

***GUILT COMPLEX* DAN SOLUSINYA DALAM  
PANDANGAN AL-QUR'AN**



**Disusun Oleh:  
HARIS AKBAR  
NIM: 241006007**

**Tesis Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Untuk Mendapatkan Gelar Magister dalam Program Studi  
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM BANDA ACEH  
2026 M/1447 H**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

***GUILT COMPLEX* DAN SOLUSINYA DALAM  
PANDANGAN AL-QUR'AN**

**HARIS AKBAR**

**NIM: 241006007**

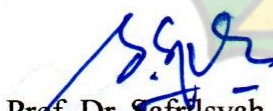
**Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Tesis ini sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Ar-Raniry  
Banda Aceh untuk diujikan dalam ujian Tesis

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Prof. Dr. Safrihsyah, S. Ag., M. Si

  
Misnawati, M. Ag., Ph. D

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**GUILT COMPLEX DAN SOLUSINYA DALAM**  
**PANDANGAN AL-QUR'AN**

**HARIS AKBAR**

**NIM: 241006007**

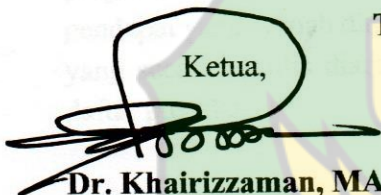
**Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Telah dipertahankan di Depan Tim Penguji Tesis  
Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry  
Banda Aceh

Tanggal: 15 Januari 2026 M  
26 Rajab 1447 H

**TIM PENGUJI**

Ketua,

  
**Dr. Khairizzaman, MA**

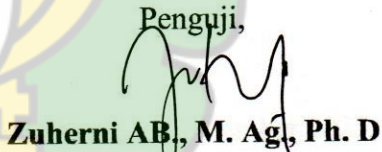
Sekretaris,

  
**Muhajir, M. Ag**

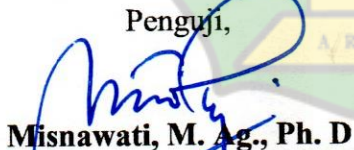
Penguji,

  
**Ismiati, S. Ag., M. Si., Ph. D**

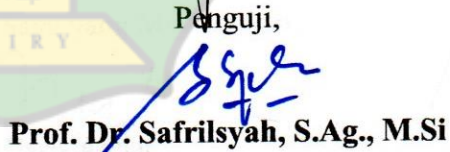
Penguji,

  
**Zuherni AB., M. Ag., Ph. D**

Penguji,

  
**Misnawati, M. Ag., Ph. D**

Penguji,

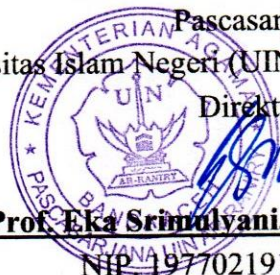

  
**Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si**

Banda Aceh, 9 Februari 2026

Pascasarjana

Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh

Direktur,

  
  
**Prof. Eka Srimulyani, S. Ag., MA, Ph. D.**  
NIP. 197702191998032001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haris Akbar  
Tempat/Tanggal Lahir : Bireuen, 26 Juni 2000  
NIM : 241006007  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banda Aceh, 26 Desember 2025

Saya yang Menyatakan



Haris Akbar  
NIM: 241006007

## PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

Model penulisan transliterasi dalam penulisan tesis dan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	TH	Te dan Ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	H	Ha (dengan titik di bawahnya)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	DH	De dan Ha
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	SY	Es dan Ye

ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawahnya)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik dibawahnya)
ط	Ta'a	Ṭ	Te (dengan titik dibawahnya)
ظ	Za'	Ẓ	Zet (dengan titik dibawahnya)
ع	'Ain	'-	Koma terbalik di atasnya
غ	Ghain	GH	Ge dan Ha
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
هـ/ة	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'-	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

## 2. Konsonan yang dilambangkan dengan *W* dan *Y*.

Waḍ‘	وضع
‘iwaḍ	عوض
Dalw	دلو
Yad	يد
ḥiyal	حيل
ṭahī	طهي

## 3. Mād dilambangkan dengan *ā*, *ī*, dan *ū*. Contoh:

ūlá	أولى
ṣūrah	صورة
dhū	ذو
īmān	إيمان
fī	في
Kitab	كتاب
siḥāb	سحاب
Jumān	جمان

**4. Diftong dilambangkan dengan *aw* dan *ay*. Contoh:**

Awj	أوج
Nawm	نوم
Law	لو
Aysar	أيسر
Syaykh	شيخ
'aynay	عيني

**5. Alif (ا) dan waw (و) Ketika digunakan sebagai tanda baca tanpa fonetik yang bermakna tidak dilambangkan. Contoh:**

Fa'alū	فعلول
Ulā'ika	أولئك
Ūqiyah	أو

**6. Penulisan *alif maqṣūrah* (ى) yang diawali dengan baris fathah (◌) ditulis dengan lambang á. Contoh:**

ḥattá	حتى
maḍá	مضى
kubrá	كبرى

Muṣṭafá	مصطفى
---------	-------

7. Penulisan *alif maqṣūrah* (ﺀ) yang diawali dengan baris *kasrah* (◌ِ) ditulis dengan *ī*, bukan *īy*. Contoh:

Raḍī al-Dīn	رضي الدين
al-Miṣrī	المصري

### 8. Penulisan ة (tā' marbūṭah)

Bentuk penulisan ة (tā' marbūṭah) terdapat dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Apabila ة (tā' marbūṭah) terdapat dalam satu kata, dilambangkan dengan ه (hā'). Contoh:

ṣalāh	صلاة
-------	------

- b. Apabila ة (tā' marbūṭah) terdapat dalam dua kata, yaitu sifat dan yang disifati (ṣifat mawṣūf), dilambangkan ه (hā'). Contoh:

al-Risālah al-bahīyah	الرسالة البهية
-----------------------	----------------

- c. Apabila ة (tā' marbūṭah) ditulis sebagai muḍāf dan muḍāf ilayh, maka muḍāf dilambangkan dengan "t". Contoh:

wizārat al-Tarbiyah	وزارة التربية
---------------------	---------------

### d. Penulisan ء (hamzah)

Penulisan hamzah terdapat dalam bentuk, yaitu:

- a. Apabila terdapat di awal kalimat ditulis dilambangkan dengan “a”. Contoh:

Asad	أسد
------	-----

- b. Apabila terdapt di Tengah kata dilambangkan dengan “ ’ ”. Contoh:

mas’alah	مسألة
----------	-------

- c. **Penulisan ء (hamzah) waṣal dilambangkan dengan “a”.**  
Contoh:

Riḥlat Ibn Jubayr	رحلة ابن جبیر
al-istidrāk	الإستدراك
kutub iqtanat’hā	كتب اقتنتها

- d. **Penulisan syaddah atau tasydīd terhadap.**

Penulisan *syaddah* bagi konsonan waw ( و ) dilambangkan dengan “ww” (dua huruf w).

al-aṣl	الأصل
al-āthār	الأثار
Abū al-Wafā’	ابو الوفاء
Maktabat al-Nahḍah al Miṣriyyah	مكتبة النهضة المصرية
bi al-tamām wa al kamāl	بالتمام والكمال

Abū al-Layth al Samarqandī	ابو الليث السمرقندي
----------------------------	---------------------

Kecuali: Ketika huruf ل berjumpa dengan huruf ل di depannya, tanpa huruf alif (ا), maka ditulis “li’”. Contoh:

Lil-Syarbaynī	للشربني
---------------	---------

- e. Penggunaan “ ’ ” membedakan antara د (dal) dan ت (tā) yang beriringan dengan huruf “ ه ” (hā’) dengan huruf ذ (dh) dan ث (th). Contoh:

Ad’ham	أدهم
Akramat’hā	أكرمتهَا

- f. Tulisan Allah dan beberapa kombinasinya

Allāh	الله
Billāh	بِالله
Lillāh	لله
Bismillāh	بِسْمِ الله

- Swt. = Subhanahu wa ta’ala  
 Saw. = Sallallahu ‘alaihi wa sallam  
 Cet = Cetakan  
 Vol = Volume  
 QS. = Qur’an Surah  
 Jil = Jilid

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt. Pemilik semesta dan segala hal yang bersemayam di dalamnya, Yang menurunkan Al-Qur'an di hati manusia, bahkan ketika gunung tidak mampu menampungnya, Yang menciptakan pikiran dan akal, sehingga lahirlah ulama-ulama yang mendedikasikan hidupnya menggali makna al-Quran dan mencoba memahamkan umat manusia. Dengan nikmat dan ridha Allah juga, penelitian berjudul “*Guilt Complex* dan Solusinya dalam Pandangan Al-Qur'an” bisa diselesaikan.

Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. Manusia pilihan Tuhan. Junjungan setiap manusia. Dari mulut Beliaulah ilmu menyebar, dari gerak-geriknya pengetahuan tersebar, dari diamnya manusia mengambil keputusan, dan dari akhlaknya setiap orang mengambil pedoman. Dan yang istimewa, Rasulullah menjadi rujukan utama dan pertama seluruh manusia untuk memahami isi Al-Qur'an.

Rasa terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada kedua orang tua saya, Ayah Zahari Efendi dan Mamak Nur Ismayati. Saat saya merasa malas, lalai, tidak termotivasi, wajah mereka berdua muncul menjadi semangat yang menyegarkan. Ayah dan Mamak merawat dan mendidik saya dari kecil sampai sekarang, tidak ada hal yang bisa saya lakukan di dunia ini untuk membalas jasa keduanya, kecuali hanya dengan menjadi anak yang baik dan berharap Allah menulis pahala “orang tua terbaik” kepada keduanya.

Rasa terima kasih juga saya sampaikan untuk kakak-kakak dan adik saya, Kak Putri dan suaminya Bang Rahmat, beserta empat buah hatinya, para keponakan saya Afqan, Raka, Rafa, dan Zahira yang masih bayi. Selanjutnya kepada Kak Rita dan Suaminya Bang Aan, serta 2 buah hatinya, keponakan-keponakan saya, Alisha dan Albarra. Kemudian juga kepada adik saya Deknal Sadinal Mufti yang saat ini juga sedang berusaha menyelesaikan penelitian skripsinya. Selanjutnya rasa syukur saya untuk Orang Istimewa, yang selalu “memaksa” saya melakukan yang terbaik. Mereka semua adalah motivasi saya dalam banyak hal. Orang-orang yang tidak mengucapkan banyak kata dukungan seperti pujangga, namun hanya dengan berada di antara mereka, saya merasakan dukungan dan semangat yang ikhlas.

Ungkapan rasa terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Nur Jannah Ismail, MA selaku Penasehat Akademik yang sejak awal masa studi telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh perhatian dan kehangatan, bahkan ketika masa-masa sibuk dan susah. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan juga kepada pembimbing satu dan dua yaitu Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si dan Ibu Misnawati, M. Ag., Ph. D yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberi bimbingan, pengarahan dan petunjuk sejak awal sampai akhir selesainya penelitian ini.

Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Khairizzaman, MA., selaku Ketua Program Studi S2 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan Bapak Muhajir Palembang, M.Ag., selaku

Sekretaris Prodi, atas segala arahan, perhatian, serta dukungan administratif dan akademik yang telah diberikan sepanjang proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.

Selanjutnya, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen di UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah dengan tulus membagikan ilmu dan pengalaman kepada saya sepanjang masa studi saya, di antaranya: Dr. Muslim Djuned, M. Ag, Prof. Dr. H. Syamsul Rijal, M. Ag, Prof. Dr. Nurdin, M. Ag, Dr. Samsul Bahri, S. Ag., M. Ag, Dr. Anton Widyanto, M. Ag, Prof. Dr. H. Misri A Muchsin, M. Ag, dan Dr. Fahmi Sofyan, M.A. Semoga Allah membalas semua jasa dan memberikan pahala atas amanah ilmu para guru ini. Kemudian ucapkan terima kasih terkhusus untuk (Alm) Bapak Dr. Tarmizi M. Jakfar, M. Ag, semoga Allah menempatkan beliau di sisi terbaik-Nya dan menulis pahala jariyah atas ilmu yang beliau sebar selama masa hidupnya.

Selanjutnya saya juga ingin mengucapkan terima kasih untuk teman-teman seperjuangan di IAT ini yang pernah berada dalam ruang yang sama dan berbagi semangat, pengalaman dan dukungan seak semester satu perkuliahan hingga saat ini.

Saya juga ingin mengucapkan rasa duka atas musibah banjir Aceh dan Sumatera yang menimpa saudara-saudara saya, baik saudara dekat, seiman atau sedaerah, semoga Allah menggantikan apa pun yang hilang dari mereka.

Sekali lagi, saya berharap semoga Allah Swt. membalas rasa terima kasih yang saya sampaikan dengan ganjaran terbaik untuk mereka semua. Dalam penulisan ini, tentunya terdapat banyak

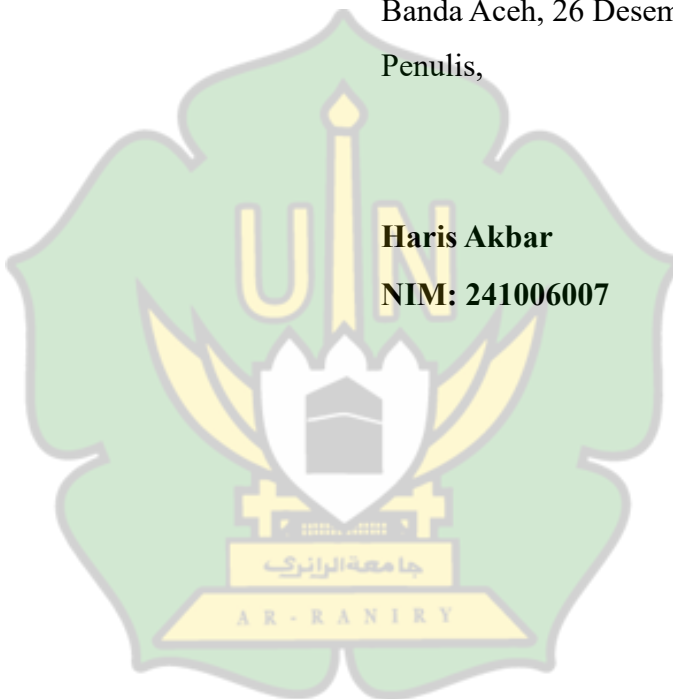
kekurangan, oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca. Akhirnya, saya memohon kepada Allah Swt., semoga apa yang tertulis dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat dan keberkahan bagi semua pihak. Apabila terdapat kesalahan atau kekeliruan, semoga Allah Swt. memberikan ampunan-Nya. Terima kasih.

Banda Aceh, 26 Desember 2025

Penulis,

**Haris Akbar**

**NIM: 241006007**



## ABSTRAK

Judul Penelitian : *Guilt Complex* dan Solusinya Dalam Pandangan Al-Qur'an  
Nama/ NIM : Haris Akbar/ 241006007  
Pembimbing I : Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si  
Pembimbing II : Misnawati, M. Ag., Ph. D  
Kata Kunci : *Guilt Complex, Rasa Bersalah, Al-Qur'an*

---

Rasa bersalah merupakan pengalaman emosional yang normal dalam kehidupan manusia, namun ketika muncul secara berlebihan dan berlarut-larut, dapat berkembang menjadi *guilt complex* yang berdampak buruk pada kesehatan mental. Dalam literatur psikologi, permasalahan ini umumnya dianalisis dari perspektif psikologis dan perilaku. Namun, kajian mengenai dimensi spiritual, khususnya perspektif Al-Qur'an dalam menangani *guilt complex*, masih sangat terbatas sehingga menyisakan celah penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *guilt complex* dalam ilmu psikologi modern dan menggali pandangan Al-Qur'an serta solusi yang ditawarkan terhadap fenomena ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif melalui analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, kitab tafsir, serta literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak mengenal istilah khusus yang sepadan dengan *guilt complex*, yang menunjukkan bahwa perspektif Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut, menumpuk, dan bahkan menafikan kemungkinan pemulihan diri. Namun terdapat Term-term ayat yang menunjukkan relevansi dengan konsep *guilt complex* antara lain: ظلم (menyimpang), ندم (penyesalan), حزن (sedih), الغمّة (duka), dan إسراف (berlebih-lebihan). Sebaliknya, Al-Qur'an senantiasa menghadirkan mekanisme penyelesaian, jalan keluar dan solusi komprehensif melalui penyesalan dan tidak mengulangi, istighfar, tobat, dan memperbanyak kebaikan. Penelitian ini berimplikasi pada pengembangan pendekatan holistik dalam menangani *guilt complex* melalui integrasi nilai-nilai Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas individu.

## الملخص

عنوان البحث	: عُقدة الذنب وحلولها في ضوء القرآن الكريم
الاسم الكامل	: حارس أكبر
المشرف الأول	: الأستاذ الدكتور سافرلشاه، الماجستير
المشرف الثاني	: الدكتوراه مسناواتي، الماجستير
الكلمات المفتاحية	: عُقدة الذنب، الشعور بالذنب، القرآن الكريم

يُعدّ الشعور بالذنب تجربةً انفعاليةً طبيعيةً في حياة الإنسان، غير أنه إذا استمرّ بصورةٍ مفرطةٍ وتجاوز حدوده المعقولة، فقد يتطوّر إلى ما يُعرف بعُقدة الذنب، مما يُؤثّر بشكل كبير على الصحة النفسية. وقد ركّزت معظم الدراسات السابقة على المقاربات النفسية والسلوكية، في حين لا تزال الدراسات التي تتناول البُعد الروحي، ولا سيما من منظور القرآن الكريم، محدودةً للغاية، مما يُشكّل فجوةً في الأدبيات. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم عُقدة الذنب في علم النفس الحديث وكيفية معالجة القرآن الكريم لهذا الظاهرة وتقديم حلول لها. استخدمت الدراسة منهج البحث المكتبي باستخدام المقاربة النوعية من خلال التحليل الموضوعي للآيات القرآنية، وكتب التفسير، والأدبيات ذات الصلة. وتُظهر نتائج الدراسة أنّ القرآن الكريم لا يعترف بمصطلح خاص يعادل عُقدة الذنب، مما يدل على أنّ وجهة النظر القرآنية ترفض البناء النفسي للشعور بالذنب المفرط والمتراكم الذي ينفي إمكانية الشفاء الذاتي. مع ذلك، توجد مصطلحات قرآنية تتعلق بعُقدة الذنب مثل: ظلم، الندم، الحزن، العُمة، وإسراف. يقدم القرآن الكريم حلولاً شاملة من خلال الندم، وعدم تكرار الخطأ، والاستغفار، والتوبة، وكثرة الأعمال الصالحة. وتُسهم هذه

الدراسة في تطوير مقارنة شمولية لمعالجة عُقدة الذنب من خلال دمج القيم القرآنية  
لتحسين جودة الفرد.



## ABSTRACT

Research Title : *Guilt Complex and Its Solutions in the Perspective of the Qur'an*  
Name / ID : Haris Akbar/ 241006007  
Supervisor I : Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si  
Supervisor II : Misnawati, M. Ag., Ph. D  
Keywords : *Guilt Complex, Guilt, Al-Qur'an*

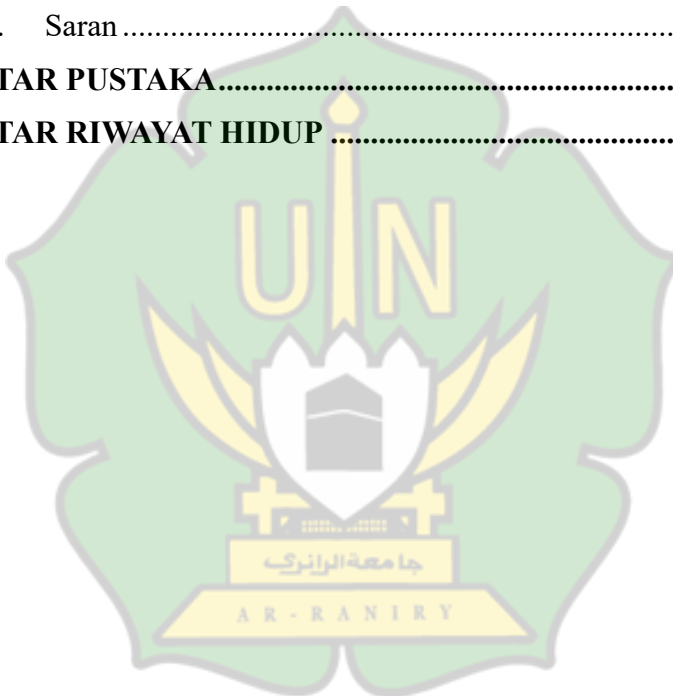
---

Guilt is a natural emotional experience in human life; however, when it becomes excessive and prolonged, it can develop into a guilt complex that negatively impacts mental health. In the psychological literature, this issue is generally analyzed from psychological and behavioral perspectives. However, research on the spiritual dimension, particularly the Qur'anic perspective in addressing the guilt complex, is still very limited, leaving a research gap. Therefore, this study aims to analyze the concept of the guilt complex in modern psychology and explore the Qur'anic perspective and the solutions it offers to this phenomenon. This research uses a library research method with a qualitative approach, utilizing thematic analysis of Qur'anic verses, tafsir books, and relevant literature. The findings of the study show that the Qur'an does not recognize a specific term equivalent to the guilt complex, indicating that the Qur'anic perspective rejects the psychological construct of prolonged, accumulated guilt that negates the possibility of self-recovery. However, there are terms in the Qur'anic verses that show relevance to the guilt complex, such as: ظلم (deviation), ندم (regret), حزن (sadness), الغُمة (grief), and إسراف (excessiveness). On the contrary, the Qur'an consistently presents mechanisms for resolution, ways out, and comprehensive solutions through regret and non-repetition, seeking forgiveness (Istighfar), repentance (Tawbah), and increasing good deeds. This study has implications for the development of a holistic approach to addressing the guilt complex through the integration of Qur'anic values to enhance individual well-being.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1. 1. Latar Belakang.....	1
1. 2. Rumusan Masalah.....	7
1. 3. Tujuan Penelitian .....	8
1. 4. Manfaat Penelitian.....	8
1. 5. Kajian Pustaka .....	9
1. 6. Kerangka Teori .....	13
1. 7. Metode Penelitian.....	17
1. 8. Sistematika Pembahasan.....	20
<b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>GUILT COMPLEX</i>..</b>	<b>22</b>
2.1. Definisi <i>Guilt Complex</i> .....	22
2.2. Jenis dan Tingkatan <i>Guilt</i> .....	24
2.3. Indikator <i>Guilt Complex</i> .....	26
2.4. Faktor Penyebab <i>Guilt Complex</i> .....	28
2.5. Dampak <i>Guilt Complex</i> .....	31
<b>BAB III <i>GUILT COMPLEX</i> DALAM PANDANGAN AL-</b>	
<b>QUR'AN.....</b>	<b>35</b>
3.1. Identifikasi Ayat-Ayat <i>Guilt Complex</i> .....	35
3.2. Konsep <i>Guilt Complex</i> dalam Al-Qur'an .....	75

3.3.	Indikator <i>Guilt</i> dalam Al-Qur'an .....	77
3.4.	Faktor Penyebab <i>Guilt</i> dalam Al-Qur'an.....	81
3.5.	Dampak <i>Guilt</i> dalam Al-Qur'an .....	83
3.6.	Solusi Mengatasi <i>Guilt Complex</i> dalam Al-Qur'an.....	85
3.7.	Analisis Penulis .....	109
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>		<b>113</b>
4.1.	Kesimpulan.....	113
4.2.	Saran .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>116</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>122</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. 1. Latar Belakang

Rasa bersalah adalah perasaan yang sangat umum dialami oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik itu dalam hubungan pribadi, sosial, maupun spiritual. Namun, ketika perasaan bersalah ini berkembang menjadi berlebihan, ia bisa menjadi sebuah beban psikologis yang signifikan, bahkan mengarah pada gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan psikosomatik lainnya. Rasa bersalah berlebihan ini sering kali muncul dari kesalahan atau dosa yang dianggap sangat besar atau tidak terampuni, yang menyebabkan individu merasa terisolasi dan tidak layak mendapatkan pengampunan. Rasa bersalah ini berkembang menjadi *guilt complex* atau rasa bersalah berlebihan yang nantinya menyebabkan depresi.

Fenomena rasa bersalah berlebihan ini telah menjadi bahan penelitian di berbagai bidang, termasuk psikologi dan sosiologi. *Guilt complex* lahir dan berakar dari teori psikoanalisis Sigmund Freud. Dia melihat rasa bersalah sebagai mekanisme perlindungan. Rasa bersalah membantu melindungi seseorang dari kemarahan orang tua, yang pada akhirnya melindunginya dari kemarahan masyarakat. Namun, rasa bersalah bisa menjadi berlebihan, sama seperti hukuman orang tua yang berlebihan. Idealnya, rasa bersalah mencegah pribadi dari penderitaan yang lebih besar, tetapi jika berlarut-larut, bisa menimbulkan rasa sakit yang lebih besar daripada penderitaan eksternal. Ada keseimbangan yang harus dijaga antara

mengikuti naluri dan mencari kepuasan eksternal. Jika terlalu sering mengikuti naluri, manusia berisiko menderita karena kehilangan sesuatu yang penting, namun jika terlalu menahan naluri, pribadi akan kehilangan kesenangan dan mengalami penderitaan lain. Freud mengatakan bahwa *id*, *ego* dan *superego*<sup>1</sup> terus bersaing untuk saling menguasai diri manusia. Individu yang sehat menjalani siklus antara mengendalikan diri, mendapatkan kepuasan, dan merasa bersalah. Namun, jika siklus ini terganggu atau menjadi ekstrem, maka dampaknya bisa sangat menyakitkan.<sup>2</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nor Nazmi dkk, Freud mengisahkan asal-usul agama seorang anak laki-laki. Seorang anak tumbuh dengan cinta ibunya dari kecil, kemudian ketika beranjak dewasa dia mulai cemburu terhadap ayahnya yang ikut berbagi kasih sayang istrinya, anak itu lalu membunuh ayahnya. Rasa bersalah pun menjadi semakin larut ketika dia beranjak lebih dewasa, kemudian memutuskan untuk beragama sebagai jalan mencari perlindungan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Dalam teori psikoanalisis Freud, *id* adalah bagian kepribadian yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, bertujuan memenuhi dorongan dasar tanpa mempertimbangkan norma atau realitas. *Ego* berkembang untuk menyeimbangkan keinginan *id* dengan realitas eksternal, beroperasi berdasarkan prinsip realitas dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan. Sementara itu, *superego* berfungsi sebagai penjaga moralitas, menginternalisasi nilai dan norma sosial untuk mengontrol dorongan *id* dan mendorong perilaku sesuai standar moral yang diterima masyarakat.

<sup>2</sup> Sigmund Freud, *Civilization and its Discontents*, (London: The Hogarth Press, 1930), hlm. 123.

<sup>3</sup> Nor Nazimi, "Tingkah Laku Beragama Menurut Freud (Religious Behavior According to Freud)," *Akademika* 87, no. 3 (Oktober 2017): 89-99. [https://www.researchgate.net/publication/322307786\\_Tingkah\\_laku\\_Beragama\\_Menurut\\_Freud\\_Religious\\_Behavior\\_According\\_to\\_Freud](https://www.researchgate.net/publication/322307786_Tingkah_laku_Beragama_Menurut_Freud_Religious_Behavior_According_to_Freud)

Dalam kisah Freud tersebut, id tampak pada dorongan instingtif anak untuk “memiliki” kasih sayang ibu secara eksklusif, sehingga muncul kecemburuan dan agresi terhadap ayah sebagai penghalang pemuasan dorongan itu. Ego berperan ketika anak mulai berhadapan dengan realitas bahwa ayah adalah figur otoritas dan hubungan orang tua memiliki aturan sosial; ego seharusnya menyalurkan dorongan id dengan cara yang dapat diterima, tetapi pada narasi ini ego “kalah” sehingga terjadi tindakan ekstrem (membunuh ayah). Setelah itu, superego—yakni suara moral yang terbentuk dari internalisasi nilai, larangan, dan norma—menghakimi tindakan tersebut sebagai pelanggaran berat. Rasa bersalah muncul sebagai konsekuensi konflik: dorongan id sempat terpenuhi, tetapi superego memberi hukuman psikologis (*guilt*) karena tindakan itu melanggar standar moral.

Dalam penelitian Pratiwi<sup>4</sup>, dijelaskan bahwa rasa bersalah yang berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius, seperti depresi dan kecemasan yang berhubungan dengan kesalahan yang dianggap tidak terampuni. Salah satu temuan signifikan dari penelitian tersebut yaitu perasaan bersalah berlebihan, jika tidak ditangani dengan cara yang tepat, dapat berkembang menjadi *guilt complex*, di mana individu terus merasa bersalah meskipun telah melakukan perbuatan yang tidak seberat yang mereka bayangkan.

---

<sup>4</sup> Eklesia Hosana Randi Pratiwi, “Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama di Indonesia,” *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, Vol. 9, No. 2 (2020): 167-184.  
<https://ejournal.uksw.edu/cakrawala/article/view/4452/1709>

Perasaan bersalah yang berlebihan ini ditakutkan akan menggiring ide-ide yang lebih menyimpang, seperti bunuh diri. Individu yang melakukan bunuh diri umumnya mengalami tiga tahap depresi, yaitu depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat, yang akhirnya mendorong mereka untuk mengambil keputusan mengakhiri hidup. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan terdapat peningkatan jumlah individu yang hidup dengan depresi secara global, dengan prevalensinya mencapai 18,4% pada periode 2005 hingga 2015.<sup>5</sup>

Meskipun berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk menangani rasa bersalah berlebihan ini, sebagian besar berfokus pada aspek psikologis dan behavioral, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku individu. Namun, sedikit sekali yang menggali dimensi spiritual dari rasa bersalah, padahal dalam agama Islam, terdapat begitu banyak ayat al-Quran dan hadis yang menunjukkan kebesaran ampunan Allah. Islam mengajarkan manusia solusi untuk mengatasi perasaan bersalah yang berlebihan ini.

Dalam konteks agama, perasaan ini sering kali terkait dengan kesalahan yang dilakukan terhadap Allah, yang membuat individu merasa sangat jauh dari rahmat-Nya. Akibatnya, banyak yang merasa tidak pantas untuk bertobat atau bahkan berpikir bahwa dosa mereka terlalu besar untuk diampuni.

---

<sup>5</sup> Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, Vol. 6, No. 2 (2023). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313>

Berbeda dengan konsep *guilt complex* dalam teori psikologi modern yang dipahami sebagai kondisi rasa bersalah berlebihan dan menjadi gangguan psikologis berkepanjangan yang bahkan mampu melumpuhkan fungsi kejiwaan individu, Al-Qur'an tidak membiarkan perasaan bersalah berada dalam kondisi yang stagnan dan destruktif. Al-Qur'an tidak mengenal istilah khusus yang sepadan dengan *guilt complex*, yang menunjukkan bahwa perspektif Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut, menumpuk, dan bahkan menafikan kemungkinan pemulihan diri. Sebaliknya, Al-Qur'an senantiasa menghadirkan mekanisme penyelesaian dan jalan keluar untuk manusia.

Bahkan Allah Swt. mengajarkan langsung manusia pertama Nabi Adam saat beliau melakukan kesalahan di surga-Nya. Allah berfirman:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

*“Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Allah menerima tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang.”* (QS. Al-Baqarah: 37)

Ibn Kathīr menyebutkan riwayat yang menjelaskan percakapan antara Nabi Adam dengan Allah Swt. untuk menunjukkan solusi yang sangat relevan dalam mengatasi perasaan bersalah. Setelah melanggar perintah Allah, Nabi Adam merasa bersalah dan bertanya kepada Allah, "Ya Rabb, bukankah Engkau menciptakan aku dengan tangan-Mu?" dan melanjutkan dengan mengingatkan Allah akan rahmat-Nya yang lebih besar daripada murka-Nya. Ketika Adam bertanya apakah perbuatannya sudah

dituliskan oleh Allah, beliau juga meminta kejelasan tentang kemungkinan kembali ke surga jika bertobat. Allah menjawab dengan tegas bahwa tobat adalah jalan untuk kembali kepada-Nya, bahkan setelah melakukan kesalahan besar. Ibn Kathīr menjelaskan bahwa setelah Nabi Adam dan Hawa memakan buah terlarang, mereka merasa berdosa dan menyesali perbuatan mereka. Allah Swt. kemudian mengajarkan mereka beberapa kalimat (doa atau perkataan) untuk bertobat. Dengan mengikuti perintah Allah tersebut, tobat mereka diterima, dan Allah mengampuni kesalahan mereka.<sup>6</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap dalam literatur yang ada, yang masih jarang membahas dimensi spiritual dari *guilt complex*, khususnya bagaimana perasaan bersalah berlebihan dalam konteks agama Islam. Penelitian ini berjudul "*Guilt Complex dan Solusinya dalam Pandangan Al-Qur'an*", yang berfokus pada bagaimana Al-Qur'an dapat memberikan panduan untuk mengatasi *guilt complex* atau rasa bersalah berlebihan. Penelitian ini membatasi pembahasan *guilt complex* pada perasaan bersalah yang timbul akibat kesalahan yang dilakukan individu, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Al-Qur'an membantah istilah *guilt complex* yang berisiko berkembang menjadi gangguan mental yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan dalam kasus yang lebih ekstrem, dapat memicu ide atau tindakan bunuh diri. Fokus penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana perasaan bersalah berlarut-larut

---

<sup>6</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, tahqīq Ḥikmat bin Basyīr bin Yāsīn, (Saudi: Dār Ibn al-Jawzī li al-Nasyr wa al-Tawzī', 1431 H), jil. 1, hlm. 371.

ini dapat diatasi, terutama dengan pendekatan spiritual yang ditawarkan oleh Al-Qur'an.

Sumber primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tafsir Imam al-Sya'rawi<sup>7</sup> dan Tafsir Wahbah Zuhayli.<sup>8</sup> Kedua kitab tafsir ini dipilih karena keduanya merupakan karya dari mufasssir kontemporer yang menawarkan penafsiran Al-Qur'an yang komprehensif dan relevan dalam memahami ajaran Al-Qur'an, khususnya terkait dengan konsep *guilt complex*.

## 1. 2. Rumusan Masalah

1. 2. 1. Bagaimana teori ilmu modern dan Al-Qur'an menggambarkan konsep *guilt complex*?
1. 2. 2. Bagaimana solusi dan ajaran Al-Qur'an dalam mengatasi *guilt complex*?

---

<sup>7</sup> Penulis memilih Imam al-Sya'rawī sebagai salah satu sumber utama dalam penelitian ini karena pendekatan ilmiah dan relevansi tafsir beliau dengan realitas kehidupan masa kini. Imam al-Sya'rawī dikenal dengan corak tafsir al-adabi ijtimâ'i yaitu memfokuskan pada nilai-nilai sosial dalam kehidupan kemasyarakatan. Banyak tokoh, termasuk Ahmad Umar Hasyim, yang memujinya sebagai mujaddid (pembaharu) Islam yang mampu memperbarui nuansa keagamaan umat, menjadikannya relevan dengan tantangan zaman. Dengan pendekatan yang inklusif dan rasional, tafsir Imam al-Sya'rawī sangat cocok untuk memahami ajaran Al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah psikologis dan spiritual seperti *guilt complex*. (Lihat: Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, Al-Syekh Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawī (al-Qahirah: Handat Misr, 1990), hlm. 51)

<sup>8</sup> Penulis memilih Tafsir Wahbah Zuhaili karena coraknya yang komprehensif dan multidisiplin, Tafsir Al-Munir kaya dengan nuansa sastra, budaya, dan kemasyarakatan (al-âdâb al-ijtimâ'i), sehingga mampu menjelaskan petunjuk-petunjuk Al-Qur'an yang terkait langsung dengan kehidupan masyarakat, serta memberikan solusi atas permasalahan tersebut dengan penjelasan yang mudah dipahami. Terlebih lagi, tafsir ini memberikan penjelasan tentang asbabun nuzul dan munasabah ayat. (Lihat: Yazril, "Analisa Tafsir Al-Munir Karya Syekh Wahbah Al-Zuhaili Yang Memiliki Pendekatan Komprehensif Dalam Penafsiran Al-Qur'an," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol. 4, No. 2 (2025): 1123-1132. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6712>)

### 1. 3. Tujuan Penelitian

1. 3. 1. Menganalisis konsep *guilt complex* dalam teori ilmu modern dan perspektif Al-Qur'an.
1. 3. 2. Mengidentifikasi dan menjelaskan solusi-solusi yang diajarkan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi *guilt complex*.

### 1. 4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. 4. 1. Manfaat Teoretis

1. 4. 1. 1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan mengenai pemahaman tentang *guilt complex*, baik dari perspektif Al-Qur'an maupun ilmu pengetahuan modern, serta memberikan kontribusi penting dalam kajian psikologi dan tafsir.
1. 4. 1. 2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dari Al-Qur'an mengenai cara mengatasi *guilt complex* dan relevansinya dengan psikologi modern.
1. 4. 1. 3. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya mengenai *guilt complex* dalam pandangan Al-Qur'an.

### 1. 4. 2. Manfaat Praktis

1. 4. 2. 1. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan panduan bagi umat Islam dalam mengatasi *guilt complex* dan menjadi referensi bagi psikolog dalam menghadapi pasien yang terperangkap dalam rasa bersalah berlebihan.
1. 4. 2. 2. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya pemikiran masyarakat Islam mengenai *guilt complex* dan cara mengatasinya dalam pandangan Al-Qur'an.

### 1. 5. Kajian Pustaka

Untuk memperjelas posisi kajian dalam penelitian ini, terlebih dahulu akan dipaparkan beberapa hasil penelitian yang terkait dengan *guilt complex* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam mengatasi rasa bersalah berlebihan. Penulis belum menemukan jurnal yang mengaitkan langsung rasa bersalah dan solusi di dalam Al-Qur'an, namun akan menyajikan kajian pustaka yang berkaitan dengan penelitian terkait rasa bersalah dalam berbagai konteks:

Penelitian yang dilakukan oleh Waqas Ali Khan, Sheharyar, dan Khansa Afzal<sup>9</sup> mengkaji pengaruh psikologis dari rasa bersalah yang bersumber dari agama dalam masyarakat Muslim, dengan

---

<sup>9</sup> Waqas Ali Khan, Sheharyar, Khansa Afzal, "Psychological Effects of Religious Guilt in Muslim Communities: A Study of Guilt, Shame, and Social Acceptance from an Islamic and Sociological Perspective," *Al-Aasar*, Vol. 2, No. 1 (2025): 679-688, <https://al-aasar.com/index.php/Journal/article/view/274>

fokus pada konteks sosial dan budaya di Pakistan. Penelitian ini menemukan bahwa rasa bersalah agama, meskipun sering dianggap sebagai sesuatu yang bersifat sistematis dan disengaja, dapat berfungsi sebagai alat positif untuk pertumbuhan pribadi dan perbaikan moral, terutama melalui proses tobat (tawbah). Dalam masyarakat Muslim, di mana norma agama sangat berpengaruh, rasa bersalah tidak hanya terkait dengan pelanggaran moral pribadi tetapi juga dipengaruhi oleh harapan sosial, seperti kehormatan keluarga dan perilaku yang sesuai dengan tuntutan agama. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun rasa bersalah yang bersumber dari agama bisa menjadi pengalaman yang menekan secara psikologis, pengharapan akan rahmat Allah (rahmah) dapat memberikan kenyamanan emosional dan membantu individu mengatasi perasaan bersalah tersebut. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial, khususnya dari keluarga, dalam membantu individu mengelola rasa bersalah tanpa jatuh ke dalam perasaan malu atau penurunan harga diri yang berlebihan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Retno Ristiasih Utami dan Martha Kurnia<sup>10</sup> mengkaji hubungan antara rasa bersalah dan konsep diri pada narapidana remaja. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara rasa bersalah dan konsep diri pada anak

---

<sup>10</sup> Utami, Retno Ristiasih, & Asih, Martha Kurnia, "Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 1 (Mei 2016): 84-91. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2214>

didik Lapas Kutoarjo. Dengan kata lain, konsep diri remaja tersebut tidak dapat memprediksi rasa bersalah yang mereka rasakan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti kesadaran moral dan pengaruh lingkungan sosial lebih berperan dalam membentuk rasa bersalah mereka. Oleh karena itu, pembinaan yang fokus pada penanaman kesadaran moral dan pengembangan konsep diri positif dianggap penting untuk mengurangi perilaku kriminal dan membantu rehabilitasi narapidana remaja.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Imaduddin Hamzah dan Iman Santoso<sup>11</sup> mengkaji perbedaan sifat kepribadian, rasa bersalah, dan rasa malu antara narapidana pengedar narkoba yang nonresidivis dan residivis. Penelitian ini menggunakan skala *Big Five Personality Traits* dan *Guilt and Shame Proneness Scale* (GASP) untuk mengukur sifat kepribadian serta kecenderungan rasa bersalah dan rasa malu pada 115 narapidana di Lapas Cibinong, Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam aspek agreeableness (kerelaan) dan neuroticism (kestabilan emosi) antara kelompok nonresidivis dan residivis, namun tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam hal rasa bersalah dan rasa malu antara kedua kelompok tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun sifat kepribadian seperti agreeableness dan neuroticism dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang menjadi residivis, rasa bersalah dan rasa malu tidak

---

<sup>11</sup> Hamzah, I., & Santoso, I., "Perbandingan Personality Traits, Rasa Bersalah dan Rasa Malu Pengedar Narkoba: Nonresidivis Versus Residivis," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, Vol. 11, No. 2 (2021): 141-157. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p141-157>

memiliki peran signifikan dalam memprediksi kemungkinan seseorang mengulang tindak kejahatan.

Penelitian oleh Stella Nita<sup>12</sup> mengkaji dinamika rasa bersalah dan strategi coping yang digunakan oleh empat mahasiswa wanita yang mengalami putus hubungan setelah melakukan seks pranikah. Melalui wawancara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek mengalami rasa bersalah yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan emosional mereka, serta hubungan mereka dengan pasangan. AR merasa rasa bersalahnya dapat mengubah dirinya menjadi lebih baik setelah mendapatkan dukungan sosial dan mendekatkan diri pada agama. Sementara itu, WA merasa kehilangan harga diri dan ketagihan seks, sedangkan MM membenci laki-laki dan mengidentifikasi dirinya sebagai lesbian setelah mengalami kekecewaan dalam hubungan. CJ merasa bersalah karena aborsi yang dilakukannya dan mengalami trauma. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun semua subjek merasakan rasa bersalah, strategi coping yang mereka pilih sangat menentukan dampak yang ditimbulkan, dengan beberapa subjek berhasil menggunakan coping yang positif dan lainnya memilih coping yang berujung pada perilaku negatif. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya bimbingan dan dukungan sosial dalam membantu individu yang mengalami rasa bersalah, serta perlunya pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mengelola perasaan tersebut.

---

<sup>12</sup> Stella Nita, "Rasa Bersalah dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Putus Hubungan Setelah Melakukan Seks Pranikah," *Psikoborneo*, Vol. 4, No. 4 (2016): 506-512. <https://tinyurl.com/3zvpbc6v>

Dari keseluruhan penelitian dan jurnal yang telah dipaparkan di atas, meskipun telah banyak kajian yang membahas tentang aspek psikologi rasa bersalah dalam berbagai konteks dan jenis penelitian, belum ada penelitian yang mengkaji khusus tentang *guilt complex* dan solusi yang terdapat dalam Al-Qur'an secara spesifik untuk mengatasi rasa bersalah berlebihan dalam konteks religi psikologis. Inilah yang membedakan penelitian ini dari kajian-kajian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana panduan dan ajaran yang diberikan Al-Qur'an untuk mengatasi *guilt complex* atau rasa bersalah berlebihan, dengan cara mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan *guilt complex*.

### **1. 6. Kerangka Teori**

Kajian mengenai *guilt complex* (rasa bersalah berlebihan) dalam senantiasa mengalami dinamika perkembangan yang signifikan, seiring dengan perubahan konteks sosial, budaya, dan psikologis umat manusia. Untuk mendukung penelitian ini, penting kiranya untuk memahami teori-teori yang berkaitan dengan dinamika jiwa, terutama yang menyentuh aspek perasaan bersalah yang berlebihan atau *guilt complex*. Penelitian ini mengintegrasikan dua teori utama, yaitu psikoanalisis Sigmund Freud dan *mujāhadah al-nafs*.

### 1. 6. 1. Psikoanalisis Sigmund Freud

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 menjadi salah satu aliran utama dalam psikologi modern. Freud memperkenalkan konsep psikoanalisis dengan tujuan untuk menggambarkan perkembangan kepribadian dan memahami dinamika internal manusia, terutama dalam hal konflik-konflik psikologis yang mendalam. Dalam teori ini, Freud menjelaskan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen utama, yaitu id, ego, dan superego, yang saling berinteraksi dalam membentuk perilaku dan keputusan individu.

Id merupakan bagian dari kepribadian yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dan dorongan instingtif, tanpa mempertimbangkan norma atau moralitas. Ego berfungsi untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan id dengan realitas dunia luar, sementara superego berperan sebagai pengawas moral, yang mengandung norma dan aturan yang dipelajari dari keluarga dan masyarakat. Ketiga komponen ini sering kali berada dalam ketegangan satu sama lain, yang menghasilkan konflik internal.<sup>13</sup>

*Guilt complex* berakar dari teori psikoanalisis Freud, di mana rasa bersalah muncul akibat ketidaksesuaian antara tindakan individu dengan tuntutan moral yang ada dalam superego. Rasa bersalah ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi berlebihan, sehingga menciptakan perasaan yang terus-menerus mengganggu individu meskipun tidak ada kesalahan nyata

---

<sup>13</sup> Ja'far, "Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi dan Filsafat", *Psymathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2016), hlm. 209-221. [10.15575/psy.v2i2.461](https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461)

yang dilakukan. Konflik ini dapat memperburuk kondisi psikologis individu, sehingga memerlukan penanganan lebih lanjut untuk menghindari dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

### 1. 6. 2. Teori *Mujāhadah al-Nafs* (Self Control)

Di dalam Islam, salah satu teori *self-control* yang paling populer adalah milik Imam al-Ghazali di dalam pembahasan tasawufnya. *self-control* atau pengendalian diri dikenal dengan istilah *mujāhadah al-nafs*. Kata *mujāhadah* berasal dari kata *juhd* yang berarti usaha yang dilakukan dengan sepenuh hati. *Mujāhadah al-nafs* merujuk pada upaya individu untuk mengendalikan dan melawan berbagai hasrat serta keinginan yang belum terpenuhi. Konsep ini menggambarkan proses penyucian jiwa dari nafsu dan keinginan yang dapat menjerumuskan seseorang pada keburukan.<sup>14</sup>

Konsep *mujāhadah al-nafs* atau disebut juga *tazkiyat al-nafs* dalam tasawuf berangkat dari keyakinan bahwa jiwa manusia pada dasarnya murni dan suci, namun dapat tercemar oleh dosa yang menyebabkan perilaku buruk dan menjauhkan jiwa dari fitrahnya. Imam al-Ghazali menjelaskan tiga tahap dalam *mujāhadah al-nafs*: *takhallī*, *tahallī*, dan *tajallī*, yang harus dilakukan secara berurutan. Berikut adalah penjelasan singkatnya:<sup>15</sup>

- 1) ***Takhallī***: Tahap pertama ini melibatkan pembersihan diri dari sifat tercela dan maksiat, baik lahir maupun batin. Ini

---

<sup>14</sup> Amr Khaled, Buku Pintar Akhlak : Memandu Anda Berkepribadian Muslim Dengan Lebih Asyik, Lebih Otentik (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 345-352.

<sup>15</sup> Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, (Bairut: Dar Al Kutub Al-Ilmiyah, 2002), jil. 4, hlm. 67.

termasuk menghilangkan dorongan negatif dalam diri, seperti perasaan bersalah yang berlebihan. Individu perlu bertobat dan menyesali perbuatannya dengan tekad untuk tidak mengulangnya.

- 2) **Tahallī**: Tahap kedua adalah pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji, menggantikan kebiasaan buruk dengan kebiasaan baik yang sesuai dengan ajaran agama. Ini termasuk memperkuat pengendalian diri (*self-control*) dan mengembangkan nilai-nilai positif seperti sabar, ikhlas, dan tawakal, yang membantu mengatasi perasaan bersalah dengan memahami pengampunan Allah.
- 3) **Tajallī**: Tahap tertinggi, yaitu ketika individu mencapai kedekatan spiritual dengan Allah. Pada tahap ini, seseorang mampu mengendalikan dirinya dari godaan duniawi dan mencapai kesadaran batin yang mendalam, menyadari bahwa perasaan bersalah yang berlarut-larut dapat menghalangi kedekatan dengan Allah. Dengan mendekatkan diri kepadanya, perasaan tersebut dapat diatasi.

Tasawuf, dengan konsep-konsep seperti *self-control* dan teori *al-Nafs*, memainkan peran penting dalam mengatasi *guilt complex* atau perasaan bersalah yang berlebihan. Dalam ajaran tasawuf, melalui *mujāhadah al-nafs*, individu diajarkan untuk mengendalikan dan melawan berbagai hasrat serta perasaan bersalah yang dapat menghalangi kedamaian jiwa. Dengan memahami dan mengidentifikasi term-term *guilt complex* dalam Al-Qur'an,

seseorang dapat memperbaiki diri dan membersihkan hatinya dari perasaan negatif tersebut.

## **1. 7. Metode Penelitian**

### **1. 7. 1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research), yaitu dengan mengumpulkan dan mengkaji literatur berupa buku-buku, kitab tafsir, jurnal ilmiah, serta karya-karya lain yang relevan dengan fokus permasalahan. Untuk mengumpulkan data, penulis akan mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsir yang membahas konsep *guilt complex* (rasa bersalah berlebihan) dan menganalisis solusi-solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi masalah tersebut. Penulis juga akan mengkaji bagaimana ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an dapat diterapkan dalam konteks psikologi untuk menyembuhkan perasaan bersalah yang berlarut-larut. Selain itu, penulis juga akan mengumpulkan dokumen-dokumen lain yang relevan, berupa jurnal-jurnal ilmiah yang terkait dengan pembahasan *guilt complex* dan solusi psikologis dalam Al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif.

### **1. 7. 2. Teknik Pengumpulan Data**

Setiap penelitian memerlukan metode dan teknik pengumpulan data yang spesifik, yang disesuaikan dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan *Maudu'i*, yaitu sebuah metode yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an

berdasarkan tema tertentu. Selanjutnya, ayat-ayat yang relevan dengan tema tersebut dihimpun dan dibahas secara mendalam dari berbagai aspeknya.<sup>16</sup>

Abd Hayy al-Farmawī menyebutkan langkah-langkah metode Mauḍu’i meliputi:

1. Menentukan atau memilih masalah yang akan dikaji secara tematik.
2. Melacak dan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan masalah yang telah ditetapkan, baik yang bersifat Makkiyah maupun Madaniyah.
3. Menyusun ayat-ayat secara urut berdasarkan kronologi turunnya, dengan disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat.
4. Menganalisis korelasi (munasabah) antar ayat dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun tema atau topik pembahasan dalam kerangka yang sistematis, lengkap, dan utuh.
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis untuk memperkaya dan memperjelas pembahasan.
7. Mempelajari ayat-ayat secara tematik dan menyeluruh dengan mengumpulkan ayat yang memiliki makna serupa, mengkompromikan pengertian umum dan khusus, serta memastikan kesatuan makna di antara ayat-ayat tersebut.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Nasiruddin Baidan, *Metode Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 72.

<sup>17</sup> Abd. Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudh'i*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), hlm. 36.

### 1. 7. 3. Sumber Data

Sumber data ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder.

Data primer adalah data utama yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini. Dalam konteks ini, data primer yang digunakan adalah kitab tafsir ulama kontemporer, seperti Tafsir al-Sya'rawi, yang dikenal dengan pendekatan tafsir yang bercorak *Adābi al-Ijtimā'ī* karena dakwahnya pada masyarakat awam. Serta kitab tafsir lainnya seperti Tafsir al-Munir karya Wahbah al-Zuhayli. Tafsir ini dipilih karena lebih relevan dan sesuai dengan fokus masalah yang bersifat aktual seperti masalah psikologis *guilt complex*

Untuk mendukung data primer ini, penulis juga menggunakan literatur tafsir klasik sebagai penguat dasar penafsiran, seperti Tafsir *al-Qur'ān al-'Adhīm* karya Imam Ibnu Kathir, Tafsir *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān* karya Imam al-Ṭabarī, Tafsir *al-Jami' li Ahkām al-Qur'ān* karya Imam al-Qurṭubī dan kitab tafsir lainnya. Tafsir klasik ini memberikan referensi hukum asal dari penafsiran yang lebih mendalam mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan *guilt complex*.

Data sekunder adalah sumber data yang bersifat menonjolkan tema penelitian, yang mencakup buku-buku, artikel-artikel ilmiah, serta karya-karya yang relevan dengan topik yang sedang diteliti.

#### 1. 7. 4. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah metode tematik (*maudu'i*), yang mengumpulkan ayat-ayat dengan makna serupa untuk dikaji dalam satu tema tertentu. Metode ini memungkinkan penulis untuk mengidentifikasi dan memahami konsep *guilt complex* dalam Al-Qur'an secara lebih mendalam. Penulis juga akan mengkaji tafsir kontemporer seperti Tafsir al-Sya'rāwī dan Tafsir al-Munir karya Wahbah al-Zuhayli, serta tafsir lainnya yang relevan untuk menjelaskan konsep ini dalam konteks psikologi qurani.

Dalam melakukan analisis, penulis akan menggunakan kajian deskriptif analisis, yaitu pemaparan data yang ada melalui pendekatan sistematis dan analitis. Analisis ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data, tetapi juga pada penafsiran dan penjelasan mendalam terhadap data yang diperoleh. Selain itu, penulis akan melakukan refleksi dan interpretasi terhadap fakta yang ditemukan dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsir yang relevan, serta menghubungkannya dengan konteks psikologis yang terjadi dalam masyarakat modern. Teknik ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai penerapan solusi Al-Qur'an dalam mengatasi *guilt complex*.

#### 1. 8. Sistematika Pembahasan

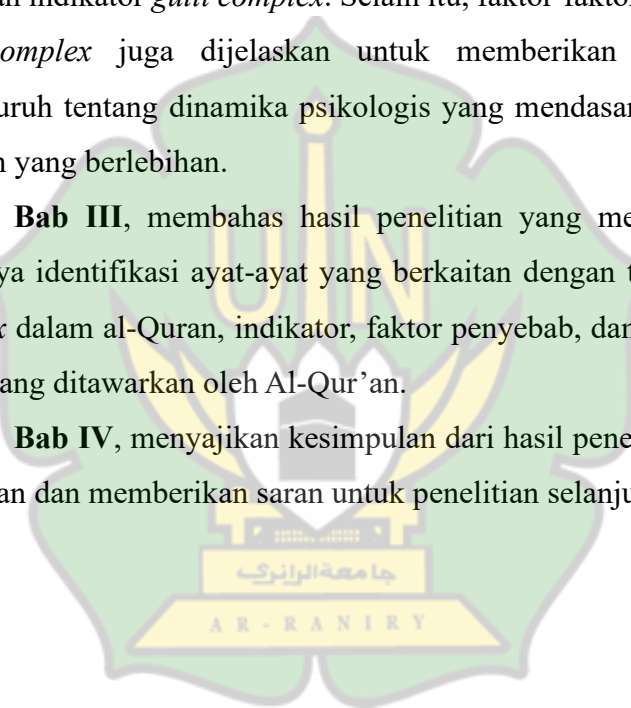
Penulisan penelitian ini terdiri dari empat bab yang disusun secara sistematis untuk membahas *guilt complex* dan solusinya dalam pandangan Al-Qur'an secara sistematis:

**Bab I**, Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

**Bab II**, membahas konsep *guilt complex* dalam ilmu psikologi modern. Pembahasan dimulai dengan tinjauan umum perilaku *guilt complex*, yang meliputi definisi, jenis dan tingkatan *guilt*, dan indikator *guilt complex*. Selain itu, faktor-faktor penyebab *guilt complex* juga dijelaskan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang dinamika psikologis yang mendasari perasaan bersalah yang berlebihan.

**Bab III**, membahas hasil penelitian yang mencakup di dalamnya identifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan terma *guilt complex* dalam al-Quran, indikator, faktor penyebab, dampak, serta solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an.

**Bab IV**, menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.



## BAB II

### TINJAUAN UMUM TENTANG *GUILT COMPLEX*

#### 2.1. Definisi *Guilt Complex*

Secara umum, Rasa bersalah adalah emosi yang sangat kompleks, yang ditandai dengan menyalahkan diri sendiri terus menerus, berpikiran negatif, perilaku overkompensasi dan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis berkepanjangan yang bahkan bisa melumpuhkan fungsi kejiwaan individu. Emosi ini memiliki komponen kognitif, di mana perasaan negatif yang muncul mengasumsikan adanya tanggung jawab dari individu terhadap tindakan atau kelalaian. Keterkaitan tanggung jawab terhadap perilaku individu (yang dapat diubah) sangat penting, karena hal ini mengarah pada pemikiran dan motivasi untuk melakukan perbaikan terhadap transgresi yang telah dilakukan sebelumnya.<sup>18</sup>

Rasa bersalah dapat didefinisikan sebagai emosi yang muncul ketika seseorang menyadari bahwa tindakannya telah melanggar norma moral atau standar yang mereka pegang. Perasaan ini muncul sebagai bentuk pertanggungjawaban internal terhadap suatu transgresi, baik yang bersifat nyata maupun yang dibayangkan. Rasa bersalah melibatkan dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan komponen emosional. Komponen kognitif mengacu pada kesadaran individu bahwa mereka telah bertanggung jawab atas

---

<sup>18</sup> Ferguson TJ, Stegge H, Miller ER, Olsen ME, "Guilt, Shame, and Symptoms in Children," *Developmental Psychology*, Vol. 35 (1999): 347-357. 10.1037//0012-1649.35.2.347

tindakan yang merugikan atau tidak sesuai dengan norma moral, sedangkan komponen emosional berhubungan dengan perasaan menyesal atau penyesalan yang timbul akibat tindakan tersebut.<sup>19</sup>

Secara khusus, *guilt complex* merujuk pada pengalaman rasa bersalah yang meningkat atau terus-menerus, yang dapat muncul dalam berbagai kondisi psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan kecenderungan obsesif-kompulsif. Individu yang mengalami kompleks rasa bersalah sering kali bergumul dengan rasa kesalahan berlebihan yang terkadang lebih besar dari kenyataan objektif situasi yang ada. Kondisi ini menciptakan sebuah siklus umpan balik negatif di mana rasa bersalah semakin memperburuk masalah kesehatan mental yang dialami, termasuk depresi dan munculnya ide bunuh diri.<sup>20</sup>

Psikoanalisis Sigmund Freud adalah akar dari penyakit psikologis *guilt complex* ini. Dia menyatakan bahwa tantangan dan tekanan yang dihadapi sepanjang hidup manusia dapat membentuk karakter dan kepribadian individu, baik menjadi lebih kuat atau justru lebih rapuh. Freud mengemukakan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen utama, yaitu id, ego, dan superego. Ketiganya berinteraksi dalam cara yang dinamis, yang kemudian menghasilkan dorongan-dorongan dalam diri individu dan

---

<sup>19</sup> Sznycer D, "Forms and Functions of the Self-Conscious Emotions," *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 23, No. 2 (2019): 143–157, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.11.007>.

<sup>20</sup> Sekowski M, Gambin M, Cudo A, Wozniak-Prus M, Penner F, Fonagy P, Sharp C, "The Relations Between Childhood Maltreatment, Shame, *Guilt*, Depression and Suicidal Ideation in Inpatient Adolescents," *Journal of Affective Disorders*, Vol. 276 (2020): 667-677, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.056>.

mempengaruhi pembentukan perilaku, baik yang sehat maupun yang tidak sehat. Interaksi antara ketiga elemen ini menciptakan keseimbangan atau ketidakseimbangan dalam kepribadian seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi tindakan dan keputusan yang diambil.<sup>21</sup>

## 2.2. Jenis dan Tingkatan *Guilt*

Rasa bersalah dapat terjadi dalam berbagai jenis dan tingkat keparahan yang mempengaruhi individu dalam berbagai cara, puncaknya adalah mengakibatkan individu terjerumus dalam penyakit *guilt complex*.

### 2.2.1. Jenis-Jenis *Guilt*

Barbara Basile mengidentifikasi dua jenis rasa bersalah yang memiliki dasar neurobiologis yang berbeda, yaitu *deontological guilt* dan *altruistic guilt*. Jenis pertama adalah rasa bersalah deontologis (*deontological guilt*), yang merujuk pada rasa bersalah yang muncul ketika seseorang merasa telah melanggar aturan atau norma moral yang jelas. Tindakan yang melanggar hukum atau prinsip moral yang kuat menyebabkan perasaan bersalah ini. Sebagai contoh, seseorang merasa bersalah karena berbohong atau mencuri, tindakan yang jelas-jelas melanggar norma yang diterima secara umum dalam masyarakat. Jenis kedua adalah rasa bersalah altruistik (*altruistic guilt*), yang terjadi ketika seseorang

---

<sup>21</sup> Ja'far, "Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi dan Filsafat", *Psymathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2016), hlm. 209-221. [10.15575/psy.v2i2.461](https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461)

merasa bersalah karena tidak bertindak sesuai dengan harapan moral terhadap orang lain, meskipun tidak ada pelanggaran terhadap norma moral yang jelas. Misalnya, seseorang merasa bersalah karena tidak membantu orang lain yang sedang kesulitan, meskipun tindakan tersebut tidak secara eksplisit melanggar prinsip moral. Ini sering terkait dengan empati terhadap penderitaan orang lain.<sup>22</sup>

### 2.2.2. Tingkatan *Guilt*

Penelitian yang dilakukan oleh Ferguson mengidentifikasi tiga tingkatan *guilt* yang dapat dialami individu, yaitu *guilt* rendah, *guilt* sedang, dan *guilt* tinggi.<sup>23</sup>

*Guilt* rendah terjadi ketika perasaan bersalah yang dialami oleh individu tidak cukup mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Seseorang dengan *guilt* rendah mungkin merasa sedikit menyesal atau kesal karena suatu kesalahan, namun perasaan ini tidak cukup kuat untuk memengaruhi perilaku atau kehidupan mereka secara signifikan. Contohnya, seseorang yang terlambat pada pertemuan mungkin merasa sedikit bersalah, tetapi bisa melanjutkan aktivitas mereka tanpa dampak emosional yang besar.

*Guilt* sedang lebih intens dan dapat mengarah pada penyesalan yang lebih mendalam. Individu dengan *guilt* sedang merasa bahwa tindakan mereka telah menyebabkan kerugian atau ketidaknyamanan bagi orang lain, meskipun mereka masih bisa

---

<sup>22</sup> Basile B, Mancini F, Macaluso E, Caltagirone C, Frackowiak RS, Bozzali M, "Deontological and Altruistic *Guilt*: Evidence for Distinct Neurobiological Substrates," *Human Brain Mapping*, Vol. 32, No. 2 (2011): 229–239, <https://doi.org/10.1002/hbm.21009>.

<sup>23</sup> Ferguson, "*Guilt*, Shame, and ...," *hlm.* 347-357.

berfungsi normal dalam kehidupan sosial dan profesional mereka. Perasaan bersalah ini sering kali mengarah pada evaluasi diri yang lebih kritis, yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa bersalah karena tidak menepati janji atau melakukan kesalahan dalam pekerjaan atau keluarga mereka.

*Guilt* tinggi adalah tingkat intensitas tertinggi dari perasaan bersalah, yang dapat mempengaruhi individu secara emosional dan fisik. Individu dengan *guilt* tinggi sering merasa terjebak dalam perasaan bersalah yang mendalam dan berlarut-larut, sering disertai rasa tidak layak atau rendah diri. Perasaan ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan bahkan penarikan diri sosial, karena individu merasa bahwa mereka tidak pantas mendapatkan pengampunan atau kasih sayang. *Guilt* tinggi sering menjadi akar dari *guilt complex*, yaitu perasaan bersalah yang berlebihan dan menghambat individu untuk memperbaiki kesalahan mereka. Tingkatan *guilt* inilah yang dikenal menjadi kompleks rasa bersalah atau *guilt complex*.

## **2.3. Indikator *Guilt Complex***

### **2.3.1. Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)**

Salah satu indikator utama dari *guilt complex* adalah menyalahkan diri sendiri dengan berlebihan. Individu dengan kompleks rasa bersalah cenderung merasa bertanggung jawab atas kejadian atau situasi yang seringkali berada di luar kendali mereka. Mereka mengalami *self-blame*, di mana mereka terus-menerus

mengkritik dan menyalahkan diri atas peristiwa yang mereka anggap sebagai kesalahan pribadi. Hal ini berakar pada penilaian moral yang sangat ketat terhadap diri sendiri, yang menyebabkan mereka merasa bersalah atas tindakan atau kelalaian yang seharusnya tidak mereka pertanggungjawabkan secara berlebihan. Penyalahan diri ini berkontribusi pada perasaan tidak berharga dan tidaklayakan yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Individu dengan *guilt complex* sering kali merasa bahwa mereka tidak pantas mendapatkan pengampunan atau kasih sayang, baik dari orang lain maupun dari diri mereka sendiri.<sup>24</sup>

### **2.3.2. Pikiran Negatif (*Overthinking*)**

Indikator lain dari *guilt complex* adalah adanya pikiran negatif yang sering dianggap sebagai bentuk *overthinking*, yaitu proses berpikir yang berlebihan dan berlarut-larut tentang suatu masalah atau situasi. Individu dengan *guilt complex* cenderung terperangkap dalam pikiran mengganggu, yang membuat mereka tidak bisa berhenti memikirkan kembali kesalahan atau kelalaian yang mereka anggap telah mereka lakukan. Meskipun mereka berusaha untuk mengalihkan perhatian atau fokus pada hal lain, perasaan bersalah yang mendalam sering kali menghalangi mereka untuk melupakan kejadian tersebut. Proses berpikir ini bukan hanya tentang mencari solusi atau perbaikan, tetapi lebih kepada merenung

---

<sup>24</sup> Ferguson, "Guilt, Shame, and ...," *hlm.* 347-357.

tanpa henti, yang semakin memperburuk kondisi emosional mereka.<sup>25</sup>

### 2.3.3. Overkompensasi

Indikator lainnya dari *guilt complex* adalah overkompensasi, di mana individu berusaha melakukan lebih dari yang sebenarnya dibutuhkan untuk memperbaiki kesalahan mereka. Dalam kondisi ini, orang yang merasa bersalah sering melakukan tindakan yang berlebihan sebagai bentuk "penebusan". Contohnya, seseorang mungkin merasa bersalah karena menyakiti perasaan orang lain dan kemudian melakukan serangkaian tindakan fisik yang sangat besar, yang tidak proporsional dengan kesalahan yang telah dilakukan, seperti menyakiti diri sendiri.<sup>26</sup>

## 2.4. Faktor Penyebab *Guilt Complex*

Perasaan bersalah yang berlarut-larut atau *guilt complex* dapat muncul akibat berbagai faktor yang mempengaruhi individu. Dalam ilmu psikologi modern, faktor-faktor ini dapat berasal dari lingkungan sosial atau pengalaman pribadi. Berikut adalah beberapa faktor penyebab utama dari kemunculan *guilt complex*.

---

<sup>25</sup> Mason TB, Smith KE, Naya C, Chu D, Dunton GF, "Eating-Related *Guilt* and Mental Health Across Middle Childhood to Early Adolescence," *Journal of Affective Disorders Reports*, Vol. 6 (2021): 100221, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100221>.

<sup>26</sup> Schuster P, Beutel ME, Hoyer J, Leibing E, Nolting B, Salzer S, Strauss B, Wiltink J, Steinert C, Leichsenring F, "The Role of Shame and *Guilt* in Social Anxiety Disorder," *Journal of Affective Disorders Reports* 6 (2021): 100208, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100208>.

### **2.4.1. Pengalaman Masa Kecil dan Perlakuan Orang Tua**

Salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya *guilt complex* adalah pengalaman masa kecil, terutama yang terkait dengan perlakuan dari orang tua atau pengasuh. Anak yang mengalami kekerasan fisik atau emosional, seperti peleccehan atau pengabaian, dapat mengembangkan rasa bersalah yang mendalam. Mereka mungkin merasa bahwa kesalahan yang mereka alami adalah akibat dari kelakuan mereka sendiri, dan ini bisa menyebabkan perasaan bersalah yang berlarut-larut hingga dewasa. Hal ini sering disebut sebagai *guilt interpersonal*, di mana individu merasa telah melukai orang lain atau tidak memenuhi harapan orang yang lebih tua atau pengasuh mereka.<sup>27</sup>

### **2.4.2. Norma Sosial dan Harapan Masyarakat**

Norma sosial yang tinggi dan harapan masyarakat yang besar juga dapat menjadi faktor penyebab perasaan bersalah. Ketika individu merasa bahwa mereka telah melanggar norma atau standar moral yang diterima secara sosial, mereka mungkin merasa bersalah. Misalnya, individu yang tidak memenuhi ekspektasi sosial dalam hal karier, keluarga, atau interaksi sosial mungkin merasa bersalah karena dianggap gagal memenuhi peran mereka. Ini berlaku terutama dalam budaya yang memiliki norma sosial yang sangat ketat mengenai tingkah laku moral dan kewajiban sosial.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Sekowski, "The Relations Between...", hlm. 667-677.

<sup>28</sup> Sekowski, "The Relations Between...", hlm. 667-677.

Rasa bersalah ini seringkali terkait dengan keinginan untuk diterima oleh kelompok sosial atau masyarakat yang lebih besar. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak sesuai dengan harapan sosial, ini dapat menimbulkan perasaan bersalah yang mendalam.

### 2.4.3. Pengalaman Traumatik

Faktor lain yang dapat memicu perasaan bersalah adalah pengalaman traumatik, seperti kehilangan seseorang yang sangat dekat atau peristiwa kehidupan yang mengubah pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri atau orang lain. Individu yang mengalami peristiwa traumatik, seperti kecelakaan, kematian orang terdekat, atau perceraian, dapat merasa bersalah karena merasa bahwa mereka bisa melakukan lebih banyak untuk mencegah kejadian tersebut. Dalam beberapa kasus, individu juga dapat merasa bertanggung jawab atas kerugian atau penderitaan orang lain yang terjadi dalam konteks yang tidak sepenuhnya mereka kendalikan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma, terutama yang terkait dengan perilaku kekerasan atau pelecehan, sering kali mengembangkan *guilt* yang sangat tinggi, terutama jika mereka merasa bahwa mereka bertanggung jawab atas peristiwa tersebut.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Sznycer, "Forms and Functions....", hlm. 143-157

## 2.5. Dampak *Guilt Complex*

### 2.5.1. Dampak pada Kesehatan Mental

*Guilt complex* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Perasaan bersalah yang terus-menerus dapat memicu munculnya gangguan mental lainnya, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres *pascatrauma* (PTSD). Penelitian yang dilakukan oleh Fried<sup>30</sup> mengungkapkan bahwa individu dengan kompleks rasa bersalah cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis yang berkaitan dengan rasa bersalah yang tidak terkelola dengan baik. Perasaan bersalah ini sering kali dihubungkan dengan perasaan tidak berdaya dan tidak layak, yang justru memperburuk kondisi gangguan mental yang dialami. Dalam beberapa kasus, perasaan bersalah ini bahkan dapat memperburuk gejala-gejala psikologis lainnya, seperti gangguan makan, gangguan tidur, dan kecemasan sosial.

### 2.5.2. Dampak pada Kesehatan Fisik

Selain memengaruhi aspek kesehatan mental, *guilt complex* juga dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Gejala fisik yang paling sering terjadi meliputi kecemasan, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Perasaan bersalah yang berkepanjangan sering kali memicu stres yang mendalam, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan,

---

<sup>30</sup> Fried, Itzhak, Firas Fahoum, Andrew J. Frew, Fani Andelman, Michal M. Andelman-Gur, and Noriko Salamon, "Laser Ablation of Human *Guilt*," *Brain Stimulation*, Vol. 15 (2021): 164-166.  
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244797258>.

dan masalah tidur. Individu dengan kompleks rasa bersalah sering merasa tertekan, lelah, dan cemas sepanjang waktu, meskipun mereka mungkin tidak dapat mengenali penyebab pasti dari perasaan tersebut.<sup>31</sup>

### 2.5.3. Dampak pada Kehidupan Sosial

Perasaan bersalah yang berlebihan juga dapat mengganggu hubungan sosial individu. Dalam banyak kasus, individu dengan *guilt complex* cenderung mengisolasi diri, menghindari interaksi sosial, dan merasa tidak layak berada di sekitar orang lain. Isolasi sosial ini memperburuk perasaan kesepian dan memperpanjang rasa bersalah, karena individu tidak memberi kesempatan untuk memperbaiki hubungan sosial atau menghadapi masalah yang ada dengan cara yang lebih sehat. Penghindaran interaksi sosial sering kali terkait dengan perasaan malu yang mendalam dan rasa takut akan penolakan, yang semakin memperburuk kondisi emosional dan psikologis mereka.<sup>32</sup>

### 2.5.4. Dampak Spritual

Imam al-Sya'rāwī memberikan pencerahan bahwa agama memainkan peran signifikan dalam membentuk persepsi dan pengalaman individu terhadap rasa bersalah. Dampak dari perasaan bersalah yang berlebihan ini bisa menggiring individu untuk

<sup>31</sup> Schuster "The Role of Shame ...," 100208,

<sup>32</sup> Leith KP, Baumeister RF, "Empathy, Shame, Guilt, and Narratives of Interpersonal Conflicts: Guilt-Prone People Are Better at Perspective Taking." *Journal of Personality*, Vol. 66, No. 1 (1998): 1–37.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00001>

menormalisasi dosa-dosa yang mereka perbuat dan terjerumus selamanya dalam kesesatan. Ketika individu terus-menerus merasa tidak layak atau merasa bahwa dosa-dosanya terlalu besar untuk diampuni, mereka bisa jatuh dalam siklus perasaan bersalah yang tidak kunjung reda.<sup>33</sup>

Untuk memudahkan memahami *guilt complex* dalam ilmu psikologi modern, berikut penulis mencantumkan tabel:

**Tabel 2.1**  
**Konsep Guilt Complex dalam Psikologi Modern**

<b><i>Guilt Complex</i> dalam Psikologi Modern</b>	
<b>Definisi</b>	Rasa bersalah yang berlebihan, yang ditandai dengan menyalahkan diri sendiri terus menerus, berpikiran negatif, perilaku overkompensasi dan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis berkepanjangan yang melumpuhkan fungsi kejiwaan individu.
<b>Jenis <i>guilt</i></b>	1. Deontologis 2. Altruistik
<b>Tingkat <i>guilt</i></b>	1. Rendah 2. Sedang 3. Tinggi
<b>Indikator</b>	1. Menyalahkan diri sendiri (self-blame) 2. Pikiran negatif (overthingking) 3. Overkompensasi

<sup>33</sup> Al-Sya'rāwī, *Al-Taubah*, (Mesir: Maktabah al-Turath al-Islami, 2001 M), hlm. 21.

<b>Faktor penyebab</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengalaman masa kecil dan perlakuan orang tua</li><li>2. Norma sosial dan harapan masyarakat</li><li>3. Pengalaman traumatik</li></ol>
<b>Dampak</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kesehatan mental</li><li>2. Kesehatan fisik</li><li>3. Kehidupan sosial</li><li>4. Aspek spritual</li></ol>



### **BAB III**

## ***GUILT COMPLEX* DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN**

Pesatnya perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan modern telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam ranah psikologi. Salah satu isu yang semakin mendapatkan perhatian adalah *guilt complex* atau perasaan bersalah yang berlebihan. Namun, meskipun *guilt complex* telah banyak dibahas dalam konteks psikologi modern, Al-Qur'an tidak menyebutkan istilah khusus, yang mengindikasikan bahwa Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut. Sebaliknya, Al-Qur'an menawarkan pandangan yang kaya dan mendalam mengenai fenomena ini.

Dalam upaya memahami konsep *guilt complex* dalam Al-Qur'an, penulis akan mengidentifikasi term-term atau ayat-ayat yang relevan, lalu menganalisis hasilnya untuk menjelaskan definisi, indikator, faktor penyebab dan dampak *guilt complex* dalam Al-Qur'an.

### **3.1. Identifikasi Ayat-Ayat *Guilt Complex***

Dalam melakukan penelitian terhadap konsep *guilt complex*, penulis mengidentifikasi term-term dalam ayat Al-Qur'an yang mempunyai keterkaitan dan relevan dalam menjawab fenomena psikologis tersebut.

Dalam Al-Qur'an, tidak ada penyebutan langsung mengenai istilah *guilt complex*, namun konsep terkait dengan

perasaan bersalah ini dapat ditemukan dalam berbagai ayat. Untuk memahami bagaimana *guilt complex* dapat diidentifikasi dalam Al-Qur'an, perlu dikaji term-term yang berkaitan dengan rasa bersalah.

Dalam *Lisān al-'Arab*, tidak ditemukan kata yang sepadan dengan *guilt complex*, namun terdapat beberapa istilah yang berkaitan dengan rasa bersalah, antara lain ظلم (menyimpang), ندم (penyesalan), حزن (sedih), العُمة (duka), dan إسراف (berlebih-lebihan).<sup>34</sup>

### 1. Term ظلم (Menyimpang)

Ibnu Manzūr menjelaskan kata ظلم dalam bahasa Arab merujuk pada tindakan meletakkan sesuatu di tempat yang tidak seharusnya atau ketidakadilan, baik dalam konteks sosial maupun hukum. Dalam banyak penggunaan, ظلم berhubungan dengan ketidakadilan yang terjadi ketika seseorang melanggar hak orang lain. Selain itu, kata ظلم juga berfungsi untuk menggambarkan ketidakseimbangan atau penyimpangan dari jalan yang benar. Dalam kalimat "لا تظلم عن الطريق" (jangan kamu menyimpang dari jalan ini), ظلم diartikan sebagai penyelewengan atau ketidaktepatan dalam mengikuti suatu arah. Dalam bahasa Arab, bentuk kata dari ظلم sangat beragam, termasuk مظلمة (kezaliman), ظالم (pelaku kezaliman), dan تظلم (proses pengaduan atau keluhan tentang kezaliman). Misalnya, kata تظلم digunakan untuk menunjukkan keadaan seseorang yang mengeluh atau meminta keadilan setelah

---

<sup>34</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-'Arab* (Beirut: Dār al-Ṣādir, 1414 H), jil. 2, hlm. 373.

diperlakukan tidak adil, sebagaimana dalam kalimat, "ظلمني فلان" (si Fulan telah menzalimi saya). Dengan demikian, ظلم adalah konsep yang sangat luas yang tidak hanya mencakup kezaliman fisik, tetapi juga kezaliman dalam bentuk pengingkaran hak-hak, ketidakadilan dalam pembagian, dan penyalahgunaan kekuasaan atau otoritas.<sup>35</sup>

Selanjutnya, saat ditelusuri di dalam al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm, kata ظلم dan turunannya muncul sebanyak 315 kali di dalam Al-Qur’an. Pembagian kemunculannya adalah sebagai berikut: *fi ‘il māḍī* ظلم ditemukan 61 kali, *fi ‘il mudāri‘* ditemukan 24 kali, *fi ‘il majhūl* ditemukan 25 kali, dan bentuk *isim* ditemukan sebanyak 155 kali, dan bentuk أظلم sebanyak 50 kali.<sup>36</sup>

**Tabel 3.1**  
**Term ظلم dalam Al-Qur’an**

Bentuk kata	Struktur kalimat	Ayat
ظلم	<i>fi ‘il māḍī</i>	al-Baqarah: 231; al-Kahf: 87; al-Naml: 11; al-Talaq: 1
ظلمت	<i>fi ‘il māḍī</i> ( <i>mu’annats mufrad</i> )	Yūnus: 54
ظلمت	<i>fi ‘il māḍī</i> ( <i>mutakallim mufrad</i> )	al-Naml: 44; al-Qasas: 16

<sup>35</sup> Ibn Manẓūr, *Lisān al-‘Arab* (Beirut: Dār al-Šādir, 1414 H), jil. 2, hlm. 373.

<sup>36</sup> Muḥammad Fu‘ād bin Abd al-Bāqī bin Šāliḥ bin Muḥammad. *al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, 1364 H), hlm. 434-438.

ظلمتم	<i>fi 'il māḍī (mukhāṭab jamak)</i>	al-Baqarah: 54; al-Zukhruf: 39
ظلمك	<i>fi 'il māḍī + ḍamīr mukhāṭab</i>	Şād: 24
ظلمنا	<i>fi 'il māḍī + ḍamīr mutakallim jamak</i>	<b>al-A'rāf: 23</b>
ظلمناهم	<i>fi 'il māḍī + maf'ūl bih</i>	Hūd: 101; al-Nahl: 118; al-Zukhruf: 76
ظلمهم	<i>fi 'il māḍī + ḍamīr ghaib</i>	Ali Imran: 117; al-Nahl: 33
ظلموا	<i>fi 'il māḍī (jamak mudzakkar)</i>	al-Baqarah: 59, 59, 150, 165; Ali Imran: 117, 135; al-Nisā': 64, 168; al-An'ām: 45; al-A'rāf: 102, 162, 165; al-Anfāl: 25; Yūnus: 13, 52, 27, 67, 94, 101, 113, 116; Ibrāhīm: 44, 45; al-Nahl: 85; al-Isrā': 59; al-Kahf: 59; al-Anbiyā': 3; al-Mu'minūn: 27; al-Shu'arā': 227; al-Naml: 52, 85; al-'Ankabūt: 46; al-Rūm: 29, 57; Saba': 19, 42; al-Şāffāt: 22; al-Muzzammil: 47, 51; al-Zukhruf: 65; al-Aḥqāf: 12; al-Dzāriyāt: 59; al-Ṭūr: 47
ظلمونا	<i>fi 'il māḍī + ḍamīr maf'ūl</i>	al-Baqarah: 57; al-A'rāf: 160

تظلم	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>mukhāṭab mufrad</i> )	al-Kahf: 33
تظلموا	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>mukhāṭab jamak</i> )	al-Tawbah: 36
تظلمون	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>mukhāṭab jamak</i> )	al-Baqarah: 279
يظلم	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>ghaib mufrad</i> )	al-Nisā': 40, 110; Yūnus: 110; al-Kahf: 49; al-Furqān: 19
ليظلمهم	<i>lām ta 'lil + fi 'il muḍāri'</i>	al-Tawbah: 70; al-'Ankabūt: 40; al-Rūm: 9
يظلمون	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>jamak mudzakkār</i> )	al-Baqarah: 57; Ali Imran: 117; al-A'rāf: 9, 160, 162, 177; al-Tawbah: 70; Yūnus: 44; al-Nahl: 33, 118; al-'Ankabūt: 40; al-Rūm: 9; al-Shūrā: 42
ظَلِمَ	<i>fi 'il māḍī majhūl</i>	al-Nisā': 148
ظَلَمُوا	<i>fi 'il māḍī majhūl</i> ( <i>jamak</i> )	al-Nahl: 41; al-Ḥajj: 39; al-Shu'arā': 227
تُظلم	<i>fi 'il muḍāri'</i> <i>majhūl</i>	al-Anbiyā': 47; Yāsīn: 54
تُظلمون	<i>fi 'il muḍāri'</i> <i>majhūl</i> ( <i>jamak</i> )	al-Baqarah: 272, 279; al-Nisā': 77; al-Anfāl: 60
يُظلمون	<i>fi 'il muḍāri'</i> <i>majhūl</i> ( <i>jamak</i> )	al-Baqarah: 281; Ali Imran: 255, 161; al-Nisā': 49, 124; al-An'ām: 160; Yūnus: 47, 54; al-Nahl: 111;

		al-Isrā': 71; Maryam: 60; al-Mu'minūn: 62; al-Zumar: 69; al-Jāthiyah: 22; al-Aḥqāf: 19
ظلم	<i>maṣḍar</i>	al-Nisā': 160; al-An'ām: 131; Hūd: 117; al-Ḥajj: 25; Luqmān: 13; Ghāfir: 17
ظلما	<i>maṣḍar mansūb</i>	Ali Imran: 108; al-Nisā': 10, 30; Ṭāhā: 111, 112; al-Furqān: 4; al-Naml: 14; Ghāfir: 31
ظلمة	<i>ism jam'</i>	al-Mā'idah: 39; al-Shūrā: 41
ظلمهم	<i>maṣḍar + ḍamīr</i>	al-Nisā': 153; al-Ra'd: 6; al-Nahl: 61
ظالم	<i>ism fā'il mufrad</i>	al-Nisā': 75; al-Kahf: 35; al-Furqān: 27; Fāṭir: 32; al-Šaffāt: 113
ظالمة	<i>ism fā'il mu'annats</i>	Hūd: 102; al-Anbiyā': 11; al-Ḥajj: 4, 48
ظالمون	<i>ism fā'il jam' mudzakkar</i>	al-Baqarah: 51, 92, 229, 24; Ali Imran: 94, 128; al-Mā'idah: 4; al-An'ām: 21, 47, 93, 135; al-Tawbah: 23; Yūsuf: 23, 79; Ibrāhīm: 42; al-Nahl: 113; al-Isrā': 47, 99; Maryam: 38; al-Anbiyā': 64; al-Mu'minūn: 107; al-Nūr: 50; al-Furqān: 8; al-Qasas: 37, 59; al-'Ankabūt: 14, 49; Luqmān: 11; Saba': 31; Fāṭir: 40;

		al-Shūrā: 8; al-Ḥujurāt: 11; al-Mumtaḥanah: 9; al-Nisā': 97
ظالمى	<i>ism fā 'il jam'</i>	al-Nisā': 97; al-Nahl: 28
ظالمين	<i>ism fā 'il jam'</i> <i>manṣūb/majrūr</i>	al-Baqarah: 35, 9, 124, 145, 193, 246, 258, 270; Ali Imran: 57, 86, 140, 151, 192; al-Mā'idah: 29, 51, 72, 107; al-An'ām: 33, 2, 58, 68, 129, 144; al-A'rāf: 5, 19, 41, 44, 47, 148, 150; al-Anfāl: 54; al-Tawbah: 19, 47, 109; Yūnus: 39, 85, 106; Hūd: 18, 31, 44, 83; Yūsuf: 75; Ibrāhīm: 13, 22, 27; al-Ḥijr: 78; al-Isrā': 82; al-Kahf: 29, 50; Maryam: 72; <b>al-Anbiyā'</b> : 14, 29, 46, 59, <b>87</b> , 97; al-Ḥajj: 53, 71; al-Mu'minūn: 28, 41, 94; al-Furqān: 37; al-Shu'arā': 10, 209; al-Qasas: 21, 25, 40, 50; al-'Ankabūt: 31; Fāṭir: 37; al-Ṣāffāt: 63; al-Zumar: 24; Ghāfir: 18, 2; al-Shūrā: 21, 22, 40, 44, 45; al-Zukhruf: 76; al-Jāthiyah: 19; al-Aḥqāf: 10; al-Ḥashr: 17; al-Ṣaff: 7; al-Jumu'ah: 5, 7; al-Taḥrīm: 11; al-Qalam: 29; Nūḥ: 24, 28; al-Insān: 31

أَظْلَمَ	<i>ism tafḍīl</i>	al-Baqarah: 31, 140; al-An‘ām: 21, 93, 144, 157; al-A‘rāf: 37; Yūnus: 17; Hūd: 18; al-Kahf: 15, 57; al-‘Ankabūt: 68; al-Sajdah: 22; al-Zumar: 32; al-Najm: 52; al-Şaff: 7; al-Baqarah: 20
ظَلَمَ	<i>şīghat mubālaghah</i>	Ibrāhīm: 34
ظَلَمُوا	<i>şīghat mubālaghah manşūb</i>	al-Aḥzāb: 72
ظَلَمَ	<i>şīghat mubālaghah</i>	Ali Imran: 182; al-Anfāl: 51; al-Ḥajj: 10; Fuşşilat: 46; Qāf: 29
مَظْلُومًا	<i>ism maf‘ūl</i>	al-Isrā’: 33
مُظْلَمًا	<i>şifah</i>	Yūnus: 27
مُظْلَمُونَ	<i>şifah jam ‘</i>	Yāsīn: 37
ظَلَمَاتٍ	<i>ism jam ‘</i>	al-Baqarah: 17, 19, 257, 257; al-Mā’idah: 16; al-An‘ām: 1, 39, 59, 63, 97, 122; al-Ra’d: 16; Ibrāhīm: 1, 5; al-Anbiyā’: 87; al-Nūr: 40, 40; al-Naml: 63; al-Aḥzāb: 43; Fāṭir: 20; al-Zumar: 6; al-Ḥadīd: 9; al-Talaq: 11

Ayat-ayat yang menggunakan kata ظلم dan berhubungan dengan pembahasan *guilt complex* dalam Al-Qur’an adalah QS. Al-A‘rāf (7): 23, dan QS. Al-Anbiya (21): 87.

### QS. Al-A‘rāf (7): 23

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

*“Keduanya berkata, “Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan tidak merahmati kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.”*

(QS. Al-A‘rāf (7): 23)

Imam al-Ṭabarī dalam penafsirannya menjelaskan bahwa ayat ini menceritakan tentang pengakuan dosa dari Adam dan Hawa setelah mereka melakukan kesalahan dengan memakan buah dari pohon yang dilarang oleh Allah. Keduanya mengakui bahwa mereka telah menzalimi diri mereka sendiri dengan melanggar perintah Allah dan mengikuti godaan setan (iblis). Mereka sadar bahwa perbuatan mereka merupakan bentuk pelanggaran terhadap perintah Allah, dan sebagai bentuk pertobatan, mereka memohon ampunan dan rahmat-Nya. Al-Ṭabarī mengatakan bahwa dalam pengakuan ini, Adam dan Hawa menyadari bahwa mereka telah menyakiti diri mereka sendiri, bukan hanya dengan melanggar perintah Allah tetapi juga dengan mendengarkan godaan setan yang menjadi musuh mereka dan musuh Allah. Mereka meminta Allah untuk menutupi kesalahan mereka dengan pengampunan-Nya, agar mereka tidak dihukum dan tidak menghadapi akibat yang merugikan.<sup>37</sup>

Imam al-Sya‘rāwī menjelaskan munasabah ayat di atas dengan ayat sebelumnya, QS. Al-A‘rāf (7): 22, Allah menyebutkan

---

<sup>37</sup> Abū Ja‘far Muḥammad bin Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur‘ān*, (Makkah: Dār al-Tarbīyah wa al-Turāth, t.t), jil. 12, hlm. 357.

"فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ" (lalu ia menyesatkan keduanya dengan tipu daya), yang menunjukkan bagaimana Iblis menurunkan Adam dan Hawa dari kedudukan mereka yang mulia dalam ketaatan kepada Allah, ke dalam pelanggaran yang melibatkan dosa. kata "دَلَّأ" berasal dari kata "دَلَّى", yang berarti menurunkan sesuatu dengan cara yang perlahan atau halus, seperti menurunkan ember ke dalam sumur untuk memeriksa apakah ada air di dalamnya. Dengan kata lain, Iblis menggoda Adam dan Hawa secara perlahan-lahan, memperdaya mereka dengan janji yang palsu dan tipu muslihat untuk mendekati pohon yang telah diharamkan oleh Allah. Setelah keduanya "ذَاقَا" (mereka berdua merasakan buah pohon itu), dengan segera mereka menyadari bahwa pelanggaran tersebut memiliki konsekuensi besar. "بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ" (maka nampaklah aurat mereka berdua dan mereka mulai menutupi tubuh mereka dengan daun-daun dari surga). Ini menunjukkan penyesalan mereka setelah menyadari bahwa apa yang mereka lakukan adalah pelanggaran terhadap perintah Allah, yang menyebabkan mereka merasa malu, bersalah dan berusaha menutupi kesalahan mereka.<sup>38</sup>

Ibn Kathīr menjelaskan bahwa setelah Adam dan Hawa berbuat salah, mereka bertanya kepada Allah untuk diberikan petunjuk jalan keluar agar tidak merasa bersalah terus menerus, Allah pun mengajarkan Adam dengan firman-Nya:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

<sup>38</sup> Al-Sya'rāwī, *Tafsīr al-Sya'rāwī (al-Khawāṭir)*, jil. 7, hlm. 4088.

*“Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Allah menerima tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang.”* (QS. Al-Baqarah: 37)

Kemudian, pada QS. Al-A‘rāf (7): 23, Adam dan Hawa pun mengucapkan doa dan pengakuan kesalahan yang diajarkan oleh Allah: "قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا" (Mereka berdua berkata, "Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri"). Pengakuan ini adalah refleksi dari kesadaran akan kesalahan mereka, yang membawa mereka untuk memohon pengampunan dari Allah.<sup>39</sup>

Setelah pengakuan dosa yang dilakukan oleh Adam dan Hawa dalam QS. Al-A‘rāf (7): 23, Allah memberikan respons yang tegas melalui firman-Nya: "قَالَ: أَهْبِطُوا" (Allah berfirman: "Turunlah kalian"). Ini menunjukkan perintah Allah untuk mengusir Adam, Hawa, dan Iblis dari surga sebagai konsekuensi dari pelanggaran mereka terhadap perintah-Nya, yaitu mendekati pohon yang telah diharamkan.

Wahbah al-Zuhaylī menjelaskan bahwa perintah "اهْبِطُوا" ini bukan hanya untuk mengusir mereka dari surga, tetapi juga sebagai penetapan bagi keduanya dan Iblis untuk berada di bumi. "بَعْضُكُمْ لِلْبَعْضِ عَدُوٌّ" (Sebagian kalian adalah musuh bagi sebagian yang lain), yang menunjukkan adanya permusuhan abadi antara manusia dan Iblis yang tidak akan pernah hilang, sebagai akibat dari tindakan Iblis yang menggoda dan menyesatkan manusia. Allah memberi perintah ini sebagai hukuman atas pelanggaran yang telah dilakukan, namun tidaklah berakhir dengan hukuman itu saja. "فِيهَا تَحْيَوْنَ وَفِيهَا

---

<sup>39</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur‘ān al-‘Azīm*, jil. 1, hlm. 371.

"تَمُوتُونَ وَمِنْهَا تَحْرُجُونَ" (Di sana kalian akan hidup, di sana kalian akan mati, dan dari sana kalian akan keluar untuk dibangkitkan), menunjukkan bahwa kehidupan duniawi adalah tempat penempatan sementara bagi manusia. Meskipun mereka telah dikeluarkan dari surga, mereka diberikan waktu hidup di dunia sesuai dengan takdir dan ajal yang sudah ditentukan, dan nantinya akan dibangkitkan untuk dihadapkan kepada Allah untuk memperoleh balasan atas perbuatan mereka. Maka ayat ini mengingatkan umat manusia untuk selalu waspada terhadap godaan Iblis dan tetap bersyukur atas kehidupan dunia sebagai tempat untuk beribadah dan memperbaiki diri. Setelah pengusiran dari surga, manusia diberikan kesempatan untuk bertobat dan kembali kepada Allah.<sup>40</sup>

Pengakuan kesalahan dan permohonan ampun yang dilakukan oleh Adam dan Hawa mencerminkan bagaimana Al-Qur'an tidak membiarkan manusia jatuh ke dalam penyakit *guilt complex*. Dalam Islam, meskipun perasaan bersalah adalah hal yang wajar, Allah mengajarkan agar manusia mengakui kesalahan mereka dan segera bertobat, bukan berlarut-larut dalam penyesalan yang menghambat kemajuan. Dengan mengakui dosa mereka dan memohon ampun kepada Allah, Adam dan Hawa menunjukkan bahwa pengakuan atas kesalahan adalah langkah pertama yang penting dalam proses pemulihan.

Dalam Islam, setiap kesalahan memiliki jalan keluar. Salah satu contoh lainnya adalah ketika seorang laki-laki datang kepada

---

<sup>40</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīda wa al-Sharī'a wa al-Manhaj* (Dar al-Fikr, 1411 H), jil. 8, hlm. 165-167.

Rasulullah dan mengaku melakukan hubungan badan pada siang Ramadhan:

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ : أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ ، عَنِ الزُّهْرِيِّ قَالَ : أَخْبَرَنِي حُمَيْدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ : أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ ، إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، هَلَكْتُ . قَالَ : مَا لَكَ . قَالَ : وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي وَأَنَا صَائِمٌ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : هَلْ بَجِدُ رَقَبَةً تُعْتَمُّهَا . (قَالَ : لَا . قَالَ) : فَهَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ . (قَالَ : لَا . فَقَالَ) : فَهَلْ تَجِدُ إِطْعَامَ سِتِّينَ مَسْكِينًا . (قَالَ : لَا . قَالَ) : فَمَكَتَ النَّبِيُّ ﷺ . فَبَيْنَا نَحْنُ عَلَى ذَلِكَ أُتِيَ النَّبِيُّ ﷺ بِعَرَقٍ فِيهِ تَمْرٌ ، وَالْعَرَقُ الْمِكْتَلُ ، قَالَ : أَيُّنَ السَّائِلِ . (فَقَالَ : أَنَا . قَالَ) : خُذْ هَذَا فَتَصَدَّقْ بِهِ . (فَقَالَ الرَّجُلُ : أَعَلَى أَفْقَرِ مَنِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ . فَوَاللَّهِ مَا بَيْنَ لَابَتَيْهَا ، يُرِيدُ الْحَرَّتَيْنِ ، أَهْلُ بَيْتِ أَفْقَرُ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي . فَضَحِكَ النَّبِيُّ ﷺ حَتَّى بَدَتْ أَنْيَابُهُ ثُمَّ قَالَ) : أَطْعَمُهُ أَهْلَكَ <sup>41</sup> .

“Telah menceritakan kepada kami Abu al-Yamān: telah mengabarkan kepada kami Syu‘aib, dari al-Zuhri, ia berkata: telah mengabarkan kepadaku Humaid bin ‘Abdurrahmān, bahwa Abu Hurairah berkata: Ketika kami sedang duduk di hadapan Nabi Saw., tiba-tiba datanglah seorang laki-laki, lalu berkata: Hai Rasulullah, celakalah aku. Beliau berkata: Apa yang menimpamu? Ia berkata: Aku mengumpuli istriku di bulan Ramadhan sedang aku berpuasa. Maka bersabdalah Rasulullah ﷺ: Apakah engkau dapat menemukan

<sup>41</sup> Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, taḥqīq Dr. Muṣṭafā Dīb al-Baghā, (Damaskus: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, cet. ke-5, 1414 H / 1993 M), jil. 2, hlm. 684. Hadis No. 1834.

budak yang engkau merdekakan? Ia menjawab: Tidak. Nabi bersabda: Mampukah kamu berpuasa dua bulan berturut-turut? Ia menjawab: Tidak. Nabi bersabda: Mampukah engkau memberi makan enam puluh orang miskin? Ia menjawab: Tidak.”

“Abu Hurairah berkata: Orang itu berdiam di hadapan Nabi Saw. Ketika kami dalam situasi yang demikian, ada seseorang yang memberikan sekeranjang kurma (keranjang adalah takaran), Nabi ﷺ bertanya: Di mana orang yang bertanya tadi? Orang itu menyahut: Aku (di sini). Maka bersabdalah beliau: Ambillah ini dan sedekahkanlah. Ia berkata: Apakah aku sedekahkan kepada orang yang lebih miskin daripada aku, hai Rasulullah. Demi Allah, tidak ada di antara kedua benteng-ke dua bukit hitam kota Madinah ini keluarga yang lebih miskin daripada keluargaku. Maka tertawalah Rasulullah ﷺ hingga nampak gigi taringnya, kemudian bersabda: Berikanlah makanan itu kepada keluargamu.”

Islam selalu memberikan jalan keluar bagi mereka yang bersalah, seperti yang terlihat dalam hadis di atas. Ketika seorang laki-laki mengakui kesalahannya kepada Rasulullah ﷺ, beliau tidak membiarkannya terperangkap dalam rasa bersalah. Rasulullah ﷺ memberikan beberapa alternatif jalan keluar, dan akhirnya, meskipun lelaki itu merasa sangat miskin, beliau tetap memberi solusi dengan cara yang penuh kasih, yaitu memberi makan keluarganya. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak membiarkan manusia jatuh dalam perasaan bersalah yang berlarut-larut atau *guilt complex*, melainkan memberikan kesempatan untuk memperbaiki diri dan menjalani kehidupan dengan penuh harapan.

### QS. Al-Anbiya (21): 87

وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَضِّبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ  
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“(Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.” (QS. Al-Anbiya (21): 87)

Imam al-Sya’rawi menjelaskan bahwa ayat ini mengandung ketelitian bahasa yang sangat dalam. Kata “*mughādhiban*” (مغاضبًا) berbeda dengan “*ghādhīb*” (غاضب). *Ghādhīb* adalah orang yang marah tanpa sebab dari pihak lain, sedangkan *mughādhīb* menunjukkan kemarahan yang timbul karena ada pihak lain yang memancing atau menyebabkan kemarahan tersebut. Karena itu, *mughādhabah* termasuk bentuk *mufā’alah* (saling), yang menandakan adanya dua pihak yang terlibat dalam peristiwa itu. Maka, ketika Allah menyebut Nabi Yunus pergi dalam keadaan *mughādhiban*, itu menunjukkan bahwa kaumnya memiliki andil besar dalam terjadinya peristiwa tersebut, karena merekalah yang membuat beliau tersakiti dan marah. Allah kemudian berfirman: {فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ} yang berarti Nabi Yunus mengira Allah tidak akan mempersempit atau menyulitkan dirinya. Kata *نَقْدِر* di sini bukan bermakna “tidak mampu”, tetapi “tidak menyempitkan”. Nabi Yunus

beranggapan bahwa bumi Allah luas dan beliau akan diberi tempat lain selain negeri yang penduduknya mencapai seratus ribu atau lebih. Ini adalah *ẓann* (dugaan kuat), bukan keyakinan mutlak, yang menunjukkan betapa berat tekanan dan penolakan yang beliau hadapi dalam dakwahnya. Padahal, sebagai seorang rasul, seharusnya beliau mempersiapkan diri untuk bersabar menghadapi penderitaan dan penentangan dalam menyampaikan risalah. Kerasnya penolakan kaumnya telah menimbulkan kelelahan batin dan luka hati yang mendalam, sehingga beliau meninggalkan mereka sebelum datangnya izin dari Allah.<sup>42</sup>

Setelah meninggalkan kaumnya, terjadilah peristiwa saat beliau ditelan oleh ikan besar. Di tempat itu, Nabi Yunus pun merasa bersalah berdoa kepada Allah: *لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ* *Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim).*

## 2. Term ندم (Penyesalan)

Dalam Lisān al-‘Arab, Ibn Manzūr menjelaskan bahwa kata "ندم" berasal dari kata dasar yang merujuk pada rasa penyesalan atau penyesalan yang mendalam terhadap perbuatan buruk yang telah dilakukan. Kata "ندم" berarti merasa menyesal atas sesuatu yang telah dilakukan, sedangkan "ندامة" adalah bentuk dari penyesalan yang dalam. "تندم" berarti seseorang merasa sangat menyesal dan merasakan kedalaman kesedihan karena perbuatannya. Dalam konteks ini, "الندم" dianggap sebagai inti dari taubat, yang merupakan

<sup>42</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī*, jil. 10, hlm. 6215.

bentuk pengakuan dan penyesalan atas dosa yang telah dilakukan. Seperti dalam hadis, Rasulullah ﷺ bersabda, "النَّدَمُ تَوْبَةٌ" yang berarti penyesalan itu sendiri adalah taubat.<sup>43</sup>

Dalam al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm, kata "ندم" ditemukan sebanyak 7 kali. Bentuk "نادمين" muncul 5 kali, sementara "النادامة" tercatat dua kali.<sup>44</sup>

**Tabel 3.2**  
**Term ندم dalam Al-Qur'an**

Bentuk kata	Struktur kalimat	Ayat
نادمين	<i>ism fā'il jam'</i> <i>manṣūb/majrūr</i>	<b>al-Mā'idah: 31, 52; al-Mu'minūn: 40; al-Shu'arā': 157; al-Ḥujurāt: 6</b>
النادامة	<i>ism maṣdar ma'rifah</i> <i>(dengan al-)</i>	<b>Yūnus: 54; Saba': 33</b>

Ayat yang menggunakan kata ندم dan berhubungan dengan pembahasan *guilt complex* dalam Al-Qur'an adalah QS. Al-Mā'idah (5): 31, yang menggambarkan penyesalan mendalam sebagai bentuk kesadaran akan kesalahan dan dampaknya.

<sup>43</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-'Arab*, jil. 12, hlm. 572-573.

<sup>44</sup> Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras ...*, hlm. 691.

### QS. Al-Mā'idah (5): 31

فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يُوتِلْتَىٰ أَعْجَزْتُ  
 أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُورِيَ سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ

*“Kemudian, Allah mengirim seekor burung gagak untuk menggali tanah supaya Dia memperlihatkan kepadanya (Qabil) bagaimana cara mengubur mayat saudaranya. (Qabil) berkata, “Celakalah aku! Mengapa aku tidak mampu berbuat seperti burung gagak ini sehingga aku dapat mengubur mayat saudaraku?” Maka, jadilah dia termasuk orang-orang yang menyesal.” (QS. Al-Mā'idah (5): 31).*

Wahbah al-Zuhayli menjelaskan cerita tentang dua putra Nabi Adam, yaitu Qābīl dan Hābīl. Ketika Nabi Adam diperintahkan oleh Allah untuk menikahkan anak-anaknya secara silang (laki-laki dari satu kelahiran dengan perempuan dari kelahiran lain), karena pada setiap kelahiran Hawa konon lahir sepasang anak (laki-laki dan perempuan). Qābīl menolak ketentuan ini karena ia ingin menikahi saudari kembarnya sendiri yang dianggap lebih cantik, sedangkan saudari kembar Hābīl dinilai kurang cantik. Untuk menyelesaikan perselisihan, tetapi Nabi Adam menolaknya dengan syarat bahwa jika dia ingin menikahnya, dia harus menghadiahkan qurban kepada Allah. Ketika keduanya mempersembahkan qurban mereka, Allah menerima qurban Hābīl yang berupa domba terbaik karena ketakwaan dan keikhlasannya, sementara qurban Qābīl berupa tanaman yang buruk tidak diterima karena ketidakikhlasannya. Dalam beberapa riwayat, disebutkan bahwa api dari langit turun dan memakan qurban Hābīl, namun tidak menyentuh qurban Qābīl. Hal

ini menimbulkan perasaan iri hati yang mendalam pada Qābīl. Ia pun berkata kepada Hābīl, "Aku akan membunuhmu," dan dia melakukannya.<sup>45</sup>

Imam al-Sya'rawi menjelaskan ketika Qābīl membunuh saudaranya Hābīl, ia tidak tahu bagaimana cara mengubur jenazah saudaranya itu. Namun, ketika ia melihat seekor burung gagak yang menunjukkan cara mengubur sesama burung gagak, barulah Qābīl sadar akan perbuatannya dan merasa bersalah dan menyesal. Ia kemudian menjadi *min al-nādimin* (salah satu dari orang-orang yang menyesal). Beliau menekankan perbedaan antara "nadim" dan "nadama". Kadang-kadang, seseorang merasa menyesal bukan karena ia melanggar perintah Allah, tetapi karena akibat buruk yang ia alami dari perbuatannya. Contoh yang diberikan adalah seorang yang menggunakan uang untuk membeli alkohol, yang seharusnya digunakan untuk membeli makanan bagi keluarganya. Ketika ia kembali ke rumah dan melihat keluarganya kelaparan, ia menyesal karena tidak membeli makanan, tetapi penyesalan ini bukan penyesalan yang sah menurut syariat. Penyesalan yang diterima adalah penyesalan karena ia telah melanggar perintah Allah, bukan hanya karena akibat buruk yang menyimpannya.<sup>46</sup>

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya menurut Wahbah al-Zuhayli adalah untuk menegaskan betapa bahaya perasaan hasad (iri hati) dan dendam, yang sering kali berakar pada *hubb al-nafs* (cinta pada diri sendiri). Perasaan tersebut dapat

---

<sup>45</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 6, hlm. 154.

<sup>46</sup> Al-Sya'rāwī, *Tafsīr al-Sya'rāwī*, jil. 5, hlm. 3084-3085.

mengarah pada tindak kejahatan, bahkan kekerasan, yang merusak hubungan antar sesama, seperti yang terlihat dalam kisah dua anak Nabi Adam. Allah mengingatkan bahwa hubb al-nafs dan hasad dapat menghancurkan ikatan persaudaraan dan berujung pada perbuatan keji, seperti pembunuhan.<sup>47</sup>

Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، أَخْبَرَنَا هِشَامٌ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ يَعِيشَ بْنِ الْوَلِيدِ بْنِ هِشَامٍ، وَأَبُو مُعَاوِيَةَ شَيْبَانٌ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ يَعِيشَ بْنِ الْوَلِيدِ بْنِ هِشَامٍ، عَنِ الزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَّامِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَّمِ قَبْلَكُمْ: الْحَسَدُ، وَالْبَغْضَاءُ، وَالْبَغْضَاءُ هِيَ: الْحَالِقَةُ، حَالِقَةُ الدِّينِ لَا حَالِقَةَ الشَّعْرِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، لَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَفَلَا أَنْبَيْتُمْ بِشَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ، أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ

*“Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun; telah mengabarkan kepada kami Hisyam, dari Yahya bin Abi Katsir, dari Ya’isy bin al-Walid bin Hisyam. (Dalam jalur lain) Abu Mu’awiyah Syaiban (juga meriwayatkan) dari Yahya bin Abi Katsir, dari Ya’isy bin al-Walid bin Hisyam, dari al-Zubair bin al-’Awwam, ia berkata: Rasulullah bersabda: “Telah datang kepada kalian penyakit umat-umat sebelum kalian, yaitu hasad dan kebencian. Kebencian adalah ‘penggundul’ (penghancur). Aku tidak mengatakan bahwa ia menggundul rambut; tetapi ia menggundul (menghancurkan) komitmen beragama. Demi Dzat yang di tangan-Nya terdapat jiwa Muhammad, kalian tidak akan masuk surga hingga kalian beriman,*

<sup>47</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 6, hlm. 155.

*dan kalian tidak akan beriman hingga kalian saling mencintai. Maukah aku beritahukan kepada kalian sesuatu yang dapat membantu kalian untuk mencapai itu? Sebarkanlah (salam) di antara kalian.*”<sup>48</sup>

Ayat di atas sangat relevan dengan pembahasan *guilt complex*, karena menggambarkan bagaimana perasaan bersalah bisa muncul setelah seseorang melakukan tindakan yang sangat buruk, seperti yang dialami oleh Qābīl setelah membunuh saudaranya Hābīl. Rasa bersalah yang muncul pada Qābīl, yang pada awalnya hanya disebabkan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana mengubur jenazah saudaranya, menjadi lebih dalam ketika ia menyadari kejahatan besar yang telah ia lakukan.

### 3. Term حزن (Sedih)

Imam Ibn Manzūr menjelaskan bahwa حزن atau الحَزْن adalah lawan dari kebahagiaan atau الفرح, dan merupakan kondisi mental yang berlawanan dengan الشُّرُور (kesenangan). Dalam bahasa Arab, kata ini menggambarkan keadaan ketika seseorang merasakan kesedihan atau kesusahan. حزن dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan kesedihan yang mendalam dan berkepanjangan, baik karena peristiwa tertentu maupun akibat keadaan emosional yang sulit. Kata حزن dan حَزْن sering digunakan secara bergantian dan memiliki bentuk jamak yaitu أحزان. Ibn Manzūr juga menyebutkan bentuk lain dari kata ini, seperti تحَزَّن

---

<sup>48</sup> Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad al-Imām Aḥmad* ..., jil. 3, hlm. 29. Hadis no. 1412.

yang berarti berpura-pura sedih, atau تَحَزَّنُ yang berarti merasa sangat sedih. Orang yang mengalami حزن disebut dengan istilah حَزِينٌ atau مُحْزَنٌ, yang menunjukkan orang yang sedang dalam keadaan sedih yang mendalam.<sup>49</sup>

Dalam al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm, kata حزن muncul dalam berbagai bentuk dan struktur kalimat, yang menggambarkan nuansa perasaan sedih dan kesulitan batin. Kata ini tidak hanya digunakan untuk menggambarkan perasaan individu dalam konteks kesedihan, tetapi juga dalam konteks yang lebih luas seperti merasa bersalah.<sup>50</sup>

**Tabel 3.3**  
**Term حزن dalam Al-Qur’an**

Bentuk kata	Struktur kalimat	Ayat
تَحَزَّنُ	<i>fi ‘il muḍāri‘ majzūm (mukhāṭab mufrad)</i>	al-Tawbah: 40; al-Ḥijr: 88; al-Nahl: 127; Ṭāhā: 40; al-Naml: 70; al-Qasas: 13; al-‘Ankabūt: 33
تَحْزَنُوا	<i>fi ‘il muḍāri‘ majzūm (mukhāṭab jamak)</i>	<b>Ali Imran: 139, 153; Fuṣṣilat: 30</b>
تَحْزَنُونَ	<i>fi ‘il muḍāri‘ (mukhāṭab jamak)</i>	al-A‘rāf: 49; al-Zukhruf: 68

<sup>49</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, jil. 13, hlm. 111.

<sup>50</sup> Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, *al-Mu‘jam al-Mufahras ...*, hlm. 276.

تَحْزَنِي	<i>fi 'il muḍāri'</i> ( <i>mukhāṭabah mu'annats</i> )	Maryam: 24; al-Qasas: 7
لِيَحْزَنَ	<i>lām ta'līl + fi 'il muḍāri'</i>	al-Mujādalah: 10
يَحْزَنُكَ	<i>fi 'il muḍāri' + ḍamīr mukhāṭab</i>	Ali Imran: 176; al-Mā'idah: 41; al-An'ām: 33; Yūnus: 65; Luqmān: 23; Yāsīn: 76
يَحْزَنُ	<i>fi 'il muḍāri' mu'akkad (dengan nūn tawkīd)</i>	al-Aḥzāb: 51
لِيَحْزَنُنِي	<i>lām ta'līl + fi 'il muḍāri' + ḍamīr mutakallim</i>	Yūsuf: 13
يَحْزَنُهُمْ	<i>fi 'il muḍāri' + maf'ūl bih</i>	al-Anbiyā': 103
يَحْزَنُونَ	<i>fi 'il muḍāri' (jamak mudzakkar)</i>	al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274, 277; Ali Imran: 170; al-Mā'idah: 69; al-An'ām: 48; al-A'rāf: 35; Yūnus: 62; al-Zumar: 61; al-Aḥqāf: 13
الْحَزَنُ	<i>ism maṣdar ma'rifah</i>	<b>Yūsuf: 84</b>
حَزَنِي	<i>maṣdar + ḍamīr mutakallim</i>	Yūsuf: 86

الْحَزْنَ	<i>ism maṣḍar</i> <i>ma'rifah</i>	Fāṭir: 34
حَزْنَا	<i>maṣḍar maṣṣūb</i>	al-Tawbah: 92; al-Qasas: 8

Ayat-ayat dalam term ini yang sangat cocok dengan rasa bersalah adalah QS. Yusuf (12): 84 dan QS. Ali 'Imran (3): 139.

### QS. Yūsuf (12): 84

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

*“Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan).”* (QS. Yusuf (12): 84)

Abū Zahrah menjelaskan bahwa setelah anak-anak Nabi Ya'qub kembali dari perjalanan tanpa membawa Yusuf, hatinya semakin terluka dan ia merasakan kesedihan yang lebih dalam. "وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ" (Dan ia menjauh dari mereka dan berkata, "Aduhai, kesedihanku atas Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, lalu ia menahan amarah dan rasa bersalah, menggambarkan betapa beratnya beban emosional yang ia tanggung. Nabi Ya'qub menahan kesedihannya, namun rasa sakit yang ia rasakan begitu mendalam sehingga mengaburkan penglihatannya. Rasa kehilangan terhadap Yusuf begitu besar, apalagi ditambah dengan rasa bersalah yang dirasakannya. Ketika anak-anaknya melihat kesedihan yang

mendalam pada diri ayah mereka, mereka berkata, " تَاللّٰهِ تَفَقَّأْتُ ذِكْرَ يُوسُفَ " (Demi Allah, engkau tidak akan berhenti mengingat Yusuf hingga engkau hampir mati atau menjadi orang yang hancur). Mereka tidak memahami betapa besar rasa sakit yang dirasakan ayah mereka. Mereka malah melontarkan kecaman yang semakin menambah beban hatinya, seolah-olah menuntut Ya'qub untuk berhenti merasakan kesedihan. Ayat ini menunjukkan betapa besarnya penderitaan yang dirasakan oleh Nabi Ya'qub, yang tidak hanya kehilangan anaknya, tetapi juga harus menghadapi ketidakpahaman dari anak-anaknya. Namun, Nabi Ya'qub menjawab dengan keteguhan hati dan pengharapan pada rahmat Allah: " إِنَّمَا أَشْكُو بِنِّي وَحَزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ " (Sesungguhnya aku mengadukan kesedihanku dan dukaku hanya kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui. Nabi Ya'qub tidak mengeluh kepada anak-anaknya, tetapi hanya mengadukan kesedihannya kepada Allah, menunjukkan keyakinannya bahwa Allah akan memberikan jalan keluar atas semua penderitaannya. Ia memiliki harapan yang besar dalam rahmat Allah, meskipun keadaan sangat sulit, karena ia tahu bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik untuknya dan anak-anaknya. Perkataan " وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ " (Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui) mencerminkan keyakinan Nabi Ya'qub bahwa Allah akan menghapus kesedihannya dengan jalan yang hanya diketahui oleh-Nya. Keberanian untuk berharap pada Allah meski dalam keadaan penuh penderitaan inilah yang membuat Nabi Ya'qub tetap teguh dan

memberi arahan kepada anak-anaknya untuk melanjutkan usaha mencari Yusuf dan saudaranya.<sup>51</sup>

Imam al-Sya'rawi menjelaskan makna dari ayat " **وَإِيضًا** " (QS. Yusuf: 84), yang menggambarkan betapa dalamnya kesedihan Nabi Ya'qub atas kehilangan putranya, Yusuf. Ayat ini menunjukkan bahwa air mata yang sangat banyak mengalir dari matanya, menyebabkan bagian putih pada matanya menjadi lebih jelas, seakan-akan matanya menjadi putih karena saking banyaknya air mata yang mengalir. Namun, meskipun begitu besar kesedihannya, Nabi Ya'qub memilih untuk menahan perasaannya dan tidak membagikan kesedihannya kepada orang lain. Ia mengendalikan emosinya dan tidak membiarkan rasa sakit tersebut menguasai dirinya.<sup>52</sup>

Ini adalah contoh bahwa meskipun perasaan bersalah atau kesedihan itu alami dan wajar, setiap individu harus mengendalikannya agar tidak merusak ketenangan batin atau terbawa ke dalam perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran agama.

Rasulullah juga pernah mengalami kesedihan karena meninggalnya putranya, Ibrahim. Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَّانَ: حَدَّثَنَا قُرَيْشٌ، هُوَ ابْنُ حَيَّانَ، عَنِ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: «دَخَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَيْنِ، وَكَانَ ظَمْرًا لِإِبْرَاهِيمَ، فَأَحَدَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِبْرَاهِيمَ فَقَبَلَهُ وَبَسَّمَهُ، ثُمَّ دَخَلْنَا عَلَيْهِ

<sup>51</sup> Abū Zahrah, *Zahrah al-Tafsīr*, jil. 7, hlm. 3851-3853.

<sup>52</sup> Al-Sya'rawī, *Tafsīr al-Sya'rawī*, jil. 11, hlm. 7048.

بَعْدَ ذَلِكَ، وَإِبْرَاهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، فَجَعَلَتْ عَيْنَا رَسُولِ اللَّهِ ﷺ تَذْرِفَانِ، فَقَالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ: وَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: يَا ابْنَ عَوْفٍ، إِهْمَا رَحْمَةٌ. ثُمَّ أَتْبَعَهَا بِأُخْرَى، فَقَالَ ﷺ: إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ.» رَوَاهُ مُوسَى عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغْبِرَةِ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ

أَنَسٍ 53

“Telah menceritakan kepada kami al-Hasan bin ‘Abd al-‘Aziz; telah menceritakan kepada kami Yahya bin Hassan; telah menceritakan kepada kami Quraisy—yaitu Ibnu Hayyān—dari Tsabit, dari Anas bin Malik, ia berkata: “Kami masuk bersama Rasulullah ﷺ menemui Abu Saif, seorang pandai besi, yang menjadi ayah susu bagi Ibrahim. Rasulullah ﷺ mengambil Ibrahim, lalu menciumnya dan menghirup (menciumi) baunya. Kemudian kami masuk lagi menemuinya setelah itu, sementara Ibrahim sedang dalam keadaan sakratulmaut, maka kedua mata Rasulullah ﷺ pun berlinang air mata. ‘Abdurrahman bin ‘Auf berkata: ‘Engkau juga (menangis), wahai Rasulullah?’ Beliau menjawab: ‘Wahai Ibnu ‘Auf, sesungguhnya ini adalah rahmat.’ Lalu beliau bersabda: *‘Sesungguhnya mata dapat berlinang, hati pun bersedih, namun kami tidak mengucapkan kecuali apa yang diridai oleh Tuhan kami. Dan sesungguhnya kami, karena perpisahan denganmu wahai Ibrahim, benar-benar bersedih.’* Hadis ini juga diriwayatkan oleh

<sup>53</sup> Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, jil. 2, hlm. 83, hadis No. 1303.

Musa dari Sulaiman bin al-Mughirah, dari Tsabit, dari Anas r.a.”  
(HR. Bukhari)

Hal ini mengingatkan pada sikap yang ditunjukkan oleh Rasulullah ﷺ saat berduka atas meninggalnya putranya, Ibrahim. Ketika beliau menangis, sahabatnya, Abdullah bin 'Auf, bertanya apakah beliau tidak dilarang menangis. Rasulullah ﷺ menjawab bahwa beliau tidak dilarang untuk menangis, namun beliau dilarang untuk mengeluarkan suara yang berlebihan seperti meratap, mengoyak pakaian, atau merintih. Beliau ﷺ menekankan bahwa perasaan seperti itu wajar ada, namun tidak boleh melampaui batas.

Ayat lain yang berkaitan dengan term *huzn* (kesedihan) dan relevan dengan rasa bersalah adalah QS. Ali 'Imran (3): 139.

### **QS. Ali 'Imran (3): 139.**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”*

Imam al-Sya'rawi menjelaskan "وَلَا تَهِنُوا" yang berarti "Janganlah kamu lemah." Perintah ini ditujukan untuk mengingatkan manusia agar tidak mudah menyerah atau lemah, terutama ketika menghadapi kesulitan fisik atau tantangan besar. Dalam konteks Perang Uhud, banyak sahabat Nabi yang terluka, bahkan ada yang tidak bisa bergerak. Nabi Muhammad Saw. sendiri pun tidak mampu mendaki gunung Uhud karena kondisi fisiknya yang melemah akibat luka. Namun, beliau diangkat oleh Talhah bin Ubaidillah agar dapat

berdiri kembali. Sementara "وَلَا تَحْزَنُوا" yang berarti "Janganlah kamu bersedih." adalah perintah untuk tidak terlarut dalam kesedihan, apalagi merasa bersalah karena banyak sahabat yang gugur, termasuk para syuhada yang sangat dihormati. Nabi Muhammad Saw. sendiri merasa sangat sedih atas kematian Hamzah, paman beliau, yang syahid dalam pertempuran itu. Namun, Nabi Saw. mengajarkan bahwa meskipun kematian itu berat, manusia harus melihatnya dalam perspektif yang lebih luas. Para syuhada itu akan pulang kepada Allah dan masuk ke dalam surga-Nya. Allah menegaskan dalam firman-Nya "وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" yang berarti "Kamu adalah orang yang lebih tinggi, jika kamu beriman." Dalam pertempuran Uhud, meskipun pasukan muslim mengalami kekalahan sementara, mereka tetap lebih tinggi derajatnya di sisi Allah karena mereka beriman.<sup>54</sup>

#### 4. Term الغَمَّة (Duka)

Dalam Lisān al-‘Arab, Ibn Manzūr menjelaskan bahwa Makna kata غَمٌّ dalam bahasa Arab memiliki cakupan yang luas. Secara asal makna, *al-ghummah* (الغَمَّة) menunjukkan sesuatu yang tertutup, terhalang, atau berada di bagian terdalam, seperti *qa‘ru al-niḥy* (dasar atau bagian paling dalam dari tempat air atau bejana). Dari makna fisik ini berkembang makna abstrak, yaitu tertutupnya pemahaman dan tidak jelasnya suatu perkara. Karena itu dikatakan غَمٌّ عَلَيْهِ الْخَبْر (khabar itu menjadi “ghumm” baginya), yakni berita tersebut menjadi samar, sulit dipahami, dan tidak jelas, sebagaimana

<sup>54</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī*, jil. 3, hlm. 1775.

kondisi **أَعْمَى** (pingsan), di mana kesadaran tertutup. Makna penutupan ini juga tampak dalam ungkapan **غُمَّ الهلال على الناس** (hلال itu “digummakan” atas manusia), yaitu bulan tertutup oleh awan atau selainnya sehingga tidak terlihat. Dari sini, kata *ghamm* tidak hanya berarti kesedihan batin, tetapi lebih mendasar lagi bermakna tertutupnya penglihatan, pengetahuan, atau kepastian.<sup>55</sup>

Selanjutnya dalam *al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, term ini disebutkan di dalam Al-Qur’an sebanyak 11 kali dalam bentuk yang beragam, berikut tabelnya.<sup>56</sup>

**Tabel 3.4**  
**Term الغَمَّة dalam Al-Qur’an**

Bentuk kata	Struktur kalimat	Ayat
غَمَّ	<i>maṣḍar</i>	Ali Imran: 153, 154; Tāhā: 40; <b>al-Anbiyā’</b> : 88; al-Ḥajj: 22
غَمًّا	<i>maṣḍar</i> <i>manṣūb</i>	Ali Imran: 153
غَمَّة	<i>ism mufrad</i>	Yūnus: 71
الغمام	<i>ism ma‘rifah</i>	al-Baqarah: 57, 210; al-A‘rāf: 160; al-Furqān: 25

QS. Al-Anbiya (21): 88 adalah salah satu ayat yang menggambarkan keadaan penuh kesulitan, penderitaan dan, duka.

<sup>55</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, jil. 12, hlm. 442.

<sup>56</sup> Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, *al-Mu‘jam al-Mufahras li ...*, hlm. 505.

### Al-Anbiyā' (21): 88

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ، وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ، وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

“Kami lalu mengabulkan (doa)-nya dan Kami menyelamatkannya dari kedukaan. Demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang mukmin.” (QS. Al-Anbiya (21): 88.)

Wahbah al-Zuhayli menafsirkan ayat ini dengan munasabah ayat sebelumnya tentang kisah Nabi Yunus. Ayat ini menggambarkan bagaimana Allah menunjukkan rahmat dan pertolongan-Nya setelah Nabi Yunus melalui ujian yang sangat berat. Dalam keadaan yang sangat sulit, ketika Nabi Yunus berada di dalam perut ikan, ia mengakui kesalahannya dengan berkata, "إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ" (Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim), yakni mengakui bahwa ia telah meninggalkan umatnya tanpa izin dari Allah. Ini adalah bentuk penyesalan yang tulus, yang menunjukkan bahwa meskipun para nabi pun bisa berbuat kesalahan, mereka tetap kembali kepada Allah dengan penuh ketulusan. Allah kemudian menjawab doa Nabi Yunus dengan mengatakan, "فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ" (maka Kami pun mengabulkan doa-Nya). Ini menunjukkan bahwa Allah akan mengabulkan doa orang yang dengan sungguh-sungguh bertobat dan memohon pertolongan-Nya. Setelah itu, Nabi Yunus pun dikeluarkan dari perut ikan dan diselamatkan dari kesulitan yang sangat besar.<sup>57</sup>

<sup>57</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 17, hlm. 114.

Al-Zuhayli menyebutkan riwayat dari al-Bayhaqi dan lainnya dari Sa'd bin Abi Waqqas bahwa Nabi Muhammad Saw. bersabda:

وعن سعد بن أبي وقاص، قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا بِهَا فِي بَطْنِ الْحَوْتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَنْ يَدْعُوَ بِهَا مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ إِلَّا اسْتَجَابَ لَهُ

"Dari Sa'd bin Abi Waqqash, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda, "Doa Dzun-Nun (Nabi Yunus) ketika berdoa di dalam perut ikan (paus) adalah: *'Tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim.'* Tidaklah seorang Muslim berdoa dengan doa itu untuk suatu urusan apa pun, melainkan Allah akan mengabulkannya." <sup>58</sup>

Pelajaran penting dari kisah ini adalah bahwa Allah tidak hanya menolong Nabi Yunus, tetapi juga berjanji akan menolong orang-orang yang merasa bersalah dan kembali kepada-Nya dengan mau mengakui kesalahan dan ikhlas dalam doa mereka, terutama di saat-saat kesulitan.

## 5. Term إسراف (Berlebih-lebihan)

Dalam *Lisan al-'Arab*, kata إسراف diartikan sebagai "melebihi tujuan" atau "keluar dari batas yang seharusnya". Esensi dari الإسراف adalah tindakan berlebih-lebihan, baik dalam

<sup>58</sup> Abd al-Ḥaqq al-Isybīlī (Ibn al-Kharrāt). *Al-Aḥkām al-Syar'iyah al-Ṣuḡhrā "al-Ṣaḥīḥah"*, ditahqiq oleh Ummi Muḥammad bint Aḥmad al-Hilīs, disupervisi, ditelaah, dan diberi pengantar oleh Khālid bin 'Alī bin Muḥammad al-'Anbarī, (Kairo: Maktabah Ibn Taymiyyah; Jeddah: Maktabah al-'Ilm, 1413 H/1993 M), jil. 2, hlm. 899.

pengeluaran harta maupun dalam aspek lainnya. Dalam konteks pengeluaran, الإسراف berarti pemborosan, yaitu menggunakan harta untuk hal-hal yang tidak sesuai dengan tujuan yang benar, terutama ketika pengeluaran tersebut tidak digunakan untuk kebaikan atau ketaatan kepada Allah.<sup>59</sup>

Kemudian dalam al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur‘ān al-Karīm, kata إسراف muncul dalam berbagai bentuk dalam Al-Qur‘an<sup>60</sup>

**Tabel 3.5**  
**Term إسراف dalam Al-Qur‘an**

Bentuk kata	Struktur kalimat	Ayat
أسرف	<i>fi‘il mādī</i>	Ṭahā: 127
أسرفوا	<i>fi‘il mādī (jamak mudzakkar)</i>	<b>al-Zumar: 53</b>
تُسرفوا	<i>fi‘il muḍāri‘ majzūm (mukhāṭab jamak)</i>	al-An‘ām: 141; al-A‘rāf: 31
يُسرف	<i>fi‘il muḍāri‘ majzūm</i>	al-Isrā’: 33
يُسرفوا	<i>fi‘il muḍāri‘ (jamak mudzakkar)</i>	al-Furqān: 67
إسرافًا	<i>maṣdar</i>	al-Nisā’: 6

<sup>59</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, jil. 9, hlm. 148.

<sup>60</sup> Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, *al-Mu‘jam al-Mufahras li...*, hlm. 157.

إِسْرَافِنَا	<i>maṣḍar muḍāf + ḍamīr</i>	Ali Imran: 147
مُسْرِفٌ	<i>ism fā'il mufrad</i>	Ghāfir: 28, 34
مُسْرِفُونَ	<i>ism fā'il jam'</i> <i>mudzakkar sālim</i>	al-Mā'idah: 32; al-A'rāf: 81; Yāsīn: 19
مُسْرِفِينَ	<i>ism fā'il jam'</i> ( <i>manṣūb/majrūr</i> )	al-An'ām: 141; al-A'rāf: 31; Yūnus: 12, 83; al-Anbiyā': 9; al-Shu'arā': 151; Ghāfir: 43; al-Zukhruf: 5; al-Dukhān: 31; al-Dzāriyāt: 34

Salah satu ayat yang memakai kata إسراف dan berkaitan dengan perasaan bersalah berlebihan adalah QS. Al-Zumar (39): 53.

### QS. Al-Zumar (39): 53

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Zumar (39): 53).

Menurut riwayat yang disampaikan oleh Muhammad bin Ishaq, ayat ini turun berkaitan dengan kegelisahan sebagian kaum

Muslim awal yang pernah mengalami ujian berat hingga terjatuh dalam kekufuran atau kemurtadan. Mereka meyakini bahwa dosa tersebut tidak mungkin lagi diampuni oleh Allah, sekalipun mereka kembali kepada iman. Keyakinan ini bahkan berkembang menjadi bisikan batin dan penilaian keras terhadap diri sendiri, bahwa tobat mereka tidak akan diterima dalam keadaan apa pun. Mereka mendatangi Rasulullah untuk mempertanyakan apakah dosa-dosa syirik, zina, membunuh yang dulu mereka lakukan bisa mendapatkan ampunan dari Allah. Rasulullah diam sementara hingga turunnya ayat ini.<sup>61</sup>

Imam Wahbah al-Zuhaylī menjelaskan bahwa setelah Allah menyebutkan ancaman dan hukuman bagi orang-orang kafir dengan berbagai macam siksaan di ayat sebelumnya, dalam ayat ini Allah menegaskan kemuliaan rahmat-Nya dan kesempurnaan pengampunan-Nya. Ayat ini menekankan bahwa Allah mengampuni segala dosa, tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni asalkan seseorang bertobat dengan tulus, baik itu orang kafir yang beriman kembali atau seorang Muslim yang berdosa yang kembali kepada Allah.<sup>62</sup>

Imam al-Sya'rawī menyebutkan riwayat bahwa Umar bin al-Khattab kemudian menuliskan ayat ini dan mengirimkannya kepada Hisyam bin al-As. Setelah merenungkan maknanya, Hisyam memahami bahwa ayat tersebut secara khusus ditujukan kepada orang-orang yang diliputi rasa putus asa akibat dosa masa lalu.

---

<sup>61</sup> Muṣṭafā Muslim, *Mabāḥiṭh fī al-Tafsīr al-Mawḍū'ī*, (Kuwait: Dār al-Qalam, cet. ke-4, 1426 H / 2005 M), hlm. 72.

<sup>62</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 24, hlm. 37.

Kesadaran ini mendorongnya untuk segera kembali kepada Rasulullah ﷺ di Madinah, menandai kebangkitan harapan dan pemulihan iman setelah keputusan yang mendalam. Ketika menafsirkan QS. Al-Zumar (39: 53), Imam al-Sya'rāwī dalam tafsirnya menekankan bahwa Allah Swt. selalu memberikan peluang untuk umat-Nya kembali kepada-Nya meskipun mereka merasa telah terjatuh jauh dalam kesalahan dan dosa. Ini adalah salah satu aspek yang sangat relevan dengan fenomena *guilt complex* yang sering kali menjerat seseorang dalam perasaan bersalah yang mendalam. Seseorang yang dilanda rasa bersalah cenderung merasa terasing dan terputus dari rahmat Allah, bahkan mungkin merasa tidak layak untuk mendapat ampunan-Nya. Padahal, ayat ini mengingatkan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni, dan tidak ada alasan untuk berputus asa dari rahmat-Nya.<sup>63</sup>

Wahbah al-Zuhaylī menafsirkan ayat ini sebagai panggilan kepada semua umat manusia, baik yang kafir maupun yang beriman, untuk bertobat dan kembali kepada Allah. Meskipun dosa seseorang bisa sangat banyak dan berat, Allah Swt. menjanjikan pengampunan tanpa batas selama ada keinginan untuk bertobat dan kembali kepada-Nya. Ini sangat relevan dengan konsep *guilt complex*, di mana individu yang merasa terperangkap dalam perasaan bersalah yang mendalam seringkali merasa tidak layak mendapat pengampunan atau perhatian.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Al-Sya'rāwī, *Al-Taubah*, hlm. 25.

<sup>64</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 24, hlm. 38.

Imam al-Ṭabarī menyebutkan riwayat hadis Rasulullah di dalam tafsirnya:

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ سَعْدٍ، قَالَ: ثَنَى أَبِي، قَالَ: ثَنَى عَمِي، قَالَ: ثَنَى أَبِي، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾: وذلك أن أهل مكة قالوا: يزعم محمد أنه من عبد الأوثان، ودعا مع الله إلهًا آخر، وقتل النفس التي حرم الله، لم يغفر له، فكيف نهاجر ونسلم، وقد عبدنا الآلهة، وقتلنا النفس التي حرم الله، ونحن أهل الشرك؟! فأنزل الله: ﴿يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. يقول: لا تيأسوا من رحمتي، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾. قال: ﴿وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ﴾ [الزمر: ٥٤]، وإنما يعاتب الله أولي الألباب، وإنما الحلال والحرام لأهل الإيمان، فإياهم عاتب، وإياهم أمر إن أسرف أحدهم على نفسه، أن لا يقنط من رحمة الله، وأن يُنِيبَ ولا يُيْطَىٰ بالتوبة من ذلك الإسرافِ والذنبِ الذي عمل، وقد ذكر الله في سورة "آل عمران" المؤمنين، حين سألوا الله المغفرة فقالوا: ﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا﴾ [آل عمران: ١٤٧]. [فينبغي أن يُعلم أنهم قد كانوا يُصِيبُونَ الإسرافَ، فأمرهم بالتوبة من إسرافهم

“Hadis ini diriwayatkan oleh Muhammad bin Sa'ad yang menyatakan: "Ayahku menceritakan kepadaku, pamanku menceritakan kepadaku, ayahku menceritakan kepadaku, dari kakekku, dari Ibn Abbas: 'Katakanlah, wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah' (QS. Al-Zumar: 53)." Ibn Abbas menjelaskan bahwa ketika penduduk Mekkah mendengar Rasulullah

Saw. mengatakan bahwa orang yang menyembah berhala, mempersekutukan Allah, atau membunuh jiwa yang diharamkan Allah, maka dosanya tidak akan diampuni, mereka bertanya, "Bagaimana kami bisa berhijrah dan masuk Islam, padahal kami telah menyembah berhala, membunuh jiwa yang diharamkan Allah, dan kami adalah orang-orang musyrik?" Maka, Allah menurunkan ayat ini: "Wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah." Artinya, Allah menyampaikan kepada mereka agar tidak berputus asa dari rahmat-Nya. "Sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa" (QS. Al-Zumar: 53), dan Allah meminta mereka untuk "kembali kepada Tuhan kalian dan menyerahlah kepada-Nya." Ibnu Abbas juga menjelaskan bahwa Allah mengingatkan orang-orang yang berakal bahwa hukum halal dan haram ditujukan kepada orang-orang beriman. Allah memberi peringatan kepada mereka, dan jika seseorang berbuat dosa dan melampaui batas, maka mereka harus tidak berputus asa dari rahmat Allah dan segera bertobat, tidak menunda-nunda. Ibn Abbas juga mengutip doa dari surah Ali Imran (QS. 3: 147) yang diucapkan oleh orang-orang beriman ketika mereka meminta ampunan Allah: "Ya Tuhan kami, ampuni dosa-dosa kami dan kebiasaan kami yang berlebihan dalam urusan kami, dan tetapkanlah langkah-langkah kami." Ini menunjukkan bahwa meskipun mereka berbuat kesalahan

dan melampaui batas, Allah memerintahkan mereka untuk bertobat dan kembali kepada-Nya.”<sup>65</sup>

*Guilt complex* memang tidak disebutkan langsung dalam Al-Qur'an, namun bisa menemukan maknanya dengan menganalisis beberapa term yang relevan dengan rasa bersalah, antara lain ظلم (menyimpang), ندم (penyesalan), حزن (sedih), العُمة (duka), dan إسراف (berlebih-lebihan). Lalu ayat-ayat yang berkaitan dengan rasa bersalah akan ditemukan di dalam term-term tadi. Berikut adalah tabel untuk memudahkan penemuan terhadap ayat-ayat relevan.

**Tabel 3.6**  
**Identifikasi Ayat-Ayat Guilt Complex**

Bentuk kata (dalam ayat)	Maknanya	Struktur kalimat	Ayat
ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا	Kami telah menzalimi diri kami sendiri	<i>fi 'il māḍī + damīr mutakallim jamak</i>	al-A'rāf: 23
كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ	Aku termasuk orang-orang yang zalim	<i>kāna + ism fā 'il jam'</i>	al-Anbiyā': 87

<sup>65</sup> Abū Ja'far Muḥammad bin Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an ...*, jil. 20, hlm. 225.

فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ	Maka ia termasuk orang-orang yang menyesal	<i>aṣḥaba</i> + <i>ism fā'il jam'</i>	al-Mā'idah: 31
وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ	Kedua matanya menjadi putih karena kesedihan	<i>maṣḍar majrūr</i> (dengan <i>ḥarf jarr</i> )	Yūsuf: 84
وَلَا تَحْزَنُوا	Dan janganlah kalian bersedih	<i>fi'il muḍāri'</i> <i>majzūm</i> ( <i>nahy</i> )	Ali Imran: 139
وَنَجِّنِيهِ مِنَ الْعَمِّ	Dan Kami selamatkan dia dari kesusahan	<i>maṣḍar majrūr</i> (dengan <i>min</i> )	al-Anbiyā': 88
أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ	Mereka telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri	<i>fi'il māḍī</i> ( <i>jamak mudzakkar</i> )	al-Zumar: 53

### 3.2. Konsep *Guilt Complex* dalam Al-Qur'an

Setelah mengidentifikasi term-term dan ayat-ayat yang relevan, Al-Qur'an tidak pernah menyebutkan istilah *guilt complex*, tapi konsep ini dapat dipahami dalam konteks ajaran Islam mengenai rasa bersalah. Dalam ilmu psikologi modern, penyakit *guilt complex* bersifat menetap, tidak proporsional, dan melumpuhkan fungsi psikologis. Rasa bersalah memang sudah menjadi sifat alami manusia, Namun konsep *guilt complex* yang menetap dan berlarut-larut bertentangan dengan prinsip Islam yang mengajarkan bahwa perasaan bersalah harus segera diselesaikan. Allah selalu memberikan jalan keluar atas rasa bersalah sebesar apapun. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. membuka pintu tobat bagi setiap hamba-Nya yang ingin kembali dan memperbaiki diri.

Salah satu bukti yang menunjukkan bahwa Islam menentang konsep *guilt complex* ini dan selalu menyediakan jalan keluar adalah sebuah hadis yang tertulis di dalam musnad Imam Ahmad:

حَدَّثَنَا عَفَّانُ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، عَنْ أَبِي الصِّدِّيقِ، عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " : إِنَّ رَجُلًا قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا، فَسَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ، فُذِّلَ عَلَى رَجُلٍ، فَأَتَاهُ، فَقَالَ : إِنَّهُ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا، فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ قَالَ : لَقَدْ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا فَلَيْسَتْ لَهُ تَوْبَةٌ قَالَ : فَانْتَضَى سَيْفَهُ فَقَتَلَهُ فَكَمَلَ مِائَةً، ثُمَّ إِنَّهُ مَكَثَ مَا شَاءَ اللَّهُ، ثُمَّ سَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ، فُذِّلَ عَلَى رَجُلٍ، فَقَالَ : إِنَّهُ قَتَلَ مِائَةَ نَفْسٍ، فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ : وَمَنْ يَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ التَّوْبَةِ، أَخْرَجَ مِنَ الْقَرْيَةِ الْحَبِيبَةِ الَّتِي أَنْتَ بِهَا، إِلَى

قَرْيَةٍ كَذَا وَكَذَا، فَأَعْبُدَ رَبَّكَ عَزَّ وَجَلَّ فِيهَا، قَالَ: فَحَرَجَ وَعَرَضَ لَهُ أَجْلُهُ، فَاحْتَصَمَ فِيهِ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ وَمَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ، قَالَ إِبْلِيسُ: إِنَّهُ لَمْ يَعْصِنِي سَاعَةً قَطُّ، قَالَتْ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ: إِنَّهُ حَرَجَ تَائِبًا "فَزَعَمَ حُمَيْدٌ أَنَّ بَكْرًا حَدَّثَهُ، عَنْ أَبِي رَافِعٍ قَالَ: "فَبَعَثَ اللَّهُ مَلَكًا فَاحْتَصَمَا إِلَيْهِ - رَجَعَ الْحَدِيثُ إِلَى حَدِيثِ قَتَادَةَ قَالَ " - :انظُرُوا إِلَى أَيِّ الْقَرْيَتَيْنِ كَانَ أَقْرَبَ، فَأَلْحَمُوهُ بِهَا " قَالَ قَتَادَةُ " فَقَرَّبَ اللَّهُ مِنْهُ الْقَرْيَةَ الصَّالِحَةَ، وَبَاعَدَ عَنْهُ الْقَرْيَةَ الْحَيْثِيَّةَ، فَأَلْحَمُوهُ بِأَهْلِهَا<sup>66</sup>

“Telah menceritakan kepada kami 'Affan berkata: telah menceritakan kepada kami Hammam berkata: telah menceritakan kepada kami Qatadah dari Abu al-Shiddiq dari Abu Sa'id al-Khudri bahwa Nabi bersabda: "Seorang laki-laki telah membunuh sembilan puluh sembilan orang, lalu ia bertanya agar ditunjukkan kepada orang yang paling alim dari penduduk bumi, maka ia pun ditunjukkan kepada seseorang. Setelah itu ia mendatanginya seraya berkata: “Sesungguhnya ia telah membunuh sembilan puluh sembilan orang, maka apakah ia masih mempunyai pintu tobat?” Orang alim (rahib) tersebut berkata: “Ia telah membunuh sembilan puluh sembilan orang, sungguh tidak ada pintu tobat lagi untuknya.” Beliau bersabda: "Maka ia mencabut pedangnya dan membunuh orang alim itu hingga genap seratus orang, lalu ia hidup dengan berdiam diri sesuai dengan kehendak Allah berapa lamanya. Setelah itu ia bertanya agar ditunjukkan orang yang paling alim dari penduduk bumi, maka ia pun ditunjukkan kepada seseorang.

<sup>66</sup> Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*, taḥqīq Shu‘ayb al-Arnawūṭ, ‘Ādil Murshid, wa-ākharūn, (Beirut: Mu’assasat al-Risālah, cet. ke-1, 1421 H / 2001 M), jil. 18, hlm. 220.

Kemudian ia berkata: “Sesungguhnya ia telah membunuh seratus orang, maka apakah ia masih mempunyai pintu tobat?” orang alim tersebut berkata: “Siapakah yang bisa menghalangi engkau dari pintu tobat? Keluarlah engkau dari kampung yang engkau diami menuju kampung begini dan begini, lalu sembahlah Tuhanmu.” Beliau bersabda: "Lalu ia pun keluar menuju kampung tersebut namun ajal datang menjemputnya hingga terjadilah pertengkaran antara malaikat yang bertugas untuk menyiksa dengan malaikat yang bertugas untuk memberi rahmat. Iblis berkata: “Sesungguhnya ia belum pernah bermaksiat kepadaku sama sekali,” malaikat pemberi rahmat berkata: “Sesungguhnya ia keluar dalam keadaan telah bertobat.” Humaid mengklaim bahwa Bakr telah menceritakan kepadanya dari Abu Rafi'. Ia menyebutkan: "Lalu Allah mengutus malaikat hingga mereka menjadikannya sebagai penengah diantara mereka," dan hadis tersebut kembali kepada hadis Qatadah: "Malaikat tersebut berkata: 'Lihatlah kedua kampung tersebut, mana yang jaraknya lebih dekat, maka hitunglah ia sebagai penghuni dari kampung tersebut.'" Qatadah berkata: Lalu Allah mendekatkan orang itu kepada kampung yang baik dan menjauhkannya dari kampung yang buruk, lalu mereka pun mengikutkannya sebagai penghuni kampung yang baik tersebut."

### **3.3. Indikator *Guilt* dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an tidak mengenal istilah *guilt complex* seperti yang ditemukan dalam psikologi modern. Namun, penulis menganalisis indikator-indikator yang dapat menggambarkan kondisi ketika

seseorang merasa bersalah atau tertekan oleh kesalahan yang telah dilakukannya. Penulis menganalisis bahwa indikator-indikator ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang menunjukkan perasaan batin atau kondisi emosional yang berkaitan dengan rasa bersalah. Beberapa indikator yang dapat dipahami sebagai tanda-tanda bahwa seseorang merasa *guilt* dalam konteks Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

### 3.3.1. Menyalahi diri sendiri

Menyalahi diri sendiri adalah indikator lain yang menunjukkan perasaan *guilt* dalam Al-Qur'an. Ketika seseorang merasa bahwa dosa yang telah diperbuat terlalu besar untuk diampuni, perasaan ini muncul sebagai bentuk dari self-blame (menyalahkan diri sendiri). Dalam konteks ini, individu merasa sangat berdosa dan terbelenggu oleh kesalahan yang telah dilakukan, sehingga merasa tidak layak untuk mendapatkan ampunan atau kasih sayang Allah. Allah berfirman dalam Surah az-Zumar (39:53), *"Katakanlah: 'Wahai hamba-hamba-Ku yang telah menzalimi diri kalian sendiri, janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni semua dosa; sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun, lagi Maha Penyayang.'"* Ayat ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang merasa menyalahi dirinya sendiri karena dosa besar, Allah tetap membuka pintu ampunan bagi hamba-Nya yang bertaubat.

Perasaan menyalahi diri ini muncul ketika seseorang merasa telah melampaui batas dan merasa tidak pantas untuk

mendapatkan pengampunan. Dalam keadaan ini, individu mungkin merasa bahwa dosanya terlalu besar atau terlalu banyak untuk diampuni oleh Allah. Namun, Al-Qur'an mengajarkan bahwa rasa *guilt* ini tidak seharusnya mengarah pada keputusasaan, melainkan sebagai dorongan untuk kembali kepada Allah, memohon ampunannya, dan memperbaiki diri.

### 3.3.2. Penyesalan

Penyesalan adalah salah satu indikator utama bahwa seseorang merasakan *guilt* dalam Al-Qur'an. Ketika seseorang menyadari kesalahan atau dosa yang telah dilakukan, perasaan menyesal muncul sebagai tanda bahwa ia merasa bersalah. Contoh penyesalan yang mendalam dalam Al-Qur'an dapat ditemukan dalam kisah Nabi Adam dan Hawa setelah mereka melanggar perintah Allah untuk tidak memakan buah terlarang. Setelah mereka menyadari kesalahan mereka, keduanya merasa penyesalan yang mendalam. Dalam Surah al-A'raf (7:23), Nabi Adam dan Hawa memohon ampunan dengan berkata, "*Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri, dan jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang merugi.*"

Imam al-Sya'rawi mengingatkan bahwa tidak sepatutnya orang-orang yang terus-menerus berbuat dosa berkata, "Inilah keadaanku," dan membenarkan serta menganalisis tindakan yang mereka lakukan sebagai sesuatu yang tak terhindarkan. Sebaliknya, setiap orang yang berbuat dosa harus mengakui bahwa, "Apa yang

saya lakukan adalah haram, namun saya tidak mampu mengendalikan diri saya." Dengan demikian, dia tidak menolak keputusan Allah, melainkan mengakui kekurangannya sendiri, mengakui dosa yang telah diperbuat, dan dengan itu dia layak untuk menerima ampunan dan taubat dari Allah.<sup>67</sup>

Wahbah al-Zuhayli menulis di dalam kitab tafsirnya, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibn Abbas, dalam sebuah riwayat dari Ibn Mas'ud r.a., beliau mengatakan: "Sesungguhnya ucapan yang paling disukai oleh Allah Ta'ala adalah apa yang diucapkan oleh Nabi Adam, ketika ia melakukan kesalahan:<sup>68</sup>

### 3.3.3. Rasa Takut akan Azab Allah

Rasa takut akan azab Allah merupakan indikator yang jelas dari perasaan *guilt* dalam Al-Qur'an. Ketika seseorang menyadari kesalahan atau dosa yang telah diperbuat, perasaan takut akan hukuman dari Allah sering kali muncul sebagai tanda bahwa ia menyadari akibat dari perbuatannya. Allah menceritakan dalam Surah al-Anbiyā' ayat 88 bahwa Nabi Yunus, ketika ia meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah, menyadari kesalahannya dan merasakan penyesalan yang mendalam. Dalam kondisi yang sangat gelap, Nabi Yunus menyeru Allah dengan penuh ketakutan dan penyesalan, mengakui kesalahannya dengan berkata, "*Tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.*" Kisah ini menggambarkan

---

<sup>67</sup> Al-Sya'rāwī, *Tafsīr al-Sya'rāwī (al-Khawātir)*..., jil. 7, hal. 4090.

<sup>68</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *al-Tafsīr al-Munīr*..., jil. 1, hal. 142.

bagaimana Nabi Yunus merasakan ketakutan yang mendalam terhadap akibat dari perbuatannya, yang merupakan indikasi bahwa perasaan *guilt* telah menggerakkan hatinya untuk mencari ampunan dan mendekati diri kepada Allah.

### **3.4. Faktor Penyebab *Guilt* dalam Al-Qur'an**

Meskipun Al-Qur'an tidak mengenal istilah *guilt complex*, perasaan bersalah yang timbul tetap memiliki akar yang dalam dalam konteks ajaran-Nya. Penulis akan mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan munculnya rasa *guilt* dalam Al-Qur'an.

#### **3.4.1. Pelanggaran terhadap Perintah Allah**

Salah satu faktor utama yang menyebabkan perasaan *guilt* dalam Al-Qur'an adalah pelanggaran terhadap perintah Allah. Ketika seseorang melanggar aturan atau hukum yang telah ditetapkan oleh Allah, perasaan *guilt* muncul sebagai akibatnya. Sebagai contoh, dalam kisah Nabi Adam dan Hawa, mereka diperintahkan untuk tidak memakan buah dari pohon terlarang. Namun, mereka melanggar perintah tersebut dan merasakan penyesalan yang mendalam atas tindakan mereka. Perasaan *guilt* mereka muncul ketika mereka menyadari bahwa tindakan mereka telah melawan kehendak Allah. Dalam hal ini, pelanggaran terhadap perintah Allah menjadi faktor penyebab timbulnya rasa bersalah, yang mendorong mereka untuk memohon ampunan dan kembali pada Allah.

### 3.4.2. Kesalahan terhadap Diri Sendiri

Al-Qur'an mengajarkan bahwa seseorang juga bisa merasakan *guilt* karena kesalahan terhadap diri sendiri. Ini bisa terjadi ketika seseorang bertindak dengan cara yang merusak dirinya sendiri, baik secara fisik, mental, atau emosional. Misalnya, seseorang yang melakukan tindakan yang merusak tubuhnya atau menyakiti dirinya sendiri bisa merasakan penyesalan yang mendalam karena menyadari bahwa ia telah mengabaikan amanah dari Allah untuk menjaga diri. Sebagai contoh, seseorang yang terjerumus dalam kebiasaan buruk atau dosa yang merusak kehidupannya dapat merasakan *guilt* ketika menyadari bahwa ia telah menia-nyiakan potensi yang diberikan oleh Allah. Kesalahan terhadap diri sendiri ini menjadi faktor penyebab perasaan *guilt* yang harus mendorong individu untuk bertobat dan memperbaiki perilaku mereka.

### 3.4.3. Pengaruh Sosial

Selain pelanggaran terhadap perintah Allah dan kesalahan terhadap diri sendiri, faktor sosial dan norma masyarakat juga berperan dalam munculnya rasa *guilt*. Dalam Al-Qur'an, kesalahan atau perasaan bersalah tidak hanya dipengaruhi oleh pelanggaran terhadap perintah Allah atau kesalahan terhadap diri sendiri, tetapi juga oleh tekanan atau norma sosial yang ada dalam masyarakat. Ketika seseorang melanggar norma-norma yang diterima oleh masyarakat, rasa *guilt* sering kali muncul, terutama jika individu merasa bahwa ia telah gagal memenuhi harapan sosial atau merusak hubungan dengan sesama.

Contoh yang relevan dapat ditemukan dalam kisah Nabi Yunus dan kaumnya. Nabi Yunus diutus oleh Allah untuk memberi peringatan kepada kaumnya yang sesat. Ketika kaumnya menolak ajakan Nabi Yunus untuk bertobat dan kembali kepada Allah, beliau merasa kecewa dan marah, lalu meninggalkan mereka. Namun, setelah beliau berada dalam perut ikan paus, Nabi Yunus menyadari bahwa perasaan bersalahnya terhadap kaumnya bukan hanya karena ketidaktaatan mereka, tetapi juga karena ia merasa gagal dalam memenuhi tanggung jawab sosialnya sebagai seorang nabi.

### **3.5. Dampak *Guilt* dalam Al-Qur'an**

Rasa bersalah (*guilt*) adalah perasaan alami yang muncul ketika seseorang menyadari kesalahan atau dosa yang telah dilakukan. Namun, perasaan ini seharusnya tidak berdampak buruk hingga berkembang menjadi *guilt complex* yang mengganggu kehidupan seseorang. Al-Qur'an menjelaskan bahwa rasa bersalah harusnya menjadi sumber pemulihan dan kedamaian, baik secara spiritual, emosional, maupun fisik.

#### **3.5.1. Kesehatan Spiritual dan Kedamaian Batin**

Dampak positif dari rasa *guilt* yang disertai dengan penyesalan dan tobat adalah pemulihan spiritual dan kedamaian batin. Dalam Al-Qur'an, seseorang yang mengakui kesalahan dan bertobat kepada Allah akan merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hatinya. Perasaan *guilt* yang diikuti dengan pertobatan membawa individu lebih dekat kepada Allah, serta memperbaiki

hubungan spiritual antara hamba dan Tuhan. Ketika seseorang merasa bersalah dan segera memohon ampunan Allah, hal ini akan mendatangkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang timbul akibat dosa yang dilakukan.

### **3.5.2. Penyembuhan Mental, Emosional, dan Fisik**

Rasa *guilt* yang tidak diselesaikan dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional seseorang. Ketika perasaan bersalah tidak diatasi melalui tobat dan istighfar, perasaan ini bisa berkembang menjadi kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Namun, ketika seseorang mengakui dosa-dosanya dan memohon ampun kepada Allah, ini dapat membawa penyembuhan mental dan emosional. Selain itu, perasaan damai yang datang setelah tobat dapat memberikan dampak positif pada tubuh. Studi ilmiah modern menunjukkan bahwa perasaan damai dan ketenangan batin yang dihasilkan melalui pertobatan dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi gangguan fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur. Dalam kisah Nabi Adam dan Hawa, setelah mereka bertobat dan memohon ampunan, mereka mendapatkan ketenangan dan pemulihan fisik dan mental.

### **3.5.3. Peningkatan Kualitas Hidup Sosial**

Perasaan *guilt* yang disertai dengan penyesalan dan pertobatan juga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial seseorang. Ketika seseorang merasa bersalah atas kesalahan yang

dilakukan terhadap orang lain, perasaan ini mendorongnya untuk meminta maaf dan memperbaiki hubungan. Dalam Al-Qur'an, banyak ajaran yang mengharuskan umat untuk menjaga hubungan baik dengan sesama, dan tobat dapat menjadi sarana untuk memperbaiki hubungan tersebut. Misalnya, seseorang yang merasa bersalah karena telah melakukan dosa terhadap orang lain akan berusaha memperbaiki hubungan dengan mereka, yang pada gilirannya memperbaiki kualitas kehidupannya.

#### **3.5.4. Peningkatan Ketakwaan**

Dampak dari *guilt* yang diatasi dengan tobat adalah peningkatan kualitas spiritual. Al-Qur'an menekankan pentingnya memiliki hati yang bersih dan penuh ketulusan dalam beribadah. Perasaan *guilt* yang disertai dengan pengakuan dan permohonan ampunan memperdalam hubungan dengan Allah dan mengarah pada kehidupan yang lebih saleh. Seseorang yang bertobat dengan tulus akan merasa lebih dekat dengan Allah dan merasakan ketenangan yang datang dari penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya.

### **3.6. Solusi Mengatasi *Guilt Complex* dalam Al-Qur'an**

#### **3.6.1. Menyesal dan Tidak mengulangi**

Langkah pertama yang bisa ditempuh dalam mengatasi *guilt complex* menurut teori *mujāhadah al-nafs* adalah tahap *takhallī*, yaitu pembersihan diri dari sifat tercela dan kebiasaan buruk. Mengakui dosa dan menyesal adalah langkah pertama yang sangat penting dalam proses penyembuhan *guilt complex* menurut

pandangan Al-Qur'an. Ini merupakan bagian dari proses tobat yang diinginkan oleh Allah.

Al-Zarkasyī mengajarkan langkah-langkah dalam menyesali dan berhenti berbuat salah. Salah satu tahapan pertama yang sangat penting dalam proses ini adalah penyesalan yang tulus. Penyesalan bukan sekadar perasaan bersalah, melainkan pengakuan atas kesalahan yang telah dilakukan dan kesadaran mendalam akan akibat dari dosa tersebut. Setelah penyesalan yang tulus, langkah berikutnya adalah meninggalkan dosa secara langsung. Ini bukan sekadar niat, tetapi tindakan nyata untuk menjauhi perbuatan yang telah dilakukan. Allah dalam Al-Qur'an mengingatkan hamba-Nya untuk segera memperbaiki diri setelah menyadari kesalahan dan dosa.<sup>69</sup>

Solusi ini sesuai dengan hikmah yang diajarkan Al-Qur'an dalam QS. Al-A'rāf (7): 23, Nabi Adam dan Hawa menunjukkan penyesalan mereka setelah melanggar perintah Allah, dan mereka memohon ampunan serta berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Begitu juga dengan QS. Al-Anbiya (21): 87, di mana Nabi Yunus menunjukkan penyesalannya setelah meninggalkan umatnya tanpa izin Allah dan memohon pertolongan Allah, yang akhirnya mengabdikan doanya. Kemudian, dalam QS. Al-Mā'idah (5): 31, kisah tentang anak-anak Nabi Adam, yaitu Qabil dan Habil, menggambarkan penyesalan yang mendalam setelah perbuatan dosa dan kesalahan fatal yang terjadi, serta pembelajaran tentang

---

<sup>69</sup> Al-Zarkasyī, *al-Manthūr fī al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*, (Kuwait: Wizārat al-Awqāf, 1985), jil. 1, hlm. 421.

bagaimana menanggapi rasa bersalah dan mengambil tindakan yang benar.

Islam mengajarkan bahwa rasa bersalah seharusnya tidak menjadi beban yang menghancurkan, tetapi menjadi dorongan untuk menyesali kesalahan dan kembali memperbaiki diri dengan meningkatkan kedekatan dengan Allah. Manusia pada hakikatnya mempunyai jiwa yang yang menyesali tindakannya, baik yang baik maupun yang buruk, yaitu النَّفْسُ اللَّوَّامَةُ.

Allah berfirman:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

“*Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).*” (QS. Al-Qiyāmah (75): 2)

Imam al-Ṭabarī menyebutkan banyak pendapat ulama dalam mendefinisikan النَّفْسُ اللَّوَّامَةُ, namun pendapat yang lebih diterima adalah yang mengacu pada jiwa yang menyesali tindakannya, baik yang baik maupun yang buruk, dan merasakan kehilangan peluang untuk berbuat lebih baik. Penafsiran ini memberi harapan, karena meskipun jiwa ini menyesal, ada ruang untuk perbaikan dan pertaubatan, yang membawa pada pemulihan dan kedamaian batin.<sup>70</sup>

Selanjutnya, QS. Ali Imran:67 Allah berfirman:

مَا كَانَ إِبْرَاهِيمَ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِنْ كَانَ حَنِيفًا مُّسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

“*Ibrahim bukanlah seorang Yahudi dan bukan pula seorang Nasrani, melainkan dia adalah seorang yang hanif lagi*

---

<sup>70</sup> Abū Ja'far Muḥammad bin Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an ...*, jil. 12, hlm. 51.

*berserah diri (muslim). Dia bukan pula termasuk (golongan) orang-orang musyrik.”*

Imam al-Sya‘rāwī ketika menafsirkan ayat ini menjelaskan bagaimana manusia memiliki kepribadian dan jiwa yang unik. Nabi Ibrahim datang untuk mengajak umatnya keluar dari *guilt* atau penyimpangan yang telah mereka perbuat bertahun-tahun. Selama ia berusaha keluar dari penyimpangan, maka ia telah berada pada jalan yang lurus. Allah Swt. ketika menurunkan wahyu-Nya, Dia menanamkan dalam setiap jiwa sebuah "sel iman" (*khāliyah imanīyah*). Sel iman ini terkadang terbangun, sehingga seseorang berpegang teguh pada ajaran-Nya, namun terkadang juga bisa terlelap, menyebabkan seseorang berbuat salah dan menyimpang. Namun, setelah melakukan penyimpangan, muncul kembali kesadaran, yang kemudian membangkitkan perhatian dan kewaspadaan. Proses ini menciptakan jiwa yang terus-menerus berusaha memperbaiki diri, yaitu jiwa yang menyesali perbuatan salahnya dan mengingatkan dirinya bahwa Allah tidak pernah memerintahkan perbuatan tersebut. Ini adalah gambaran tentang *nafs al-lawwamah*, jiwa yang selalu menyesali dan mengingatkan manusia akan kesalahan-kesalahan yang dilakukan.<sup>71</sup>

### **3.6.2. Istighfār**

Solusi kedua untuk mengatasi *guilt complex* adalah dengan *istighfār* (memohon ampun). Setelah seseorang menyesali dosadanya dan bertekad untuk tidak mengulanginya, langkah

---

<sup>71</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī (al-Khawātir)*...jil. 3, hlm. 1525.

berikutnya yang sangat penting adalah membersihkan diri dengan memperbanyak *istighfār* yang merupakan salah satu tahap *tahallī*, mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji setelah pembersihan dari dosa.

Doa yang dipanjatkan Nabi Yunus juga merupakan salah satu *istighfār* terbaik. Doa ini menunjukkan kesungguhan Nabi Yunus dalam mengakui kesalahan dan memohon ampunan Allah dengan tulus. Dengan mengawali doa dengan pengakuan terhadap keesaan Allah, diikuti dengan tasbih dan penyesalan atas perbuatan yang salah, Nabi Yunus menunjukkan bahwa *istighfār* bukan hanya sekadar permohonan ampun, tetapi juga bentuk penghormatan terhadap kebesaran Allah serta pengakuan atas kesalahan diri.

Al-Qur'an mengingatkan akan pentingnya *istighfār*, sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Anfal: 33:

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

*"Dan Allah tidak akan menyiksa mereka, sementara kamu (Muhammad) berada di tengah-tengah mereka, dan Allah tidak akan menyiksa mereka, sementara mereka memohon ampun." Ayat ini menunjukkan bahwa istighfār dapat menjadi penyelamat bagi umat dari azab Allah, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun."*

Imam al-Sya'rawī menjelaskan bahwa Allah menunjukkan kepada umat-Nya jalan keluar dari dosa dan kekafiran melalui *istighfār*. Ketika mereka ber-*istighfār* kepada Allah, itu berarti mereka telah beriman kepada-Nya dan mengakui kekuasaan-Nya. Allah mengungkapkan ayat ini untuk memberikan rahmat-Nya yang Maha Tinggi, seolah-olah mengarahkan mereka untuk memohon ampunan sebagai cara untuk menghindari azab. Dalam konteks ini,

Allah menggambarkan jalan keselamatan bagi mereka, yaitu dengan ber-*istighfār*, agar mereka terhindar dari hukuman-Nya yang pedih.<sup>72</sup>

Namun, penting untuk diingat bahwa *istighfār* tidak hanya sekadar mengucapkan dengan lisan tanpa kesadaran atau niat yang tulus. Al-Qurṭubī dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *istighfār* memiliki kedudukan yang sangat agung, dan pahala bagi pelakunya sangat besar. Bahkan, Imam Tirmidzi meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ عُمَرَ بْنِ مُرَّةَ الشَّيْبِيِّ، حَدَّثَنِي أَبِي عُمَرُ بْنُ مُرَّةَ، قَالَ: سَمِعْتُ بِلَالَ بْنَ يَسَارِ بْنِ زَيْدٍ، مَوْلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبِي، يُحَدِّثُنِيهِ عَنْ جَدِّي، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَنْ قَالَ: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ، عُفِرَ لَهُ، وَإِنْ كَانَ قَدْ فَرَّ مِنَ الرَّحْفِ <sup>73</sup>

*“Telah menceritakan kepada kami Musa bin Ismail, telah menceritakan kepada kami Hafsh bin Umar bin Murrah asy-Syannī, telah menceritakan kepadaku ayahku Umar bin Murrah, ia berkata: “Aku mendengar Bilal bin Yasar bin Zaid, maula Nabi ﷺ, berkata: ‘Aku mendengar ayahku, yang menceritakan kepadaku dari kakekku, bahwa dia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: “Barang siapa yang berkata: Aku memohon ampun kepada Allah yang tidak*

<sup>72</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī (al-Khawāṭir)*..., jil. 8, hlm. 4688.

<sup>73</sup> Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, disunting oleh Muḥammad Maḥyī al-Dīn ‘Abd al-Ḥamīd (w. 1392 H), (Ṣaydā: al-Maktabah al-‘Aṣriyah, tt.), jil. 2, hlm. 85.

*ada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup, Yang Maha Berdiri Sendiri, dan aku bertobat kepada-Nya, maka dia akan diampuni, meskipun ia pernah lari dari medan perang (zuhuf).”*

Makhul meriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa beliau berkata, "Aku tidak pernah melihat orang yang lebih banyak ber-*istighfār* daripada Rasulullah ﷺ," dan Makhul juga menambahkan bahwa ia tidak pernah melihat orang yang lebih banyak ber-*istighfār* daripada Abu Hurairah. Makhul sendiri adalah orang yang sangat banyak ber-*istighfār*. Para ulama menyatakan bahwa *istighfār* yang dimaksud adalah *istighfār* yang dapat mengatasi ikatan-ikatan kebiasaan buruk dan menanamkan maknanya dalam hati, bukan hanya ucapan lisan semata. Oleh karena itu, jika seseorang hanya mengucapkan "*Astaghfirullāh*" dengan lisan namun hatinya tetap keras dalam maksiat, maka *istighfār* tersebut membutuhkan *istighfār* lagi, dan dosa kecilnya pun bisa menjadi seperti dosa besar. Sebagaimana riwayat dari Hasan al-Basri yang mengatakan, "*istighfār* kita membutuhkan *istighfār*."<sup>74</sup>

Rasulullah pernah mengajarkan istrinya untuk *istighfār*:  
Nabi Muhammad ﷺ bersabda kepada ‘Aisyah:

أخبرنا أبو الحسن الأهوازي، أخبرنا أحمد بن عبيد، حدثنا تمام، حدثني إبراهيم بن بشار، حدثنا سفیان، عن وائل بن داود، عن ابنه بكر، عن الزهري، قال أخبرني أربعة: عروة بن الزبير وسعيد بن المسيب وعبيد الله بن عبد الله بن عتبة وعلقمة ابن

---

<sup>74</sup> Al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur‘ān*, disunting oleh Aḥmad al-Bardūnī dan Ibrāhīm Aṭṭīsh, (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, 1964), jil. 4, hlm. 210.

وقاص عن عائشة أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال لها: "إن كنت ألممت  
بذنب فاستغفري الله، وتوبتي إليه، فإن التوبة من الذنب الندم والاستغفار

*"Telah mengabarkan kepada kami Abū al-Ḥasan al-Ahwāzī, telah mengabarkan kepada kami Ahmad bin 'Ubaid, telah menceritakan kepada kami Tamṭām, telah menceritakan kepadaku Ibrāhīm bin Bisyar, telah menceritakan kepada kami Sufyān, dari Wā'il bin Dāwūd, dari putranya Bakr, dari al-Zuhrī, ia berkata: "Empat orang telah mengabarkan kepadaku: 'Urwah bin al-Zubair, Sa'īd bin al-Musayyib, 'Ubaidullāh bin 'Abdullāh bin 'Atabah, dan 'Alqamah bin Qais dari 'Ā'isyah, bahwa Nabi ﷺ berkata kepadanya: 'Jika kamu telah melakukan dosa, maka mohonlah ampunan kepada Allāh dan bertobatlah kepada-Nya, karena tobat dari dosa adalah penyesalan dan memohon ampun."<sup>75</sup>*

Al-Manawī menjelaskan hadis ini: (Wahai Aisyah) jika kamu telah melakukan kesalahan, maksudnya kamu melakukannya bukan sebagai kebiasaan, melainkan karena kelalaian atau kecelakaan. Dalam kamus-kamus yang sah, istilah 'ilmaam' berarti melakukan dosa tanpa kesengajaan atau tanpa persetujuan. Makna ini memberikan kelembutan yang jelas, yang bisa dipahami dengan rasa. (Maka mohonlah ampun kepada Allah) maksudnya, memohon ampunan-Nya dan pengampunan atas dosa-dosa yang telah dilakukan. (Dan bertaubatlah kepada-Nya) dengan taubat yang sah dan tulus. (Karena taubat dari dosa adalah penyesalan dan

---

<sup>75</sup> Al-Bayhaqī (384–458 H). *Syū'ab al-īmān*, (Riyadh: Maktabah al-Rusyd, 1423 H/2003 M), jil. 9, hlm. 252.

permohonan ampun), dan ini merupakan bagian dari kisah terkenal tentang tuduhan terhadap Aisyah.<sup>76</sup>

Landasan Qur’ani mengenai istighfār ini juga terdapat dalam QS. Ali Imran (3): 135. Allah berfirman:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ فَعَسَىٰ أَلَّا اللَّهُ وَهُمْ يَعْلَمُونَ

*“Demikian (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka (segera) mengingat Allah lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya. Siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Mereka pun tidak meneruskan apa yang mereka kerjakan (perbuatan dosa itu) sedangkan mereka mengetahui(-nya).”* (QS. Āli ‘Imrān (3): 135)

Menurut Ibnu Abbas dalam riwayat ‘Atā’, ayat ini turun berkenaan dengan kisah Nabhan al-Tammār, yang dikenal dengan kunyahnya Abu Muqbil. Suatu hari, seorang wanita cantik datang membeli kurma darinya, dan dalam situasi tersebut, Nabhan merasa tergoda. Ia memeluk wanita tersebut dan mencium pipinya. Namun, setelah itu, ia merasa sangat menyesal atas perbuatannya. Merasa bersalah, Nabhan pergi menemui Nabi Muhammad Saw. dan menceritakan perbuatannya tersebut. Sebagai respons terhadap perasaan bersalah yang ditunjukkan oleh Nabhan, Allah menurunkan ayat ini untuk memberi petunjuk bahwa meskipun seseorang melakukan kesalahan atau dosa besar, selama ia menyesali

---

<sup>76</sup> Al-Manāwī al-Qāhirī, *Fayd al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi‘ al-Ṣaghīr*, (Mesir: Al-Maktabah al-Tijārīyah al-Kubrā, 1356), jil. 3, hlm. 35.

perbuatannya dan bertobat dengan sungguh-sungguh, maka Allah akan mengampuninya.<sup>77</sup>

Imam al-Sam'ānī menjelaskan bahwa yat QS. Al-Imran (3): 135 berbicara tentang orang-orang yang ketika melakukan dosa atau kesalahan, mereka segera mengingat Allah, memohon ampunannya, dan tidak berkeras hati terhadap perbuatan mereka. Ayat ini mengajarkan tentang pentingnya *istighfār* (memohon ampun) dan bertobat dengan tulus setelah berbuat salah. Menyambung dari ayat ini, dalam ayat berikutnya QS. Al-Imran (3): 136, Allah menyebutkan ganjaran bagi orang-orang yang senantiasa *beristighfār* dan bertobat, yaitu pengampunan dari Allah dan surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, sebagai balasan bagi amal perbuatan mereka. Imam al-Sam'ānī juga menggarisbawahi bahwa sebelum umat ini, orang-orang yang berdosa harus melalui proses yang sangat berat, bahkan terkadang harus melakukan pengorbanan fisik seperti memotong bagian tubuh sebagai penebusan dosa. Namun, umat ini diberikan kemudahan dengan *istighfar*, sebagai bentuk rahmat dan kemuliaan dari Allah. Ayat-ayat ini saling melengkapi, di mana setelah Allah menunjukkan jalan untuk mengatasi dosa melalui *istighfar*, ia juga menjanjikan ganjaran yang sangat besar bagi mereka yang melaksanakan tobat dengan tulus, yakni pengampunan dan surga.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr fī ...*, jil. 4, hlm. 83.

<sup>78</sup> Al-Sam'ānī al-Tamīmī, *Tafsīr al-Qur'ān*, tahqiq Yāsir bin Ibrāhīm wa Ghunaym bin 'Abbās bin Ghunaym, (Riyadh: Dār al-Waṭan, 1418 H / 1997 M), jil. 20, hlm. 225.

Salah satu hadis yang mendukung besarnya nilai *istighfār* adalah:

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " : إِنَّ الشَّيْطَانَ قَالَ: وَعِزَّتِكَ يَا رَبِّ، لَا أَبْرُحُ  
أُعْوِي عِبَادَكَ مَا دَامَتْ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ، قَالَ الرَّبُّ: وَعِزَّتِي وَجَلَالِي لَا أَزَالُ  
أَغْفِرُ لَهُمْ مَا اسْتَعْفَرُونِي<sup>79</sup>

*"Sesungguhnya setan berkata: 'Demi kemuliaan-Mu, ya Rabb, aku tidak akan berhenti menggoda hamba-hamba-Mu selama ruh mereka masih ada dalam tubuh mereka.' Allah pun berfirman: 'Demi kemuliaan dan kebesaran-Ku, Aku akan senantiasa mengampuni mereka selama mereka memohon ampun kepada-Ku.'"*

Hal ini menegaskan sekalipun seseorang terperangkap dalam kebiasaan buruk dan merasa tidak layak mendapatkan ampunan. Penting untuk dicatat bahwa Allah Swt. hanya menginginkan hamba-Nya untuk kembali kepada-Nya, bahkan jika dosa mereka berulang-ulang. Ini relevan dengan fenomena *guilt complex*, di mana perasaan bersalah yang mendalam dapat mengarah pada kesulitan dalam mengampuni diri sendiri. Namun, Allah Swt. menawarkan jalan keluar dari perasaan bersalah melalui proses pertobatan yang terus-menerus dan pengampunan yang selalu tersedia bagi mereka yang tulus berusaha memperbaiki diri dan dapat menemukan jalan untuk pemulihan spiritual.

Ini menggarisbawahi pentingnya *istighfār* dan bagaimana hal itu menjadi cara untuk mengatasi perasaan bersalah sehingga

---

<sup>79</sup> Ahmad ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ...*, jil. 1, hlm. 337. Hadis no. 11237.

tidak membuat individu terjebak dalam *guilt complex* yang melumpuhkan kesadaran mereka untuk sembuh dan bertobat.

### 3.6.3. Taubat

Solusi ketiga untuk mengatasi *guilt complex* adalah tobat, yang merupakan tahap tertinggi dalam proses pembersihan jiwa. Tahap ini masih berhubungan dengan *tahallī*. Taubat bukan hanya sekadar permohonan ampun kepada Allah, tetapi juga sebuah transformasi mendalam dalam diri seseorang yang melibatkan perubahan sikap, perilaku, dan niat untuk kembali kepada fitrah.

Dalam istilah syariat, taubat adalah meninggalkan dosa karena takut kepada Allah, menyadari kejelekan perbuatan dosa, menyesali perbuatan tersebut, dan bertekad untuk tidak mengulanginya lagi. Selain itu, taubat juga mencakup usaha untuk memperbaiki apa yang bisa diperbaiki dari perbuatan dosa tersebut, seperti mengganti atau mengulang kembali kewajiban yang telah ditinggalkan.<sup>80</sup>

Imam al-Sya‘rāwī menjelaskan bahwa pembukaan pintu tobat oleh Allah adalah bentuk rahmat-Nya yang luas untuk seluruh umat manusia. Jika pintu tobat ditutup, setiap orang yang berbuat dosa pasti akan terperangkap dalam kehancuran, karena mereka akan merasa tidak ada jalan kembali, dan tak ada perbedaan antara satu dosa dengan dosa lainnya. Dalam kondisi seperti itu, seseorang yang yakin bahwa tak ada harapan lagi untuk mendapat pengampunan

---

<sup>80</sup> Ṣāliḥ bin Ghānim bin ‘Abd Allāh bin Sulaymān bin ‘Alī al-Sadlān, *Al-Tawbah ilā Allāh: Ma‘nāhā, Ḥaqīqatuhā, Faḍluhā, Syurūṭuhā* (Riyadh: Dar Balansīyah, 4th ed., 1416 H), hlm. 10.

akan semakin tenggelam dalam dosa-dosa, karena ia merasa tidak ada perbedaan antara kesalahan kecil maupun besar, sehingga ia terus berbuat salah. Namun, ketika seseorang tahu bahwa pintu tobat senantiasa terbuka, ia akan merasa ada harapan untuk berubah, dan hal ini mencegahnya dari keterpurukan lebih dalam dalam dosa.<sup>81</sup>

Imam al-Sya‘rāwī juga menjelaskan bahwa dampak dari kejahatan dan dosa bukan hanya dirasakan oleh pelaku, tetapi juga oleh masyarakat secara keseluruhan. Sebagai contoh, jika ada seorang pencuri berbahaya, maka masyarakatlah yang akan menjadi korban perbuatan tersebut. Begitu pula dengan seorang pembunuh, yang akan menambah penderitaan dengan mengambil nyawa orang lain. Oleh karena itu, membuka pintu tobat bukan hanya menjadi rahmat bagi individu yang ingin kembali ke jalan yang benar, tetapi juga untuk masyarakat, karena dengan adanya kesempatan untuk bertobat, pelaku kejahatan tidak akan terus-menerus melanjutkan perbuatannya yang merusak.<sup>82</sup>

Menurut Imam Ibn Bāz, tobat yang diterima oleh Allah memiliki tiga syarat utama yang harus dipenuhi oleh seorang hamba. Syarat pertama adalah penyesalan yang tulus atas dosa yang telah dilakukan. Penyesalan ini bukan hanya sekadar perasaan bersalah, tetapi juga merupakan kesadaran mendalam akan kesalahan yang telah diperbuat, serta rasa penyesalan yang menggerakkan hati untuk berubah. Syarat kedua adalah meninggalkan dosa tersebut dan berkomitmen untuk tidak melakukannya lagi. Taubat bukan hanya

---

<sup>81</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī (al-Khawāṭir)*..., jil. 9, hlm. 5344.

<sup>82</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī (al-Khawāṭir)*..., jil. 9, hlm. 5344.

sekadar penyesalan, tetapi juga tindakan nyata untuk berhenti dari kebiasaan buruk yang mengarah pada dosa. Seorang hamba yang bertobat karena Allah harus merasa takut akan azab-Nya dan menyadari betapa buruknya perbuatan tersebut, sehingga ia bertekad untuk tidak mengulangnya lagi. Dalam hal ini, tobat tidak cukup hanya dengan penyesalan di hati, tetapi juga diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku yang nyata. Syarat ketiga adalah bertekad untuk tidak kembali kepada dosa yang telah dilakukan. Orang yang benar-benar bertobat harus memiliki tekad yang kuat untuk tidak mengulang kesalahan yang sama, karena tobat yang sejati adalah sebuah keputusan untuk berubah, untuk meninggalkan kebiasaan buruk, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan penuh keikhlasan. Namun, jika dosa yang dilakukan melibatkan hak orang lain, seperti mencuri, menyakiti, atau merugikan orang lain, maka ada syarat tambahan yang harus dipenuhi, yaitu mengembalikan hak orang lain atau meminta maaf serta memohon keikhlasan mereka.<sup>83</sup>

Rasulullah bersabda:

حدثنا قتيبة بن سعيد وَعَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ. قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ (وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ (عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ أَتَدْرُونَ مَا الْمُفْلِسُ؟ قَالُوا: الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دِرْهَمَ لَهُ، وَلَا مَتَاعَ فَقَالَ: إِنَّ الْمُفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَصِيَامٍ وَرَكَاةٍ، وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا، وَقَذَفَ هَذَا، وَأَكَلَ مَالَ هَذَا، وَسَفَكَ دَمَ هَذَا، وَضْرَبَ هَذَا فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ،

<sup>83</sup> Ibn Bāz, *Fatāwā Nūr 'alā al-Darb*, (Riyād: al-Ri'āṣah al-Āmah li al-Buḥūth al-‘Ilmiyah wa al-Iftā’, 1428-1441 H / 2007-2020 M), jil. 16, hlm. 18-19.

فَإِنْ فَنَيْتَ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يُقْضَى مَا عَلَيْهِ أَخَذَ مِنْ حَطَايَاهُمْ فَطُرِحَتْ عَلَيْهِ، ثُمَّ  
 طُرِحَ فِي النَّارِ.<sup>84</sup>

“Telah mengabarkan kepada kami Qutaybah bin Sa‘īd dan ‘Alī bin Hujr. Keduanya berkata: “Telah menceritakan kepada kami Ismā‘īl (yaitu, putra Ja‘far) dari al-‘Alā’, dari ayahnya. Dari Abu Hurairah dari Nabi Saw bersabda: “Tahukah kalian siapakah yang disebut dengan orang yang muflis?” Para sahabat menjawab; “Orang yang muflis menurut kami wahai Rasulullah, adalah orang yang tidak punya dirham dan dinar serta harta benda.” Baginda bersabda: “Seorang muflis daripada kalangan umatku ialah seorang yang datang pada hari Kiamat dengan pahala solat, puasa dan zakat, namun (pada masa yang sama) dia juga membawa dosa mencaci maki, menuduh, serta memakan harta orang lain serta membunuh dan menyakiti orang lain. Setelah itu diberikan kepadanya sebahagian daripada pahala-pahala kebajikannya dan diberikan kepada orang itu pula sebahagian pahalanya, hinggalah akhirnya habis pahalanya namun belum lagi terbayar dosa-dosa yang tertanggung atasnya, lalu diambil sebahagian dosa-dosa mereka tadi untuk dibebankan ke atasnya hingga akhirnya dia dihumban ke dalam neraka (kerana banyak dosa).”

Landasan Qur’ani mengenai tobat ini juga telah dijelaskan sebelumnya dalam QS. At-Taubah (9:102), yang menggambarkan sekelompok orang yang mengakui dosa-dosa mereka karena telah

---

<sup>84</sup> Muslim, *al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ (Ṣaḥīḥ Muslim)*, (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, cet. ke-1, 1433 H), jil. 8, hlm. 18, hadis No. 2581.

mencampuradukkan amal saleh dengan perbuatan buruk, namun tetap berada dalam harapan akan ampunan Allah.

Dengan demikian, tobat tidak hanya mengatasi *guilt complex*, tetapi juga membimbing seseorang untuk kembali ke jalan yang benar, mendekatkan dirinya kepada Allah, dan menemukan kedamaian batin yang sesungguhnya. Allah Swt. menciptakan manusia dengan pilihan berbuat baik dan buruk, dan menjadikan tobat sebagai jalan keluar jika seseorang salah mengambil sikap dan berbuat salah. Islam tidak membiarkan umat memendam rasa bersalah berlebihan, tapi menunjukkan cara mengatasinya.

#### **3.6.4. Memperbanyak Amal Saleh**

Solusi keempat untuk mengatasi *guilt complex* adalah dengan memperbanyak amal saleh atau kebaikan. Dalam proses *mujāhadah al-nafs*, ini berhubungan dengan tahap *tahallī*, yaitu pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji setelah pembersihan dari dosa dan perasaan bersalah. Memperbanyak amal kebaikan ini bisa menggantikan overkompensasi yang biasanya terdapat dalam diri individu.

Imam Ghazali menjelaskan bahwa tabiat manusia memang bervariasi; sebagian orang mudah menerima perubahan, sementara yang lainnya lebih lambat dalam proses tersebut. Perbedaan ini, menurut beliau, disebabkan oleh dua faktor utama: Pertama, kekuatan insting yang dimiliki manusia sejak awal penciptaannya dan lamanya masa kehidupan. Dalam diri setiap manusia terdapat kekuatan nafsu, amarah, dan kesombongan, namun yang paling sulit

diubah adalah kekuatan nafsu. Nafsu ini hadir pertama kali dalam diri seorang anak dan berkembang seiring waktu. Sebagai contoh, nafsu muncul pertama kali pada anak sejak awal kehidupannya, kemudian setelah tujuh tahun, muncul kemarahan, dan setelah itu berkembang kemampuan untuk membedakan (kecerdasan). Kekuatan nafsu ini menjadi dasar dari karakter dan sifat seseorang. Kedua, sifat seseorang bisa semakin menguat seiring seringnya ia melakukan perbuatan tertentu, menerima sifat tersebut, dan meyakini bahwa sifat itu baik dan menyenangkan.<sup>85</sup>

Imam al-Ghazali mengingatkan bahwa tidak ada kebaikan yang sia-sia, sekecil apapun itu. Firman Allah dalam QS. Al-Zalzalah ayat 7:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

*"Siapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-nya." (QS. Al-Zalzalah: 7)*

Ini adalah bukti bahwa setiap amal baik, meskipun kecil, tetap memiliki pengaruh dalam timbangan amal. Seperti benang-benang yang membentuk sebuah pakaian, setiap amal baik yang dilakukan, sekecil apapun, akan memberikan kontribusi dalam meningkatkan timbangan kebaikan yang akhirnya mengalahkan keburukan.<sup>86</sup>

<sup>85</sup> Abū Hāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*..., jil. 3, hlm. 56.

<sup>86</sup> Abū Hāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*..., jil. 4, hlm. 48.

Salah satu hadis paling populer tentang sebuah amalan kecil bisa membuat seorang manusia terampuni dan mulia di sisi Allah adalah kisah seorang pelacur yang masuk surga:

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ الصَّبَّاحِ حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ الْأَزْرَقُ حَدَّثَنَا عَوْفٌ عَنِ الْحَسَنِ وَابْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: غُفِرَ لِمَرْأَةٍ مُؤْمِسَةٍ، مَرَّتْ بِكَلْبٍ عَلَى رَأْسِ رَكْبِي، يَلْهَثُ، قَالَ: كَادَ يَفْتُلُهُ الْعَطَشُ، فَنَزَعَتْ حُمَهَا، فَأَوْتَقَتْهُ بِخِمَارِهَا، فَنَزَعَتْ لَهُ مِنْ الْمَاءِ، فَعُفِرَ لَهَا بِذَلِكَ<sup>87</sup>

*“Telah mengabarkan kepada kami al-Ḥasan bin al-Ṣabbāḥ, telah mengabarkan kepada kami Ishāq al-Azraq, telah mengabarkan kepada kami ‘Awf, dari al-Ḥasan dan Ibn Sirīn, dari Abū Hurairah r.a. Dari Rasulullah: Seorang wanita pezina diampuni oleh Allah. Dia melewati seekor anjing yang menjulurkan lidahnya di sisi sebuah sumur. Anjing ini hampir saja mati kehausan. Si wanita pelacur tersebut lalu melepas sepatunya, dan dengan penutup kepalanya. Lalu dia mengambilkan air untuk anjing tersebut. Dengan sebab perbuatannya ini, dia mendapatkan ampunan dari Allah. (HR. Bukhari)*

Al-Zaydānī menjelaskan hadis tentang seorang wanita pelacur yang diampuni dosanya oleh Allah karena menunjukkan rasa kasih sayang terhadap seekor anjing yang hampir mati kehausan mengandung pelajaran moral yang dalam. Dalam hadis ini, disebutkan bahwa wanita tersebut melewati seekor anjing yang berada di tepi sumur, kehausan, hampir mati. Wanita itu, meskipun

<sup>87</sup> Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, jil. 3, hlm. 1206, hadis No. 3143.

seorang pelacur, merasa kasihan terhadap anjing tersebut. Dia melepas sepatu dan mengikatnya dengan kain penutup kepalanya, lalu memberikan air dari sumur kepada anjing tersebut. Karena perbuatannya yang penuh kasih sayang tersebut, Allah mengampuni dosanya. Meskipun wanita itu seorang pelacur, tindakan kecil yang didorong oleh rasa kasihan terhadap makhluk hidup yang membutuhkan bantuan bisa membawa pengampunan dari Allah. Hal ini mengajarkan bahwa Allah sangat menghargai setiap perbuatan baik, bahkan terhadap hewan yang tak berdaya, dan memberikan ganjaran atas kasih sayang yang ditunjukkan kepada makhluk hidup. Kata "غُورَ لِامْرَأَةٍ مُّؤْمِسَةٍ" (Diampuni bagi seorang wanita pelacur) menggambarkan bahwa Allah bisa mengampuni dosa-dosa besar seseorang jika ia melakukan perbuatan baik yang murni, meski di masa lalu ia berbuat dosa. Allah tidak membatasi ampunan-Nya hanya untuk orang-orang yang tampaknya lebih "baik", tetapi memberikan pengampunan kepada siapa saja yang berbuat baik, termasuk kepada seorang pelacur yang menunjukkan kasih sayang kepada makhluk hidup lainnya.<sup>88</sup>

Allah Swt. bahkan memberikan pahala dan menghapuskan dosa besar, jika seseorang meninggalkan dosa kecil. Artinya, sikap manusia dalam meninggalkan dosa-dosa merupakan sebuah kebaikan yang mendapat ganjaran. Allah berfirman:

إِنْ يَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُّدْخَلًا كَرِيمًا

---

<sup>88</sup> Al-Zaydānī, *al-Mafātīh fī Syarḥ al-Maṣābīḥ*, tahqīq wa dirāsah: Lajnah Mukhtaṣṣah min al-Muḥaqqiqīn bi ishraf: Nūr al-Dīn Ṭālib, (Kuwait: Dār al-Nawādir, 1433 H / 2012 M), jil. 2, hlm. 537.

*“Jika kamu menjauhi dosa-dosa besar di antara dosa-dosa yang dilarang (mengerjakan)-nya, niscaya Kami menghapus kesalahan-kesalahanmu dan Kami memasukkanmu ke tempat yang mulia (surga)”. (QS. An-Nisā’ (4): 31)*

Imam Ibn Kathīr menjelaskan bahwa dalam Islam, dosa dibagi menjadi dua kategori utama: dosa kecil dan dosa besar. Dosa kecil (صغائر) adalah dosa-dosa yang tidak memiliki ancaman hukuman berat di dunia atau akhirat, serta tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur’an dengan ancaman azab. Dosa ini dapat diampuni dengan amalan-amalan wajib, seperti shalat lima waktu, puasa, dan amal ibadah lainnya, asalkan seseorang menjauhi dosa besar.<sup>89</sup> Hal ini sejalan dengan hadis Nabi:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ وَقُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَعَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ. كُلُّهُمْ عَنْ إِسْمَاعِيلَ. قَالَ  
ابْنُ أَيُّوبَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ. أَخْبَرَنِي الْعَلَاءُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَعْقُوبَ،  
مَوْلَى الْحَرْقَةِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، كفارة لما بينهن ما لم تُغشَّ الكبائر<sup>90</sup>

*“Telah mengabarkan kepada kami Yahyā bin Ayūb, Qutaybah bin Sa’īd, dan ‘Alī bin Hujr. Mereka semua dari Ismā’īl. Yahyā bin Ayūb berkata: "Telah menceritakan kepada kami Ismā’īl bin Ja’far, telah mengabarkan kepadaku al-‘Alā’ bin ‘Abd ar-Rahmān bin Ya’qūb, mawlā al-Huraqah, dari ayahnya, dari Abū*

<sup>89</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm* ..., jil. 3, hlm. 73.

<sup>90</sup> Muslim, *al-Jāmi’ al-Ṣaḥīḥ*, jil. 1, hlm. 209.

*Hurairah r.a. bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: Shalat lima waktu dan Jumat ke Jumat adalah penghapus dosa antara keduanya, selama tidak dilakukan dosa besar.”*

Selanjutnya, Ibn Kathīr menafsirkan makna dosa besar (كبائر) adalah dosa yang memiliki ancaman hukuman berat, baik di dunia maupun akhirat. Dosa-dosa besar ini seringkali disebutkan secara jelas dalam Al-Qur'an, dengan ancaman siksaan atau laknat dari Allah. Beberapa contoh dosa besar termasuk syirik (menyekutukan Allah), zina, meminum khamar (alkohol), riba, pencurian, dan durhaka kepada orang tua. Dosa besar tidak dapat dihapus hanya dengan amal ibadah biasa, tetapi memerlukan tobat yang sungguh-sungguh, dengan menyesali perbuatan, meninggalkannya, dan bertekad untuk tidak mengulanginya. Jika seorang pelaku dosa besar meninggal dunia tanpa bertobat, maka dia akan berada dalam kehendak (masyiah) Allah, apakah akan diampuni atau disiksa. Namun, pada akhirnya, bagi mereka yang beriman, mereka akan dikeluarkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga dengan rahmat Allah.<sup>91</sup>

Proses pengampunan dosa yang diberikan oleh Allah ini merupakan rahmat dan kasih sayang-Nya yang luas kepada makhluk. Manusia senantiasa diberikan jalan kembali dan tidak dibiarkan terperangkap dalam penyakit psikologis seperti *guilt complex*.

Contoh lainnya dari kebaikan yang bisa menghapus dosa juga disebutkan dalam Al-Qur'an pada Surah Hud ayat 114:

---

<sup>91</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm ...*, jil. 3, hlm. 73.

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى  
لِلذَّاكِرِينَ

*“Dirikanlah shalat pada kedua ujung hari (pagi dan petang) dan pada bagian-bagian malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan baik menghapus kesalahan-kesalahan. Itu adalah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah).”*

Imam al-Sya‘rāwī menjelaskan bahwa amal kebaikan memiliki kemampuan untuk menghapus keburukan. Ayat ini menunjukkan bahwa amal kebaikan, seperti الصلاة, adalah puncak dari amal yang dapat menghapus dosa. Beliau juga menjelaskan bahwa tidak hanya amal wajib yang dapat menghapus keburukan, tetapi amal baik lainnya juga memiliki kekuatan yang sama.<sup>92</sup> Sebagai contoh, Rasulullah ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ (واللفظ لابن المنثني) قالا: حدثنا محمد بن جعفر. حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ عَيَّلَانَ بْنِ جَرِيرٍ. سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَعْبُدٍ الرِّمَّانِيَّ عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ، فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ<sup>93</sup>

*“Telah mengabarkan kepada kami Muḥammad bin al-Muthannā dan Muḥammad bin Basyār (dan lafazh ini milik al-*

<sup>92</sup> Al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī (al-Khawāṭir)*, jil. 11, hlm. 6724.

<sup>93</sup> Muslim, *Al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ*, jil. 3, hlm.167, hadis No. 1162.

*Muthannā), keduanya berkata: "Telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin Ja'far, telah mengabarkan kepada kami Syu'bah, dari Ghaylān bin Jarīr; ia mendengar dari 'Abdullāh bin Ma'bad al-Zimmānī, dari Abū Qatādah al-Anṣārī. bahwa Rasulullah ﷺ ditanya tentang puasa pada hari Arafah, lalu beliau bersabda: 'Puasa itu menghapus dosa setahun yang telah lalu dan setahun yang akan datang.'"*

Begitu juga dengan ucapan-ucapan zikir seperti "سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ" yang diucapkan dengan ikhlas, juga berfungsi sebagai penghapus dosa. الاستغفار, meskipun dilakukan dengan lisan saja, tetap memiliki manfaat besar dalam menghapus keburukan, karena ia menggerakkan lisan yang sebelumnya dalam keadaan lalai untuk berbuat kebaikan. Dengan demikian, baik amal kebaikan yang wajib maupun yang sunnah memiliki kekuatan untuk menghapus keburukan. Ini menunjukkan bahwa meskipun dosa besar dapat mengarah pada hukuman, amal baik yang dilakukan dengan niat yang tulus dapat menghapus dosa tersebut dan memperbaiki keadaan seseorang di sisi Allah.<sup>94</sup>

Allah Swt. berfirman:

وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ  
وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا (68) يُضْعَفُ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

<sup>94</sup> Al-Sya'rāwī, *Tafsīr al-Sya'rāwī (al-Khawāṭir)*, jil. 11, hlm. 6724.

وَيَخْلُدُ فِيهِ مُهَانًا (69) إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ  
 اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (70)

“Dan, orang-orang yang tidak mempersekutukan Allah dengan sembah lain, tidak membunuh orang yang diharamkan Allah kecuali dengan (alasan) yang benar, dan tidak berzina. Siapa yang melakukan demikian itu niscaya mendapat dosa (68). Baginya akan dilipatgandakan azab pada hari Kiamat dan dia kekal dengan azab itu dalam kehinaan (69). Kecuali, orang yang bertobat, beriman, dan beramal saleh. Maka, Allah mengganti kejahatan mereka (dengan) kebaikan. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (70).” QS. Al-Furqan (25:68-70)

Dalam konteks *guilt complex*, kebaikan yang dilakukan seseorang dapat menjadi jalan untuk mengatasi perasaan bersalah yang mendalam. Amal kebaikan, baik itu yang wajib maupun sunnah, memiliki kekuatan untuk menghapus keburukan, dosa dan rasa bersalah.

### 3.7. Analisis Penulis

Menurut penulis, *guilt complex* bukan hanya sekadar perasaan bersalah yang bersifat sementara, melainkan kondisi psikologis yang lebih mendalam yang bisa mengganggu kesejahteraan jiwa seseorang, bahkan menetap permanen. *Guilt complex* merupakan perasaan bersalah yang berlarut-larut, seringkali tidak rasional, dan bisa mengarah pada perasaan rendah diri atau tidak berharga. Bahkan tidak bisa disembuhkan. Namun dalam Al-Qur'an, tidak ada istilah yang sepadan dengan *guilt complex*, ini menunjukkan menunjukkan bahwa perspektif Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut, menumpuk, dan bahkan menafikan kemungkinan pemulihan diri.

Perasaan ini bisa timbul akibat pelanggaran moral atau spiritual yang dirasakan individu, atau karena tekanan dari norma sosial yang tinggi. Namun, penulis berpendapat bahwa akar utama dari perasaan bersalah yang berlarut-larut ini dapat ditemukan dalam ketidakberdayaan spiritual, yaitu ketika seseorang merasa jauh dari Allah, terlalu sering berbuat dosa sehingga tidak mampu mengelola perasaan bersalah secara sehat dan menganggap dosanya terlalu besar untuk diampuni.

Al-Qur'an memberikan panduan yang sangat jelas mengenai cara menghadapi perasaan bersalah ini sehingga tidak muncul penyakit *guilt complex*. Dalam beberapa ayat, Al-Qur'an menekankan bahwa setiap individu tidak luput dari kesalahan, namun Allah adalah Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Dalam perspektif penulis, *guilt complex* hanyalah istilah psikologis modern

yang semestinya tidak dialami oleh seorang Muslim, oleh karena itu setiap Muslim perlu membangun hubungan yang kuat dengan Allah Swt., melalui penyesalan dan pengakuan terhadap dosa, memperbanyak istighfar, tobat yang tulus serta memperbaiki diri dengan amalan yang dapat mendekatkan diri kepada-Nya.

Penulis juga ingin menekankan bahwa perasaan bersalah yang berlarut-larut seringkali berakar dari ketidakmampuan seseorang dalam memaafkan diri sendiri. Dalam hal ini, Al-Qur'an mengajarkan bahwa seseorang harus belajar untuk merelakan masa lalu, memperbaiki diri, dan tidak tenggelam dalam penyesalan yang tidak produktif. Dalam menghadapi fenomena *guilt complex*, manusia harus kembali pada penguatan spiritual, dengan memahami bahwa perasaan bersalah bukanlah suatu hal yang harus dipendam atau diterima begitu saja. Sebaliknya, ini adalah panggilan untuk memperbaiki diri, mendekatkan diri pada Allah, dan memperkuat ketahanan batin.

Untuk memudahkan pemahaman, penulis juga menyajikan ringkasan dalam bentuk tabel yang disusun sistematis agar pembaca dapat melihat perbandingan konsep *guilt complex* dalam ilmu psikologi modern dan Al-Qur'an.

**Tabel 3.7.1**  
**Definisi *Guilt Complex* dalam Psikologi dan Al-Qur'an**

<p><i>Guilt Complex</i> dalam Psikologi Modern</p>	→	<p>Rasa bersalah yang berlebihan, yang ditandai dengan menyalahkan diri sendiri terus menerus, berpikiran negatif, perilaku overkompensasi dan bisa berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis berkepanjangan yang melumpuhkan fungsi kejiwaan individu.</p>
<p><i>Guilt Complex</i> dalam Al- Qur'an</p>	→	<p>Al-Qur'an tidak mengenal istilah khusus yang sepadan dengan <i>guilt complex</i>, yang menunjukkan bahwa perspektif Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut, menumpuk, dan bahkan menafikan kemungkinan pemulihan diri. Sebaliknya, Al-Qur'an senantiasa menghadirkan mekanisme penyelesaian dan jalan keluar untuk manusia. Term-term ayat yang menunjukkan relevansi dengan konsep <i>guilt complex</i> antara lain: ظلم (menyimpang), ندم (penyesalan), حزن (sedih), العُمة (duka), dan إسراف (berlebih-lebihan).</p>

**Tabel 3.7.2**  
**Tabel Perbandingan *Guilt Complex* dalam Psikologi dan Al-Qur'an**

<b>Aspek</b>	<b><i>Guilt Complex</i> dalam Psikologi Modern</b>	<b><i>Guilt</i> dalam Al-Qur'an</b>
<b>Indikator</b>	Menyalahkan diri sendiri (self-blame)	Menyalahkan diri sendiri
	Pikiran negatif (overthinking)	Penyesalan
	Overkompensasi	Rasa takut akan azab Allah
<b>Faktor penyebab</b>	Pengalaman masa kecil dan perlakuan orang tua	Pelanggaran terhadap perintah Allah
	Norma sosial dan harapan masyarakat	Kesalahan terhadap diri sendiri
	Pengalaman traumatik	Pengaruh sosial
<b>Dampak</b>	Kesehatan mental	Kesehatan spiritual dan kedamaian batin
	Kesehatan fisik	Penyembuhan mental, emosional, dan fisik
	Kehidupan sosial	Peningkatan kualitas hidup sosial
	Aspek spritual	Peningkatan ketakwaan
<b>Solusi</b>	Menyesal dan tidak mengulangi	Menyesal dan tidak mengulangi
	Memperbanyak Kebaikan	Memperbanyak Amal Saleh
		<i>Istighfār</i>
		Taubat

## BAB IV PENUTUP

### 4.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dalam bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *guilt complex* adalah perasaan bersalah yang berlebihan dan terus-menerus, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis, jasmani, dan ukhrawi seseorang. Dalam perspektif psikologi, konsep *guilt complex* merupakan rasa bersalah yang berlebihan, yang ditandai dengan menyalahkan diri sendiri terus menerus, berpikiran negatif, perilaku overkompensasi dan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis berkepanjangan yang melumpuhkan fungsi kejiwaan individu.

Dalam pandangan Al-Qur'an, tidak ada istilah khusus yang sepadan dengan *guilt complex*, yang menunjukkan bahwa perspektif Al-Qur'an menolak konstruksi psikologis berupa rasa bersalah yang berlarut-larut, menumpuk, dan menafikan kemungkinan pemulihan diri. Sebaliknya, Al-Qur'an senantiasa menghadirkan mekanisme penyelesaian dan jalan keluar untuk manusia. Term-term ayat yang menunjukkan relevansi dengan konsep *guilt complex* antara lain: ظلم (menyimpang), ندم (penyesalan), حزن (sedih), الغمة (duka), dan إسراف (berlebih-lebihan).

Dalam mengatasi *guilt complex*, terdapat berbagai solusi yang dapat diterapkan. Dalam pandangan Al-Qur'an, solusi utama meliputi menyesali perbuatan yang salah dan bertekad untuk tidak mengulanginya, serta melakukan *istighfār* yang dapat menghapuskan dosa dan perasaan bersalah. Taubat yang tulus juga

sangat penting dalam memperbaiki hubungan dengan Allah dan menghapus dosa. Selain itu, Al-Qur'an mengajarkan bahwa perbuatan baik dapat menghapuskan dosa, seperti yang dijelaskan dalam konsep kebaikan yang menghapus keburukan. Kombinasi dari solusi psikologis dan spiritual ini memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi *guilt complex*.

#### 4.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar Al-Qur'an dijadikan sebagai rujukan penting dalam memahami dan menangani *guilt complex*, khususnya bagi umat Muslim. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hukum dan ibadah, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan batin yang dapat memberikan ketenangan jiwa di tengah perasaan bersalah yang berlebihan. Nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya mampu menumbuhkan rasa penyesalan yang tulus, harapan, dan kedamaian batin. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyadari bahwa solusi untuk *guilt complex* tidak hanya dapat dicapai melalui pendekatan psikologis semata, tetapi juga melalui pemahaman dan penerapan ajaran-ajaran Al-Qur'an yang bersifat menyeluruh dan holistik.

Selain itu, praktisi kesehatan mental, seperti psikolog, konselor, dan terapis, diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an ke dalam terapi mereka, terutama bagi klien dengan kedekatan religius. Pendekatan ini memiliki potensi untuk memberikan pemulihan yang lebih komprehensif, karena menyentuh dimensi psikis, emosional, dan

spiritual sekaligus. Al-Qur'an menawarkan solusi umum untuk seluruh umat manusia, yaitu dengan menyesal, tidak mengulangi kesalahan, dan memperbanyak kebaikan. Bagi Muslim, solusi ini diperkuat dengan amalan tambahan berupa *istighfār* (memohon ampun) dan tobat (pertobatan). Menggabungkan terapi psikologis dengan solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an dapat memberikan jalan yang lebih efektif bagi individu untuk mengatasi *guilt complex*.

Bagi peneliti dan akademisi, disarankan untuk lebih banyak melakukan penelitian yang mengkaji integrasi psikologi berbasis Al-Qur'an, khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan mental seperti *guilt complex*. Penelitian yang lebih mendalam mengenai hal ini akan membuka wawasan baru tentang bagaimana pendekatan spiritual dapat menjadi solusi yang efektif dan holistik dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Diharapkan dengan berkembangnya penelitian ini, akan semakin banyak praktik berbasis Al-Qur'an yang dapat diterapkan dalam dunia psikologi, memberikan kontribusi positif terhadap pemulihan mental dan spiritual umat Muslim. Selain itu, akademisi juga disarankan untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai konsep *guilt* dalam Al-Qur'an, agar dapat lebih memahami pandangan Al-Qur'an terhadap rasa bersalah, faktor, penyebab, dampak dan bagaimana cara mengatasi perasaan tersebut secara spiritual dan psikologis, yang pada gilirannya dapat memperkaya pendekatan terapeutik dalam menangani masalah kesehatan mental dan membentuk individu yang berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu'ād. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, 1364 H.
- Abū Dāwud, *Sunan* Abū Dāwud, disunting oleh Muḥammad Maḥyī al-Dīn 'Abd al-Ḥamīd (w. 1392 H), (Ṣaydā: al-Maktabah al-'Aṣrīyah, tt.), jil. 2, hlm. 85.
- Abū Zahrah. *Zahrah al-Tafāsīr*. Beirut: Dār al-Fikr al-'Arabī, t.t.
- Aḥmad ibn Ḥanbal. *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, cet. ke-1, 1421 H / 2001 M.
- Al-Bayhaqī, Abu Bakar Ahmad bin al-Ḥusayn. *Syu'ab al-īmān*. (Riyadh: Maktabah al-Rusyd, 1423 H/2003 M), jil. 9, hlm. 252.
- Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Damaskus: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, cet. ke-5, 1414 H / 1993 M.
- Al-Farmawi, Abd. Hayy. *Metode Tafsir Maudh'i*. Jakarta: Raja Grafindo, 1994.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Bairut: Dar Al Kutub Al-Ilmiyah, 2002.
- Al-Isybīlī, Abd al-Ḥaqq. *Al-Aḥkām al-Syar'iyyah al-Ṣuḡhrā "al-Ṣaḥīḥah"*. Kairo: Maktabah Ibn Taymiyyah; Jeddah: Maktabah al-'Ilm, 1413 H/1993 M.
- Al-Majlis al-A'lā li al-Shu'ūn al-Islāmiyyah, *Mawsū'at al-Mafāhīm al-Islāmiyyah al-'Āmmah*. Mesir: al-Majlis al-A'lā li al-Shu'ūn al-Islāmiyyah, t.t.
- Al-Manāwī al-Qāhirī. *Fayd al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi' al-Ṣaḡhīr*, Mesir: Al-Maktabah al-Tijārīyah al-Kubrā, 1356.
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn. *Maḥāṭib al-Ghayb = al-Tafsīr al-Kabīr*. Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, Bayrūt, 1420 H.

- Al-Sam'ānī. *Tafsīr al-Qur'ān*, tahqiq Yāsir bin Ibrāhīm wa Ghunaym bin 'Abbās bin Ghunaym. Dār al-Waṭan, al-Riyāḍ - al-Su'ūdīyah, 1418 H / 1997 M.
- Al-Sya'rāwī, Muḥammad Mutawallī. *Tafsīr al-Sha'rāwī - al-Khawāṭir*. Maṭābi' Akhbār al-Yawm, 1997 M.
- Al-Sya'rāwī, Muḥammad Mutawallī. *Al-Taubah*. Mesir: Maktabah al-Turath al-Islami, 2001 M.
- Al-Suḥaybānī, Muḥammad bin Nāṣir. *Difā' 'an al-'Uqūbāt al-Islāmiyyah*. Madīnah: al-Jāmi'ah al-Islāmiyyah bi al-Madīnah al-Munawwarah, 1404 H.
- Al-Ṭabarī, Abū Ja'far, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Dār al-Tarbīyah wa al-Turāth, Makkah al-Mukarramah.
- Al-Qurṭubī. *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, disunting oleh Aḥmad al-Bardūnī dan Ibrāhīm Aṭfīsh. Kaherah: Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, 1964.
- Al-Zamakhsyarī, Maḥmūd bin 'Umar bin Aḥmad. *al-Kashshāf 'an Ḥaqā'iq Ghawāmiḍ al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl*. Dār al-Riyān li al-Turāth, al-Qāhira - Dār al-Kitāb al-'Arabī, Bayrūt, 1407 H / 1987 M.
- Al-Zaydānī. *al-Mafātīḥ fī Syarḥ al-Maṣābīḥ*. Kuwait: Dār al-Nawādir, 1433 H / 2012 M.
- Al-Zuhaylī, Wahbah. *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīda wa al-Sharī'a wa al-Manhaj*. Dar al-Fikr, 1991 M.
- Baidan, Nasiruddin. *Metode Penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Freud, Sigmund. *Civilization and its Discontents*. London: The Hogarth Press, 1930.
- Basile, B.; Mancini, F.; Macaluso, E.; Caltagirone, C.; Frackowiak, RS.; Bozzali, M. "Deontological and Altruistic Guilt:

- Evidence for Distinct Neurobiological Substrates.” *Human Brain Mapping*, Vol. 32, No. 2 (2011): 229–239. <https://doi.org/10.1002/hbm.21009>
- Ferguson, TJ.; Stegge, H.; Miller, ER.; Olsen, ME. “*Guilt*, Shame, and Symptoms in Children.” *Developmental Psychology* 35 (1999): 347-357. [10.1037//0012-1649.35.2.347](https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.2.347)
- Fried, I.; Fahoum, F.; Frew, A.; Andelman, F.; Andelman-Gur, MM.; Salamon, N. “Laser Ablation of Human *Guilt*.” *Brain Stimulation*, Vol. 15, No. 1 (2022): 164-166. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2021.11.020>
- Ibn Bāz. *Fatāwā Nūr ‘alā al-Darb*. Riyāḍ: al-Ri’āsah al-‘Āmah li al-Buḥūth al-‘Ilmīyah wa al-Iftā’, 1428-1441 H / 2007-2020 M.
- Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, ed. Ḥikmat bin Basyīr bin Yāsīn. al-Jawzī, 1431 H.
- Ibn Manzūr. *Lisān al-‘Arab*. Beirut: Dār al-Şādir, 1414 H.
- Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī. *Şahīḥ wa Ḍa’īf al-Jāmi’ al-Şaghīr wa Ziyādatih*. t.p, t.t..
- Ja’far. “Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi dan Filsafat.” *Psymathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2015): 209-221. [10.15575/psy.v2i2.461](https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461)
- Khaled, Amr. *Buku Pintar Akhlak: Memandu Anda Berkepribadian Muslim Dengan Lebih Asyik, Lebih Otentik*. Jakarta: Zaman, 2010.
- Leith, KP.; Baumeister, RF. “Empathy, Shame, *Guilt*, and Narratives of Interpersonal Conflicts: *Guilt*-Prone People Are Better at Perspective Taking.” *Journal of Personality*, Vol. 66, No. 1 (1998): 1–37. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00001>
- Mason, TB.; Smith, KE.; Naya, C.; Chu, D.; Dunton, GF. “Eating-Related *Guilt* and Mental Health Across Middle Childhood to Early Adolescence.” *Journal of Affective Disorders*

- Reports* 6 (2021): 100221.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100221>
- Muslim. *al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ (Ṣaḥīḥ Muslim)*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1433 H.
- Muslim, Muṣṭafā. *Mabāḥith fī al-Tafsīr al-Mawḍū‘ī*. Kuwait: Dār al-Qalam, 2005.
- Nor Nazimi, “Tingkah Laku Beragama Menurut Freud (Religious Behavior According to Freud),” *Akademika* 87, no. 3 (Oktober 2017): 89-99.  
[https://www.researchgate.net/publication/322307786\\_Tingkah\\_laku\\_Beragama\\_Menurut\\_Freud\\_Religious\\_Behavior\\_According\\_to\\_Freud](https://www.researchgate.net/publication/322307786_Tingkah_laku_Beragama_Menurut_Freud_Religious_Behavior_According_to_Freud)
- Pratiwi, Eklesia Hosana Randi. “Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama di Indonesia.” *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, Vol. 9, No. 2 (2020): 167-184.  
<https://ejournal.uksw.edu/cakrawala/article/view/4452/1709>
- Ṣāliḥ bin Ghānim. *Al-Tawbah ilā Allāh: Ma‘nāhā, Haqīqatuhā, Faḍluhā, Syurūṭuhā*. Riyadh: Dār Balansīyah, 1416 H.
- Santoso, Meilanny Budiarti; Asiah, Siti; Hasanah, Dessy; Ilma, Kirana. “Bunuh Diri dan Depresi dalam Perspektif Pekerjaan Sosial.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 4, No. 3 (2017): 1-9.  
<http://scholar.google.com/scholar?q=%2Bintitle%3A%22BUNUH+DIRI+DAN+DEPRESI+DALAM+PERSPEKTI+F+PEKERJAAN+SOSIAL%22>
- Schuster, P.; Beutel, ME.; Hoyer, J.; Leibing, E.; Nolting, B.; Salzer, S.; Strauss, B.; Wiltink, J.; Steinert, C.; Leichsenring, F. “The Role of Shame and *Guilt* in Social Anxiety Disorder.” *Journal of Affective Disorders Reports* 6 (2021): 100208.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100208>

- Sekowski, M.; Gambin, M.; Cudo, A.; Wozniak-Prus, M.; Penner, F.; Fonagy, P.; Sharp, C. "The Relations Between Childhood Maltreatment, Shame, *Guilt*, Depression and Suicidal Ideation in Inpatient Adolescents." *Journal of Affective Disorders* 276 (2020): 667-677.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.056>
- Simanjuntak, T. D.; Noveyani, A. E.; Kinanthi, C. A. "Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015)." *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, Vol. 6, No. 2 (2023).  
<https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313>
- Stella Nita, "Rasa Bersalah dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Putus Hubungan Setelah Melakukan Seks Pranikah," *Psikoborneo* 4, no. 4 (2016): 506-512.  
<https://tinyurl.com/3zvpbc6v>
- Szzyner, D. "Forms and Functions of the Self-Conscious Emotions." *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 23, No. 2 (2019): 143–157. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.11.007>
- Utami, Retno Ristiasih, & Asih, Martha Kurnia, "Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasaryakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (Mei 2016): 84-91.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2214>

KEPUTUSAN DIREKTUR PASCASARJANA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Nomor: 1074/Un.08/Ps/12/2025

Tentang:

PENUNJUKAN PEMBIMBING TESIS MAHASISWA

DIREKTUR PASCASARJANA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : 1. bahwa untuk menjamin kelancaran penyelesaian studi pada Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh dipandang perlu menunjuk Pembimbing Tesis bagi mahasiswa;  
2. bahwa mereka yang namanya tercantum dalam Keputusan ini, dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai Pembimbing Tesis.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
3. Keputusan Menteri Agama Nomor 156 Tahun 2004 tentang Pedoman/Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Diploma, Sarjana, Pascasarjana Pada Perguruan Tinggi Agama;  
4. Keputusan Menteri Agama Nomor 21 Tahun 2015 tentang STATUTA UIN Ar-Raniry;  
5. Keputusan Dirjen Binbaga Islam Departemen Agama R.I. Nomor 40/E/1988 tentang Penyelenggaraan Program Pascasarjana IAIN Ar-Raniry di Banda Aceh;  
6. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015 tanggal 2 Januari 2015 tentang Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana dalam lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : 1. Hasil Seminar Proposal Tesis Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025, pada hari Rabu tanggal 25 Juni 2025.  
2. Keputusan Rapat Pimpinan Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada hari Rabu Tanggal 31 Desember 2025.  
3. Berdasarkan surat permohonan mahasiswa yang bersangkutan untuk ganti pembimbing tesis.
- MEMUTUSKAN:**
- Menetapkan Kesatu : Menunjuk:  
1. Prof. Dr. Saffriisyah, S.Ag., M.Si  
2. Misnawati, M. Ag., Ph. D
- Sebagai Pembimbing Tesis yang diajukan oleh:
- N a m a** : Haris Akbar  
**N I M** : 241006007  
**Prodi** : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
**Judul** : *Guilt Complex dan Solusinya dalam Pandangan Al-Qur'an*
- Kedua : Pembimbing Tesis bertugas untuk mengarahkan, memberikan kritik konstruktif dan bimbingan Tesis sehingga dianggap memenuhi standar untuk memperoleh gelar Magister.
- Ketiga : Kepada Pembimbing Tesis yang namanya tersebut di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Keempat : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan.
- Kelima : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir pada tanggal 31 Agustus 2028 dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.
- Keenam : Dengan berlakunya SK ini, Maka SK No. 523/Un.08/Ps/07/2025 dinyatakan tidak berlaku lagi.

Ditetapkan di Banda Aceh  
Pada tanggal 31 Desember 2025  
Direktur  
  
Eka Srimulyani

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS PRIBADI

Nama : Haris Akbar  
Tempat/Tanggal Lahir : Bireuen, 26 Juni 2000  
Pekerjaan/NIM : Mahasiswa/241006007  
Agama : Islam  
Kebangsaan : Indonesia/Aceh  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Kuala, Bireuen  
No. Hp : 081265046147  
E-mail : [harisakbar260600@gmail.com](mailto:harisakbar260600@gmail.com)

### KELUARGA

Nama Ayah : Zahari Efendi  
Pekerjaan : PNS (Pensiun)  
Nama Ibu : Nur Ismayati  
Pekerjaan : PNS (Pensiun)

### PENDIDIKAN

TK Nurul Hilal : Bireuen/Lulus Tahun 2006  
MIN 21 Bireuen : Bireuen /Lulus Tahun 2012  
MTsS Jeumala Amal : Pidie Jaya /Lulus Tahun 2015  
MAS Jeumala Amal : Pidie Jaya /Lulus Tahun 2018  
Universitas Al-Azhar : Mesir/Lulus Tahun 2023

Banda Aceh, 26 Desember 2025

Haris Akbar