyakinannya sangat dipengaruhi oleh ajaran agama yaitu agama Islam. Oleh karena itu, perasaan nyaman perlu pengkajian lebih mendalam menurut perspektif Islam.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konsep Nyaman Menurut Perspektif Islam”** agar dalam penerapannya bisa diterima oleh masyarakat secara luas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan fokus masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana konsep nyaman menurut perspektif islam?
2. Bagaimana sudut pandang Al-Qur'an terhadap konsep nyaman?

C. Tujuan Penelitian

Setelah menentukan rumusan masalah, maka selanjutnya adalah menentukan tujuan peneliti. Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui konsep nyaman menurut perspektif islam.
2. Untuk mengetahui sudut pandang Al-Qur'an terhadap konsep nyaman.

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini, ada yang bersifat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama kuliah di Prodi Bimbingan Konseling Islam
 - b. Menambah wawasan dan keilmuan tentang konsep nyaman dalam Islam
2. Manfaat Praktis

Penelitian ini menambah khasanah keilmuan dalam pemahaman terhadap konsep nyaman serta memberikan konstribusi bagi pembaca semoga bisa menambah keilmuan dalam pembelajaran.

E. Definisi Operasional

Untuk mendapatkan kesamaan konsepsi dari pembaca terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut.

1. Konsep

Konsep adalah sejumlah kesimpulan yang telah ditarik dari pengalaman dengan objek atau kejadian tertentu.⁶ Dalam penelitian ini yang dimaksud konsep oleh penulis ialah kesimpulan yang didapat penulis setelah melakukan telaah terhadap isi dari buku-buku tafsir dengan fokus pembahasan pada aspek nyaman.

2. Perasaan Nyaman

Sumber pertama komponen ini berasal dari kata asalnya, bahasa Latin "*confortare*", yang berarti sangat menguatkan. Sumber kedua dari Peterson, Peterson & Zderad yang menyatakan bahwa kenyamanan membebaskan individu untuk menjadi semua yang mereka bisa pada saat itu, sebuah keyakinan yang sesuai dengan asal usul istilah tersebut. Sumber ketiga yang berbicara tentang penguatan kompetensi kenyamanan adalah tidak disiplin.⁷

Rasa nyaman yang dimaksud penulis merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan ketentraman, kelegaan, dan *transcenden*. Sehingga membuat seseorang merasa dibutuhkan dan ia memilih untuk berada di zona yang membuat dirinya nyaman.

⁶ <http://kbbi.web.id/konsep>, diakses pada 3 Juli 2022

⁷ Kathrine Kolcaba, PhD, RN, C, *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, (Springer Publishing Company, 2002), hal. 7

3. Perspektif Islam

Istilah perspektif Islam terdiri dari dua kata yaitu perspektif dan Islam. Definisi perspektif menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah sudut pandang atau pandangan. Sedangkan definisi Islam sendiri, secara etimologi, Islam berasal dari kata *aslama yuslimu islaman fahuwa muslimun*, berarti “penyerahan”, “pemasrahan”. Atau berasal dari kata *salima yaslamu salaman* yang berarti “membuat damai” atau “membuat selamat”.⁸ Menurut epistemologi, Islam adalah suatu ungkapan penyerahan diri dan kepasrahan, secara total kepada Allah. Dengan cara tunduk dan mengikuti perintah-Nya serta meninggalkan larangan-Nya.⁹ Islam adalah suatu agama yang berintikan tauhid atau keesaan Tuhan yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad sebagai utusan-Nya yang terakhir dan berlaku bagi seluruh manusia, yang ajarannya meliputi seluruh aspek kehidupan manusia.¹⁰

Jadi dapat kita simpulkan bahwa Islam adalah agama yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia yang digunakan sebagai pedoman untuk seluruh aspek kehidupan manusia, yang sumber utamanya adalah Al-Qur'an dan Hadist.

⁸ Abdul Mujib, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Cet ke 1, (Jakarta: Hikmah PT. Mizan Publika, 2009), hal. 198

⁹ Ibid. hal. 199

¹⁰ Abdul Mujib, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Cet ke 1, (Jakarta: Hikmah PT. Mizan Publika, 2009), hal. 198

Maka dari penjelasan di atas, perspektif Islam yang peneliti maksud adalah pandangan Islam yang bersumber dan berpedoman pada Al-Qur'an, Hadist, Ijma' Ulama serta pendapat para filosof Islam tentang konsep nyaman.

F. Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan aspek-aspek yang telah diteliti oleh penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini, untuk menghindari terjadinya duplikasi penelitian, maka peneliti mengkaji beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama penelitian yang dilakukan oleh: Nelly Melia, 2018, dengan judul “Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali dan Buya Hamka)”. Dari hasil penelitiannya membahas tentang kebahagiaan dilihat dari pemikiran tasawuf Al-Ghazali dan Buya Hamka adanya perbedaan dalam menentukan kebahagiaan yaitu, menurut Al-Ghazali kebahagiaan adalah penyatuan antara ilmu dan amal, rohani dan jasmani. Sedangkan kebahagiaan dalam agama menurut Buya Hamka adalah memberdayakan akal (hati dan pikiran) sebab agama adalah penuntunan akal.¹¹

¹¹ Nelly Melia, *KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF TASAWUF* (Analisis Perbandingan Antara Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali dan Buya Hamka), Skripsi Jurusan Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, (2018)

Persamaan dari penelitian yang dilakukan penulis adalah membahas tentang kenyamanan pada individu serta mendapatkan kebahagiaan secara lahir dan batin. Sedangkan perbedaannya penulis lebih fokus kepada konsep nyaman menurut perspektif Islam.

Kedua hasil penelitian yang dilakukan oleh: Faridz Anwar, 2018, dengan judul “Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta”. Dari hasil penelitiannya membahas tentang hubungan intensitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa adalah adanya hubungan positif di antara keduanya yang di mana semakin tinggi intensitas zikir semakin tinggi juga kebahagiaan mahasiswa.¹²

Persamaan yang ada pada penelitian ini dengan yang penulis teliti adalah bagaimana kenyamanan itu didapatkan dan bisa membuat kita tenang, serta bahagia. Sedangkan perbedaannya penulis lebih berfokus pada konsep nyaman di dalam Islam itu seperti apa dan hasil dari nyaman itu.

Ketiga hasil penelitian yang dilakukan oleh: Ulil Albab, 2020, dengan judul: “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”. Dari hasil penelitiannya membahas tentang kebahagiaan menurut Al-Ghazali itu adalah tujuan akhir dari jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Proses mencapai kebahagiaan manusia melalui 5 tahap, yaitu pengetahuan tentang

¹² Faridz Anwar, *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta*, Skripsi Jurusan Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, (2018)

diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, pengetahuan tentang akhirat, dan kecintaan kepada Allah.¹³

Persamaan yang ada pada penelitian ini dengan yang penulis teliti adalah melihat bagaimana ketentraman, ketenangan, serta kenyamanan di dapat dalam mencapai bahagia. Sedangkan perbedaanya penulis berfokus pada konsep nyaman menurut pandangan Islam.

Berdasarkan penelusuran penulis terhadap hasil kajian penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian di atas tidak membahas masalah yang penulis teliti, meskipun memiliki kaitan dengan judul kajian peneliti terdahulu. Dalam penelitian ini penulis meneliti, dalam judul penelitian “Konsep Nyaman Menurut Perspektif Islam”. Dengan berpedoman terhadap Al-Qur’an dan Hadits.

¹³ Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, (2020)

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Perasaan Nyaman

1. Teori Kenyamanan Kolcaba

Kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi Peterson & Bredow mengatakan bahwa hal ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan terpenuhi. Konsep teori kenyamanan meliputi kebutuhan kenyamanan, intervensi kenyamanan, variabel intervensi, peningkatan kenyamanan, perilaku pencari kesehatan, dan integrasi institusional.¹

Carpenito menyatakan bahwa dalam keperawatan, catatan sejarah yang kaya tentang penggunaan kenyamanan ditemukan di *Nightingale's Notes on Nursing*, buku-buku lama, buku-buku baru, dan dalam penulisan teori perawat. Diagnosa keperawatan pada saat itu berfokus pada "kenyamanan yang berubah" dan menyebutkan tiga penyebab spesifik dari ketidaknyamanan: nyeri, mual/muntah, dan gatal.²

Menurut Sugiarto nyaman adalah rasa yang timbul pada seseorang ketika diterima apa adanya, serta senang dengan situasi dan kondisi yang ada sehingga seseorang akan merasakan kenyamanan. Lain halnya dalam kamus

¹ Kathrine Kolcaba, PhD, RN, C, *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, (Springer Publishing Company, 2002), hal. 7

² *Ibid* ... hal. 7-8

Indonesia dalam Ardiana Lintang, pengertian nyaman mempunyai arti enak dan aman, sejuk dan bersih, tenang dan damai,³

Oberne mengatakan bahwa konsep kenyamanan (*comfort*) sulit didefinisikan, dikarenakan konsep ini lebih merupakan penilaian respondentif individu. Seseorang tidak dapat mendefinisikan atau mengukur kenyamanan secara pasti. Kita cenderung mengukur kenyamanan berdasarkan tingkat ketidaknyamanan. Herltzerbeg dalam Oberne untuk pertama kalinya mendefinisikan istilah kenyamanan sebagai *the absence of discomfort*. Sementara Branton dalam oberne menyarankan lebih jauh bahwa ketidakhadiran perasaan tidak nyaman bukan berarti merupakan kehadiran suatu perasaan yang seperti apa yang ia utarakan sebagai berikut.⁴

There appears to be no continuum of feeling, from maximum pleasure to maximum pain, along which any momentary state of feeling might be placed, but there appears to be continuum from a point of difference or absence of discomfort to another point of intolerance or unbearable pain.

Kenyamanan bukan merupakan suatu kontinum perasaan, dari paling senang dengan paling menderita, juga bukan merupakan perasaan yang bersifat sesaat, tai kenyamanan merupakan suatu kontinum dari hilangnya perasaan tidak nyaman sampai penderitaan yang tidak tertahankan.

³ <http://etheses.uin-malang.ac.id/814/6/10410021%20Bab%202.pdf> diakses pada tanggal 6 Juli 2022

⁴ <http://etheses.uin-malang.ac.id/814/6/10410021%20Bab%202.pdf> diakses pada tanggal 8 juli 2022

Sanders dan McCormick menggambarkan konsep kenyamanan yang kurang lebih sama seperti konsep kenyamanan Branton, yaitu:

Comfort is a state of feeling and so depends in part of the person experiencing the situation. We cannot know directly or by observation the level of comfort being experienced by another person; we must ask people to us how comfortable they are. This is usually done by adjective phrases such as mildly uncomfortable, or alarming.⁵

Kenyamanan adalah suatu kondisi perasaan dan sangat tergantung pada orang yang mengalami situasi tersebut. Kita tidak dapat mengetahui tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh orang lain secara langsung atau dengan observasi; kita harus menanyakan pada orang tersebut untuk memberitahukan pada kita seberapa nyaman diri mereka, biasanya dengan menggunakan istilah-istilah seperti agak tidak nyaman, mengganggu, sangat tidak nyaman, atau mengkhawatirkan.

Menemukan kenyamanan itu, dalam asal-usulnya dan penggunaannya dalam disiplin lain, memerlukan komponen penguatan yang ada, karena memberikan jatah kemudian bagi perawat dan anggota tim lainnya untuk meningkatkan kenyamanan pasien, di luar alasan altruistik yang diadvokasi oleh ahli teori keperawatan.

⁵ *Ibid*, ... hal. 2

2. Tipe-Tipe Teori Kenyamanan

Teori kenyamanan terdiri atas tiga tipe, yaitu:

1. *Relief*: kondisi resipien yang membutuhkan penanganan spesifik dan segera.
2. *Ease*: kondisi tenteram atau kepuasan hati dari klien yang terjadi karena hilangnya ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada semua kebutuhan.
3. *Transcendence*: keadaan dimana seseorang individu mampu mengatasi masalah dari ketidaknyamanan yang terjadi.⁶

3. Kebutuhan Dasar dalam Kenyamanan

Kolcaba memandang bahwa kenyamanan merupakan kebutuhan dasar seorang individu yang bersifat holistic, meliputi kenyamanan fisik, psikospiritual, sosiokultural, lingkungan.

- a. Kenyamanan fisik berhubungan dengan mekanisme sensasi tubuh dan homeostatis, meliputi penurunan kemampuan tubuh dalam merespon suatu penyakit atau prosedur invasif.
- b. Kenyamanan psikospiritual dikaitkan dengan keharmonisan hati dan ketenangan jiwa, yang dapat difasilitasi dengan memfasilitasi kebutuhan interaksi dan sosialisasi klien dengan orang-orang terdekat selama perawatan dan melibatkan keluarga secara aktif dalam proses kesembuhan klien.

⁶ *Ibid* ... hal. 9

- c. Kebutuhan kenyamanan sosiokultural berhubungan dengan hubungan interpersonal, keluarga dan masyarakat, meliputi kebutuhan terhadap informasi kepulangan (*discharge planning*), dan perawatan yang sesuai dengan budaya klien.
- d. Kebutuhan kenyamanan lingkungan yang berhubungan dengan menjaga kerapian dan kebersihan lingkungan, membatasi pengunjung dan terapi saat klien beristirahat, dan memberikan lingkungan yang aman bagi klien.⁷

Dengan mengingat tiga jenis dan empat konteks kenyamanan, perawat dan anggota tim lainnya dapat melakukan perawatan kenyamanan, tidak hanya dalam arti arahan lanjutan, tetapi juga dalam arti proaktif, penyembuhan, pemulihan. Perawatan kenyamanan dalam pengaturan atau populasi mana pun mengharuskan kebutuhan kenyamanan total pasien terpenuhi, intervensi dirancang untuk memenuhi kebutuhan kenyamanan yang belum terpenuhi oleh sistem pendukung pasien yang ada, dan evaluasi efektivitas intervensi tersebut dilakukan. Evaluasi intervensi dilakukan dengan membandingkan skor kenyamanan sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan.

⁷ Ns. Kadek Cahya Utami, S.Kep., M.Kep, “*Integritas Teori/Model Kenyamanan (KOLCABA) Pada Ruang Perawatan Risiko Tinggi*”. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. September 2016. hal. 8-9

Jika pasien mengalami kenyamanan di setiap sel, atau aspek, kenyamanan kita dapat mengatakan bahwa dia nyaman. Namun, keadaan seperti itu jarang terjadi dalam situasi perawatan kesehatan yang penuh tekanan, di mana kebutuhan akan kenyamanan tinggi. Jadi tujuan perawatan kesehatan adalah untuk meningkatkan kenyamanan dibandingkan dengan garis dasar sebelumnya. Ini adalah hasil altruistik langsung dari tim perawatan kesehatan yang mempraktikkan perawatan kenyamanan.⁸

B. Konsep Nyaman dalam Perspektif Islam

1. Kenyamanan dalam Islam

Kehidupan yang bermakna dalam hal ini digambarkan dengan gaya hidup yang menyenangkan, penuh semangat, bergairah, dan jauh dari kecemasan dan kehampaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi sebagai akibat dari terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif dan benar-benar didambakan. Kehidupan pribadi yang bermakna ditandai dengan adanya aspek-aspek berikut dalam diri seseorang, yaitu: hubungan interpersonal yang harmonis, saling menghormati, dan saling mencintai, kegiatan yang menyukai dan menghasilkan karya yang bermanfaat bagi orang lain, kemampuan mengatasi berbagai hambatan dalam hidup dan menganggap hambatan tersebut bukan sebagai masalah, tetapi sebagai peluang dan tantangan; tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arah kegiatan yang dilandasi iman yang kuat stabil; selera humor yang tinggi, yaitu

⁸ Kathrine Kolcaba, PhD, RN, C, *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, (Springer Publishing Company, 2002), hal. 16-17

mampu melihat secara lucu pengalaman sendiri, termasuk pengalaman hidup yang tragis; secara sadar mencoba menaikkan tingkat pemikiran; bertindak positif, mengembangkan potensi diri, yang meliputi fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual, seimbang, untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan mencapai citra diri yang diidamkan; dan mendasarkan semua hal di atas dengan doa, ibadah, dan niat murni.⁹

Kenyamanan atau ketentraman jiwa merupakan anugerah Allah yang sangat berarti bagi seseorang dalam hidup. Sebuah rumah tangga atau masyarakat pasti mendambakan dengan berbagai upaya untuk mendapatkannya, baik melalui individu maupun kelompok. Sebab, jiwa itu sendiri pada dasarnya belum matang dan belum menyempurnakan wujudnya dalam dimensi yang sebenarnya. Maka perlu menempuh jalan yang telah digariskan untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh seseorang. Agama menjadi jiwa yang tenang, karena jiwa itu sendiri memiliki penyakit, seperti pelit yang bisa diobati dengan kedermawanan, sombong bisa diobati dengan merendahkan diri dan sebagainya.¹⁰

Pentingnya ketenangan jiwa dan kesucian dalam diri seorang manusia, sebagai bekal dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan masalah dan dilema yang tak kunjung usai, selalu menghadang sepanjang hidup. Apalagi menghadapi kebutuhan dunia modern dan kondisi yang sulit, pada saat itu

⁹ Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, hal. 25

¹⁰ Idrus H. Ahmad, *KETENTRAMAN JIWA DALAM PERSPEKTIF AL-GHAZALI*, Jurnal Substantia Vol 12, No. 1 April 2011, Fakultas Ushuluddin IAIN Ar_Raniry, hal. 115

dukungan yang kuat, pegangan yang kokoh dan tempat untuk kembali sepenuhnya menyerahkan diri dengan keyakinan yang kokoh terhadap ajarannya dan selalu berharap keridhaan Allah, sehingga jiwa (hati) selalu aman. dan damai dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan, cobaan dan ujian bagi seorang manusia.¹¹

Ketenangan dan ketentraman yang Allah Swt berikan kepada orang-orang yang beriman sebagai kabar gembira bagi mereka adalah dengan mengirimkan bala tentaranya berupa malaikat. Dan memang, bahkan tanpa Allah (SWT) menurunkan malaikat, Allah memiliki kekuatan untuk memenangkan Anda dari musuh Anda. Karena kemenangan hanya akan didapat dari sisi Allah Swt. Dia membuat hati mereka memiliki kedamaian dan ketenangan. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al-Anfal ayat 10:¹²

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ
اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ۙ ۱۰ □

Artinya: Allah tidak menjadikannya (bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenang karenanya. Kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.¹³

¹¹ *Ibid*, ... hal. 116

¹² Novi Nurjannah Azhari, *Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Kubro)*, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 46

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 244

Ketenangan adalah sesuatu yang harus diperjuangkan dalam mendapatkan rasa nyaman, tenang dan bahagia. Sebelum memperoleh ketenangan jiwa yang hakiki, manusia juga harus berusaha melakukan amalan sebagai jalan, proses untuk mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya. Dengan melakukan upaya seperti berdzikir.¹⁴

Dalam Islam, salah satu cara untuk menghilangkan perasaan resah dan tidak nyaman adalah dengan berdzikir kepada Allah Swt dalam arti luas. Mengenai zikir sebagai obat penenang jiwa, telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadits Nabi dalam berbagai tajuk rencana dan artinya. Oleh karena itu, Al-Qur'an telah memberikan pedoman bagi umat manusia dan memberikan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi oleh berbagai manusia termasuk kondisi psikis yang tidak tenang dan labil, termasuk tuntunan Islam agar manusia merasakan ketenangan dan ketenteraman hati, diperintahkan untuk berdzikir kepada Allah Swt.¹⁵

Semakin banyak mengingat Allah, maka pikiran semakin terbuka, hati semakin tenang, jiwa akan semakin bahagia serta nurani merasa aman, damai sentosa. Hal itu karena dalam mengingat Allah terkadang nilai-nilai ketakwaan, keyakinan, ketergantungan, kepasrahan, baik sangka dan pengharapan kebahagiaan dari-Nya.¹⁶

¹⁴ *Ibid*, ... Novi Nurjannah Azhari,.. hal. 10

¹⁵ Burhanuddin, *ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kekalauan Jiwa) Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Volume 6, No.1, 2020. hal. 16

¹⁶ Abdul Kallang, *Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati*, Jurnal Institut Agama Islam Negeri Bone, hal. 6

Selain berdzikir kepada Allah agar tercipta ketenangan dan ketentraman di hati manusia, juga harus ditempuh jalan sebagai berikut:

1. Harus selalu membaca kitab suci (al-Quran) dan membaca shalawat sebanyak-banyaknya.
2. Sholat malam (tahajjud/hajat) ketika semua manusia sedang tidur. Kedamaian jiwa dan ketenangan pikiran serta kondisi relaksasi dan ketenangan pikiran yang diciptakan doa memiliki efek obat yang penting dalam menavigasi ketajaman ketegangan saraf yang tumbuh karena tekanan kehidupan sehari-hari dan dalam mengurangi kecemasan yang diderita oleh beberapa orang.¹⁷ Berdirinya seorang hamba shalat di hadapan Allah Swt dalam keadaan khusyu' bisa menguatkan dirinya dalam memunculkan kekuatan spiritual sehingga timbul. Rasa kejernihan spiritual, ketenangan pikiran dan keamanan jiwa.
3. Berteman atau bergaul dengan orang-orang saleh yang selalu berbuat baik dalam hidupnya.¹⁸
4. Wajib memperbanyak dzikir, seperti membaca tasbih, tahlil dan istiqrar.
5. Puasa dalam mengikuti sunnah Nabi, yaitu puasa sunnah pada hari senin dan kamis dan pada hari-hari lainnya. Puasa memiliki banyak

¹⁷ Utsman Najati, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an* (Cet. I; Jakarta: CV. Cendekia Sentra Muslim, 2002), hal. 26

¹⁸ Mudzakkir Mukhtar, *Hati Manusia* (Cet. I; Jakarta: M.M. Jaya, 1995), hal. 66.

manfaat psikologis, di dalamnya terdapat pendidikan dan pengajaran bagi jiwa dan terapi untuk berbagai penyakit jiwa dan raga.

6. Mengajarkan ceramah agama atau dakwah Islam dari orang-orang saleh dan ma'rifat. Sebagaimana dinyatakan oleh Syekh Ahmad bin Athallah bahwa fatwa agama adalah seperti makanan bagi orang-orang yang beriman, pendengar yang membutuhkan pembersihan spiritual untuk mendinginkan hatinya, ungkapan ini menjelaskan bahwa segala macam ucapan agama atau fatwa agama dari orang-orang ma'rifat adalah makanan bagi jiwa atau hati orang yang mendengar dan membutuhkannya.¹⁹
7. Bersabarlah dalam berbagai macam cobaan dan rintangan dalam hidup ini. Manfaat yang timbul dari kesabaran dalam mendidik jiwa dan memperkuat kepribadian (identitas) meningkatkan kemampuan seseorang untuk menanggung kesulitan dalam menghadapi masalah hidup dan bebannya,²⁰ bencana zaman dan bencananya serta membangkitkan kemauan untuk terus maju. perjuangan dalam menyempurnakan kalimat Allah subhanallah wata'ala.

Menurut Dr. Zakiyah Darajat manusia yang memiliki ketenangan jiwa, mulai dari tingkat yang paling ringan hingga tingkat yang paling parah, berujung pada depresi dan kegilaan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perspektif, yaitu:

¹⁹ Ahmad bin Athaillah, *al-Hikmah* (Cet. I; Surabaya: al-Ihsan, 1991), hal. 83.

²⁰ Utsman Najati, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an*, hal. 326.

- a. Dari segi perasaan, gangguan yang ditimbulkan oleh ketenangan jiwa antara lain kecemasan, kegelisahan, kebimbangan dan keraguan.
- b. Dari segi pikiran, gejala-gejala tersebut dapat dilihat dalam bentuk sering lupa, tidak dapat berkonsentrasi, kemampuan berpikir melawan, dan perasaan buntu.
- c. Dari segi perilaku dan kelakuan, gejala yang muncul adalah adanya penyimpangan yang dilakukan sehingga merugikan diri sendiri dan orang lain seperti kriminal, agresif (menyerang), destruktif (merusak) dan lain-lain.²¹

2. Faktor yang Mempengaruhi Kenyamanan

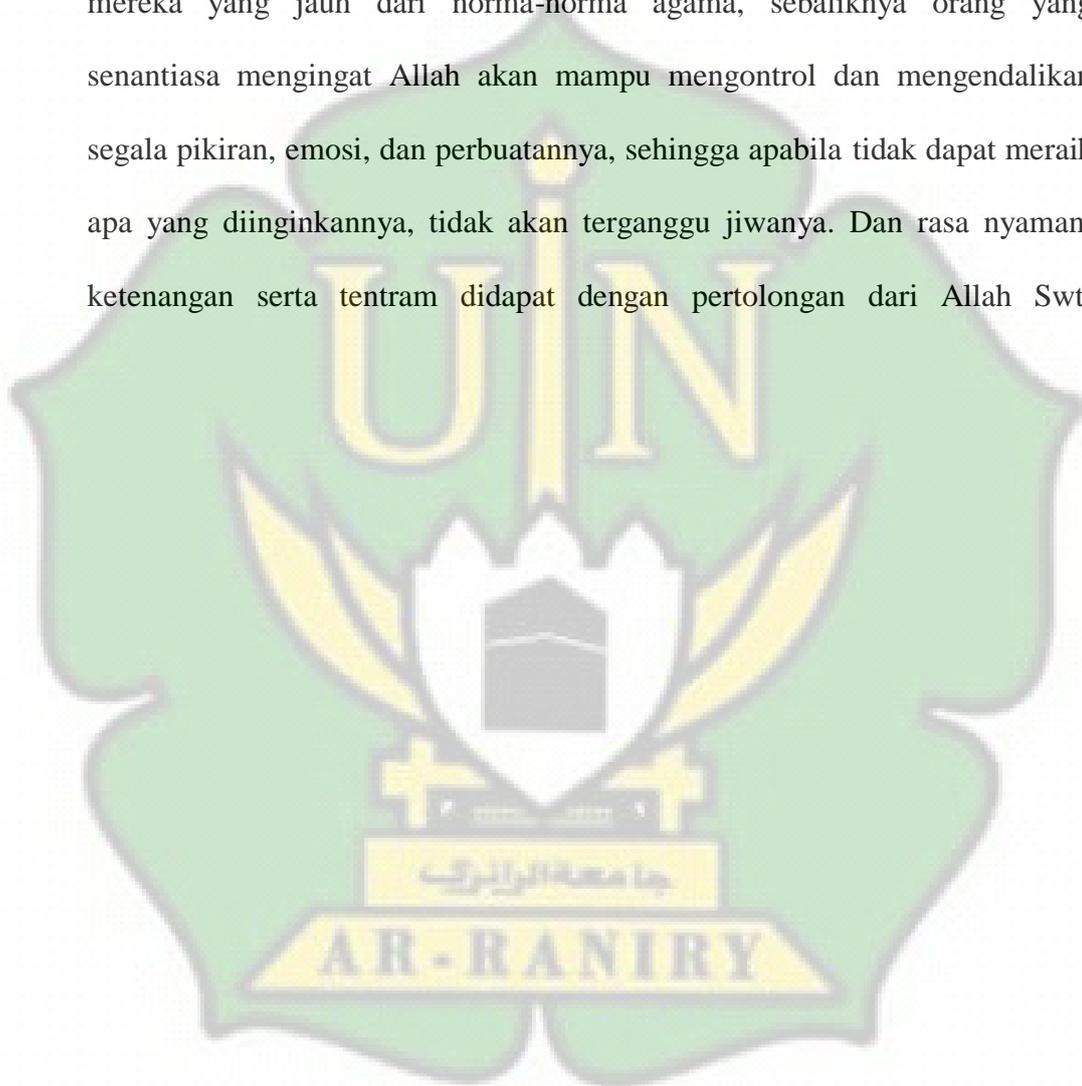
Darajat mengatakan bahwa ketenangan jiwa dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sangat dipengaruhi oleh tingkat keimanan dan ketakwaan, sikap dalam menghadapi masalah hidup, rutinitas dalam hidup dzikir dan kondisi mental lainnya yang stabil, memiliki rasa syukur dan sabar, tidak mudah putus asa dan mudah beradaptasi dengan orang lain dengan berbagai kebahagiaan.

Sedangkan faktor eksternal atau kondisi eksternal yang melingkupi seseorang seperti kondisi lingkungan, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan faktor sosial, politik dan lainnya. Namun dari kedua faktor tersebut, yang

²¹ *Ibid*, ... hal. 21-22.

paling menentukan adalah faktor internal yang akan mengantarkan manusia mencapai ketenangan jiwa.²²

Jika dilihat, kebanyakan orang-orang yang mental yang lemah, adalah mereka yang jauh dari norma-norma agama, sebaliknya orang yang senantiasa mengingat Allah akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak dapat meraih apa yang diinginkannya, tidak akan terganggu jiwanya. Dan rasa nyaman, ketenangan serta tentram didapat dengan pertolongan dari Allah Swt.



²² *Ibid*, ... hal. 22.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memilih pendekatan kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa: kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan aktor yang diamati.¹ Penelitian ini bersifat deskriptif analitik karena data yang diperoleh berupa kata-kata. Bukan dinyatakan dalam bentuk angka atau angka statistik. Tapi tetap di bentuk kualitatif yang memiliki makna yang lebih kaya dari sekedar angka atau frekuensi.²

Penulis menggunakan metode penelitian analitik yaitu membuat penyesuaian pernyataan dengan beberapa dimensi, lebih mudah menyajikan secara langsung sifat hubungan antara penulis dan diteliti. Menurut Burhan Bungin, analisis isi (*content analysis*) adalah sebuah teknik penelitian untuk membuat referensi-referensi yang dapat ditiru (*Replicable*) dan data shahih dengan melihat konteksnya.³

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *content analysis* sebagai metode pendukung untuk menganalisis isi dari pembahasan penelitian yang dikutip atau diambil dari buku-buku, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan konsep nyaman

¹ S. Margono, *Metodelogi Penelitian pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 36

² Ibid., hal. 41

³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologi Ke Arah Ragam Varian Kontemporer*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 219

menurut perspektif Islam. Keseluruhan bahan tersebut dikumpulkan, dibaca, dipahami, kemudian dianalisis guna memperoleh kesimpulan yang mudah dipahami oleh orang lain.

B. Jenis Penelitian

Adapun dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh mengumpulkan data di perpustakaan, membaca, merekam dan mengolah data bahan yang berhubungan dengan penelitian ini.⁴

Data yang dimaksud yaitu menjadikan buku-buku atau literature-literatur lainnya yang ada di pustaka sesuai dengan rumusan masalah dan pokok pertanyaan penelitian. Jenis-jenis data yang dikumpulkan yang ada meliputi data tertulis yaitu berupa ayat Al-Qur'an dan Tafsir yang terkait masalah konsep nyaman menurut perspektif Islam untuk menjawab segala permasalahan yang dirumuskan.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah dari mana data dalam penelitian ini berasal. Data penelitian dapat diperoleh dari dua sumber, yaitu primer dan sekunder. Data primer adalah data yang berasal dari sumber yang pertama atau asli. Data ini harus dicari melalui sumber atau responden yaitu orang-orang yang kita jadikan sebagai objek penelitian. Data sekunder adalah

⁴ Mestika Zed. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), hal.

sumber data yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data. Data sekunder adalah data yang mendukung data primer.⁵

Dalam penelitian ini data sekundernya adalah jurnal, *e-book*, dan buku tafsir yang mendukung pembuatan skripsi untuk melengkapi isi dari pembahasan penelitian. Data primer yang penulis gunakan sebagai referensi adalah, Katharine Kolcaba: *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, Ns. Kadek Cahya Utami: *Jurnal Skripsi, Integritas Teori/Model Kenyamanan (KOLCABA) Pada Ruang Perawatan Risiko Tinggi*, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Maragi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan variabel yang sangat penting dalam penelitian. Data harus dikumpulkan sebanyak mungkin dengan menggunakan metode yang benar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pelacakan berbagai referensi dengan cara membaca, mempelajari, dan merekam semua konten yang terkait dan relevan dengan masalah yang diteliti berupa buku, jurnal, dan berbagai hasil penelitian terdahulu guna memperoleh informasi yang akurat dan diperoleh untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Pada teknik pengumpulan data, Pendekatan yang digunakan untuk memahami konsep nyaman dalam ayat-ayat Al-Qur'an ialah kaedah ilmu tafsir, penulis menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (Kajian tafsir Tematik),

⁵ Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017

adalah menjelaskan makna dari beberapa ayat Al-qur'an berdasarkan nilai kemampuan manusia (*mufassir*).⁶

Maka penulis dapat mengambil kesimpulan tentang masalah konsep nyaman menurut perspektif Islam. Adapun langkah-langkah kajian tafsir tematik sebagai berikut:

1. Mendefinisikan masalah yang akan dibahas.
2. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas.
3. Menyusun pembahasan dan kerangka kerja yang sempurna.
4. Mempelajari ayat-ayat secara utuh dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki arti yang sama.
5. Melengkapi pembahasan buku-buku tafsir yang relevan dengan pokok bahasan.⁷

Dengan mengetahui langkah-langkah kajian tafsir, memudahkan penulis dalam mencari dan memahami isi ayat-ayat Al-Qur'an.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyusunan dari awal sampai akhir sehingga dapat ditarik kesimpulan secara tepat dan akurat dengan menggunakan pola tertentu.

⁶ Nurdin, *Perkembangan Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Banda Aceh: Pena, 2012), hal. 27

⁷ Rasihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 161

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

Pertama, *Data Reduction* atau mereduksi data yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya dan mencarinya pada saat dibutuhkan.

Kedua, *Data Display* atau penyajian data. Dalam penelitian ini penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat. Dengan menyajikan data, itu akan mudah memahami apa yang terjadi. Dan rencana kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

Ketiga, *Conclusion Drawing* atau verifikasi, yaitu penarikan kesimpulan. Menarik kesimpulan dari data yang terkumpul sehingga dapat memberikan jawaban mengenai konsep nyaman menurut perspektif Islam.⁸

Penulisan dan penyusunan skripsi ini berpedoman pada buku *Pedoman Penelitian Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang dikeluarkan pada tahun 2013 dan arahan yang diperoleh penulis dari pembimbing selama proses bimbingan.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hal. 247-252

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Konsep Nyaman Menurut Perpektif Islam

Nyaman dalam pandangan islam adalah perasaan tenang, tentram, dan bahagia yang di dapatkan dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah, beribadah dengan khusyu', dan melakukan hal-hal positif yang akan membuat individu merasakan nyaman tanpa ada rasa kegelisahan, keresahan, merasa sendiri, dan sebagainya.

Ketenangan hati bisa dilakukan dengan berbagai cara yang itu bisa menjadikan individu sendiri tenang dan tenteram selama itu tidak berbentuk kemungkar. Bentuk kemungkar seperti halnya banyak dari seseorang baik yang sudah dewasa ataupun tua ketika dia sedang mengalami stress ataupun banyak fikiran karena ada masalah pada perekonomian, keluarga atau yang lainnya dia melampiaskan dengan melakukan hal yang negatif yang menjurus merusak diri individu sebagai sebuah solusi dari stress tersebut. Suatu penyebab dan tidak tenangnya hati dan pikiran dikarenakan mereka gelisah, putus asa, pikiran kusut, ketakutan, kecemasan, keraguan dan duka cita.

Mengenai konsep nyaman sendiri di zaman sekarang masih banyak dari orang-orang yang berada di luar sana masih mengabaikan ketenangan hati yang sesungguhnya yang sesuai dengan tuntutan islam dan juga Al-Qur'an. Seperti orang yang masih suka melakukan hal-hal yang dibenci Allah dengan alasan sebagai solusi karena hatinya tidak merasakan tenang dan juga sedang mengalami stress yang berlebihan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata ketenangan berasal dari kata tenang kemudian memiliki imbuhan ke-an. Ketenangan memiliki arti suatu hal (keadaan dan sebagainya) yang tenang dengan adanya ketentuan ketenangan yang dimaksud adalah tenang hati, pikiran, batin, dan juga perasaan.¹

Menurut Quraish Shihab, kata *qalb* (hati) dapat dipahami sebagai potensi (kemampuan) seseorang dalam mencapai ilmu atau potensi (kemampuan) yang dimiliki manusia. Kata *qalb* dalam al-Qur'an dapat diartikan dengan sikap atau karakter yang dimiliki oleh manusia untuk dapat berinteraksi.²

Jadi yang dimaksud ketenangan hati adalah suatu keadaan dimana seseorang akan merasakan tenang, dengan memiliki ketentuan tenang antara lain: hatinya tenang, pikiran dan perasaan. orang yang sudah merasakan ketenangan hati maka orang tersebut tidak akan mudah merasa resah dan tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, sifat terburu-buru adalah hal yang membuat seseorang tidak merasa tenang. Ketenangan hati adalah suasana batin manusia yang terdiri dari : perasaan, jika perasaan manusia gelisah, maka pada hakikatnya manusia harus mengenal Allah dan segala obyek ilmu, jika seseorang sudah mengenal Allah maka orang itu akan tahu kemana harus

¹ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> di akses pada tanggal 16 Agustus 2022

² Virgin Yuliana, *Pendidikan Qalbu (Hati) Menurut Al-Qur'an Kajian Surat Al-Hajj Ayat 46*, Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Unoversitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019. hal. 33

kembali, oleh karena itu ketenangan itu dapat dicapai dan juga dapat dirasakan oleh manusia.

Allah berfirman dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
وَادْخُلِي جَنَّتِي

Artinya: *Hai jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rela lagi diridhai maka masuklah ke dalam hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*³

Ayat di atas menggambarkan keadaan manusia yang taat. Ayat di atas melukiskan sambutan Allah kepada yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: *Hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tentram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah kembalilah yakni wafat dan bangkitlah di hari Kemudian kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu dengan hati rela yakni puas dengan ganjaran Ilahi lagi diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok dari-Ku, dan masuklah ke dalam surge-Ku yang telah Ku-persiapkan bagi mereka yang taat.*

Sementara ulama memahami *an-nafs al-muthma'innah* dalam arti jiwa yang tenang, yakin akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keihklasan beramal.⁴

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 11-20*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 895

Tafsir Al-Azhar menjelaskan *“Wahai jiwa yang telah mencapai ketentraman.”* (ayat 27). Yang telah menyerah penuh dengan tawakkal kepada Tuhannya: Telah tenang, karena telah mencapai yakin terhadap Tuhan.

Berkata Ibnu ‘Atha’: Yaitu jiwa yang telah mencapai ma’rifat, sehingga tak sabar lagi bercerai dari Tuhannya walau sekejap mata.” Tuhan itu senantiasa tetap dalam ingatannya, sebagai tersebut dalam ayat 38 dari surat 13, Ar-Ra’ad.

Berkata Hasan al-Bishri tentang muthmainnah ini: “Apabila Tuhan Allah berkehendak mengambil nyawa hamba-Nya yang beriman, tenteramlah jiwanya terhadap Allah, dan tenteram pula Allah terhadapnya.”

Berkata sahabat Rasulullah saw. ‘Amr bin al-‘Ash (Hadist mauquf); “Apabila seorang hamba yang beriman akan meninggal, diutus Tuhan kepadanya dua orang malaikat, dan dikirim beserta keduanya suatu bingkisan dari dalam syurga. Lalu kedua malaikat itu menyampaikan katanya: “Keluarlah, wahai jiwa yang telah mencapai ketentramannya, dengan ridha dan diridhai Allah. Keluarlah kepada Roh dan Raihan. Tuhan senang kepadamu, Tuhan tidak marah kepadamu.” Maka keluarlah roh itu, lebih harum dari kasturi.”

“Kembalilah kepada Tuhanmu, dalam keadaan ridha dan diridhai.” (ayat 28). Artinya: setelah payah engkau dalam perjuangan hidup di dunia yang fana, sekarang pulanglah engkau kembali kepada Tuhanmu, dalam

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Volume 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002). hal. 256-257.

perasaan sangat lega karena ridha; dan Tuhan pun ridha, karena telah menyaksikan sendiri kepatuhanmu kepadaNya dan yak pernah mengeluh.

“Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku.” (ayat 29).

Di sana telah menunggu hamba-hamba-Ku yang lain, yang sama taraf perjuangan hidup mereka dengan kamu, bersama-sama di tempat yang tinggi dan mulia. Bersama para Nabi, para Rasul, para shiddiqin dan syuhada. *“Wa hasuna ulaa-ika rafiqa”*; Itulah semuanya yang sebaik-baik teman.

“Dan masuklah ke dalam syurgaKu.” (ayat 30). Disitulah kamu terlepas, menerima cucuran nikmat yang tiadakan putus-putus daripada Tuhan; Nikmat yang belum pernah mata melihatnya, belum pernah telinga mendengarnya, dan lebih daripada apa yang dapat dikhayalkan oleh hati manusia.”⁵

Dari penjelasan tafsir diatas dikatakan bahwa manusia yang taat kepada Allah akan mendapatkan ganjaran yang baik untuknya, serta jiwa nya yang tenang, tentram, dan merasa aman akan dibangkitkan di hari Kemudian dalam keadaan yang baik dan termasuk dalam golongan yang di ridhai Allah. Dan tujuan akhir yang didapatkan adalah surga-Nya yang telah di persiapkannya bagi mereka yang taat kepada-Nya.

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Hati/ Kenyamanan

Pada dasarnya faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa terbagi menjadi dua bagian, yaitu: faktor internal (faktor keturunan dan lingkungan) dan faktor eksternal (masyarakat dan budaya).

⁵ Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 10 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd). hal. 7997-7998

Beberapa faktor yang akan dipelajari oleh psikologi modern antara lain: pertama, Faktor Biologis (pengaruh keturunan, dan pembentukan tubuh, watak, dan syaraf), kedua, Faktor Sosial (cara orang tua berinteraksi dengan anak dan pengalaman anak). , ketiga, Faktor Budaya (hubungan sosial seperti teman dan teman, dan pengaruh budaya).⁶

Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi manusia untuk dapat mencapai perdamaian, yaitu:

a. Faktor Agama

Agama merupakan kebutuhan dasar jiwa dalam diri manusia, agar seseorang dapat mengontrol dan mengatur perilaku, sikap dan cara menghadapi masalah sesuai dengan tuntunan agama. Pelaksanaan agama dalam rangka beribadah atau mendekatkan diri kepada Allah sehari-hari merupakan sesuatu yang dapat membentengi diri dari kegelisahan dan kegelisahan. Ibarat salat, semakin banyak berdoa dan berpegang teguh pada Allah, semakin tenang dan tenteram perasaan seseorang. Karena doa mengandung nilai-nilai kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri yang ada pada diri manusia sehingga timbul semangat juang yang tinggi pula.

b. Pemenuhan Kebutuhan Manusia

Ketenangan pikiran akan terasa ketika semua kebutuhan-kebutuhan fisik dan psikologis terpenuhi. Ketika satu kebutuhan tersebut tidak

⁶ Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, Cet 1, Februari 2006), hal. 220.

terpenuhi, maka orang tersebut akan merasa gelisah dan tidak merasa tenang.⁷

Menurut Zakiah Daradjat, ada enam kebutuhan yang harus dipenuhi: terpenuhi agar orang tersebut merasa tenang dan jika tidak terpenuhi akan berdampak pada perasaan ketegangan mental, antara lain:

a) Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang adalah hal yang penting untuk manusia jika mereka tidak mendapatkan cinta maka orang itu akan merasa tertekan dalam dirinya, kecuali mereka yang percaya pada cinta Allah maka orang itu tidak akan merasakan jiwanya bergetar.

b) Rasa aman

Masyarakat sangat membutuhkan rasa aman agar masyarakat dapat berlindung ketika terancam, orang yang terancam, baik jiwa maupun hartanya posisinya maka dia pasti akan merasa gelisah dan stress. Kecuali ketika Anda dekat dengan Allah, Anda akan merasa aman selalu melindunginya.

c) Rasa harga diri

Ini adalah hal yang paling penting bagi manusia karena banyak orang merasa diremehkan, dan tidak dihargai baik dalam masyarakat, pangkat dan sebagainya, tetapi esensi ini terletak pada perbuatan baik dan imannya.

⁷ Ari Kurniawan Rizqi, *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)*, Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2022. hal. 24-25

d) Merasa bebas

Rasa kebebasan juga merupakan kebutuhan seseorang, karena setiap orang dalam mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa dapat menyenangkan dirinya secara pribadi.

e) Rasa sukses

Kebutuhan jiwa selanjutnya adalah tentang kesuksesan rasa. Kegagalan akan membuat seseorang merasa kecewa. Namun, Islam mengajarkan untuk tidak menyerah meski merasa gagal. Karena dengan kegagalan orang itu bisa mengambil pelajaran.

f) Rasa ingin tahu

Orang akan merasa resah jika tidak mendapatkan informasi tentang ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu dapat diketahui karena keterbatasan yang ada pada dirinya. Jadi rasa ingin tahu termasuk dalam kebutuhan jiwa.⁸

B. Sudut Pandang Al-Qur'an Terhadap Konsep Nyaman

Setiap orang yang beriman kepada Allah SWT harus beriman bahwa sumber ketenangan jiwa dan ketentraman hati yang hakiki adalah dengan berdzikir kepada Allah SWT, membaca Alquran, berdoa kepada-Nya dengan menyebut nama-nama-Nya yang indah dan mengamalkan ketaatan kepada-Nya.

⁸ Ayu Efitasari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, (Skripsi, IAIN, Tulung Agung, 2015), hal. 29-33

Allah berfirman dalam QS Al-Anfal ayat 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.*⁹

Menurut M. Quraish Shihab ayat diatas menegaskan penambahan iman bagi siapa yang mendengar ayat-ayat Al-Qur'an. Thahir Ibnu 'Asyur berpendapat bahwa penambahan iman itu lahir karena ayat-ayat Al-Qur'an mengandung mukjizat/bukti-bukti kebenaran sehingga setiap ayat yang turun atau berulang terdengar, ia menambah keyakinan pendengarnya tentang kebenaran informasinya dan bahwa informasi-informasi itu pasti bersumber dari Allah Swt. Ini menambah dalil yang tadinya telah ia miliki sehingga pada akhirnya mencapai tingkat yang sangat meyakinkan tentang kebenaran berita yang disampaikan oleh sejumlah orang yang menurut kebiasaan mustahil mereka semua sepakat berbohong.¹⁰

Al-Quran melahirkan rasa cinta, rindu, takut, harap, taubat, tawakal, keridhaan, penyerahan segalanya kepada Allah, rasa syukur, kesabaran, dan segala kondisi yang menunjukkan kehidupan hati dan kesempurnaannya.

Demikian pula, Al-Qur'an melarang dari semua sifat dan perbuatan tercela

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 243.

¹⁰ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah. Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran* (Jakarta:Lentera Hati,2002), hal. 456

yang dapat merusak hati dan menghancurkannya. Jika orang tahu manfaat membaca dan merenungkan Al-Qur'an, mereka pasti akan sibuk dengannya. dan menjauh dari orang lain.¹¹

Tafsir Ibnu Katsier menjelaskan bahwa di dalam ayat ini Allah menerangkan sifat perasaan orang mukmin, yang selalu merasa takut, gentar kepada Tuhan Allah ketika menghadapi perintah atau larangan-Nya, demikian pula jika dibacakan kepadanya ayat-ayat Allah maka bertambah iman dan keyakinannya, bahkan mereka dalam segala hal berserah diri kepada Tuhan. Adapun orang munafik maka kosong hatinya daripada tobat kepada Allah, walau dalam keadaan menunaikan kewajibannya, dan tidak percaya kepada ayat Allah, tidak menunaikan zakat bahkan tidak merasa ada kewajiban yang harus ditunaikan terhadap Allah.

Sufyan Atsauri berkata, “Saya telah mendengar bahwa Assuddi mengatakan, “Ayat ini mengenai orang yang ingin berbuat dosa atau aniaya, tiba-tiba diingatkan: *Ittaqillaha* (Takutlah kepada Allah), maka ia merasa takut kepada Allah”.

Zaa dathum limaa nan: Kalimat ini menunjukkan bahwa iman dapat bertambah dan berkurang, dengan bertambah dan kurangnya taat, karena itu maka tingkat iman berbeda-beda antara Nabi, sidqiq, wali, syahid dan umat pada umumnya.

¹¹ Syauman Ar-Ramli, *Keajaiban Membaca Al Quran*, pent Arif Rahman Hakim (Solo: Insan Kamil, 2007). hal. 42

Wa ala rabbihim yatawakkaluun. Dan terhadap Tuhan mereka tawakkal, berserah diri, tiada mengharap, bersandar, berlindung, meminta melainkan kepada Allah, sebab mereka mengerti bahwa apa yang dikehendaki Allah pasti terjadi dan yang tidak dikehendaki takkan terjadi, Allah yang menentukan segala urusan semua makhluk-Nya tiada yang dapat menolak kehendak Tuhan. Dan tawakkal itu bukti adanya iman.¹²

Dalam tafsir Al-Maragi menjelaskan orang-orang yang ingat kepada Allah dalam hati mereka, maka mereka merasa takut terhadap kebesaran dan kekuasaan Allah, atau terhadap janji, ancaman dan perhitungan-Nya kelak terhadap hamba-hamba-Nya.

Dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah yang diturunkan kepada nabi-Nya yang terakhir, maka bertambah yakinlah mereka dalam beriman, bertambah mantaplah mereka dalam ketentraman dan bertambah semangat dalam beramal. Karena dengan semakin mantapnya bukti-bukti itu, yang satu mendukung yang lain, dan hujjah yang satu memperkuat hujjah yang lain, maka menyebabkan semakin bertambahnya keyakinan. Sebagai contoh di sini ialah Nabi Ibrahim *salawatullah was salamu 'alaih*, beliau sebenarnya telah beriman bahwa Allah kelak bakal membangkitkan kembali orang-orang mati, ketika beliau berdoa kepada Tuhan supaya berkenan memperlihatkan kepadanya bagaimana Dia menghidupkan kembali makhluk-makhluk yang mati itu.

¹² Salim Bahreisy & Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier* Jilid 3 (Surabaya: PT Bina Ilmu Offset). hal. 536-537

Jadi derajat kemantapan hati dalam iman bisa bertambah kuat dan sempurna melebihi keimanan secara umum yang lebih rendah. Dalam hal ini, ada suatu riwayat dari Ali Al-Murtada, bahwa beliau mengatakan, “Andaikata hijab disingkapkan dariku, tentu aku semakin bertambah yakin.”

Bahwa orang-orang yang benar-benar beriman itu bertawakkal kepada Tuhan semata-mata, tanpa menyerahkan urusan mereka kepada selain Allah. Siapa saja yang yakin bahwa Allah-lah yang mengatur segala urusannya dan segala urusan alam semesta ini, dia tak mungkin menyerahkan urusan-urusan itu sedikit pun kepada selain Allah.

Kalua syara' dan akal telah memberi keputusan, bahwa manusia dibolehkan melakukan *kasab ikhtiyar*, yang merupakan kebenaran dari Allah supaya dia laksanakan, dan bahwa Allah akan memberi balasan atas amalnya, amal baik dibalas baik, dan amal buruk dibalas buruk, maka wajib manusia berusaha mengatur urusan dirinya, sesuai dengan aturan yang telah diatur Allah mengenai undang-undang sebab akibat dan kaitannya dengan musabab-musababnya. Dan hendaklah diketahui, bahwa kaitan ini tak lain adalah aturan yang telah dibuat Allah Ta'ala juga, dan bahwa apa pun hasilnya setelah menggunakan sebab-sebab tersebut, maka semua itu adalah anugerah dari Allah yang telah menundukkannya dan menjadikannya sebagai sebab keberhasilan, dan mengajari manusia akan hal itu. Dan bahwa apa-apa yang tidak diketahui sebabnya, maka harus dicari. Jadi orang yang beriman wajib

bertawakkal kepada Allah semata dan hanya kepada-Nya dia berharap akan keberhasilan dari apa yang dia mohon kepada-Nya.¹³

Tafsir Al-Azhar menyatakan *“Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu ialah orang-orang yang apabila disebut nama Allah, merasa takutlah hati mereka.”* (pangkal ayat 2).

Ayat ini dipangkali dengan kata *Innama*. Huruf itu dalam kuasa artinya dalam bahasa Arab dinamai alat pembatas. Sebab itu artinya yang agak tepat dalam bahasa Indonesia ialah “tidak lain”, atau “cuma”, atau “hanyalah”. Di sini kita artikan “sesungguhnya.”

Maka kalau ada orang yang mengajui dirinya beriman, menurut ayat ini, belumlah diterima iman itu dan belumlah terhitung ikhlas, kalau hatinya belum bergetar mendengar nama Allah disebut orang. Apabila nama itu disebut, terbayanglah dalam ingatan orang yang beriman itu betapa maha besarnya kekuasaan Allah, mengadakan, menghidupkan, mematikan dan melenyapkan. Dan ingatan kepada Allah itu bukan semata-mata karena disebut, melainkan karena melihat pula bekas kekuasaannya. Maka merasa takutlah ia kalau-kalau usianya akan habis padahal ia belum melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Allah.

“Dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatnya, bertambahlah bagi mereka keimanan.” Sedangkan mendengar nama Allah disebut orang,

¹³ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Juz 7,8, dan 9 (Semarang: PT. Karya Toha Putra) hal. 311-314

hati jantung mereka sudah bergetar karena takut, betapa lagi kalau ayat-ayat Allah itu dibaca orang, niscaya lebih lagi ayat-ayat itu menambah iman mereka kepada Allah.

“Dan kepada Tuhan merekalah, mereka bertawakkal.” (ujung ayat 2).

Bertawakkal artinya ialah berserah diri. Imam as-Syafi’I, Imam Ahmad bin Hanbal dan Imam Abu ‘Ubaid mengartikan bertawakkal kepada Allah itu ialah tidak berharap kepada yang lain, dan tidak berserah diri atau menyerahkan segala untung nasib dan pekerjaan yang lain. Tawakkal disini tentu saja tidak sekali-kali mengabaikan ikhtiar. Kalau sudah bertawakkal kepada Allah, niscaya lebih lagi mempercayai bahwa segala perintah yang diturunkan Allah kepada kita, mustahil akan membawa celaka kita.¹⁴

Dari penjelasan diatas kita tahu bahwa dengan lebih dekatnya kita dengan Al-Qur’an bisa membuat kita menjadi pribadi yang lebih baik, mendapatkan ketenangan hati, ketentraman, serta bisa lebih mengerti dengan keadaan sekitarnya dan juga bisa menempatkan diri terhadap lingkungan yang berlawanan dari pribadinya.

Adapun beberapa ayat Al-Qur’an yang membahas tentang ketenangan hati, ketentraman, dan rasa aman. Berikut ayat-ayat yang berkaitan.

¹⁴ Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 8 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd). hal. 2690-2691

QS Al-Fath ayat 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: *Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.*¹⁵

Di dalam buku tafsir Al- Azhar menjelaskan tentang ayat di atas “*Dialah yang telah menurunkan ketentraman ke dalam hati orang-orang yang beriman.*” (pangkal ayat 4). Meskipun pada mulanya banyak di antara mereka yang ragu, namun akhirnya dengan beransur tetapi pasti keimanan mereka tumbuh kembali. Mulanya samar dan akhirnya tetap dan tentram, bahwa benarlah dan tepatlah sikap yang telah dipilih oleh Rasulullah saw. terutama karena tidak beberapa lama Quraisy sendiri yang meminta supaya suatu bidang perjanjian, yaitu supaya orang Islam yang berada di Makkah jika datang ke Madinah mereka berhak buat menjemputnya kembali walaupun dengan kekerasan. Akhirnya mereka sendirilah yang menerima kerugian dari sebab mereka tidak mempunyai kekuatan buat melangsungkan bunyi perjanjian itu. Sebab sudah berlaku sejak zaman purbakala, bahwasanya suatu perjanjian di antara dua negara yang sedang diperbuat atau sudah ditandatangani mestilah dilatarbelakangi oleh kekuatan tentara masing-masing.

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 20,21-30*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 746

Keadaan ini saja pun telah menjadi salah satu sebab yang amat penting bagi menumbuhkan ketentraman dalam hati tiap-tiap Muslim yang ada pada masa itu. *“Supaya mereka bertambah iman pula sesudah iman mereka.”* Yaitu supaya orang-orang yang tadinya karena timbul keraguan nyaris hilang imannya, sekarang kembali timbul iman itu, sesudah saksikan sendiri bahwa beberapa sahabat Nabi saw. yang lain, di antaranya Abu Bakar tidak berkocak sedikit jua pun imannya karena hal kecil-kecil yang ditemui Nabi ketika mengikat perjanjian itu. *“Dan bagi Allahlah tentara-tentara di langit dan di bumi.”*

Kalimat Allah yang sedikit ini memberi ingat pada kita salah satu bagian dari ilmu perang, bahwasanya “tentara” yang akan menentukan kalah atau menangnya peperangan bukanlah semata-mata tentara manusia yang bilangannya banyak saja, yang berjalan di atas bumi. Tetapi ada lagi tentara yang datang dari langit, bukan berupa manusia. Jenderal-jenderal perang moden memperhitungkan bahwa disamping tentara yang berjalan di muka bumi itu, adalah lagi tentara yang disebut medan dan cuaca. Letak medan perang pun turut menentukan kemenangan atau kekalahan. Musim hujan atau panas, musim dingin, musim gugur, itu pun diperhitungkan dalam peperangan.

Oleh sebab itu tepatlah apa yang disabdakan Allah di ujung ayat: *“Dan adalah Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.”* (ujung ayat 4). Maksudnya ialah bahwa langkah-langkah yang dilakukan oleh Nabi Muhammad ketika mengadakan perundingan dengan pemimpin-pemimpin

Quraisy itu semuanya bukanlah dilakukan atas kehendak Nabi Muhammad saw. sendiri. Jika itu adalah suatu pengetahuan, maka dia adalah pengetahuan yang diberikan Allah, sehingga Muhammad saw. bersikap tenang dan benar-benar bijaksana ketika pihak lawan menyatakan keberatan-keberatan seketika mau ditulis “Muhammad Rasulullah”, cukup “Muhammad bin Abdullah” saja. Demikian juga seketika akan ditulis “Bismillaahir-Rahmaanir-Rahiim”, beliau tidak menyatakan keberatan jika ditukar dengan “Bismika Allahumma”: si musyrik merasa senang dan menang karena usulnya dipelihara, namun Nabi saw. dengan bijaksana menerima usulan itu karena beliau telah diberi pengetahuan oleh Allah, bahwa hal itu tidak penting lagi. Yang sangat penting dan puncaknya kepentingan ialah mereka mau berunding dengan Muhammad, sebagai dua perutusan yang sama diakui haknya! Inilah yang pokok!¹⁶

Tafsir Ibnu Katsier menjelaskan Allah swt. berfirman, bahwa Dia telah menurunkan ketenangan dan ketentraman ke dalam hati orang-orang mukmin sahabat Rasulullah pada hari Hudaibiyah, sehingga mereka menerima hukum Allah dan Rasul-Nya dan dengan demikian Allah menambah keimanan di atas keimanan yang sudah mantap di dalam hati mereka. Dan Allah berfirman bahwa kalau Dia menghendaki, Dia dapat membinasakan orang-orang musyrikin itu dengan tentara-tentara langit-Nya dan tentara-tentara bumi-Nya, tetapi Allah hendak menguji hamba-hamba-

¹⁶ Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 9 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd). hal. 6757-6758

Nya yang mukmin dengan disyariatkannya hukum dan perintah jihad kepada mereka dan supaya Dia memasukkan orang-orang mukmin laki-laki maupun perempuan ke dalam surga yang di bawahnya sesudah dihapus kesalahan-kesalahan mereka sebagai tanda keberuntungan mereka yang telah lulus dan menang dalam ujian.¹⁷

Menurut M. Quraish Shihab ayat di atas menguraikan anugerah-Nya kepada orang-orang mukmin. Ayat di atas menyatakan: *Dia-lah* yakni Allah sendiri yang telah menurunkan yakni mewujudkan ketenangan dan kemantapan iman sehingga mantap tertancap masuk di dalam hati orang-orang mukmin pada saat-saat kembalinya mereka dari Hudaibiyah supaya bertambah keimanan mereka tentang kebesaran Allah dan kebenaran Rasul-Nya di samping keimanan mereka yang selama ini telah ada.

Selanjutnya agar tidak timbul dugaan bahwa penangguhan pelaksanaan umrah itu mengurangi kekuasaan Allah, ayat di atas melanjutkan bahwa penundaan itu dilakukan-Nya dan yakni padahal milik Allah semata-mata *bala tentara langit dan bumi*. Dia yang mengendalikan dan memerintahkan mereka beraksi dan adalah Allah senantiasa Maha Mengetahui segala sesuatu lagi Maha Bijaksana dalam menetapkan kehendak-Nya.¹⁸

¹⁷ Salim Bahreisy & Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier* Jilid 7 (Surabaya: PT Bina Ilmu Offset). hal. 297

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah. Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran* Volume 13 (Jakarta:Lentera Hati,2002), hal. 177-178

Al-Maragi menjelaskan Allah-lah yang telah menurunkan ke dalam hati orang-orang mukmin ketentraman dan kemantapan langkah kaki ketika menghadapi dan memerangi musuh (dan inilah yang sekarang disebut kekuatan mental pada tentara), supaya mereka bertumbuh yakin pada agama di samping keyakinan mereka yang telah ada, dengan masuknya akidah mereka dan tentramnya jiwa setelah mereka dihantam berbagai peristiwa yang biasanya dapat menggetarkan orang-orang yang bercita-cita tinggi dan menggoncangkan akidah-akidah dikarenakan orang-orang kafir menghalangi mereka dari Masjidil haram, dan mereka terpaksa kembali tanpa dapat mencapai tujuan. Akan tetapi tidak seorang pun di antara mereka yang berbalik dari iman setelah orang-orang bergejolak dan digoncangkan segoncang-goncangnya, sampai-sampai Umar bin Khattab sendiri tidak menerima perdamaian ini dan dia mengatakan bukankah kita berada pada kebenaran sedang mereka berada pada kebatilan. Lain halnya Abu Bakar As-Siddiq yang mempunyai keteguhan yang tangguh dan iman yang dalam, suatu hal yang menunjukkan bahwa ia tak bisa diungguli dan ditandingi.

Allah-lah yang mengatur urusan alam, dan memberi kekuasaan kepada sebagian tentara di alam ini atas sebagian yang lainnya. Dia menjadikan segolongan berjuang untuk keluhuran kebenaran dan menjadikan segolongan lain berperang di jalan setan. Dan sekiranya Allah menghendaki, niscaya Dia mengirm kepada mereka sepasukan tentara dari langit lalu membinasakan sebagian besar dari mereka. Akan tetapi Allah telah mensyari'atkan perjuangan dan perang, karena hal itu memuat kemaslahatan

yang Dia lebih tahu mengenainya dan memuat hikmah yang kadang-kadang tidak kita ketahui.

Dan adalah Allah Maha Tahu lagi Maha Bijaksana. Jadi tidak luput dari pengetahuan Allah suatu yang seberat zarrah sekalipun di langit maupun di bumi¹⁹.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa Allah akan memberikan ketenangan hati kepada mukmin yang beriman kepadanya tanpa ada keraguan kepada-Nya dan Allah Maha Mengetahui Maha Bijaksana.

QS Al-Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: *Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*²⁰

Ayat di atas bagaikan menyatakan: Jika engkau telah mengetahui dan menyadari betapa besar anugerah Allah itu, *maka* dengan demikian, menjadi jelas pula bagimu-wahai Nabi agung-bahwa *sesungguhnya bersama* atau sesaat sesudah *kesulitan ada kemudahan* yang besar, *sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan* yang besar.

¹⁹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Juz 25,26, dan 27 (Semarang: PT. Karya Toha Putra) hal. 146-147

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, Juz 20,21-30, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 900-901

Agaknya Allah swt. dalam ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu *sunnah-Nya* yang bersifat umum dan konsisten yaitu, “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” Ini dibuktikan-Nya antara lain dengan contoh konkret pada diri pribadi Nabi Muhammad saw. Beliau datang sendiri, ditantang dan dianiaya, sampai-sampai beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum musyrikin di Makkah, tidak boleh berjual beli atau kawin mawin, tidak pula boleh berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun, disusul dengan setahun lagi sampai dengan tahun ketiga. Tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan. Ayat-ayat di atas seakan-akan menyatakan: Kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Nabi Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, itu semua disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah bagimu *sunnah* (ketetapan Allah) yaitu, “apabila krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan”. Ayat 5 dan 6 di atas sejalan maknanya dengan isyarat yang dikandung oleh firman-Nya dalam QS Al-Hajj ayat 61:

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ

Artinya: *Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah (kuasa) memasukkan malam ke dalam siang dan memasukkan siang ke dalam malam dan bahwa Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*²¹

Demikian itu sunnah atau ketetapan Allah yang berlaku, bahkan dalam hukum hukum syariat-Nya dikenal hal yang sama. Para ahli hukum Islam, setelah memperhatikan sekian banyak ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits, memberi kesimpulan dalam bentuk kaidah yang berbunyi *al-Masyaqqah Tajlibu at-Taisir (Kesulitan mendatangkan kemudahan)* demikian pula kaidah *Idza' Dhaqa asy-Syai'u Ittasa'* (Apabila sesuatu telah menyempit, maka ia menjadi luas).

Imam Malik ra. meriwayatkan bahwa Abu 'Ubaidah Ibn al-Jarrah sahabat Nabi Muhammad saw. yang memimpin pasukan Islam menghadapi Romawi pada masa pemerintahan 'Umar Ibn al-Khaththab, menyurati khalifah 'Umar ra., sambil menggambarkan kekhawatirannya menghadapi kesulitan melawan Romawi, maka jawaban yang diterimanya dari beliau adalah: "Bila seorang mukmin ditimpa suatu kesulitan, niscaya Allah akan menjadikan sesudah kesulitan itu kelapangan karena sesungguhnya satu kesulitan tidak akan mampu mengalahkan dua kelapangan."

Ditemukan pula riwayat serupa yang disandarkan kepada sahabat-sahabat Nabi saw., lainnya, seperti Ibn Abbas, Ibn Mas'ud ra. dan lain-lain. Kemudahan berganda yang dijanjikan ini dapat diperoleh seseorang dalam

²¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 11-20*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 481

kehidupan di dunia ini dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat.²²

Tafsir Ibnu Katsier mengatakan Anas bin Malik ra. berkata: Ketika Rasulullah saw. duduk dan dipannya ada batu, tiba-tiba ia bersabda: Andaikan kesukaran datang dan masuk ke dalam batu ini niscaya akan datang pula kelapangan dan masuk ke dalam batu ini untuk mengeluarkan kesukaran itu. (R. Ibn Abi Hatim). Maka Allah menurunkan ayat ke 5-6 surat ini.

Alhasan meriwayatkan bahwa Nabi saw. pada suatu hari ia keluar dengan tersenyum gembira sambil bersabda: *Lan yagh liba usrun yusrain, lan yagh liba warun yusrain*: Suatu kesukaran takkan dapat mengalahkan dua keringanan kelapangan: *Inna ma'al usri yusraa, inna ma'al usri yusraa*. (R. Ibn Jarir hadits mursal)²³

Al-Maragi menjelaskan sesungguhnya dalam setiap kesempitan atau kesulitan-ada jalan keluarnya. Dan sekalipun menggunakan sarana yang tidak memadai, seseorang bisa meraih apa yang menjadi dambaan hatinya-jika mempersenjatai diri dengan kesabaran dan *tawakkal* kepada Tuhannya. Sesungguhnya tidak ada kesulitan yang tidak teratasi. Jika jiwa kita bersemangat untuk keluar dari kesulitan dan mencari jalan pemecahan menggunakan akal pikiran yang jitu dengan ber-*tawakkal* sepenuhnya kepada

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002). hal. 361-364

²³ Salim Bahreisy & Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier* Jilid 8 (Surabaya: PT Bina Ilmu Offset). hal. 355-356

Allah-niscaya kita akan keluar dan selamat dari kesulitan ini. Sekalipun berbagai godaan, hambatan dan rintangan datang silih berganti, namun pada akhirnya kita akan berhasil meraih kemenangan.

Disini terkandung pelajaran bagi Rasulullah saw. bahwa sesungguhnya Allah swt. akan merubah keadaannya dari kefakiran menjadi kaya, dari kekurangan teman menjadi banyak teman, dari permusuhan menjadi kecintaan dan berbagai keadaan lainnya.

Jika kamu memiliki tekad yang bulat, upaya sungguh-sungguh untuk melepaskan diri dari kesulitan, menghadapi segala kesulitan dengan penuh kesabaran, kemudian tidak menyia-nyiakan kesempatan baik yang ada-niscaya kamu akan peroleh kemenangan dan keluar dengan selamat dari kesulitan ini.²⁴

Al- Azhar menjelaskan “*Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*” (ayat 5). Ini adalah Sunnatullah! Nabi Muhammad merasa berat beban itu sampai seakan-akan hendak patah tulang punggung memikulnya. Namun, di samping beratnya beban, atau beserta dengan beratnya beban, namanya diangkat Tuhan ke atas, sebutannya dimuliakan! Karena demikianlah rupanya Sunnatullah itu; kesulitan selalu beserta kemudahan. Yang sulit saja tidak ada! Yang mudah saja pun tidak ada! Dalam susah berisi senang, dalam senang berisi susah; itulah perjuangan hidup. Dan ini dapat diyakinkan oleh orang-orang yang telah mengalami.

²⁴ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Juz 28,29 dan 30 (Semarang: PT. Karya Toha Putra) hal. 335-336

Lalu diulang sekali lagi untuk lebih mantap dalam fikiran; “*Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.*” (ayat 6). Dan itu memang akan terjadi terus, berulang-ulang, kesulitan itu senantiasa disertai kemudahan; dalam susah ada mudahnya, dalam sempit ada lapangnya. Bahaya yang mengancam adalah menjadi sebab akal berjalan, fikiran mencari jalan keluar. Oleh sebab itu dapatlah diyakinkan bahwa kesukaran, kesulitan, kesempitan, marabahaya yang mengancam dan berbagai ragam pengalaman hidup yang pahit, dapat menyebabkan manusia bertambah cerdas menghadapi semuanya itu, yang dengan sendirinya menjadikan manusia itu orang yang dinamis.²⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan yang dapat kita peroleh dengan cara lebih dekat kepada Allah, menyerahkan segala sesuatu hanya kepada-Nya, menerima berbagai cobaan dengan lapang dada, dan tetap berpegang teguh dengan hal yang kita yakini akan terjadi maka ketenangan hati, serta kemudahan akan datang kepada kita setelah melewati kesulitan yang ada. Karena Allah Maha Mengetahui Maha Melihat dan tahu apa yang dibutuhkan hambanya.

²⁵ Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 10 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd). hal. 8042-8043

QS Az-Zumar ayat 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ۖ

Artinya: Allah telah menentukan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.²⁶

Allah swt. dalam firman-Nya ini memuji Al-Qur'an, kitab suci yang diturunkan kepada Muhammad Rasul-Nya, bahwa kitab itu adalah pembacaan dan penguraian yang paling baik, mutu ayat-ayatnya serupa dan seirama serta hukum-hukum, pelajaran dan kisah-kisah yang dikandungnya berulang-ulang disebut dan diuraikan supaya lebih kuat pengaruhnya dan lebih meresap dalam hati dan pikiran pembacanya. Apabila ia termasuk golongan orang-orang yang takut dan bertakwa kepada Tuhannya pasti akan gemetar kulit dan akan berdiri bulu romanya ketika membaca ayat-ayat yang penuh dengan berita-berita gembira bagi orang-orang yang beriman dan bertakwa disamping peringatan dan ancaman yang mengerikan bagi orang-orang yang kafir, fasiq dan musyrik.

²⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, Juz 20,21-30, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hal. 672

Al-Qur'an itu, firman Allah selanjutnya adalah petunjuk Allah, dengan kita itu Dia memberi hidayah kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya taka da baginya seorang pemimpin pun yang dapat memimpinya.²⁷

Al-Azhar menafsirkan "*Allah telah menurunkan yang sebaik-baik kata.*" (pangkal ayat 23). Yang dimaksud ialah ayat-ayat Al-Qur'an yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw. itu. Dikatakan sebaik-baik kata, karena susun bahasanya yang mengatasi segala susunan bahasa yang pernah ada, baik di zaman dia diturunkan atau untuk selanjutnya. "*Klita yang serupa dan berulang.*" Namun serupa-serupa dan berulang, tidak pernah membosankan, bahkan bertambah dibaca bertambah menarik hati. Berkata Abdurrahman bin Zaid bin Aslam: "Dikatakan berulang kali seperti menyebut nama Musa, Hud dan Shalih dan Nabi-Nabi yang lain-lain dalam banyak tempat".

Berkata Sufyan bin 'Uyainah: "Kadang-kadang mengandung satu maksud tetapi dalam berbagai susunan aneka warna. Kadang-kadang dipersambungkan menceritakan yang berlawanan, misalnya di antara syurga dan azab neraka, atau perbedaan orang beriman dengan orang yang fasik. Maka kalau susun kata berbagai susunannya tetapi maksud yang diceritakan satu, disebutlah itu serupa. "*Gementar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka,*" yaitu apabila mereka mendengar atau membaca

²⁷ Salim Bahreisy & Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier* Jilid 7 (Surabaya: PT Bina Ilmu Offset). hal. 79-80

ayat-ayat yang menerangkan bagaimana hebat dahsyat dan ngeri azab neraka bagi barangsiapa yang tidak mau melaksanakan perintah Tuhan. *“Kemudian lembutlah kulit mereka dan hati mereka kepada mengingat Allah”*. Artinya ialah bahwa orang yang beriman bertambahlah imannya dari sebab mendengar atau membaca ayat-ayat yang serupa atau berulang itu.

“Itulah dia petunjuk Allah yang ditunjukiNya dengan dia barangsiapa yang Dia kehendaki”. Orang-orang itulah yang dibukakakan hatinya menerima kebenaran, condong hatinya kepada jalan yang lurus, merdu didengarnya suara Al-Qur’an dan amsuk ke dalam jiwanya; *“Dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, maka tidaklah ada baginya yang akan menunjuki”*. (ujung ayat 23).

Sehingga muntahlah telinga mendengarkan suara Al-Qur’an, benci mendengar suara azan dan lebih condong telinga mendengarkan nyanyian cinta di radio dan televisi, mencemooh terhadap segala seruan kebenaran.²⁸

Al-Maragi menafsirkan Allah menurunkan perkataan yang terbaik, yaitu Al-Qur’anul-Karim yang sebagiannya menyerupai sebagian yang lain dalam kebenarannya dan hikmat, sebagaimana bagian-bagian dari air dan udara saling menyerupai sesamanya. Bagian-bagian dari Al-Qur’an itu diulang-ulang kisah-kisahanya, berita-beritanya, perintah-perintahnya, larangan-larangannya, jani dan ancamannya. Apabila dibaca ayat-ayat azab dari Al-Qur’an maka kulit menjadi gemetar dan hati menjadi takut. Sedang

²⁸ Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 8 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd). hal. 6269-6270

apabila dibaca ayat-ayat rahmat dan janji, maka kulit menjadi lunak sedang hati menjadi tenang; jiwa tentram.

As-Sajad berkata: Apabila ayat-ayat azab disebutkan, maka gemetarlah kulit orang-orang yang takut kepada Allah. Dengan Kitab itulah Allah memberi petunjuk kepada siapa saja yang Dia kehendaki, memberi taufik dan beriman.

Dan barangsiapa yang dihinakan oleh Allah sehingga ia tidak beriman kepada Al-Qur'an dan tidak membenarkannya, maka tak ada orang yang dapat mengeluarkan dia dari kesesatan dan tak ada yang dapat memberi taufik kepadanya untuk menempuh jalan yang benar.²⁹

M. Quraish Shihab menafsirkan ayat di atas menyatakan: *Allah telah menurunkan secara bertahap sedikit demi sedikit perkataan yang paling baik yaitu firman-firmanNya yang terhimpun dalam kitab agung yakni Al-Qur'an yang serupa mutu ayat-ayatnya. Kesemuanya mencapai puncak kesempurnaan lagi berulang-ulang serta beraneka ragam keterangan-keterangan yang dipaparkannya. Kendati ia berulang-ulang, namun ia tidak juga membosankan pendengar-dan pembacanya dan dampak yang dihasilkannya pun tidak luntur. Ini terbukti dengan bergetar dan merinding secara bersinambung karenanya yakni karena membaca atau mendengar dan memahami kandungan ayat-ayat Al-Qur'an itu kulit orang yang takut kepada Tuhan Pemelihara mereka, apalagi ketika mendengar ayat-ayat ancaman,*

²⁹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Juz 22,23 dan 24 (Semarang: PT. Karya Toha Putra) hal. 297-298

kemudian setelah berlalu sekian lama, menjadi lunak tenang dan mantap kulit dan hati mereka lagi cenderung kepada dzikrullah sehingga menerimanya dengan gembira dan penuh suka cita. Itulah kitab suci yang memuat petunjuk Allah dan itu juga dampak-dampaknya dalam hati orang-orang beriman; Dia yang Maha Kuasa itu menunjuki dengannya yakni melalui kitab suci itu siapa yang dikehendaki-Nya untuk Dia beri petunjuk, dan menyesatkan siapa yang Dia kehendaki, semua berdasar kecenderungan hati masing-masing orang. Siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka tidak ada satu pun yang dapat menyesatkannya dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada pula baginya satu pun pemberi petunjuk.

Ketika ayat di atas menguraikan tentang rasa getar yang disebutnya hanya kulit, sedang ketika berbicara tentang ketenangan dan kelemahlembutan hati, digabungkannya kulit bersama hati. Ini menurut Ibn ‘Asyur karena bergetarnya kulit adalah suatu kondisi yang bersifat sementara dan itu tidak terjadi kecuali karena rasa takut yang menyelubungi hati. Dari sini kata hati tidak perlu disebutkan. Adapun ketenangan kulit, maka ini adalah normal. Kulit yang tadinya gemetar, bila hati telah tenang akan kembali normal. Ketiadaan getar, dapat terjadi akibat kelengahan atau karena melupakan dan tidak berarahnya pikiran dan hati ke arah yang semestinya. Dari sini perlu disebut peranan hati untuk menekankan bahwa ketiadaan getar itu, bukan disebabkan oleh kelengahan. Penggalan ayat di atas dengan menyebut hati bertujuan menekankan bahwa hati yang bersangkutan terjaga dan sadar menyangkut ayat-ayat yang didengar atau dibacanyadan itulah yang

mengantar kepada ketenangan dan hilangnya getaran kulit serta rasa takut. Demikian lebih kurang Ibn ‘Asyur.

Apa yang dilukiskan di atas menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur’an mengandung informasi dan tuntunan yang demikian menyentuh hati. Ini tentu saja bagi yang tekun mendengar dan membacanya, apalagi jika kandungan pesannya dapat dipahami dengan baik.³⁰

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa ketika kita beriman kepada Allah maka ayat-ayat Al-Qur’an menjadi petunjuk bagi kita dan jika kita mendengar ayat Al-Qur’an menjadi tenang hati kita maka kita termasuk kedalam orang-orang yang diberi petunjuk oleh Allah begitu juga sebaliknya bagi orang-orang yang dibiarkan sesat oleh Allah dikarenakan Allah murka dan tidak suka kepadanya.

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Volume 12, (Jakarta: Lentera Hati, 2002). hal. 217-218

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Secara umum perasaan nyaman adalah perasaan diterima oleh seseorang, diterima apa adanya, serta senang dengan kondisi yang ada sehingga seseorang akan merasa nyaman. Rasa dihargai, dimengerti, juga ada rasa aman yang dimana membuat individu tenang tanpa ada rasa takut, cemas dan sebagainya. Lingkungan yang baik serta hubungan interpersonal, keluarga dan masyarakat juga bisa menjadi faktor penting dalam mendapatkan kenyamanan bagi individu itu. Jadi, perasaan nyaman itu bisa membuat individu menjadi pribadi yang lebih positif dan tanpa ragu untuk akrab dengan orang-orang disekitarnya.

Perasaan nyaman dalam Islam berupa ketenangan hati, ketentraman, dan rasa aman yang didapatkan dengan individu lebih dekat kepada Allah, beribadah kepada-Nya, serta mengamalkan ayat-ayat Al-Qur'an agar bisa membuat individu tersebut lebih positif dalam menyelesaikan perasaan yang membuatnya resah, takut, dan sebagainya. Dan hanya Allah lah tempat kita berserah dan meminta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis ingin mengemukakan beberapa hal dalam tulisan karya ilmiah ini yang secara khusus membahas tentang konsep nyaman menurut perspektif Islam. Maka, agar penelitian ini lebih berguna kedepannya terdapat beberapa saran kepada pembaca, sebagai berikut:

1. Kepada masyarakat umum, agar bisa lebih mengetahui perasaan nyaman yang dibutuhkan agar bisa lebih memahami satu sama lain tanpa ada saling menyakiti baik fisik maupun mental.
2. Kepada jurusan, agar lebih dalam mempelajari buku-buku yang berkaitan dengan konsep nyaman supaya dapat berguna untuk penelitian serta mengetahui pengetahuan lebih tentang konsep nyaman tersebut.
3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan semoga meneliti lebih baik dan kompleks serta lebih menyeluruh tentang konsep nyaman menurut perspektif Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kallang, *Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati*, Jurnal Institut Agama Islam Negeri Bone
- Abdul Mujib, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Cet ke 1, Jakarta: Hikmah PT. Mizan Publika, 2009.
- Ahmad bin Athaillah, *al-Hikmah* Cet. I, Surabaya: al-Ihsan, 1991.
- Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Semarang: PT. Karya Toha Putra.
- Albab Ulil, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020.
- Anwar Faridz, *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta*, Skripsi Jurusan Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018.
- Ari Kurniawan Rizqi, *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)*, Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2022.
- Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*, Skripsi, IAIN, Tulung Agung, 2015.
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologi Ke Arah Ragam Varian Kontemporer*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Burhanuddin, *ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)* Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Volume 6, No.1, 2020.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- <http://etheses.uin-malang.ac.id/814/6/10410021%20Bab%202.pdf> diakses pada tanggal 6 Juli 2022
- <http://kbbi.web.id/konsep>, diakses pada 3 Juli 2022.
- <https://dnktv.uinjkt.ac.id/index.php/7-kunci-untuk-mendapatkan-ketenangan-dalam-anjuran-islam/> diakses pada 17 Juni 2022.

- Idrus H. Ahmad, *KETENTRAMAN JIWA DALAM PERSPEKTIF AL-GHAZALI*, Jurnal Substantia Vol 12, No. 1 April 2011, Fakultas Ushuluddin IAIN Ar_Raniry.
- Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017.
- Kolcaba Kathrine, *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*, Springer Publishing Company, 2002.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Melia Nelly, *KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF TASAWUF* (Analisis Perbandingan Antara Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali dan Buya Hamka), Skripsi Jurusan Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2018.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004.
- Mudzakir Mukhtar, *Hati Manusia* Cet. I, Jakarta: M.M. Jaya, 1995.
- Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet 1, Februari 2006.
- Novi Nurjannah Azhari, *Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Kubro)*, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Ns. Kadek Cahya Utami, "*Integritas Teori/Model Kenyamanan (KOLCABA) Pada Ruang Perawatan Risiko Tinggi*". Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. September 2016.
- Nurdin, *Perkembangan Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Banda Aceh: Pena, 2012.
- Prof. DR. Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd.
- Rasihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Ruminem, *KONSEP KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN (MK. KEPERAWATAN DASAR), PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMANSAMARINDA, TAHUN 2021.*
- S. Margono, *Metodologi Penelitian pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Salim Bahreisy & Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier*, Surabaya: PT Bina Ilmu Offset.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Syauman Ar-Ramli, *Keajaiban Membaca Al Quran*, pent Arif Rahman Hakim, Solo:Insan Kamil,2007.

Utsman Najati, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an* Cet. I, Jakarta: CV. Cendekia Sentra Muslim, 2002.

Virgin Yuliana, *Pendidikan Qalbu (Hati) Menurut Al-Qur'an Kajian Surat Al-Hajj Ayat 46*, Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Unoversitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.

