

**IDENTIFIKASI AYAT-AYAT AL- QURAN TERKAIT DENGAN
KESEDIHAN**
(STUDI DISKREPTIF ANALISIS TAFSIR AL-MISHBAH)

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**SITI OMAIRAH BT AHMAD
NIM. 150402020**

Prodi Bimbingan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
1441 H/2020 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

**SITI OMAIRAH BINTI AHMAD
NIM. 150402020**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Drs. Umar Latif, M.A
NIP. 19581120 199203 1 001


AR - RANIRY


Dr. Abizal M. Yati, Ma.Lc
NIP. 2020018203

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

Diajukan Oleh:

SITI OMAIRAH BINTI AHMAD

NIM. 150402020

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 21 Januari 2020 M
25 Jamadil Awal 1441 H

di

**Darussalam – Banda Aceh,
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua:


Drs. Umar Latif, M.A
NIP. 19581120 199203 1 001

Sekretaris:


Dr. Abizal M. Yati, M.A Lc
NIP. 2020018230

Penguji I:

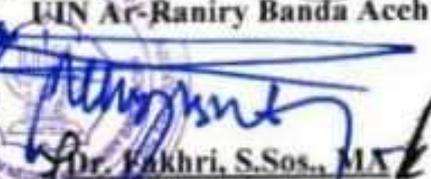

Drs. Drs. Maimun, M.Ag
NIP. 19581231 198603 1 053

Penguji II:


M. Yusuf MY, S.Sos.I
NIDN. 2106048401

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh**


Dr. Fakhri, S.Sos., M.A
NIP. 196411291998031001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya;

Nama / NIM : Siti Omairah Binti Ahmad/150402020
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
Tempat / Tgl. Lahir : Kedah / 23 Febuari 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Warga Negara : Malaysia
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : No 51, Kampung 30 Relong, Mukim Bukit Raya, 06660
Pendang Kedah Darul Aman

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

Banda Aceh, 18 Januari 2020

Yang Menyatakan,




SITI OMAIRAH BINTI AHMAD
NIM. 150402020

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Identifikasi Ayat-Ayat Al-Quran Terkait Dengan Kesedihan (Studi Diskriptif Analisis Tafsir Al-Mishbah)**”. Fokus masalah menjadi beberapa pokok pertanyaan penelitian yaitu (1) apa saja ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesedihan (2) bagaimana penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kesedihan. Berdasarkan fokus masalah ini dapat dijabarkan beberapa pokok tujuan penelitian yaitu untuk (1) mengetahui ayat-ayat tentang kesedihan dalam Al-Quran (2) untuk mengetahui penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah. Jenis penelitian adalah penelitian pustaka (*library research*). Sumber data primer skripsi ini adalah beberapa ayat-ayat Al-Quran yang dipilih tentang kesedihan dan sumber data diperoleh melalui dokumen, buku-buku yang sebagian besar ditemukan di perpustakaan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif analisis. Di dalam hasil penelitian dan pembahasan, peneliti membahaskan mengenai ayat-ayat yang terkait kesedihan yaitu surat At-Taubah 40, Al-Hijr 88, An-Nahlu 127, Ta-Ha 40, Al-Imran 153, dan Al-Imran 170. Kesimpulan dari hasil penelitian (1) surat At-Taubah 40 yaitu kisah Abu Bakar bersama Rasulullah ketika di gua. Rasulullah memberi ketenangan hati agar tidak berlarut dalam kesedihan. (2) Al-Hijr 88 Allah memperingatkan kaum Muslimin agar jangan merasa berkecil hati, sedih, dan terpengaruh oleh kenikmatan dunia. (3) An-Nahlu 127 yaitu menjelaskan kesabaran seseorang da'i ketika melakukan dakwah. (4) Ta-Ha 40 kisah Ibu Musa harus berpisah dengan anaknya dan Ibu Musa bersedih kepada Allah SWT. (5) Al-Imran 153 yaitu kesedihan dan penderitaan atas mereka itu adalah karena mereka kehilangan rampasan perang, salah satu tujuan dari perang melatih manusia menghadapi berbagai kesedihan dan cobaan. (6) Al-Imran 170 yaitu kebahagiaan syuhada tidak berhenti pada kerelaan mereka saat syahid di jalan Allah. Para syuhada bersedih karena manusia yang masih hidup tidak mendapatkan balasan nikmat yang mereka telah dapat. (7) Ankabut 33 yaitu kisah Nabi Lut ketika malaikat datang kerumahnya, Lut menjadi panik dan sesak nafas sebab ia khawatir orang-orang Sodom itu, akan menganggunya kelak bila mengetahui ada tamu yang mulia itu dirumahnya. Diakhir penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa Allah melarang bersedih atas ujian dan cobaan yang dihadapi dalam kehidupan karena Allah senantiasa bersama dalam apa saja kondisi. Seseorang ditimpa musibah harus tahu cara menghilangkan kesedihan dengan menyadari, dan mengingat bahwa Allah bersama.

Kata kunci: Ayat-ayat Al-Quran, Kesedihan, Tafsir Al-Mishbah

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah, segala puji dan syukur hanya milik Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Akhirnya penulis dapat berhasil menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Shalawat dan salam buat teladan umat sepanjang masa, Nabi Muhammad SAW yang telah berjasa besar dengan segenap pengorbanan, baginda berhasil mengantarkan umat manusia kejalan yang di ridhoi Allah SWT.

Penulis skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Identitas Ayat-ayat Al-Quran terkait dengan Kesedihan (Studi Diskreptif Analisis Tafsir Al-Mishbah)”** Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari perbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan berbesar hati dan ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Terima Kasih kepada arwah ayahanda Ahmad bin Hassan karena telah bersusah payah mencari rezeki, menjadi seorang bapak yang baik dan mendidik penulis menjadi seorang yang berjiwa cekal dan terima kasih juga kepada ibunda Kalsom binti Mansor yang begitu susah payah melahirkan, mendidik, membesarkan diri ini berdasarkan Al-Quran dan Sunnah sehingga bisa berdikari membawa diri menuntut ilmu di perantauan. Tanpa berkat dan doa dari ibu dan ayah diriku bukan siapa-siapa dan mungkin tidak bisa pergi sejauh ini.

2. Kepada Umar Latif, MA selaku pembimbing I dan Dr Abizal Yati, MA selaku pembimbing II yang membimbing dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan-pengarahan sehingga skripsi ini selesai.
3. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh dosen di Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Dr, Fakhri S. Sos., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.
5. Prof Dr.H. Warul Walidin AK, M.A selaku Rektor UIN Ar-Raniry yang telah memimpin dengan baik.
6. Seluruh staf, karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
7. Sahabatku Siti Fatimah, Asra Assahili, Nor Atikoh, Nur Najihah, Qatrul Nada, Masitah, Sumaiyah, Suhaila, dan sahabat-sahabat pondok pakya yang senantiasa ada bersama-sama berkongsi suka dan duka memberikan dokongan dan sokongan tanpa henti sehingga hasil karya ilmiah ini dapat dihasilkan dengan sempurna.
8. Terima kasih kepada Mohd Waquiuddin telah membuka mata bahwa hidup ini butuh perjuangan, sokongan dan motivasi dan waktunya.
9. Tidak ketinggalan teman-teman perjuangan di UIN Ar-Raniry khususnya teman di jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Akhir kata, segalanya kita kembali kepada Allah s.w.t yang telah mengizinkan ia terjadi. Tanpa bantuan dari Allah s.w.t dan keikhlasan serta redha dalam melakukan sesuatu perkara maka segalanya tidak akan pernah terjadi tanpa izin dan kehendaknya, sekiranya ada salah dan silap kekurangan sepanjang penulisan ini penulis menyusun

sepuluh jari memohon kemaafan karena diri ini masih belajar dan tidak terlepas dari melakukan kesalahan. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis, calon konselor, mahasiswa dan masyarakat khususnya.

Wallahua'lam

Banda Aceh, 18 Januari 2020

Penulis,



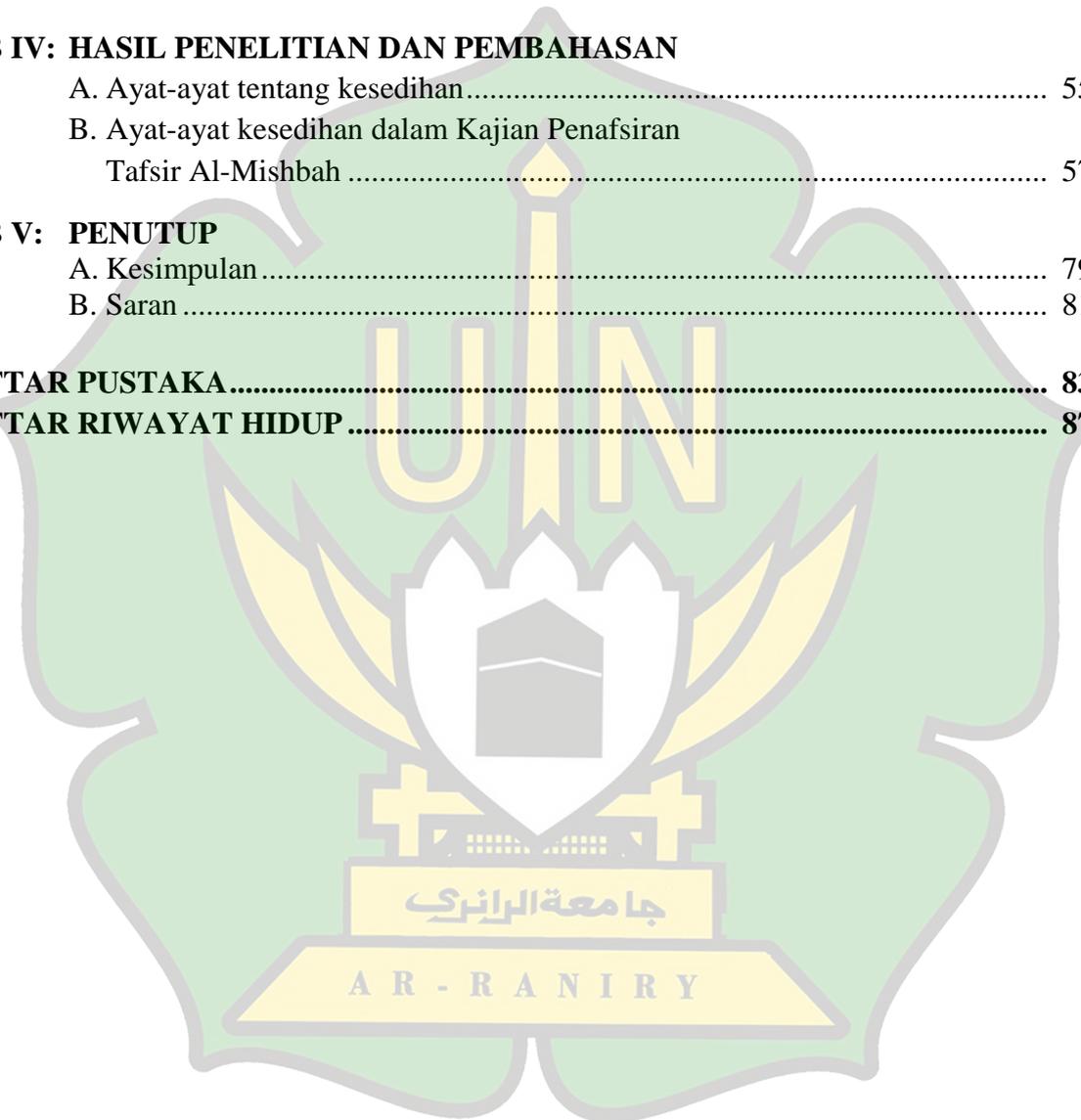
SITI OMAIRAH
NIM. 150402020



DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| LEMBARAN JUDUL | i |
| LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN SIDANG | iii |
| LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| | |
| BAB 1 : PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Definisi Operasional | 8 |
| F. Kajian Terdahulu | 10 |
| | |
| BAB II : KAJIAN TEORITIS | |
| A. Konsep Kesedihan | |
| 1. Pengertian Kesedihan..... | 12 |
| 2. Faktor-faktor Penyebab Kesedihan..... | 16 |
| 3. Kesedihan dalam Perpektif Psikologi | 21 |
| 4. Cara Mengatasi Kesedihan | 24 |
| a. Melalui Shalat | 27 |
| b. Melalui Doa..... | 28 |
| c. Melalui Bacaan Al-Quran | 30 |
| d. Melalui Zikrullah | 31 |
| e. Melaksanakan Sedekah | 32 |
| f. Beristighfar Kepada Allah..... | 33 |
| B. Al-Quran dan Tafsir | |
| 1. Pergertian Al-Quran..... | 35 |
| 2. Pokok Pembahasan Al-Quran..... | 36 |
| a. Akidah | 36 |
| b. Ibadah..... | 37 |
| c. Akhlak | 39 |
| d. Hukum..... | 41 |
| e. Sejarah/Kisah Umat Masa Dulu..... | 42 |
| f. Ilmu Pengetahuan Teknologi | 43 |
| 3. Pergertian Tafsir..... | 44 |
| 4. Metode Penafsiran Al-Quran | 45 |
| a. Tahlili | 45 |
| b. Ijamali | 45 |
| c. Muqarin | 45 |
| d. Maudhu’I..... | 46 |
| C. Tafsir Al-Mishbah | |

| | |
|---|-----------|
| 1. Biografi Penulis Tafsir Al-Mishbah | 46 |
| 2. Metode dan Corak Tafsir Al-Mishbah | 48 |
| BAB III: METODE PENELITIAN | |
| A. Pengertian Metode Penelitian | 50 |
| B. Jenis Penelitian | 51 |
| C. Sumber Data Penelitian | 51 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 52 |
| E. Teknik Analisis Data | 53 |
| BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Ayat-ayat tentang kesedihan | 55 |
| B. Ayat-ayat kesedihan dalam Kajian Penafsiran Tafsir Al-Mishbah | 57 |
| BAB V: PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 79 |
| B. Saran | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA | 83 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 87 |



DAFTAR LAMPIRAN

- 1.1 :Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi
- 1.2 :Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Quran adalah kitab suci Allah yang Maha bijaksana dan petunjuk jalan-Nya yang diturunkan-Nya kepada Nabi-Nya sebagai jalan hidup yang lurus, undang-undang yang abadi, syariat yang paten, yang membuat kebahagiaan umat manusia di dunia dan akhirat. Oleh karena itu kita harus memegang teguh Al-Quran dan berkomitmen mengamalkan segala isinya, membaca dan merenunginya, menjaga dan menghafalnya, mengenali tujuan-tujuannya, menyimak dan khusyuk mendengarkannya, berperilaku dengan tata kramanya, menerapkannya di dalam diri kita, rumah kita, anak-anak kita dan masyarakat kita.¹

Al-Quran ialah sebuah petunjuk yang bisa mengeluarkan manusia dari keadaan gelap menuju jalan yang terang benerang. Al-Quran banyak berbicara tentang berbagai macam kehidupan baik didunia mahupun akherat. Termasuk salah satu yang dibicarakan dalam Al-Quran adalah tentang kesedihan. Umat Islam percaya bahwa Al-Quran merupakan puncak dan penutup wahyu Allah yang diperuntukkan bagi manusia, dan bagian dari rukun iman yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara Malaikat Jibril.

Tujuan utama diturunkan Al-Quran adalah untuk menjadikan pedoman manusia dalam menata kehidupan supaya memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Agar tujuan ini dapat direalisasikan oleh manusia, maka Al-Quran datang dengan petunjuk-petunjuk, keterangan dan konsep-konsep, baik yang bersifat global maupun yang bersifat terinci, yang tersirat dalam berbagai persoalan dan bidang kehidupan.

¹ Mahmud Muhammad Al-Jauhari, *Membangun Keluarga Qur'ani Panduan untuk Wanita Muslimah*, (Jakarta: Amzah 2005), hal. 362

Fungsi Al-Quran adalah sebagai petunjuk bagi umat manusia dalam menjalani kehidupan yang lebih baik, dan juga obat penawar (*syifa*) bagi segala macam penyakit, baik penyakit rohani maupun jasmani. Seperti firman Allah dalam QS.Yunus: 57

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

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS.Yunus :57)

Ayat ini menegaskan bahwa AL-Quran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan semacamnya. Memang, oleh Al-Quran hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan teruji.²

Sementara ulama memahami bahwa ayat-ayat Al-Quran juga dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani. Mereka merujuk kepada sekian riwayat yang diperselisihkan nilai dan maknanya, antara lain yang diriwayatkan oleh Ibn Mardawaih melalui sahabat Nabi, Ibn Mas’ud yang memberitakan bahwa ada seorang yang datang kepada Nabi saw yang mengeluhkan dadanya. Ayat ini menegaskan adanya empat fungsi Al-Quran : pengajaran, obat, petunjuk serta rahmat. Thahir Ibn Asyur mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran Al-Quran.³

Antara lain fungsi Al-Quran adalah menjadi bukti kebenaran tersebut Nabi Muhammad saw. Bukti kebenaran tersebut dikemukakan dalam tantangan yang sifatnya bertahap. *Pertama*, menantang siapa pun yang meragukannya untuk menyusun semacam Al-

² M .Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Quran*, Jilid 6 (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hal. 103

³ *Ibid*, hal. 104

Quran secara keseluruhan (baca QS 52:34). *Kedua*, menantang mereka untuk menyusun sepuluh surah semacam Al-Quran (baca QS 11:13). Seluruh Al-Quran berisikan 114 surah. *Ketiga*, menantang mereka untuk menyusun satu surah saja semacam Al-Quran (baca QS 10:38). *Keempat*, menantang mereka untuk menyusun sesuatu seperti atau lebih kurang sama dengan satu surah dari Al-Quran (QS 2:23).⁴

Bersedih itu hanya akan memadamkan kobaran api semangat, meredakan tekad, dan membekukan jiwa. Dan kesedihan itu ibarat penyakit demam yang membuat tubuh menjadi lemas dan tak berdaya, karena kesedihan hanya memiliki daya yang menghentikan dan bukan menggerakkan. Dan itu artinya sama sekali tidak bermanfaat bagi hati. Bahkan, kesedihan merupakan satu hal yang paling disenangi setan.⁵

Al-Quran menyebutkan beberapa ayat yang berkaitan dengan kata sedih dalam bentuk kalimat *la yahzanna*, dan *la yahzunka*, dan *la tahzan*. Bentuk kesedihan yang digambarkan di dalam Al-Quran terbagi dua yaitu kesedihan yang positif dan kesedihan yang negatif. Kesedihan yang negatif adalah ketika seseorang terlalu bersedih secara berlebihan karena terlalu memikirkan masalahnya di dunia sehingga melahirkan keputusan yang berkepanjangan dari rahmat Allah dan membawa kepada perlakuan yang tidak diharapkan dalam ajaran Islam. Sementara kesedihan yang positif adalah seorang individu bersedih dalam memikirkan kehidupan akhirat dan karena takut kepada Allah semata.

Al- Quran menggambarkan kesedihan dalam ayat-ayatnya dengan istilah al- hazan yaitu sebanyak 42 ayat dalam Al-Quran. Dan bagi seorang mukmin, kesedihan itu tidak pernah diajarkan. Soalnya, kesedihan merupakan penyakit yang berbahaya bagi jiwa. Karena itu pula, setiap muslim diperintahkan untuk mengusirkan jauh-jauh dan dilarang tunduk kepadanya. Islam juga mengajarkan kepada setiap muslim agar senantiasa melawan dan

⁴ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, (Bandung : Mizan. 1994) hal. 27

⁵ Aidh al-Qarni, *La tahzan Jangan bersedih*, terj. Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal.

menundukkannya dengan segala pelajaran yang telah syariatkan Allah. Hal ini menggambarkan bahwa kesedihan itu adalah sesuatu yang harus di jauhi sebagaimana yang sering dijelaskan dalam firman-Nya. Kesedihan yang dilarang misalnya yaitu ketika mendengar perkataan atau hinaan orang-orang kafir , seseorang dilarang untuk bersedih hati. Kesedihan itu harus dihapus tidak boleh berlarut. Selaku muslim harus bangkit tidak boleh bersedih berlebihan.

Sedih memang tidak dapat dihindarkan, namun seberapa besar kesedihan itu mampu mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang adalah tergantung pada seberapa besar rasa ingin yang dimiliki oleh orang tersebut. Kesedihan ini sebagai sebuah gangguan psikis yang terjadi karena kehilangan hal-hal yang diinginkan. Sedih adalah sebuah penyakit yang dapat menjangkiti manusia di mana saja, kapan saja dan siapa saja, hal ini terjadi ketika yang bersangkutan memiliki suatu yang diinginkan dan kemudian mengalami kehilangan atau kegagalan atas sesuatu yang diinginkan itu. Kesedihan adalah reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sedih dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah pada seseorang, atau sedih terhadap sesuatu keadaan.

Meskipun dilarang, kesedihan akan selalu melingkupi kehidupan manusia. Rasulullah Saw pun pernah merasakannya. Dalam sebuah riwayat dikatakan bahwa beliau pernah merasakan kesedihan yang sangat pedih ketika putranya Ibrahim meninggal dunia. Akan tetapi, beliau dapat mengendalikan diri agar Allah menjadi ridho.

Satu hal yang menarik dari kata hazan dalam Al-Quran sebagaimana yang diungkapkan *Ibnu Qayyim al- Jauziyyah dalam Madarijus Salikin*, kata ini tidak hadir dalam Al-Quran melainkan sesuatu yang dilarang atau ditolak.⁶ Setelah penulis menelusuri ayat-ayat tersebut, ada beberapa ayat hazan di dalam Al-Quran yang tidak diungkapkan menggunakan la nahi dan la nafi. Seperti ayat yang menjelaskan tentang kesedihan yang

⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus-Salikin Pendakian Menuju Allah*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta : Pustaka al-Kautsur 1999), hal. 165

dirasakan oleh Nabi Ya'qub as, ketika kehilangan Yusuf karena kelakuan saudara-saudaranya.

Takut adalah kegoncangan hati menyangkut sesuatu yang negatif di masa akan datang, dan sedih adalah kegelisahan menyangkut sesuatu yang negatif yang pernah terjadi. Ya, bisa jadi sesekali mereka takut, tetapi ketakutan itu tidak mengatasi kemampuan mereka untuk bertahan, tidak juga meliputi seluruh jiwa raga mereka. Demikian juga dengan kesedihan sebagai manusia, mereka tentu saja tidak dapat luput dari kesedihan, tetapi itu tidak akan berlanjut.⁷

Bahwa saat ini banyak orang mengalami kesedihan, musibah, bencana. Dan banyak secara monderan ini orang mengatasi kesedihan ini dengan cara-cara yang tidak benar dan hiburan seperti kecam. Kemudian kesedihan itu bertambah sedih malah bukan bertambah pulih bahkan ada orang mengakhiri kesedihan itu dengan berputus asa, stres, bahkan ada yang membunuh diri. Untuk itu islam memberi solusi yang terbaik agar dapat mencari menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan memantasi Islam.

Seluruh ayat ini adalah larangan untuk bersedih dan bersusah hati yang pada umumnya dilanggar oleh para pengidung. Allah juga memberi pengecualian. Barangsiapa menjadi wali Allah atau orang beramal, '*laa hum yahzanun*' bukan menyebarkan kesedihan dan kepedihan. Setiap manusia sepanjang hidupnya berulang-ulang merasakannya. Ayat-ayat Al-Quran tidak menafikan inti kesedihan dan kepiluan melainkan apa yang dinafikan atau dipuji pada ayat-ayat Al-Quran adalah sebab-sebab dan faktor-faktor kesedihan dan kepiluan itu adalah terpuji atau tercela.

Al-Quran memberi solusi-solusi yang terbaik terhadap penyembuhan kesedihan. Oleh karena itu, skripsi ini ingin membahas ayat-ayat apa saja berkaitan dengan kesedihan yang akan ditafsirkan oleh Tafsir Al-Mishbah. Tafsir Al-Misbah ini dikarang oleh Prof. Dr.

⁷ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid pesan, kesan dan kerasian Al-Quran* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 166-167

M. Quraish Shihab, tafsir ini sangat terpropuler di zaman moderen ini khusus di Indonesia dan asia tenggara. Tafsir Al-Mishbah ini menggunakan Bahasa Indonesia sehingga dapat memudahkan para pembaca dalam memahami isi Al-Quran sebagai pedoman atau petunjuk bagi manusia. Tafsir ini di dalam surahnya terdapat tujuan utama atau tema surah tersebut. Jadi pembaca akan dapat lebih mudah memahami isi dan kandungan al-Quran, karena sudah dijelaskan tujuan utama dari setiap surah. Penulisan tafsir ini menggunakan metode tahlili, yaitu menafsirkan ayat per ayat Al-Quran sesuai dengan urutannya dalam mushaf. Maka, tertarik penulis untuk mengkaji tafsir itu karena tafsir itu luar biasa mengungkapkan kesedihan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk membahas permasalahan ini dengan judul ***“Identifikasi Ayat-Ayat Al-Quran terkait dengan Kesedihan” (Studi Diskreptif analisis tafsir Al-Mishbah).***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas penulis ingin mengkaji ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesedihan maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesedihan?
2. Bagaimana penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kesedihan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat tentang kesedihan dalam Al-Quran.
2. Untuk mengetahui penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir AL-Mishbah tentang kesedihan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut sebelumnya, maka hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Manfaat Teoritis

- a) Untuk Fakultas dan Jurusan Dakwah bahwa skripsi ini bertujuan memperluas khazanah keilmuan dan sumbangan pemikiran tentang kesedihan menurut Al-Quran.
- b) Bagi penulis, dapat menambah pengalaman, pengetahuan, wawasan serta bahan rujukan dalam mencari dasar-dasar yang mendukung tentang kesedihan.
- c) Diharapkan menjadi contoh untuk penelitian - penelitian berikutnya yang kemudian dikembangkan ke beberapa topik lain.

2. Manfaat Praktis

- a) Dapat memberi kontribusi pada masyarakat luas, terutama bagi kaum Muslimin yang mencari solusi dari Al-Quran untuk mengatasi kesedihan agar kesedihan yang dialami tidak berlarut.
- b) Menjadikan terapi Al-Quran dalam mengendalikan kesedihan untuk mengembalikan spiritual keagamaan dan semangat dalam mengekalkan potensi rohani dan jasmani.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan untuk memudahkan para pembaca dalam menelaah dan melakukan penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, maka dianggap perlu untuk dijelaskan beberapa istilah berikut :

1. Identifikasi

Menurut kamus Indonesia identifikasi adalah pemberian tanda-tanda pada golongan barang-barang atau sesuatu.⁸ Hal ini perlu, oleh karena tugas identifikasi ialah untuk mengetahui berbagai sumber yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, identifikasi adalah tanda kenal diri, bukti diri.⁹ Identifikasi adalah tugas untuk mencari dan mengenal ciri-ciri suatu klasifikasi khusus yang berdasarkan data penelitian ilmiah mengenai hal-hal yang digolongkan dalam sistematika tertentu.

2. Al-Quran

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, Al-Quran adalah kitab suci agama Islam.¹⁰

Kata Al-Quran berasal dari kata "قرأ" yang berarti "membaca" atau "قراءة" yang berarti "bacaan".¹¹ Dari segi istilah Al-Quran adalah wahyu Allah yang dibawa turun oleh Jibril ke dalam hati sanubari Rasulullah bersama lafal arab dan maknanya, benar-benar sebagai bukti bagi Rasul bahwa ia adalah utusan Allah dan menjadi pegangan bagi manusia agar mereka terbimbing dengan petunjuknya ke jalan yang benar, serta membacanya bernilai ibadah.¹²

Al-Quran (Ejaan KBBI : Al-Quran, Arab : القرآن) adalah kitab suci agama Islam. Umat Islam percaya bahwa Al-Quran merupakan puncak dan penutup wahyu Allah yang diperuntukan bagi manusia, dan bagian dari rukun iman, yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantaraan Malaikat Jibril. Sebagai wahyu pertama yang diterima oleh Rasulullah SAW adalah sebagaimana yang terdapat dalam surat (Al- Alaq ayat 1-5).

3. Sedih

⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, Edisi ketiga, 2002), hal. 976

⁹ Poerwadaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, ed III, (Jakarta : Balai Pustaka 2007), hal. 432

¹⁰ *Ibid.* Hal 932

¹¹ Ahmad Warson Munawwir, *Al Munawwir kamus Arab-Indonesia*, Cetakan : Pertama, (Surabaya : Pustaka Progressif 1984), hal. 1102

¹² Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, Cetakan : Ketiga, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar 2016), hal. 16

Menurut kamus *pintar bahasa Indonesia*, sedih adalah susah hati sekali dan duka cita.¹³

Menurut kamus *besar bahasa Indonesia* sedih adalah perasaan sedih : duka cita; kesusahan hati.¹⁴

4. Tafsir Al-Mishbah

Kata tafsir menurut WJS. Poerwadarminta berarti keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Quran atau kitab suci lain sehingga jelas maksudnya.¹⁵ Adapun yang dimaksud dengan tafsir di sini adalah suatu keterangan yang memberikan penjelasan tentang maksud yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Quran. Keterangan tersebut dirangkum dalam suatu kitab yang berjudul “Tafsir Al-Mishbah” yang ditulis oleh Quraish Shihab.

Quraish syhihab adalah pemikir kontemporer yang masih hidup dan eksis, yang mengkidmatkan dirinya untuk Islam. Di antara usaha itu adalah beliau ikut dalam tim penerjemah Al-Quran Departemen Agama, selain memiliki Al-Quran terjemahan pribadi. Quraish Shihab merupakan salah satu tokoh cendikiawan muslim di Indonesia yang banyak menaruh perhatian terhadap dakwah dan beliau juga merupakan salah seorang ahli tafsir di Indonesia. Nama tafsir Quraish Shihab adalah Tafsir Al- Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran. Tafsir ini terdiri dari 15 volume, dan menafsirkan Al-Quran secara lengkap, 30 juz Al-Quran.

F. Penelitian terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu adalah hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang dianggap mendukung terhadap kajian teori di dalam penelitian yang sedang dilakukan serta di dasarkan pada teori-teori dari sumber kepustakaan yang dapat menjelaskan masalah yang ada pada pembahasan skripsi ini. Kajian terhadap hasil penelitian

¹³ Hamzah Ahmad & Ananda Santoso, *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, ter. Fajar Mulya (Surabaya : Januari 1996), hal. 329

¹⁴ Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi baru*, (Jakarta, Maret 2012), hal. 761

¹⁵ Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta : Balai Pustaka, 2007), hal. 882

terdahulu perlu dijabarkan untuk menghindari duplikasi dan untuk memastikan wilayah masalah penelitian ini belum pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu.

Setelah menelusuri kajian pustaka, penulis menemukan kajian yang menyangkut dengan apa yang telah penulis baca dari hasil penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan berhubung permasalahan skripsi yang dikaji oleh peneliti. Meskipun ada beberapa penulisan yang berkaitan judul skripsi ini, akan tetapi tidak ada secara spesifik yang mengkaji permasalahan judul penulisan ini secara mendetail.

Sepanjang penulis melakukan penelusuran dari berbagai sumber, penulis menemukan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Pertama, dilakukan oleh Siti Aminah Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam pada tahun 2016 dengan berjudul “Kesedihan Dalam Perspektif Al-Quran” (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al Hazan)¹⁶. Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan peneliti membahaskan tentang kesedihan yang digambarkan dalam Ayat-Ayat Al- Hazan, dan sebab-sebab munculnya kesedihan dan solusi apa yang boleh diambil dalam Al-Quran. Skripsi ini menjelaskan secara mendetail tentang konsep kesedihan menurut penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang dilengkapi dengan pendapat para ahli. Peneliti menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan muncul dan solusi menghadapi hazan. Dalam penelitain ini peneliti menemukan dua poin utama penyebab dan solusi yang dipaparkan mengenai kesedihan di dalam Al-Quran yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini adalah karena jauh dari Allah, bertaubat dari dosa dan melakukan kebaikan. Adapun yang kedua merupakan faktor eksternal yaitu pernolakan terhadap ajakan dakwah, dipengaruhi syaitan untuk berduka cita dengan ujian tersebut. Maka solusinya adalah dengan memohon pertolongan Allah, bertawakal kepada Allah, memohon perlindungan kepada Allah dan akan kembali kepada Allah, dan berbagi cerita kepada orang

¹⁶ Siti Aminah, *Kesedihan Dalam Perspektif Al-Quran* (Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan), (Skripsi Dipublikasi 2016), Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

di sekitarnya yang soleh, yang mampu menasehati kepada perkara kebaikan dan memberikan bimbingan kepadanya. Sementara solusi umum dari semua rasa kesedihan tersebut adalah dengan membangkitkan keimanan dan kesabarannya dengan memperbanyakkan solat dan doa kepada Allah.

Kedua, skripsi karya Muhammad Yusuf Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 14 Agustus 2007 dengan judul “Terapi mengatasi kesedihan menurut Al-Kindi”¹⁷. Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa peneliti tersebut mengkaji hasil pemikiran *Al-Kindi* mengenai kesedihan dan juga cara untuk mengatasinya yang ternyata tidak diketahui banyak orang. Selama ini *Al-Kindi* hanya dipandang sebagai seorang tokoh muslim Arab pertama yang mendalami filsafat. Namun ternyata *al-Kindi* memiliki khazanah pemikiran yang luas. Ketidaktahuan ini adalah akibat dari banyaknya risalah-risalah al-Kindi yang hilang beberapa yang dapat ditemukan. Akan tetapi beliau belum mengungkapkan tentang kesedihan di dalam Al-Quran. Al-Kindi menawarkan bagaimana cara untuk mengubah cara pandang yang saleh yang selama ini dianuti oleh kebanyakan individu mengenai kehidupan dan mengajarkan terapi yang berupa pembiasaan melatih diri untuk berpola perilaku sabar dan soleh disamping menanamkan pola pemikiran yang rasional sehingga efek buruk dari kesedihan yang mendalam dapat dikurangkan.

Ketiga, skripsi karya Habibah Binti Abd Rahim, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universiti Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2019 dengan judul “ Konsep Bimbingan Rasulullah Dalam Mengatasi Kesedihan Bagi Para Sahabat Dan Relevansinya Dalam Konseling Islam..”¹⁸ Peneliti menerangkan cara

¹⁷ Muhammad Yusuf, *Terapi mengatasi kesedihan menurut Al-Kindi*, (Skripsi Dipublikasi, 2007), Fakultas Dakwah dan Komunikasi,Universiti Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta

¹⁸ Habibah Binti Abd Rahim, *Konsep Bimbingan Rasulullah Dalam Mengatasi Kesedihan Bagi Para Sahabat Dan Relevansinya Dalam Konseling Islam*), (Skripsi Tidak Dipublikasi, 2019), Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universiti Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Rasulullah ketika ada sahabat yang mengalami kesedihan ia berzikir, apa lagi ketika shalat ai menjadi sabar. Peneliti ingin mengetahui pandangan Islam tentang emosi sedih dan untuk mengetahui bimbingan emosi sedih Rasulullah terhadap para sahabat. Dari penelitian menunjukkan bahwa rasa sedih yang sebenarnya yang harus ditempatkan hanyalah karena Allah semata. Adapun bimbingan Rasulullah bagi menghadapi kesedihan para sahabat adalah dengan cara meneguhkan hati mereka dengan shalat, membaca Al-Quran, berdoa, solat, berzikir, dan beristigfar. Kemudian melaksanakan shalat dengan penuh kekhusyukan karena dekatnya mereka dengan baginda dan dari bimbingan serta tauladan dari keseharian mereka bersama Rasulullah. Selain itu, peneliti juga menjelaskan saat para sahabat mengalami kesedihan, mereka juga membaca ayat-ayat suci Al-Quran dengan penuh makna, maka hati mereka menjadi tenang, karena sesungguhnya Al-Quran adalah obat penyejuk hati dan jiwa. Membaca Al-Quran akan menghindarkan diri dari kesedihan walau apa pun yang dihadapi dalam kehidupan. Dan kesemua bimbingan Rasulullah adalah sangat relevan yang memberi manfaat dan membantu dalam perkembangan Konseling Islam yang dilihat dari bimbingan Konseling Hamdan Bakran dan Samsul Munir.

Dilihat dari penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian yang berkaitan dengan yang peneliti lakukan. Yang demikian penelitian ini belum ada yang diteliti dan sama persis penelitian ini, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang kesedihan.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Kesedihan

1. Pengertian Kesedihan

Menurut Kamus Pintar Bahasa Indonesia, sedih adalah susah hati sekali dan duka cita.¹⁹ Kata dasar dari kesedihan adalah sedih, diberi imbuhan ke-an. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “*sedih*” diartikan sebagai perasaan sangat pilu dalam hati dan menimbulkan rasa susah dalam hati. Sedangkan kesedihan memiliki makna perasaan yang sedih, duka cita, kesusahan hati.²⁰ Dalam Al-Quran surah Ali-Imran ayat 170 dan surah Yunus ayat 62 hingga ayat 63 telah diungkapkan bahwa rasa kesedihan pada umumnya hadir bersama kecemasan, ketakutan dan kegelisahan. Makna sedih menunjukkan pada pekerjaan hati yang ada dalam diri manusia. Al-Quran menyebutkan beberapa ayat berkaitan dengan kata sedih dalam bentuk kalimat negasi *la yahzanna, la yahzunka, dan la tahzan*.²¹

Sedih merupakan *sunnatullah* yaitu suatu emosi yang lumrah dan pasti dialami oleh setiap manusia yang hidup di dunia karena ia merupakan suatu rasa yang diciptakan oleh Allah dalam jiwa setiap makhluk-Nya yang bernyawa. Namun pada saat seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosi sedih yang dirasakan dengan baik atau terlalu berlebihan dalam rasa sedihnya dan mengekspresikan emosi itu dengan menangis dan berteriak secara keras karena terlalu memikirkan peristiwa yang membuatnya merasa sedih bahkan ia menjadi suatu beban fikiran berat yang memberikan dampak negatif terhadap fikiran dan fisiknya sehingga membahayakan kesehatannya, dirinya dan orang lain di sekitarnya, hal tersebut adalah sangat dilarang dalam agama Islam. Rasa sedih selalu beriringan dengan rasa takut. Ini

¹⁹ Hamzah Ahmad & Ananda Santoso, *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, (Surabaya : Januari 1996), hal. 329.

²⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet.Ke-2 (Jakarta: Balai Pustaka,2002), hal. 1009

²¹ Syafaat Selamat, *Bersedihlah Saat Hidupmu Begitu Jauh dari Allah*, (Jakarta: PT Mizan Pustaka, 2015), hal. 16

disebabkan karena dua emosi tersebut memiliki keterkaitan yang kuat dan keduanya bukanlah emosi yang menyehatkan. Sehingga, bisa dikatakan apabila seorang individu terhindar dari keduanya, maka bisa dipastikan ia dalam kehidupannya dalam keadaan baik”²²

Hal ini adalah karena ia merupakan suatu tindakan dari kesedihan yang melampaui batas dan membuat dirinya menjadi sangat lemah karena sedikitnya kesabaran dalam menghadapi ujian yang diberikan oleh Allah dan seolah-olah ia menolak takdir Allah terhadap dirinya sehingga ia menjadi putus asa dalam kehidupan, sebagaimana yang dinyatakan oleh Allah dalam surah Ali-Imran Ayat 139 yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang beriman.”²³(Q.S Al-Imran :139)

Menurut Tafsir Ibnu Katsir ayat ini menjelaskan bahwa Allah melarang hamba-hamba-Nya, janganlah menjadi lemah dan sedih hati karena apa yang derita atas sesuatu perkara. Allah berfirman bahwa dengan penderitaan yang dialami musibah karena Allah hendak membersihkan orang-orang beriman yang beriman dari dosa-dosa dan mengangkat derajat sesuai dengan penderitaan yang dialami.²⁴

Selain itu, sedih merupakan pasangan gembira. Sesuatu yang abstrak dan tak bisa diukur, tetapi nyata bisa dirasakan. Rasa sedih tak bisa dihindari dalam kehidupan. Siapa pun pasti pernah mengalami rasa sedih. Ia melekat dalam diri manusia. Kesedihan pasti datang dan memang secara disadari atau tidak dibutuhkan setiap orang. Kesedihan datang sebagai penyeimbang rasa dalam diri setiap manusia. Jika terus-menerus berada dalam keadaan sukacita, niscaya kita bisa jatuh ke dalam penyakit hati, yaitu lupa diri dan sombong. Keadaan gembira dan sukacita yang berlebihan bisa melalaikan dan tidak menyehatkan. Biasanya, rasa sedih datang bila telah hadir rasa kecewa.

²² Musfir Bin Said Az- Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hal. 185

²³ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*...., hal. 48

²⁴ H. Salim Bahreisy, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid II*, hal. 212

Ada dua kategori kesedihan. *Pertama*, kesedihan yang negatif, yaitu kesedihan yang hadir dengan keputusasaan (*frustrasi*). Kesedihan ini mendorong ke arah perilaku yang tidak diharapkan oleh ajaran Islam yang membawa pada kehilangan semangat hidup yang dilarang. *Kedua*, kesedihan yang diridhai Allah yaitu kesedihan yang hadir dalam diri seorang beriman karena kemampuannya mengontrol diri untuk menempatkan makna kesedihan sesuai dengan ketentuan Allah Kesedihan tidak membuatnya terpuruk pada keputusasaan dan frustrasi, tetapi mengantarkannya pada kesadaran diri selaku hamba Allah

Sedih adalah emosi yang kontradiktif dengan gembira dan senang. Emosi jenis ini terjadi jika seseorang kehilangan orang yang dicintai, sesuatu yang memiliki nilai yang besar, ditimpa oleh malapetaka, atau gagal dalam merealisasikan perkara yang penting bagi dirinya. Para bapak dan para ibu biasanya merasa sedih apabila anak-anak mereka jauh dari sisinya, atau apabila mereka mendapatkan penderitaan atau ditimpa oleh hal-hal yang tidak disukai.”

25

2. Faktor-faktor Penyebab Kesedihan

Menurut *Dr. Muhammad Utsman Najati*, kesedihan akan timbul jika seseorang mengalami kehilangan benda atau materi yang memiliki nilai besar (berharga), ditimpa oleh malapetaka, musibah, ataupun gagal dalam merealisasikan suatu perkara yang penting.²⁶

Dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 155 Allah SWT berfirman:

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

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”²⁷ (Q.S Al-Baqarah: 155)

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT mengabarkan bahwa Allah akan menguji hamba-hamba-Nya dengan memberikan mereka ujian dalam

²⁵ Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran*, (Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2001,) hal. 106

²⁶ Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran...*, hal. 106

²⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya...*, hal. 231

bentuk musibah atau kesusahan berupa ketakutan dan kelaparan, berkurangnya harta dan jiwa seperti meninggalnya saudara, sahabat, dan orang-orang yang dicintai, dan kekurangan buah-buahan yakni kebun dan sawah yang tidak mengeluarkan hasil seperti kebiasaannya.²⁸ Dalam kehidupan manusia tidak akan terlepas dari berbagai ujian kehidupan berupa musibah seperti kehilangan keluarga, harta yang dicintai, kekurangan makanan akibat dari kemiskinan atau bencana alam untuk melihat tingkat keimanan dan kecintaan seseorang pada saat ia diuji.

Dari beberapa keterangan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap manusia pasti diuji dengan beragam bentuk ujian, baik ujian yang datang dalam rupa yang tidak menyenangkan seperti kekhawatiran dan kegelisahan serta ketidakpastian, kesulitan ekonomi, kehilangan orang-orang yang dicintai, maupun yang hadir dalam wajah yang menyenangkan seperti kelimpahan harta dan keturunan, kesuksesan, popularitas dan sebagainya. Kesemua bentuk ujian itu pada akhirnya akan menunjukkan sikap seseorang yang sesungguhnya. Apakah dia tetap teguh mempertahankan keimanannya, ataulah jutru lalai dan terjerumus ke jurang dosa.²⁹

Akhirnya, ayat ke-155 surah Al-Baqarah tersebut ditutup dengan kalimat, “*Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*” Sabar baik ketika ditimpa ujian, cobaan serta musibah yang tidak menyenangkan dan sabar ketika diuji dengan kesenangan dan berlimpahan.³⁰

اَلَّذِيْنَ اِذَا اَصْبَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ قَالُوْا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ
A R - R

Artinya:(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).(Q.S Al-Baqarah: 156)³¹

²⁸ Abul Fida Imaduddin Isma'il Bin Katsir dkk, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, (Jawa Tengah: Penerbit Insan Kamil, 2015), hal. 30

²⁹ *Ibid*...., hal. 55

³⁰ *Ibid*

³¹ Departemen Agama RI, *Agama dan Tafsirnya*...., hal. 231

Al-Maraghi dalam tafsirnya ketika menjelaskan makna sabar pada ayat di atas menyatakan bahwa sikap sabar ditunjukkan dengan mengucapkan kalimat *istirja*, yaitu *inna lillahi wa inna ilaihi rajiun* dengan penuh penghayatan. Dalam pengertian mengimani segala ketetapan (*qadla*) serta takdir (*qadar*) Allah dengan sepenuh hati. Lebih lanjut Al-Maraghi menegaskan, bahwa makna sabar di sini bukan berarti menafikan kesedihan ketika ditimpa musibah. Karena kesedihan ini adalah sebuah sikap manusiawi yang menunjukkan perasaan seseorang.

Al-Maraghi kemudian mengutip sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim, “*Sesungguhnya Nabi saw menangis ketika putranya (Ibrahim) meninggal dunia. Kemudian para sahabat bertanya: “Bukankah engkau melarang kami melakukan hal itu (Menangis)?” Nabi saw, menjawab: “Sesungguhnya ini menunjukkan rasa sayang. “Kemudian Nabi saw berkata : “Sesungguhnya air mata mengalir, hati pun sedih . Dan tidak ada yang aku katakan kecuali aku rida dengan tuhanku, dan aku sedih dengan kepergianmu wahai Ibrahim.”*”

Hadis diatas menunjukkan betapa sedihnya Rasulullah saw ketika putranya yang bernama Ibrahim meninggal dunia. Kesedihan Rasulullah saw atas musibah yang menimpanya bukan berarti beliau tidak sabar atas mesibah, tetapi merupakan sikap manusia yang menunjukkan perasaan seseorang atas apa yang menimpanya.³²

Demikian, kesedihan Rasulullah dan kesedihan manusiawi. Siapa pun tidak akan bisa melepaskan diri dari cengkeramannya. Beberapa nabi pilihan yang diterpa kegelisahan dan kesusahan. Sebagaimana manusia biasa lainnya, mereka menghadapi kesedihan seraya bermohon kepada Allah agar mengangkatnya. Setiap bagian dari kesedihan para nabi semata dalam rangka berjuang di jalan Allah, menyebarkan agama, dan membangkitkan keimanan. Para nabi sama seperti manusia lain pada umumnya: bapak yang sedih karena kehilangan

³² *Ibid.*, hal. 58-59

anaknya, suami yang merana karena berjauhan dengan isterinya, saudara yang menangis karena ditinggal mati saudaranya. Itu berarti kesedihan para nabi bisa juga disebabkan oleh tuntutan perasaan mereka sebagai manusia terhadap anak, isteri, keluarga dan tempat tinggal mereka.³³

Menurut *Ibnu Miskawih* yang mengutip pendapat Al-Kindi tentang kesedihan, menyatakan bahwa, penyebab utama kesedihan adalah penyelasan atas kepergian orang-orang atau kekayaan duniawi yang dicintai.³⁴ Ia menyebutkan bahwa ia pernah mendengarkan cerita tentang Socrates yang ditanya tentang keadaannya yang selalu bersemangat dan tidak pernah bersedih, lalu Socrates menjawab, “karena aku tidak menyimpan sesuatu yang membuatku bersedih jika ia hilang.” Allah menguji orang yang beriman dengan berbagai bentuk ujian yang menyebabkan ia berada dalam kesedihan antaranya:

- a. Perasaan seperti rasa kesedihan, ketakutan, kegelisahan ketika mana ia merasakan kekurangan atau kehilangan harta dan orang yang benar-benar dicintai.
- b. Kesulitan dengan kecacatan di bagian tubuh seperti hilang pendengaran, penglihatan, kaki, atau kaki tangan.
- c. Penyakit yang tidak berat yang tidak dapat diobati atau membawa kepada kematian.
- d. Ujian dengan musibah yang menimpa agamanya, Ujian ini lebih berat dari ujian yang menimpa jiwa dan hartanya.³⁵

Apabila seseorang bersedih karena semua hal tersebut, maka kesedihannya akan dipenuhi dengan penyesalan yang pilu sehingga membuatnya menjadi terpuak, mundur dan lumpuh, bahkan membuat dirinya tidak mampu melakukan apa pun dan kesedihan yang

³³ Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*, (Jakarta, 2011), hal. 59

³⁴ Ibnu Miskawih, *Tahdzib Al-Akhlaq*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1985), hal.181

³⁵ Qomaruzzaman Awwab, *La Tahzan For Teens*, (Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa, 2007), hal.

disebabkan oleh kehilangan cinta.³⁶ Ketika seseorang menyadari bahwa sesuatu yang dicintai telah hilang darinya, ini akan membuatnya berada dalam kesedihan.

Dari pembahasan diatas, bentuk kesedihan yang pertama tidak seharusnya dirasakan oleh manusia karena bentuk kesedihan seperti ini membuatnya menjadi hilang semangat hidup. Ia termasuk dalam hal yang dilarang oleh Allah karena kesedihan ini lahir atas dasar cinta yang lebih besar pada dunia dibanding akhirat. Sewajarnya bentuk kesedihan yang kedualah yang seharusnya dirasakan oleh manusia karena ia mampu membakar semangat hidup dan diperintahkan oleh Allah. Para sahabat diberi teladan oleh Rasulullah untuk mencintai sesuatu karena Allah semata sehingga mereka hanya merasakan kesedihan yang mendalam pada saat mereka kehilangan sesuatu karena Allah dan pada saat mereka memikirkan keadaan mereka dan umat manusia di akhirat.³⁷

3. Kesedihan dalam Perspektif Psikologi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi adalah kondisi dan psikologis dan fisiologis (berupa rasa marah, gembira, sedih, haru, cinta).³⁸ Emosi sering distilahkan juga sebagai perasaan (*Atkinson,1997: Walgito2001*). Atas hal ini dikatakan bahwa emosi biasanya disifatkan sebagai sesuatu keadaan (state) dari diri seseorang pada suatu waktu. Misalnya saja, seseorang merasa senang, sedih, terharu, dan sebagainya bila melihat sesuatu, mendengar sesuatu, dan bahkan mencium sesuatu. Singkat kata, emosi disifatkan sebagai suatu keadaan mental sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan peristiwa-peristiwa tersebut pada umumnya menimbulkan kegoncangan-kegoncangan pada diri orang tersebut.³⁹

³⁶ *Ibid*

³⁷ Muhammad Abdul Athi Buhairi, *Jangan Bersedih Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan*, (Jakarta: PT Pustaka Al-Kautsar, 2004), hal. 30

³⁸ Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, (Jakarta Barat, 2010) , hal. 220

³⁹ Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 175

Emosi dapat mengaktifkan dan mengarahkan perilaku dengan cara yang sama seperti yang dilakukan motif biologis atau motif psikologi. Emosi juga dapat menyertai perilaku yang termotivasi, seks bukan hanya merupakan motif yang kuat tetapi juga merupakan sumber kesenangan yang kuat. Emosi bisa menjadi tujuan kita melakukan aktivitas tertentu karena kita tahu bahwa aktivitas tertentu karena kita tahu bahwa aktivitas tersebut menyenangkan.⁴⁰

Dalam emosi pribadi seseorang telah demikian dipengaruhi hingga individu pada umumnya kurang dapat atau tidak dapat menguasai diri lagi. Tingkah laku perbuatannya tidak lagi memperlihatkan sesuatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperlihatkan sesuatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi memperlihatkan adanya gangguan atau hambatan dalam diri individu.

Kebanyakan orang akan mengatakan bahwa rasa marah, rasa takut, rasa gembira, dan rasa sedih adalah emosi tetapi akan mengklasifikasikan rasa lapar, rasa haus, dan rasa lelah sebagai keadaan organisme yang berfungsi sebagai motif. Kesedihan dirasakan manusia pada saat ia kehilangan seseorang atau sesuatu yang memiliki arti yang besar baginya. Sedih dapat diasosiasikan dengan turunnya efisiensi dalam hubungan seseorang dengan orang-orang atau keinginan untuk menyelesaikan pekerjaan. Bentuk ekstrem dari kesedihan adalah depresi yaitu dengan menghentikan respon-respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri.

Oleh karena itu sering dikemukakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkiri (avoidance) terhadap sesuatu, dan perilaku orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Namun demikian, kadang-kadang orang masih dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga

⁴⁰ Rita L. Atkinson Dkk, *Pengantar Psikologi* cet. ke-8, Jilid II (Jakarta: Erlangga,t.t), hal. 73

emosi yang dialami tidak terdeteksi keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian tersebut. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh *Ekman dan Friesen* (Carlson, 1987) yang dikenal dengan display ruler. Menurut Ekman dan Friesen (Carlson, 1987) adanya tiga ruler, yaitu *masking, modulation, dan stimulation*.

Masking adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi yang dialaminya. Emosi yang dialaminya tidak terdeteksi keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. Misalnya orang yang sangat sedih karena kehilangan anggota keluarganya. Kesedihan tersebut dapat direndam atau dapat ditutupi, dan tidak adanya gejala kejasmanian yang menyebabkan tampaknya rasa sedih tersebut. Pada modulasi orang tidak dapat meredakan secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, tetapi hanya dapat mengurangi saja. Jadi misalnya karena sedih, ia menangis (gejala kejasmanian) tetapi tangisnya tidak begitu mencuat-cuat. Pada simulasi orang tidak mengalami emosi, tetapi ia seolah-olah mengalami emosi dengan menampilkan gejala-gejala kejasmanian. Menurut *Ekman dan Friesen* (Carlson, 1987) mengenai display ruler ini dipengaruhi oleh unsur budaya. Misalnya adalah tidak etis kalau menangis dengan meronta-ronta di hadapan umum sekalipun kehilangan anggota keluarganya.⁴¹

Bersedih adalah materi akan membuat kita mengalami depresi. *Robert E. Lahne* dalam *The Loss of Happiness in Market Democracies* menyatakan untuk dapat dikatakan depresi, anda harus memiliki paling tidak empat gejala di bawah ini yang berlangsung hampir setiap hari, selama paling tidak dua minggu:

- a. Selera makan hilang atau kehilangan berat yang sangat berarti (dalam keadaan tidak diet)
- b. Susah tidur (insomnia) dan hipertensi
- c. Gerakan yang melambat (agitasi psikomotor)

⁴¹Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2004), hal. 209-210

- d. Kehilangan minat atau rasa senang pada kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan.
- e. Kehilangan tenaga, kelelahan
- f. Merasa tidak berharga, menyalahkan diri, atau merasa bersalah yang berlebihan.
- g. Menggerutu atau menunjukkan hilangnya kemampuan berpikir sehingga sulit mengambil simpulan
- h. Selalu muncul pikiran tentang kematian, bunuh diri, ingin segera mati.

Bersedih merupakan hal yang dilarang Allah melalui firman,

“Hai hamba-hambaku, tiada kekhawatiran terhadapmu pada hari ini dan tidak pula kamu bersedih hati” (QS Al-Zukhuf : 68), dan *“janganlah apa yang menimpa mereka membuat kamu bersedih hati.”* (QS Al-Hijr : 88).

Daniel Goleman menulis, “Pada sebagian negara kaya kemungkinan orang lahir pada 1955 untuk menderita depresi besar, bukan hanya kesedihan, tetapi kesepian yang melumpuhkan, kehilangan semangat, kehilangan harga diri, ditambah perasaan tidak berdaya yang luar biasa pada satu titik kehidupan lebih dari tiga kali lebih besar daripada generasi kakek mereka.” Dengan merujuk data yang sama, *Martin Seligman*, tokoh psikologi positif, berkomentar, “Kita sekarang ini berada di tengah-tengah wabah depresi, wabah dengan akibat bunuh diri yang menyebabkan kematian sama banyaknya dengan kematian karena AIDS dan lebih menyebar. Depresi yang parah sepuluh kali lebih banyak terjadi sekarang ini daripada lima puluh tahun lalu.”⁴²

Jadi dapat disimpulkan bahwa makna sabda Rasulullah dalam sebuah hadis shahih yang berbunyi, *“Tidaklah seorang mukmin ditimpa sebuah kesedihan, kegundahan dan kerisauan, kecuali Allah pasti akan menghapus sebagian dosa-dosanya,”* adalah menunjuk bahwa kesedihan, kegundahan, dan kerisauan itu merupakan musibah dari Allah yang apabila menimpa seorang hamba, maka hamba tersebut akan diampuni sebagian dosa-

⁴² Qomaruzzaman Awwab, *La Tahzan for Teens* (Bandung: DAR Mizan, 2007), hal. 15

dosanya. Dengan begitu, hadits ini berarti tidak menunjukkan bahwa kesedihan, kegundahan dan kerisauan merupakan sebuah keadaan yang harus diminta dan dirasakan.⁴³

4. Cara mengatasi kesedihan

Sesungguhnya rasa sedih tergolong letupan emosi yang dirasakan seseorang ketika dia kehilangan orang yang berharga baginya atau sesuatu yang memiliki arti bagi dirinya. Ketika sedih, seseorang akan merasa pikirannya keruh dan tidak lapang. Oleh karena itu, seseorang akan selalu menghindari rasa sedih dan tidak akan pernah menyukainya. Dalam Islam manusia diperintahkan untuk mengendalikan emosi sedihnya dengan sebaiknya agar sedih itu bermanfaat dan menjadi wajar jika ia dirasakan pada situasi yang tepat.⁴⁴

Yang dimaksud dengan mengendalikan rasa sedih tidak berarti tanpa meneteskan air mata dan tanpa disertai perasaan sedih dalam hati karena ditinggal mati orang tercinta. Karena sesungguhnya menangis dan perasaan sedih dalam situasi seperti ini sangatlah wajar. Hal tersebut diperbolehkan dan tidak dilarang sama sekali. Sesungguhnya yang dimaksud dengan mengendalikan rasa sedih adalah tidak menangis terlalu berlebihan dengan suara yang keras. Mengendalikan rasa sedih adalah tidak melakukan praktek *niyahah* (menempeleng anggota badan dan menyobek pakaian) sebagaimana yang dilakukan oleh golongan orang yang bukan Islam ketika sedang tertimpa musibah.⁴⁵

Perlu digariskanbawahi bahwa pedihnya musibah itu akan bertambah setiap kali orang yang ditimpa musibah lupa pada yang menimpakan musibah, yang mampu mengeluarkannya dari musibah itu. Karena itu, sejauh mana ketergantungan hatinya kepada makhluk dan sejauh mana kelalaiannya kepada Allah lagi mampu dengan sesungguhnya untuk melenyapkan musibah itu, maka sejauh itu pula pedihnya musibah yang dirasakan. Maka,

⁴³ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal. 50

⁴⁴ Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi SAW*, (Kairo: Daarusy Syuruuq, 2000), hal.

⁴⁵ *Ibid*, hal. 163

kembalikanlah segalanya kepada Allah Sebaliknya, musibah yang hanya disesali dan ditangisi, hanya akan menimbulkan kedukaan dan kesengsaraan yang tiada akhir.⁴⁶

Adapun teladan kisah-kisah Rasulullah dalam mengendalikan kesedihan, Rasulullah membimbing para sahabat dengan meningkatkan rasa ketakwaan mereka kepada Allah dengan mengerjakan amalan kebaikan dalam keseharian mereka dengan cara meneguhkan hati mereka dengan membaca Al-Quran dengan memahami maknanya dengan baik, dengan solat, berdoa, dan berzikir kepada Allah dengan penuh kekhushyukan serta beristighfar dari dosa-dosa sehingga pada saat sahabat Rasulullah sedang mengalami kesedihan, maka mereka akan langsung melaksanakan solat dengan penuh dekatnya dengan Rasulullah dan berkat dari bimbingan serta tauladan dalam kehidupan keseharian Rasulullah. Kita juga diberi pesan oleh Al-Quran agar mengendalikan sedih . Oleh karena itu, tidak semestinya kita larut dalam kesedihan atas bencana dan musibah yang menimpa kita, baik yang menimpa diri, anak-anak, harta, dan barang milik kita. Begitu pun kita tidak semestinya berlebihan pada saat gembira, mendapatkan kebaikan, kesuksesan, keunggulan, popularitas.⁴⁷

Ujian pada seseorang agar manusia sadar bahwa mereka membutuhkan Tuhan. Tuhan ingin tahu sejauh mana hamba-hamba-Nya mengingat-Nya. Tuhan hanya ingin tahu sejauh mana hamba-hamba-Nya berusaha mendekati-Nya. Dia selalu hadir di setiap langkah manusia yang memerlukannya. Ujian dan kesedihan membuat manusia kembali mengingat Tuhan Yang Maha Esa Memiliki Kekuatan. Kesedihan membuat manusia dekat kepada-Nya. Saat terkena musibah, adakalanya kita merasa orang-orang menjauhi kita.

Demikian dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa sedih merupakan tanggapan emosional terhadap sesuatu yang tidak berjalan semestinya. Rasa sedih bisa muncul saat seseorang kehilangan, kecewa, tidak berdaya, atau sedang putus asa. Meski

⁴⁶Sulaiman Al- Kumayi, *La tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*, (PT Gelora Aksara Pratama, 2014), hal. 16

⁴⁷ Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Quran terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* , (Bandung:Pustaka Setia, 2005), hal. 192

terasa tidak menyenangkan, perasaan sedih tetap memiliki manfaat positif. Kesedihan dapat membuat seseorang menjadi lebih menghargai sesuatu dan lebih peduli kepada orang lain yang sedang bersedih. Setiap orang yang ditimpa musibah pasti ada jalan keluarnya supaya tidak larut dalam kesedihan. Cara Rasulullah membimbing para sahabat dengan meningkatkan rasa ketakwaan mereka kepada Allah dengan mengerjakan amalan kebaikan dalam keseharian mereka dengan cara meneguhkan hati mereka dengan membaca Al-Quran dengan memahami maknanya dengan baik, dengan solat, berdoa, dan berzikir kepada Allah dengan penuh kekhusyukan serta beristighfar dari dosa-dosa. Dalam Al-Quran Allah tidak mengajar menitis air mata terlalu keras, jadi apa sahaja yang ditimpa musibah harus mengendalikan kesedihan itu dengan mendekati diri kepada Allah SWT supaya hati kita lebih tenang dan aman, apabila kita berharap kepada Allah sepenuhnya. Oleh karena itu Rasulullah mengajarkan para sahabat dan umat Islam untuk mengendalikan kesedihann dengan melakukan beberapa terapi antaranya:

a) Melalui shalat

Kata shalat berasal dari bahasa Arab yang berarti doa. Sedangkan menurut istilah, shalat bermakna serangkaian kegiatan ibadah khusus atau tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.⁴⁸ Shalat menunjukkan adanya hubungan antara manusia dengan Rabbnya di dalamnya. Dalam shalat, seseorang berdiri secara khusyuk dan kerendahan diri di hadapan Allah SWT sebagai pencipta dirinya serta pencipta seluruh alam semesta, dan ia berdiri dengan tubuhnya yang kurus dan lemah di hadapan Rabb yang Maha agung lagi Maha kuasa atas segala sesuatu.⁴⁹ Shalat merupakan rukun Islam yang kedua

⁴⁸ Zaidah Kusmawati, *Ensiklopedia Nabi Muhammad Saw Dalam Ragam Gaya Hidup 1*, (Pt Lentera Abadi, Jakarta 2011), hal. 38

⁴⁹ Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran*, (Jakarta : Cendekia Sentra Muslim, 2001,) hal. 31

setelah dua kalimat syahadat, dan merupakan satu-satunya ibadah yang diwajibkan di langit tertinggi di malam Isra dan Mi'raj.⁵⁰

Sesungguhnya berdirinya seseorang dalam shalat di hadapan Allah Swt dengan khusyu dan merendahkan diri membekalnya kekuatan jiwa yang bangkit di dalamnya, perasaan-perasaan dengan kejernihan jiwa, ketenteraman hati, dan keamanan diri (nafs). Dalam shalat apabila seseorang melaksanakannya, sebagaimana seyogyannya ia dilaksanakan, seseorang menghadap dengan seluruh anggota tubuhnya dan indera-inderanya kepada Allah dan ia menghindari dari segala kesibukkan dunia dan problematikanya. Ia tidak memikirkan sesuatu pun selain Allah⁵¹

Sesungguhnya efek penting bagi shalat dalam mengobati kegelisahan menyerupai efek yang diciptakan oleh metode psikologis yang dijalani oleh sebagian psikologi dan psikoterapis modern dalam mengobati kegelisahan para pasiennya.⁵² Kedamaian jiwa dan ketenangan akal, serta untuk kondisi ini dari kelonggaran dan kedamaian jiwa yang diciptakan shalat memberikan pengaruh pengobatan yang cukup penting dalam mengurangi tajamnya ketegangan-ketegangan syaraf yang tumbuh karena tekanan-tekanan hidup sehari-hari, dan dalam, meringankan kegelisahan yang diderita sebagian orang.⁵³

Penemuan ilmiah juga menunjukkan bahwa shalat mempunyai dampak langsung terhadap sistem kerja syaraf. Karena ia bisa menghilangkan ketegangan, menenteramkan pergolakan jiwa, dan sekaligus sebagai terapi kegoncangan-kegoncangan (penyakitnya). Lebih dari itu, shalat juga menjadi obat penyembuh yang mujarab bagi orang yang sulit tidur akibat guncangnya sistem urat syaraf.⁵⁴

b) Melalui Doa

⁵⁰Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Timur, Akbar Media Eka Sarana, 2010), hal. 75-76

⁵¹*Ibid*

⁵²*Ibid*, hal. 314

⁵³*Ibid*, hal. 313

⁵⁴Muhammad Kamil Abdush shamad, *Mujkizat Ilmiah dalam Quran*, (Jakarta, 2004), hal. 301

Doa merupakan bentuk penghargaan (*isti'ana*) manusia kepada realitas di luar dirinya (Allah) sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi sesuatu. Hal terpenting dari doa adalah adanya keyakinan dan penghargaan terhadap zat yang Maha Pemberi atas segala sesuatu. yakni Allah⁵⁵

Setelah shalat langsung melakukan tasbeih dan doa kepada Allah, hal ini membuat kontinuitas kondisi rileks dan tenangnya jiwa untuk beberapa lama setelah shalat. Dalam doa seseorang bermunajat kepada Tuhannya, dan memberitahukan kepada-Nya apa yang diadukannya dan dideritanya, dalam hidupnya dari problematika-problematika yang menganggunya dan menggelisahkannya, dan meminta dari Nya untuk membantunya dalam memberikan solusi atas problematika-problematikanya dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.⁵⁶

Rasulullah mengajarkan umatnya mengendalikan rasa sedih dengan memperbanyakkan doa yakni Rasulullah memohon perlindungan kepada Allah dari perasaan ini sebagaimana di dalam doanya yaitu:

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال

Artinya: *Ya Allah, sesungguhnya aku memohon perlindungan kepada-mu dari rasa cemas, sedih, lemah, malas, penakut, kikir, tanggungan hutang yang berat, dan dikuasai oleh penguasa yang lalim. (2893)*⁵⁷

Rasulullah mengajarkan para sahabat agar mengendalikan rasa sedih dengan kesabaran dan kesyukuran dengan memperbanyakkan solat, membaca Al-Quran dan berdoa kepada Allah.⁵⁸ Rasulullah *shallallahu alaihi sallam* mengajak kaum muslimin agar mengendalikan rasa sedih jika mereka tertimpa musibah berupa kematian sanak saudara atau orang terdekat. Beliau juga mengajak mereka untuk mengendalikan perasaan sedih ketika

⁵⁵ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Kencana Jakarta 2017), hal. 189

⁵⁶ Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran...*, hal. 316

⁵⁷ Shaleh Abdul Aziz, *Al-Kutub As-Sittah*, Jami' Bukhary, (Riyadh Maktabah Darulsalam), 1429, hal.

⁵⁸ Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 161

tertimpa musibah duniawi apapun. Diriwayatkan dari *Usamah bin Zaid radhiyallaahu anhu*, dia berkata:

أرسلت إليه إحدى بناته تدعوه وتخبره أن صبيا لها أو ابنا لها في الموت فقال له الرجع إليها فأخبرها أن لله ما أخذ وله ما أعطى وكل شيء عنده بأجل مسمى فمرها فلتصبر ولتحتسب

“Salah seorang putri Nabi shallallahu alaihi wa sallam (mengirim seseorang agar) datang kepada Rasulullah untuk memberitahukan kepada beliau bahwa anak laki-laknya hendak meninggal dunia. Maka Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda kepada orang suruhan tersebut, “Kembalilah kamu kepadanya! Beritahukan kepadanya bahwa Allah berhak atas apa yang dia ambil. Dia berhak atas apa yang telah Dia berikan, dan berhak atas segala sesuatu yang ada disisi-Nya dengan batas waktu tertentu. Perintahlah dia untuk bersabar dan ikhlas!(5655)”⁵⁹

Ketika Rasulullah mendapati Abu Umamah r.a sedang bersedih di dalam masjid, Rasulullah mengajarkan doa ini. Sehingga para sahabat belajar mengatasi kesedihan mereka ketika ditimpa musibah atau kehilangan keluarga yang tersayang dalam kematian dengan mendekati diri kepada Allah untuk meningkatkan amalan kebaikan dengan berdoa, melaksanakan solat, membaca Al-Quran, berzikir, dan bersedekah dan melakukan amalan kebaikan lainnya agar mereka tidak berlebihan dalam rasa sedih mereka.

c) Melalui Bacaan Al-Quran

Al-Quran adalah kitab suci terakhir yang diturunkan buat manusia yang tidak ada lagi kitab suci diturunkan sesudahnya karena ia merupakan petunjuk yang paling lengkap buat umat manusia.⁶⁰ Al-Quran merupakan suatu penawar bagi apa yang ada di dalam dada dan jiwa yang menjadi petunjuk untuk menempuh kehidupan penuh onak dan ranjau agar manusia tidak tersesat dan memperoleh ketenangan. Firman Allah SWT di dalam surah Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁵⁹Shaleh Abdul Aziz, Al-Kutub As.Sittah, Jami' Bukhary, (Riyadh Maktabah Darulsalam), 1429, hal. 484

⁶⁰Wisnu Arya Wardhana, *Al-Quran dan Energi Nuklir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal. 46

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.⁶¹(Q.S Ar Rad: 28)

Al-Quran adalah obat hati yang dengan membacanya akan mampu memberikan kebahagiaan dan menghilangkan kesedihan. Allah akan menghilangkan rasa sedih dari seseorang ketika ia yakin dengan ketetapan dan kehendak Allah padanya dengan menyerahkan segenap jiwa dan raga hanya kepada-Nya. Maka Al-Quran yang diiringi dengan makna-maknanya merupakan salah satu penawar bagi menghilangkan rasa kesedihan.

d) Melalui Zikrullah

Zikir secara bahasa artinya menyebutkan, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti. Berzikir kepada Allah, hendaknya dilakukan dengan seluruh anggota badan. Artinya, manakala seseorang berzikir, ia melaksanakan segala perintah-perintah-Nya dan menjauhi segala apa yang dilarang-Nya. Dalam konteks ini, zikir kepada Allah bisa dimaknai secara luas, yaitu seluruh perbuatan baik yang dapat melahirkan pahala dan diridai oleh-Nya.⁶²Sesungguhnya ketekunan seorang Mukmin untuk berzikir menyebut Allah SWT dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, dan membaca Al-Quran, akan mengantar kepada penyucian jiwanya kejernihannya dan perasaan-perasaannya akan rasa aman dan tenang. Sebagaimana Allah swt berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentera.⁶³ (Q.S Ar-Ra'd: 28)

Di saat seorang Muslim tekun dalam berzikir kepada Allah sesungguhnya ia merasakan bahwasanya ia dekat dengan Allah, dan bahwasanya ia berada dalam

⁶¹Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya...*, hal. 103

⁶²Qamaruddin Shaleh, dkk, *Ayat-Ayat Larangan dan Perintah Dalam Al-Quran*, (Diponegoro, Bandung 2002), hal. 15-16

⁶³Departemen Agama RI, *Agama dan Tafsirnya...*, hal. 103

perlindungan-Nya dan penjagaan-Nya, dan hal itu bangkit dalam dirinya perasaan-perasaan dengan keyakinan dan kekuatan, perasaan-perasaan dengan aman, tenteram, dan bahagia.⁶⁴ Allah berfirman, “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.*” (Q.S Al-Baraah: 152)⁶⁵ Adapun pengertian zikir secara mutlak adalah zikir yang dilakukan di mana pun, kapan pun, dan dalam situasi bagaimana. Dari pelaksanaan zikir, seorang Mukmin akan selalu menghayati kehadiran Allah Ia akan meyakini bahwa Allah swt mengawasinya dalam setiap keadaan. Dengan demikian, ia akan memelihara segala perilakunya agar senantiasa sesuai dengan aturan-aturan-Nya, dan menjauhi segala hal yang menjadi larangan-Nya. Bagi,orang-orang demikian, syariat Allah swt selalu menjadi pedoman dalam menjalani kehidupannya.⁶⁶

e) Melalui Sedekah

Sedekah menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah derma kepada orang miskin berdasarkan cinta kasih kepada sesama manusia.⁶⁷ Sedekah merupakan salah satu kunci untuk meraih keberkahan rezeki. Sedekah merupakan amal sederhana yang akan menyuburkan rezeki. Keberkahan dan keberlimpahan, itulah yang dijanjikan Allah bagi mereka yang bersedekah. Secara bahasa sebenarnya sedekah berasal dari kata ash-shadaqah, yang diambil dari kata al-shidq yang berarti “benar”. Berarti juga suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang sebagai kebajikan yang mengharap ridha Allah SWT dan pahala semata. Sedekah adalah suatu amalan baik yang apabila dilakukan, mendapatkan pahala. Hal ini menunjukkan bahwa sedekah merupakan bukti kebenaran ibadah kepada Allah⁶⁸

⁶⁴ Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran...*, hal. 330

⁶⁵ Departmen Agama RI, *Al-Quran Dan Tafsirnya...*, hal.

⁶⁶ Qamaruddin Shaleh, dkk, *Ayat-Ayat Larangan dan Perintah Dalam Al-Quran*, (Diponegoro, Bandung 2002), hal. 19

⁶⁷ Poewadarminta, W.J.S, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Departmen Pendidikan Nasional Jakarta Balai Pustaka 2005), hal. 1047

⁶⁸ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, (Pustaka Albana Yogyakarta), hal. 17

Inti dari sedekah adalah kebaikan dan manfaat. Kerika apa yang kita lakukan dan berikan itu membawa kebaikan dan manfaat, maka di sana ada nilai sedekah. Sedekah ada dua macam: yaitu sedekah yang bersifat intransitif (manfaatnya untuk diri sendiri). Sedekah yang bersifat intransitif adalah sedekah yang dampaknya atau manfaatnya hanya dirasakan oleh diri kita sendiri. Orang lain sekitar kita tidak merasakan dampak yang ditimbulkan oleh sedekah kita. Misahnya mengucapkan kalimat thayyibah seperti subhanallah, alhamdulillah, la illa haillallah, dan sebagainya. Berjalan menuju tempat shalat, di mans setiap langkah dinilai dengan kebaikan dan akan menaikkan derajat kita satu tingkat oleh Allah diturunkan keburukan satu tingkat dari diri kita dan lain-lain. Semua kebaikan, amal ibadah yang manfaatnya untuk diri sendiri merupakan sedekah yang bersifat intransitif.⁶⁹

Antara perbuatan yang mendatangkan kebahagiaan dan menghilangkan kesedihan dan kesulitan adalah dengan perkara kebaikan. Dengan bersedekah akan melapangkan dada dan meneguhkan hati yang gundah dan gelisah dalam menghadapi kesulitan. Ibu Qayyim mengatakan bahwa Rasulullah adalah orang yang paling banyak bersedekah dengan apa pun yang ia miliki.⁷⁰

f) Beristighfar kepada Allah

Istighfar berasal dari bahasa Arab, istighfar memohon (ampun). Ia berasal dari mashdar (*infinitif*), kata *intaghfara*, *yastaghfiru* dan asal katanya *ghafara*. Kata *ghafara* menunjukkan makna *as-satr* (menutupi atau menghalang). Sementara kata *al-ghafir* dan *ghufran* bermakna atau ampunan. Istighfar adalah permintaan dengan perkataan dan perbuatan.⁷¹ Karena itu istighfar adalah obat mujarab dan terapi handal agar terbebas dari dosa dan kesalahan.

Penawar bagi kesedihan bertaubat kepada Allah dari segala dosa-dosa adalah kembali kepada Allah dengan mendekatkan diri kepada-Nya karena tidaklah musibah dan

⁶⁹ *Ibid...*, hal. 21

⁷⁰ *Ibid*, hal. 188

⁷¹ Hasan Hamman, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Maghfirah Pustaka Jakarta 2007), hal. 14

kesulitan itu menimpa seseorang melainkan karena dosa-dosanya. Allah memberikana ujian dari kesulitan dan musibah untuk menghapus dosa-dosanya dan agar ia kembali membersihkan hati dan dirinya. Diriwayatkan dari Aisyah r.a, bahwa:

*“Apabila seorang hamba banyak melakukan kemaksiatan dan ia tidak mengerjakan kebaikan maka Allah menanam kesedihan dalam hatinya, karena itu merupakan kafarat (penghapus dosa) dari dosa-dosanya.”*⁷² (HR Ahmad)

Menurut Al-Ghazali taubat terdiri dari penyelasan yang membuahkan keinginan untuk melakukan ketaatan kepada Allah dan membuahkan pengetahuan bahwa kemaksiatan merupakan penghalang antara seseorang dengan Allah dan rezeki-Nya.⁷³ Dengan beristighfar, Allah akan membuka jalan keluar kepada permasalahan seseorang dan menghilangkannya dari kesedihan. Ibnu Taimiyyah berkata, “Jika masalah yang saya mengalami kebuntuan, maka saya akan beristighfar kepada Allah sebanyak seribu kali, nescaya Allah akan membukakan jalan keluar.”⁷⁴

Namun ada masalah yang harus diperhatikan, yakni banyak orang berkeyakinan, istighfar dibuktikan dengan mulut atau lisan. Mereka berkata. *Astaghfirullah (aku memohon ampun kepada Allah)*. Selanjutnya pada kalimat ini tidak ada bekas di hati, sebagaimana tidak tampak dalam perbuatan anggota tubuh. Istighfar seperti ini sejatinya adalah perbuatan orang-orang dusta.⁷⁵

Istighfar memiliki dua macam, yaitu istighfar umum dan istighfar khusus. Pertama, istighfar umum adalah permohonan ampun dari dosa-dosa kecil dan pikiran-pikiran buruk yang bergelojak dalam hati. Kedua, istighfar khusus. Ia berkaitan dengan perbuatan nyata setelah munculnya kesengajaan untuk melakukan perbuatan dosa melalui mulut dan anggota tubuh.⁷⁶

⁷²Muhammad Sholikin, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir Al- Jailani*, (Jakarta: PT Buku kita, 2009), hal. 213

⁷³*Ibid*, hal. 213

⁷⁴Aidh Al-Qarni, *La-Tahzan (Jangan Bersedih)*, (Jakarta: Qisthi Press, 2018), hal. 212

⁷⁵Hasan Hamman, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Maghfirah Pustaka Jakarta 2007), hal. 16

⁷⁶Hani Sa’ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta, Amzah,t.t), hal. 77

B. Al-Quran dan Tafsir

1. Pengertian Al-Quran

Al-Quran merupakan masdar atau sinonim dari kata qiroa'ah yang berarti bacaan, sebagaimana tersebut dalam surat Al-Qiyamah ayat 17-18:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَإِذَا قَرَأَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ

Artinya: *Sesungguhnya kami yang akan mengumpulkan di dadamu dan membacanya. Apabila kami telah selesai membacanya maka ikutilah bacaannya itu..*⁷⁷ (Q.S Al-Qiyamah : 17-18)

Al-Quran adalah mukjizat Islam yang abadi dimana semakin maju ilmu pengetahuan, semakin tampak validitas kemukjizatannya. Allah swt menurunkannya kepada Nabi Muhammad swt demi membebaskan manusia dari berbagai kegelapan hidup menuju cahaya Ilahi, dan membimbing mereka dari berbagai kegelapan hidup menuju Ilahi, dan membimbing mereka ke jalan yang lurus.⁷⁸

Selain pendapat diatas, menurut sebahagian ulama yang lain lafaz Quran bukan masdar dari kata qara'a- qira'atan, tetapi lafaz Quran itu merupakan bentuk isim alam (sebagai nama diri). Ia merupakan nama khusus yang dipakai untuk kitab suci yang diberikan kepada Nabi Muhammad Saw sebagaimana halnya nama khusus untuk kata Taurat dan Injil yang diberikan kepada Nabi Musa dan Isa. Diantara ulama yang berpendapat seperti ini adalah Imam Syafi'i.⁷⁹

Demikian dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, Al-Quran secara bahasa adalah bacaan atau yang dibaca. Al-Quran sendiri adalah mashdar yang diartikan dengan arti isim Maf'ul, yaitu: maqru yang artinya yang dibaca. Sedangkan menurut istilah ahli agama adalah salah satu nama bagi kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang

⁷⁷ Departmen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya...*, hal. 449

⁷⁸ Syaikh Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Quran*, (Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal. 3

⁷⁹ Muhammad Zaini, *Pengantar Ulumul...*, hal. 14

ditulis dalam mashaf. Adapun definisi Al-Quran ialah: Kalam Allah yang merupakan mujizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada Nabi Muhammad dan membacanya adalah ibadat.⁸⁰

2. Pokok Pembahasan Al-Quran

Dalam memahami pokok-pokok kandungan Al-Quran terjadi perbedaan pendapat. Mahmud Saltud membagi pokok ajaran Al-Quran menjadi dua pokok ajaran, yaitu Aqidah dan syaria'ah. Yang dimaksud aspek aqidah adalah ajaran-ajaran yang mengatur sistem keyakinan seorang muslim, sedangkan syari'ah adalah ajaran atau doktrin yang mengatur berbagai perbuatan manusia baik dalam ketuhanan, kekerabatan, maupun sosial.⁸¹ Adapun pokok-pokok kandungan Al-Quran sebagai berikut:

1. Akidah

Akidah menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah kepercayaan dan keyakinan.⁸² Akidah yang lazim diidentikkan dengan keyakinan, dalam agama Islam bahkan agama lain yang mana pun menduduki posisi sentral yang sama sekali tidak boleh diabaikan. La, akidah merupakan pondasi yang di atasnya ditegakkan bangunan syariat, dan tidak ada syariat tanpa akidah. Jika akidah dianggap tiang pancang, maka syariat adalah cabang dan rantingnya. Dengan demikian, dalam Islam tidaklah ada artinya keberadaan syariat tanpa akidah, dan karenanya, syariat tidak akan mampu memantulkan cahayanya tanpa berada dalam naungan akidah.⁸³

Begitu penting kedudukan akidah dalam Islam, dan karena mudahlah dipahami jika Al-Quran yang di dalamnya terdapat 136 ayat al-aqa'id, itu menempatkan akidah sebagai topik pembahasan yang paling asasi. Hampir atau bahkan tidak ada kelompok ayat Al-Quran dalam jenis mana pun yang tidak mengaitkan pembahasannya dengan masalah-masalah akidah Islamiyah. Dalam surat Al-Fatihah, tertera sifat-sifat Allah rabb al-alamin, al-rahman,

⁸⁰ Zainal Abidin S, *Seluk-Beluk Al-Quran*, (Pt Rineka Cipta, Jakarta 1992), hal. 1

⁸¹ Muhammad Zaini, *Pengantar Ulumul...*, hal. 14

⁸² Poewadarminta, W.J.S, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Departmen Pendidikan Nasional Jakarta Balai Pustaka 2005), hal. 18

⁸³ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hal. 93

al-rahim, dan miliki yaum al-din, dan sedangkan dalam surat Al-Nas 114 juga tersurat sifat-sifat serupa yaitu rabb al-nas, mlik al-nas, dan ilah al-nas.⁸⁴

Atas dasar ini maka cukup alasan untuk menyatakan bahwa Al-Quran diawali dengan akidah, dan diakhiri dengan akidah pula, maka pada tempatnya pula jika seperti disimpulkan di atas bahwa topik paling asasi dalam Al-Quran adalah soal akidah. Hanya saja, seperti juga pernah dinyatakan, tidak berarti topik-topik lain yang ada dalam Al-Quran tidak dianggap penting mengingat akidah sendiri bukanlah isi kandungan tunggal Al-Quran. Di dalam Al-Quran masih tetap ada bidang lain yang juga memiliki peran penting bagi kehidupan umat manusia.⁸⁵

2. Ibadah dan Muamalah

Kata ibadah berasal dari bahasa Arab, yakni *abada-ya'budu* yang secara sederhana dapat diartikan dengan “beribadah” atau “menyembah”. Jika dikatakan abada Allah maka artinya adalah dia menyembah Allah, sedangkan ungkapan abdullah atau ibadullah artinya hamba Allah.⁸⁶ Ibadah secara bahasa berarti taat, tunduk, menurut, mengikut, dan doa. Para ulama berpendapat, makna ibadah yang paling tepat ialah merendahkan diri dan menundukkan jiwa dengan sungguh-sungguh dalam rangka mengesakan Allah swt dan menyembah-Nya menurut aturan yang telah ditetapkan.⁸⁷

Ibnu Manzhur dalam kitabnya Lisan al-Arab menyebutkan bahwa ibadah dan *tha'at* (taat) secara bahasa memang dua kata yang berlainan. Namun di dalam praktek amalan seseorang, di antara kedua kata tersebut tidak bisa dipisahkan. Sebab, seseorang bisa beribadah kepada Tuhannya jika sudah mempunyai sikap ketaatan. Di sisi lain, peribadatan

⁸⁴ *Ibid*, hal. 93

⁸⁵ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran...*, hal. 97

⁸⁶ Mustabsyirah, dkk, *Tafsir*, (PSW IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2009), hal. 221

⁸⁷ Qamaruddin Shaleh, dkk, *Ayat-Ayat Larangan dan Perintah Dalam Al-Quran*, (Diponegoro, Bandung 2002), hal. 401

seseorang kepada, Tuhannya merupakan manifestasi dari ketaatan yang dimilikinya.⁸⁸ Ibadah secara etimologi bermakna ketaatan dan kepatuhan, yaitu menyerah dan pasrah kepada pihak lain sehingga dapat dipergunakan dengan mudah menurut kehendak pihak yang menginginkan. Dalam konteks ajaran Islam maka ibadah bermakna ketaatan dan kepatuhan yang ditujukan kepada Allah, sehingga apapun yang diperintahkan Allah akan dikerjakannya dan apa yang dilarang Allah dijauhinya.⁸⁹

Menurut Al-Quran, ibadah harus didasari pemahaman bahwa setiap manusia adalah makhluk Allah yang diciptakan untuk mengabdikan kepada-Nya. seperti tertera dalam ayat:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: *Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku (Q.S Az Zariyat: 56).*⁹⁰

Sesuai dengan ayat di atas, maka setiap manusia mukmin dan mukminat, harus menyatakan penghambaan kepada Allah. Hanya kepada Allah manusia harus beribadah, dan hanya kepada-Nya pula mereka harus memohon pertolongan. Jika tujuan dari penciptaan jin dan manusia itu supaya mereka beribadah kepada Allah, tentu dalam konteksnya yang sangat luas, maka tujuan dari ibadah itu sendiri seperti juga dikemukakan Al-Quran, ialah untuk mendidik para pelakunya menjadi orang-orang yang takwa. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: *Wahai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu kamu dan orang-orang yang sebelummu, agar kamu bertakwa.*⁹¹ (Q.S Al-Baqarah: 21)

Ayat ini menginformasikan bahwa secara umum, inti dari tujuan ibadah ialah *taqwallah*. Atau dengan kalimat lain, *taqwallah-lah* yang menjadi sasaran utama dari

⁸⁸ *Ibid....*, hal. 222

⁸⁹ *Ibid*

⁹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan....*, hal. 485

⁹¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya....*, hal. 50

pensyariaan ibadah. Dan memang, semua ibadah yang dilakukan manusia Muslim pada akhirnya bermuara pada *taqwallah* itu.⁹²

Dengan demikian dapat dipahami bahwa makna yang terkandung dalam ibadah tidak hanya menyembah dan menampakkan kepatuhan dan ketundukkan, melainkan juga sejenis aktivitas tertentu atau kegiatan ritual yang merupakan pengejawantahan dari sikap kepatuhan dan ketundukan. Aktivitas tertentu dimaksud didasarkan kepada petunjuk dari Al-Quran maupun Sunnah Nabui SAW seperti melaksanakan shalat lima waktu, puasa di bulan ramadhan, melaksanakan haji, dan lain sebagainya.⁹³

3. Akhlak

Akhlak menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah budi pekerti dan watak.⁹⁴ Secara linguistik, perkataan akhlak diambil dari bahasa Arab, bentuk jamak dari “خلق” (khuluqun) yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat.⁹⁵ Kata khuluqun, merupakan isim jamid lawan dari mustaq. Secara terminologi, akhlak adalah sebuah sistem yang lengkap yang terdiri dari karakteristik-karakteristik akal atau tingkah laku yang membuat seseorang menjadi istimewa. Lebih ringkas lagi tentang definisi akhlak yang digagas oleh Hamid Yunus, akhlak ialah: "الأخلاق هي صفات الإنسان الأدبية". (Akhlak ialah sifat-sifat manusia yang terdidik).⁹⁶ Jadi, definisi akhlak merupakan suatu sistem yang melekat pada individu yang menjadikan seseorang menjadi manusia istimewa dari individu lainnya, lalu menjadi sifat pada diri seseorang tersebut.

Akhlak yang dalam bahasa Indonesia lebih dikenal dengan istilah etika atau moral, merupakan salah satu isi kandungan Al-Quran yang sangat mendasar. Urgensi ajaran akhlak ini, antara lain dapat dipahami dari pernyataan Rasulullah Saw, ketika beliau bersabda:

⁹² Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran...*, hal. 97-98

⁹³ Mustabsyirah, dkk, *Tafsir*, (PSW IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2009), hal. 223

⁹⁴ Poewadarminta, W.J.S, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Departmen Pendidikan Nasional Jakarta Balai Pustaka 2005), hal. 18

⁹⁵ Luis Ma'luf, *Qamus al-Munjid*, (Beirut: Al-Maktabah al-Katulikiyah, t.t), hal. 194

⁹⁶ Abdu al-Hamid Yunus, *Da'irah al- Ma'arif*, (Kairo: Al-Sya'ab, t.t)., hal. 436

“*Sesungguhnya aku diutus (ke muka bumi ini) untuk menyempurnakan akhlak*”

Mengingat di antara tujuan utama dari kenabian dan kerasulan Muhammad Saw adalah untuk menyempurnakan akhlak, maka sungguh pada tempatnya jika dalam Al-Quran Al-Karim kita jumpai sejumlah ayat yang mengatur soal akhlak. Dengan demikian, dapatlah dikatakan bahwa sumber akhlak yang paling utama dalam Islam ialah Al-Quran Al-Karim.⁹⁷

Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa akhlak kepada Allah, merupakan akhlak yang paling tertinggi derajatnya. Sebab, akhlak kepada yang lainnya merupakan menjadi dasar akhlak kepada Allah terlebih dahulu. Tidak ada akhlak baik kepada lain tanpa terlebih dahulu baik kepada Allah. Di samping itu, akhlak merupakan perintah dan kewajiban yang telah ditentukan, dan manusia mesti mematuhi dan mengaplikasikannya. Allah menciptakan manusia. diberi-Nya berbagai potensi, diberi roh untuk kehidupan, diberi *qadha* dan takdir, diberi rezeki, diberi tuntunan kehidupan, dan pada akhirnya manusia akan menemui ajalnya dan akan mempertanggungjawabkan semua aktivitasnya. Dengan demikian, penentu cara dan tuntunan akhlak itu hanyalah Allah Azza wa Jalla. Akhlak kepada Allah adalah sikap dan tingkah laku yang wajib dilakukan terhadap-Nya, kapan dan di mana saja manusia itu berada.⁹⁸

4. Hukum

Telah ada kesepakatan di kalangan umat Islam, bahwa sumber hukum utama dan pertama dalam Islam ialah Al-Quran. Al-Quran memang memuat sejumlah ketentuan hukum, dan sekaligus juga menyinggung kaidah-kaidah umum pembentukannya. Pertama, Al-Quran menjuluki dirinya dengan hukum, yang daripadanya kata hukum itu diambil. La, Al-Quran mempunyai banyak nama dan julukan. Di antara julukan yang dimaksudkan ialah hukum, sebagaimana terdapat dalam ayat:

⁹⁷ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran...*, hal. 103

⁹⁸ Nasharuddin, *Akhlah Ciri Manusia Paripurna*, (Rajawali Pers: Jakarta. 2015), Cet 1, hal. 215

وَكَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ حُكْمًا عَرَبِيًّا وَلَئِنَّ أَتَّبَعْتُمْ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ مَا جَاءَكُمْ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا وَاقٍ

Artinya: Dan demikianlah, Kami telah menurunkan Al Quran itu sebagai peraturan (yang benar) dalam bahasa Arab. Sekiranya engkau mengikuti keinginan mereka setelah datang pengetahuan kepadamu, maka tidak ada yang melindungi dan yang menolong engkau dari siksaan Allah..⁹⁹ (Q.S Al-Ra'd: 37)

Al-Quran itu dinamakan dengan hukum (hukm), demikian kata al -Maraghi, karena di dalamnya terdapat keterangan tentang (hukum) halal dan haram, serta seluruh ketentuan yang dibutuhkan orang-orang mukallaf untuk meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan individu dan sosial, di samping kebahagiaan moral maupun material.¹⁰⁰

Dalam Al-Quran termaktub sejumlah ayat hukum (ayat Al-Ahkam) atau ayat peraturan perundang-undangan (ayat al-qanuniah), yakni ayat-ayat yang di dalamnya terkandung perintah dan atau larangan, serta masalah-masalah fiqhiyah lainnya.¹⁰¹

5. Sejarah/ Kisah Umat Masa lalu

Kisah menurut kamus umum bahasa indonesia adalah kejadian atau cerita.¹⁰² Kisah merupakan isi kandungan lain dalam Al-Quran. Kitab sawami terakhir ini menaruh perhatian serius akan keberadaan masalah kisah di dalamnya. Dalam Al-Quran tersebut 26 k seakar dengannya, tersebar dalam 12 surat dan 21 ayat.. Kisah yang ada pada Al-Quran, pastilah kisah benar dan baik yang bermanfaat bagi umat manusia. Sebab Al-Quran sendiri menjuluki dirinya dengan kisah-kisah terbaik. Adapun tujuan dari pengungkapan kisah itu sendiri seperti ditegaskan Al-Quranb antara lain ialah agar manusia memetik peringatan dan pelajaran berharga daripadanya di samping mendorong mereka supaya berpikir. Perhatikan ayat-ayat di bawah ini:

إِنَّ هَذَا هُوَ الْقَصَصُ الْحَقُّ وَمَا مِنْ إِلَهٍ إِلَّا اللَّهُ وَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

⁹⁹ Departmen Agama RI, *Agama dan Tafsirnya.....*, hal. 113

¹⁰⁰ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran...*, hal. 104-105

¹⁰¹ *Ibid*, hal. 106

¹⁰² Poewadarminta, W.J.S, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Departmen Pendidikan Nasional Jakarta Balai Pustaka 2005), hal. 600

Artinya: *Sesungguhnya ini adalah kisah yang benar. Tidak ada tuhan selain Allah, dan sungguh Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.*¹⁰³ (Q.S Ali-Imran: 62)

Penempatan dan pemuatan berbagai kisah nyata (sejati) dalam Al-Quran jelas selaras dengan karakter manusia yang ada pada umumnya menyukai sejarah, berita bahkan tidak jarang berita gosip yang buruk sekalipun. Di sinilah terletak manfaat keberadaan kisah sejati yang diangkat dan diungkap Al-Quran.¹⁰⁴

Al-Quran telah banyak menggambarkan umat-umat terdahulu baik yang iman dan taat kepada Allah maupun yang ingkar dan ma'siat kepada-Nya. Diharapkan dengan memperhatikan kisah umat terdahulu, umat Islam bisa mencontohi umat-umat yang taat kepada Allah dan menghindari perbuatan ma'siat kepada-Nya. Bagi umat yang beriman dan taat kepada Allah Allah Swt telah memberikan kebaikan dan keberkahan dalam hidup mereka, sebaliknya bagi yang ingkar dan ma'siat kepada-Nya, Allah telah memberikan azab-Nya.¹⁰⁵

6. Ilmu Pengetahuan Teknologi

Ilmu pengetahuan dan Teknologi (Iptek) merupakan salah satu bagian dari isi kandungan Al-Quran yang tidak kurang pentingnya bagi kehidupan manusia. Betapa banyaknya ayat Al-Quran yang merangsang dan mendorong para ilmuwan supaya memerhatikan alam semesta, dan menggali ilmu pengetahuan yang sebanyak-banyaknya. Bukan saja dari Al-Quran juga dari segenap alam jagat raya termasuk ruang angkasa.

Bukti lain bahwa Al-Quran sangat peduli terhadap ilmu pengetahuan dan teknolog, dapat dipahami dari surat Al-Quran yang pertama kali diturunkan, yaitu surat Al-Alaq yang juga dinamakan surat Iqra.¹⁰⁶ Masih dalam konteks Al-Quran dengan ilmu pengetahuan dan

¹⁰³ Departmen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*...., hal. 517

¹⁰⁴ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran*...., hal. 107-108

¹⁰⁵ Mukarom Faisal Rosidin dkk, *Al-Quran*....., hal. 55

¹⁰⁶ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran*...., hal. 109

teknologi juga dapat dipahami dari sekian banyak Al-Quran yang menyeru manusia supaya berpikir, melihat dan merenungkan alam semesta berikut berbagai isi yang ada di dalamnya.

3. Pengertian Tafsir

Kata tafsir merujuk kepada kamus Bahasa Arab yaitu *fasara-yafsuru-fasran* yang berarti menerangkan pernyataan perkara itu.¹⁰⁷ Al-Jurjani berpendapat bahwa kata tafsir menurut pengertian bahasa adalah *al-kasyf wa al-izhar* yang artinya menyingkap (membuka) dan melahirkan.¹⁰⁸

Pada dasarnya, pengertian tafsir berdasarkan bahasa tidak akan lepas dari kandungan makna *al-idhah* (menjelaskan), *al-bayan* (menerangkan), *al-kasyf* (mengungkapkan), *al-izhar* (menampakkan), dan *al-ibanah* (menjelaskan). Adapun mengenai pengertian tafsir berdasarkan istilah, para ulama mengemukannya dengan redaksi yang berbeda-beda.

a. Menurut Al-Kilabi dalam At-Tashil

التفسير شرح القرآن وبيان معناه والإفصاح بما يقضيه بنصه أو إشارته أو نحوها

Artinya: “Tafsir adalah menjelaskan Al-Quran, menerangkan maknanya, dan menjelaskan apa yang dikehendaki nash, isyarat, atau tujuan-Nya.”

b. Menurut Abu-Hayyan

التفسير في الاصطلاح علم يبحث عن كيفية النطق بألفاظ القرآن ومدلولاتها وأحكامها الإفرادية والكييفية ومعانيها التي تحمل عليها حالة التركيب

Artinya: “Tafsir adalah ilmu mengenai cara pengucapan kata-kata Al-Quran serta cara mengungkap petunjuk, kandungan-kandungan hukum, dan makna-makna yang terkandung di dalamnya.”¹⁰⁹

Berdasarkan dua definisi diatas, dapat beberapa rumusan tafsir yang dikemukakan para ulama tersebut, dapat ditarik satu kesimpulan bahwa pada dasarnya tafsir itu adalah “suatu

¹⁰⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyah, 2010), hal. 316

¹⁰⁸ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 141-143

¹⁰⁹ *Ibid*, hal. 142

hasil usaha tanggapan, penalaran, dan ijtihad manusia untuk menyingkap nilai-nilai samawi yang terdapat di dalam Al-Quran.¹¹⁰

4. Metode Penafsiran Al-Quran

Terdapat empat macam metodenya antaranya: Metode Tahlili, Metode Ijmali, Metode Muqaran, dan Metode Maudhu'i:

1. Metode Tahlili

Metode Tahlili berarti menjelaskan ayat-ayat Al-Quran dengan meneliti aspeknya dan menyingkap seluruh maksudnya, mulai dari uraian makna kosakata, makna kalimat, maksud setiap ungkapan, kaitan antar pemisah (munasabat, hingga sisi keterkaitan antarpemisah itu (wajh Al-munasabat) dengan bantuan asbab an-nuzul, riwayat-riwayat yang berasal dari Nabi SAW, sahabat, dan tabi'in. Prosedur ini dilakukan dengan mengikuti susunan mushaf, ayat per ayat, dan surat per surat. Metode ini terkadang menyertakan pula diisi dengan uraian-uraian kebahasaan dan materi-materi khusus lainnya yang kesemuanya ditujukan untuk memahami Al-Quran yang mulia ini.¹¹¹

2. Metode Ijmali

Metode Ijmali yaitu menafsirkan Al-Quran secara global. Dengan metode ini, mufassir berupaya menjelaskan makna-makna Al-Quran dengan uraian singkat dan bahasa yang mudah sehingga dipahami oleh semua orang, mulai dari orang yang berpengetahuan sekedarnya sampai orang yang berpengetahuan luas. Metode ini, sebagaimana metode tahlili, urutannya dalam mushaf sehingga tampak keterkaitan antara makna satu, ayat dan ayat yang lain, antara satu surat dan surat yang lain.¹¹²

3. Metode Muqaran

Al-Tafsir al-Muqaran ialah tafsir yang dilakukan dengan cara membandingkan ayat-ayat Al-Quran yang memiliki redaksi berbeda padahal isi kandungannya

¹¹⁰ *Ibid*, hal. 143

¹¹¹ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 159

¹¹² *Ibid*, hal. 159

sama, atau antara ayat-ayat yang memiliki redaksi yang mirip padahal isi kandungannya berlainan. Juga termasuk ke dalam metode komparasi (*al-manhaj al-muqaran*) ialah menafsirkan ayat-ayat Al-Quran yang selintas tinjau tampak berlawanan dengan al-Hadis, padahal dalam hakikatnya sama sekali tidak bertentangan.¹¹³

4. Metode Tafsir Al-Maudhu'i

Tafsir Al-Maudhu'i ialah tafsir yang membahas tentang masalah-masalah Al-Quran al-Karim yang (memiliki) kesatuan makna atau tujuan dengan (kesatuan) untuk kemudian melakukan penalaran (analisis) terhadap isi kandungannya menurut cara-cara tertentu dan berdasarkan syarat-syarat tertentu untuk menjelaskan makna-maknanya dan mengeluarkan unsur-unsurnya serta menghubungkan-hubungkannya antara yang satu dengan yang lain dengan korelasi yang bersifat komprehensif.¹¹⁴

C. Tafsir Al-Mishbah

Tafsir Al-Mishbah karya M.Quraish Shihab ditulis bahasa Indonesia yang berisi tafsiran 30 juz ayat-ayat Al-Quran yang berbagi 15 jilid berukuran besar. Pada setiap jilidnya berisi satu, dua atau tiga juz. Kitab ini dicetak pertama kali pada tahun 2001 untuk Jilid satu sampai tiga belas. Sedangkan jilid empat belas sampai lima belas dicetak pada tahun 2003.

1. Biografi Penulis Tafsir Al-Mishbah

Muhammad Quraish Shihab dilahirkan pada tanggal 16 Februari 1944 di Rappang, Kabupaten Sidrap (Sidenereng, Rappang), Sulawesi Selatan. Ayahnya bernama Abdurrahman Shihab yang merupakan seorang ulama dan guru besar ilmu Tafsir, dan pernah menjadi rektor UMI dan IAIN Alauddin Makassar.¹¹⁵ Sementara ibunya bernama Asma Aburisah yang merupakan sosok yang sangat taat pada agama.¹¹⁶

¹¹³ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Quran...*, hal. 383

¹¹⁴ *Ibid*, hal. 391

¹¹⁵ Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia dari Hermeneutika hingga Ideologi*, (Jakarta: Teraju, 2003), hal. 80

¹¹⁶ Kusmana, *Membangun Citra Insan Dalam Membangun Pusat keunggulan Studi Islam*, (Jakarta:Tp, 2005), hal. 255

Quraish Shihab menyelesaikan sekolah dasarnya di kota Ujung Pandang, kemudian melanjutkan sekolah menengahnya di kota Malang sambil belajar agama di Pesantren Darul-Hadis al-Fiqhiyah pada tahun 1958. Ketika berumur 14 tahun ia berangkat ke Kairo untuk melanjutkan studinya dan diterima kelas II Tsanawiyah al-Azhar. Sepuluh tahun lebih ia belajar di Fakultas Ushuluddin al-Azhar dengan mengambil jurusan Tafsir-Hadis, kemudian pada tahun 1967, ia lulus sarjana setingkat SI bergelar Lc. Dua tahun kemudian tepat pada tahun 1969 di jurusan yang sama ia lulus S2 meraih gelar MA, untuk spesialis bidang tafsir al-Quran dengan Tesis berjudul *al-I'jaz at-Tasyri li Al-Quran al-Karim* (kemukjizatan al-Quran dari segi hukum).¹¹⁷

Pada tahun 1980 Quraish Shihab meneruskan di program Pasca Sarjana Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis Universitas al-Azhar, hanya dalam waktu dua tahun, 1982 ia menyelesaikan dengan gelar Dr¹¹⁸, dengan penghargaan *Mumtaz Ma'a Martabat al-Syaraf Al-Ula*. Quraish Shihab juga merupakan orang yang pertama kali di Asia Tenggara yang meraih gelar doktor dalam bidang ilmu al-Quran pada universiti al-Azhar Kairo.¹¹⁹ Setelah kembali ke Indonesia, ia ditugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Pasca Sarjana IAIN Syarif Hidayatullah, serta direktur Pusat Studi al-Quran (PSQ) Jakarta.¹²⁰

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat mengatakan bahwa M.Quraish Shihab adalah sarjana Muslim Indonesia komtemporer yang berhasil tidak hanya dalam karier keilmuannya, tetapi juga dalam karier sosial kemasyarakatan, terutama dalam bidang pemeritahan. Selain karya tersebut, masih banyak karya tulis Quraish Shihab dalam bentuk buku maupun kumpulan makalah. Kecerdasan Quraish Shihab sudah diakui oleh masyarakat

¹¹⁷M.Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran: Fungsi Akan Pesan Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung:Mizan,1994), hal. 6

¹¹⁸Dewan Redaksi, Hasan Mu'arif Ambari, dkk, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve,1996), hal. 111

¹¹⁹Hasan Mu'arif Ambari, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve,1996), hal. 111

¹²⁰ M. Quraish Shihab, *Mukjizat al-Quran: ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Syarat Ilmiah, dan Pemberitaan Ghaib*, (Bandung:Mizan,1997), hal. 297

Indonesia sebagai ahli tafsir yang cukup akurat dan relevan dalam menafsirkan al-Quran, sehingga masyarakat mampu memahaminya.¹²¹

2. Metode Dan Corak Tafsir Al-Mishbah

Penulisan tafsir al-Mishbah dimulai dari penulisan ayat Al-Quran, kemudian diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Setelah itu, Quraish Shihab menguraikan makna-makna penting dalam tiap kosa kata, makna kalimat, maksud ungkapan serta menjelaskan kandungan ayat dengan segala aspek yang ada.¹²² Dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menggunakan metode tahlili. Sebuah bentuk karya tafsir yang berusaha mengungkap kandungan Al-Quran dari berbagai aspeknya. Dari segi teknis tafsir disusun berdasarkan urutan ayat-ayat di dalam Al-Quran. Selanjutnya memberikan penjelasan-penjelasan tentang kosa kata makna global ayat, korelasi asbab al-nuzul dan hal-hal lain yang dianggap dapat membantu untuk memahami ayat-ayat Al-Quran.¹²³

Metode Tahlili berarti menjelaskan ayat-ayat Al-Quran dengan meneliti aspeknya dan menyingkap seluruh maksudnya, mulai dari uraian makna kosakata, makna kalimat, maksud setiap ungkapan, kaitan antar pemisah (munasabat), hingga sisi keterkaitan antar pemisah itu (wajh Al-munasabat) dengan bantuan asbab an-nuzul, riwayat-riwayat yang berasal dari Nabi, sahabatan, dan tabi'in. Prosedur ini dilakukan dengan mengikuti susunan mushaf, ayat per ayat, dan surat per surat. Metode ini terkadang menyertakan pula perkembangan kebudayaan generasi Nabi sampai tabi'in, terkadang pula diisi dengan uraian-uraian kebahasaan dan materi-materi lainnya yang kesemuanya ditujukan untuk memahami Al-Quran yang mulia ini.¹²⁴

¹²¹ Dawan Rahardjo, *Pengantar Pemikiran Timur Tengah*, (Bandung: Mizan, 2002), hal. 31

¹²² Nasruddin Baidan, *Metodelogi Penafsiran Al-Quran*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar Offest, 2001), hal. 68-70

¹²³ Abdul Hayy al-Farmawy, *Metode Tafsir dan Cara Penerapannya*, (Rosihon Anwar), (Bandung: Pustaka Setia. 2002), hal. 12

¹²⁴ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 159

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemilihan metode tahlili yang digunakan dalam Tafsir Al-Mishbah menurut penulis didasarkan pada kesadaran M.Quraish Shihab bahwa metode maudh'i yang sering digunakan pada karyanya yang berjudul *Membumikan Al-Quran dan Wawasan Al-Quran* selain mempunyai keunggulan dalam memperkenalkan konsep Al-Quran tentang tema-tema tertentu secara utuh. Sebab menurutnya Al-Quran memuat tema yang tidak terbatas. Jadi dengan ditetapkan judul pembahasan yang akan dikaji hanya satu sudut dari permasalahan tersebut. Dengan demikian kendala untuk memahami Al-Quran secara lebih konprehensif masih tetap ada.¹²⁵

¹²⁵ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*...., hal. X



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang rasional, empiris dan sistematis.¹²⁶ Arti kata rasional adalah kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Manakala bagi empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis pula berarti proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.¹²⁷

Dalam membahas skripsi ini penulis menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi, yaitu analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi. Teknik *content analysis* (analisis isi) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses penarikan kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru (*replicable*) dan shahih data dengan memperhatikan konteksnya.¹²⁸ Content analysis (analisis isi) adalah metode penelitian yang bersifat pembahasan terhadap isi suatu informasi tertulis.

Berdasarkan penerangan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *content analysis* sebagai metode pendukung untuk menganalisis isi dari pembahasan penelitian yang dikutip dari kitab Tafsir Al-Mishbah, dan buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan penelitian. Keseluruhan isi daripada buku dan kitab tersebut dikumpulkan,

¹²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 2

¹²⁷ *Ibid*, hal..2

¹²⁸ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), hal. 78

dibaca, dipahami kemudian dianalisis untuk diterjemah ke dalam bahasan yang mudah dipahami oleh orang lain. Maka melalui beberapa metode yang telah disebutkan penulis dapat menemukan cara yang paling efektif untuk membahas pembahasan penelitian yang sedang penulis lakukan. Melalui penelitian juga penulis dapat mencapai hasil penelitian yang baik dan benar sehingga bisa memberi pemahaman, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penulisan ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkenaan dengan penelitian ini.¹²⁹

Oleh karena itu, data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data tertulis atau teks ayat Al-Quran dan Hadis yang berkenaan dengan penggunaan bahasa lisan sesuai dengan pokok-pokok pertanyaan penelitian dan juga bahan-bahan lainnya seperti buku-buku, skripsi, majalah, dan jurnal.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data dalam penelitian adalah dari mana data tersebut di peroleh¹³⁰. Literatur-literatur yang digunakan dalam penelitian ini diklarifikasikan menjadi dua bagian, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian pustaka ini adalah ayat-ayat Al-Quran Al-Karim yang membahas kesedihan, kitab Tafsir Al-Mishbah M. Quraish Shihab. Sedangkan data sekunder diantaranya buku La Tahzan : Jangan Bersedih karya “Aidh al- Qarni, Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi saw karya Dr. Muhammad Utsman Najati, Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran karya Dr Muhammad Utsman

¹²⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), hal.. 3.

¹³⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Suatu Pendekatan Praktis), (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 129

Najati, *Konseling Terapi* karya Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani, dan beberapa literature yang terkait dan relevan dengan tema pembahasan, baik berupa buku, jurnal, maupun artikel.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *dokumentasi*, yakni mengumpulkan data dengan mencari data-data mengenai hal-hal yang berhubungan dengan permasalahan penelitian. Analisis ini termasuk kelompok penelitian kualitatif dan peneliti sendiri menjadi instrument yang bertindak sebagai instrument atau alat penelitian. Artinya peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilih dan menetapkan sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai keabsahan data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atau temuannya.¹³¹

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan, dilakukan dengan cara mengkaji sejumlah bahan bacaan yang berhubungan dengan penelitian ini dan mengambil pengertian dari bahan bacaan tersebut dan mengolah ayat mengikut kefahaman penulis sehingga menemukan makna yang relevan dengan pembahasan. Penulis juga telah mendapatkan beberapa buku La-Tahzan, Psikologi dalam Al-Quran, Konseling Terapi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan masalah.

Untuk mengolah data dalam penelitian ini, penulis menggunakan cara *metode deskriptif*-analisis yaitu menuturkan dan menafsirkan data yang ada. Metode ini tidak hanya terbatas sampai data pada pengumpulan dan penyusunan data, akan tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data tersebut.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini *pertama*, penulis menetapkan tema yang akan dikaji. Dalam hal ini penulis memilih tema tentang Ayat-Ayat Al-Quran terkait dengan Kesedihan (Studi Diskriptif Analisis Tafsir Al-Mishbah), sebuah kajian tentang penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah terhadap ayat yang

¹³¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal.. 222.

berkaitan dengan kesedihan. *Kedua*, menghimpun ayat-ayat yang terkait dengan masalah tema yang dibahas.

Langkah ketiga, menafsirkan ayat-ayat tersebut secara cermat melalui kitab Tafsir Al-Mishbah. Disini penulis akan melihat aspek munasabah atau ayat-ayat yang hendak ditafsirkan. Baik itu munasabah ayat yang berada dalam internal surat, maupun yang berada dalam surat yang lain dan menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna.

E. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah penuh. Aktivitas dalam analisis data meliputi *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.¹³²

1. *Data Reduction* (Reduksi Data), yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya.¹³³ Dalam penelitian ini, penulis melakukan reduksi data melalui bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, menyinkirkan hal yang dianggap tidak perlu. Dengan demikian kesimpulan-kesimpulan dapat ditarik dan dijelaskan.
2. *Data Display* (penyajian data). Langkah selanjutnya adalah penyajian data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori, flowchart, dan sejenisnya.¹³⁴ Peneliti berusaha menjelaskan hasil penelitian ini dengan singkat, padat dan jelas.
3. *Conclusion Drawing/ Verification*, yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi.¹³⁵ Peneliti berusaha menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi terhadap temuan baru yang sebelumnya remang-remang objeknya setelah dilakukan penelitian menjadi jelas.

252 ¹³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 246-

¹³³ *Ibid*, hal. 247

¹³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif dan R&D...*, hal. 249

¹³⁵ *Ibid*, hal. 252

Dalam menjerahkan ayat-ayat Al-Quran, menggunakan Al-Quran dan terjemahan yang diterbitkan Departemen Agama Republik Indonesia. Sedangkan teknik penulisannya penulis berpedoman kepada buku panduan penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2013.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Ayat-Ayat Tentang Kesedihan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menggunakan *Kitab Mu'jam Al-Mufahras Lialfazh Al-Quran Al-Karim*.¹³⁶ Sedih dalam Bahasa Arab disebut (الْحَزَن). Peneliti mendapatkan sebanyak 42 ayat kesedihan secara umum, jadi peneliti hanya meneliti 7 ayat khusus berkaitan dengan kesedihan. Dengan lebih ringkas, peneliti mengkaji ayat-ayat Al-Quran tentang kesedihan antaranya: Surat Al-Taubah 40, Al-Hijr 88, An-Nahlu 127, Ta-Ha 40, Al-Imran 153, Al-Imran 170, dan Ankabut 33.

1. QS. Al-Taubah : 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : *Jika kamu tidak menolong (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, "Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita" Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentera (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.*¹³⁷

2. QS. Al-Hijr : 88

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَأَحْضِرْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka*

¹³⁶ Muhammad Fuad bin Abdul Baqi', *Kitab Mu'Jam Al-Mufahras Lialfazh Al-Quran Al-Karim* (Lebanon: Darul Fikr), hal. 253

¹³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid IV*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 114-115

(orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.¹³⁸

3. QS. An.nahl: 127

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya mereka rencanakan.¹³⁹

4. QS. Ta-Ha: 40

إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ ۖ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۚ
وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا ۚ فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلٰى قَدَرٍ يٰمُوسَىٰ
٤٠

Artinya: Yaitu ketika saudara perempuanmu berjalan, lalu dia berkata (kepada keluarga Firaun, Bolehlah saya menunjukkan kepadamu ibumu, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati. Dan engkau pernah membunuh seseorang, lalu Kami selamatkan engkau dari kesulitan (yang lalu engkau tinggal beberapa tahun di antara penduduk Madyan, kemudian engkau, wahai Musa, datang menurut waktu yang ditetapkan¹⁴⁰).

5. QS. Al-Imran :153

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوَنَ عَلَىٰ أَحَدٍ ۖ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَابِكُمْ فَأَتَيْتُكُم بِغَمٍّ لِّكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَىٰ مَا
فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَبَكُمْ ۖ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Ingatlah ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedang Rasul (Muhammad) yang berada di antara (kawan-kawan)mu yang lain memanggil kamu (kelompok yang lari), karena itu Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu.”¹⁴¹

6. QS. Al-Imran : 170

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۚ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا
هُم يَحْزِنُونَ

Artinya: (dan juga) mereka bersukacita Dengan kurniaan Allah (balasan mati Syahid) Yang telah dilimpahkan kepada mereka, dan mereka bergembira Dengan berita baik mengenai (saudara-saudaranya orang-orang (Islam Yang sedang

¹³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VIII*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 269

¹³⁹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid V*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 417

¹⁴⁰ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VI*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 136

¹⁴¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid II*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 59

berjuang), Yang masih tinggal di belakang, Yang kepada mereka, (Iaitu) Bahawa tidak kejadian Yang tidak baik) terhadap hati¹⁴².

belum (mati dan belum) sampai ada kebimbangan (dari berlakunya mereka, dan tidak pula mereka bersedih

7. QS.Ankabut : 33

وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا أُمَّرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ

Artinya: Dan ketika para utusan Kami (para malaikat) datang kepada Lut, dia merasa bersedih hati karena (kedatangan) mereka, dan mereka (para utusan) berkata, “Janganlah engkau takut jangan (pula) bersedih hati. Sesungguhnya kami akan menyelamatkanmu dan pegikut-pegikutmu, kecuali isterimu, dia termasuk orang-orang yang tinggal (dibinasakan)”¹⁴³

B. Ayat-ayat Kesedihan dalam Kajian Penafsiran Tafsir Al-Mishbah

1. Q.S Al-Taubah : 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: “Jika kamu tidak menolong (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah), sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentera (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana”.¹⁴⁴

Menurut Tafsir Al-Mishbah, ayat ini menjelaskan, bahwa hijrah Rasul ke Madinah walaupun atas restu Allah tetapi penyebabnya adalah sikap permusuhan kaum musyrikin Mekah. Itu sebabnya beberapa adalah sikap permusuhan kaum musyrikin Mekah. Beberapa saat sebelum meninggalkan kota Mekah beliau bersabda: “Demi Allah, engkau adalah tempat

¹⁴² Ibid, hal. 77

¹⁴³ Ibid, hal. 394

¹⁴⁴ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid IV*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 114-

yang paling kemuliakan. Seandainya pendudukmu tidak mengeluarkan aku, niscaya aku tidak keluar meninggalkanmu”. Sabda Nabi kepada *Sayyidina Abu Bakar* yang diabadikan oleh ayat ini yakni (لا تحزن) beliau ucapkan ketika beliau melihat *Sayyidina Abu Bakar*. Ketika itu beliau melihat dari mulut gua, bahwa para pengejar pasti akan tahu dan melihat mereka berada dalam gua jika salah satu dari mereka merunduk. Sabda Rasul: (إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) sesungguhnya Allah bersama kita menjadi bahan analisis para penafsir yang cukup panjang, antara lain ketika membandingkan ucapan Nabi Musa saat hijrahnya meninggalkan Mesir. Semua manusia walau para nabi agung, pasti dapat merasakan kecemasan biasa. Sejarah menginformasikan bahwa dalam Perang Badr Rasul pun cemas, dan berdoa hingga serbannya terjatuh dan ketika itu Nabi Muhammad ditenangkan oleh *Sayyidina Abu Bakar* yang berkata kepada beliau. “Cukup sudah doamu, karena Allah pasti memenuhi janji-Nya kepadamu.”¹⁴⁵

Firman-Nya: (فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ) maka Allah menurunkan sakinah-Nya atasnya. Kata sakinah telah dijelaskan maknanya dengan panjang lebar. Banyak penafsir memahami pengganti nama pada kata (عليه) sebagai ditujukan kepada *Sayyidina Abu Bakar*, dengan alasan bahwa jiwa Nabi selalu diselubungi oleh sakinah, tidak sesaat pun beliau merasakan kecemasan, sehingga Allah tidak perlu lagi menurunkannya kepada beliau. Di sisi lain, dan ini lebih penting menjadikan Rasul tidak membutuhkan lagi sakinah dari Allah, dengan alasan telah memperolehnya dapat dinilai melepaskan beliau dari insting kemanusianya. Semua manusia, walau para nabi agung pasti dapat merasakan kecemasan, walau tentu kecemasannya tidak mencapai tingkat kecemasan manusia biasa.¹⁴⁶

Kedua hakikat keagamaan itu adalah: tawakkal dan usaha (takwa). Rasul diperintahkan untuk berhijrah seketika, perintah itu tiba tanpa didahului perintah bersiap-siap dalam waktu yang cukup lama untuk melaksanakan hijrah. Karena itu, beliau hijrah dengan

¹⁴⁵ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 596-597

¹⁴⁶ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 598

penuh keyakinan bahwa Allah pasti bersama mereka, atau apapun yang terjadi, maka itu adalah pilihan-Nya yang terbaik sehingga tiada lagi alasan untuk takut, gentar atau bersedih.

Sudah menjadi sunnatullah, bahwa setiap manusia pasti akan diuji dengan beragam bentuk ujian. Ada yang diuji dengan kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian. Ada yang diuji dengan datangnya penyakit. Ada yang diuji dengan kehilangan orang-orang yang dicintai. Beragam ujian tersebut sengaja Allah hadirkan untuk mengetahui siapa di antara hamba-hamba-Nya yang paling baik amalnya. Al-Quran menyebut dengan istilah “*ashwabuhu wa akhlashulu*,” yakni yang paling benar dan paling ikhlas amalnya.

Peristiwa ini terjadi di Gua Tsur, ketika Rasulullah dan sahabat beliau Abu Bakar tengah bersembunyi. Pada waktu Rasulullah berkata kepada sahabatnya tersebut, tatkala mereka berdua berada di dalam gua, “ketika itu dia berkata kepada sahabatnya,” “*Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita*”. Dan perkataan itu beliau ucapkan ketika orang-orang musyrik datang untuk mencari mereka berdua dan kala itu orang-orang musyrik tersebut berdiri di atas gua, maka berkatalah Abu Bakar karena mengkhawatirkan keselamatan Rasulullah, “Wahai Rasulullah seandainya salah satu dari mereka melihat kakinya, niscaya ia akan melihat kita.”, “Wahai Abu Bakar, apa menurutmu jika ada dua orang, sementara Allah yang ketiganya”?.

Ketika itu, Allah memalingkan pandangan kaum musyikin, sehingga mereka tidak melihat Rasulullah dan Abu Bakar, padahal mereka berdiri sangat dekat dengannya di atas gua. Ini termasuk kekuasaan Allah. Dari peristiwa Abu Bakar di atas, dapat belajar bagaimana seharusnya menjalani hidup ini, yaitu memilih teman yang mampu mengingatkan kepada Allah. Ketika perasaan takut dalam menghadapi ujian hidup ada teman yang selalu mengingatkan kita kepada Allah. Ketika wajah Abu Bakar pucat, tegang melihat Quraish yang semakin mendekati mereka, ada Rasulullah yang memberikan ketenangan hati agar

manusia tidak semakin tenggelam terlalu dalam dengan masalah yang menghampiri mereka. Teman yang mampu memberikan ketenangan inilah, yang mampu mengangkat kepada Allah, yang dibutuhkan ketika masalah datang. Seperti ucapan Rasulullah yang penuh makna kepada sahabatnya Abu Bakar, “Jangan khawatir, Allah bersama kita” *Laa Tahzan, Innallaha Ma’ana*. Sehingga pada akhirnya ketika perasaan bersama Allah sudah ada pada diri, maka tidak ada masalah yang besar. Yang ada hanya Allah Yang Maha Besar.

Manusia itu tidak perlu bersedih karena Allah senantiasa ada bersama dengan mereka dalam apa saja kondisi. Seperti dalam penafsiran diatas, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang bersedih dalam apa saja kondisi. Setiap orang bersedih Allah akan menurunkan ketenangan kepadanya seperti dalam ayat tersebut, ketenangan disini memberi makna sakinah yaitu merupakan bahagia, kedamaian dan ketentraman dalam hidup seseorang yang diberikan oleh Allah setelah menghadapi masalah atau peristiwa yang pada akhirnya membuat seseorang itu kembali mengharap kepada Allah SWT. Ketenangan manusia adalah salah satu anugerah Allah.

Dalam Islam, pusat kebaikan itu pada hati, tempat dimana iman bersemi. Supaya hati menjadi tenang dan tenteram, maka ia memerlukan terapi yaitu melalui zikir. Berzikir kepada Allah adalah satu cara memberi ketenangan jiwa dalam Islam. Sebagaimana Allah berfirman: “*yaitu orang-orang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikirullah. Ketahuilah dengan zikir hati menjadi tenang.*” Dengan perbanyak berzikir, artinya manusia selalu mengingat akan Allah, baik itu kebesaran-Nya, atau kesucian-Nya dan segala bentuk syukur atas nikmat yang diberikan-Nya. Zikir bisa dilakukan dalam keadaan apapun, baik ketika ibadah kepada Allah maupun dalam kegiatan sehari-hari. Tidak selamanya manusia itu senantiasa bersedih. Setiap manusia inginkan hidup yang bahagia.

2. Al-Hijr : 88

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَأَحْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya :*Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.*¹⁴⁷

Menurut Tafsir Al-Mishbah, bahwa karena apa yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad, begitu juga apa yang akan dianugerahkan-Nya kepada beliau sedemikian besar, maka sangat wajar jika beliau diingatkan agar janganlah sekali-kali engkau mengarahkan matamu yakni jangan memberi perhatian yang besar, serta tergiur kepada apa yang dengannya, Kami telah senang untuk sementara lagi cepat berlalunya untuk golongan di antara mereka orang-orang kafir, karena apa yang mereka peroleh dan cara penggunaannya adalah batil dan bukan “haq”, dan janganlah engkau bersedih hati terhadap mereka karena keengganan mereka beriman, atau akibat jatuhnya siksa atas mereka dan kesudahan buruk yang akan mereka alami.

Dan katalah kepada mereka yang derhaka itu bahkan kepada semua orang bahwa “Aku tidak akan bersedih dan marah karena orang-orang kafir menolak ajaran yang kusampaikan, karena sesungguhnya aku hanyalah pemberi peringatan yang menjelaskan kepada siapa pun yang durhaka atau tenggelam dalam kenikmatan duniawi dengan melupakan akhirat.”¹⁴⁸

Kata (أزواج) *azwaj* adalah jamak (زوج) *zauj* yang berarti pasangan. Pasangan adalah satu yang mengenakan dua hal yang berbeda tetapi keberpasangan menjadikannya menyatu dalam fungsi dan tujuan. Yang dimaksud adalah pasangan-pasangan kekufuran, khususnya tokoh-tokoh. Mereka walaupun berbeda-beda, tetapi menyatu dalam kedurhakaan kepada Allah.

Kata (جناح) pada mulanya berarti sayap. Permulaan ayat ini, mengilustrasikan sikap dan perilaku seseorang seperti halnya seekor burung yang merendahkan sayapnya pada saat

¹⁴⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VIII*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 269

¹⁴⁸ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 164

itu hendak mendekat dan bercumbu kepada betinanya, demikian juga bila ia melindungi anak-anaknya, serta tidak beranjak meninggalkan tempat dalam keadaan berbahaya. Dari ungkapan ini, dipahami dalam arti kerendahan hati, hubungan harmonis dan perlindungan dan ketabahan bersama kaum beriman, khususnya pada saat-saat sulit dan krisis. Al-Quran yang dianugerahkan, serta sikap tidak tergiur oleh kenikmatan duniawi sebagaimana halnya orang derhaka, merupakan bekal sangat berharga untuk tuntunan Allah.

Berdasarkan penafsiran diatas, dapat diambil bahwa Allah telah menganugerahkan sesuatu yang besar nilainya kepada orang-orang beriman. Pemberian itu berupa petunjuk ke jalan yang benar dan tidak dapat dinilai dengan harta berapa pun banyaknya. Oleh karena itu, Allah memberi peringatan orang-orang yang beriman agar jangan merasa berkecil hati dan bersedih atas kemenangan duniawi yang telah diberikan Allah kepada orang-orang kafir. Tidak pantas seseorang memalingkan perhatiannya dari sesuatu yang mulia dan tinggi nilainya kepada sesuatu yang kurang bernilai, apalagi luka kesenangan dunia itu diperoleh dengan cara yang tidak dibenarkan Allah. Semua itu adalah kesenangan yang bersifat sementara, kemudian mereka akan dimasukkan ke dalam api neraka yang menyala-yala. Ayat ini senada dengan firman Allah yang melarang Rasul melihat kenikmatan yang diberikan kepada orang-orang kafir.

Ayat ini menceritakan, ketika Rasulullah berdakwah kepada kaum musyikin Quraish, dan ketika itu Rasulullah tidak memiliki harta dan Rasulullah terpaksa melepaskan kesemua harta-hartanya ke jalan Allah. Jadi Allah memujuk Rasulullah “Janganlah Rasulullah rasa ingin dengan harta-harta dunia yang Allah berikan kepada beberapa pemimpin Quraish. Ketika itu Rasulullah berdakwah kepada kaum Quraish. Dan kaum Quraish ingin membeli Rasulullah dengan kekayaan yang mereka miliki. Mereka menawarkan kepada Rasulullah kekayaan, pangkat, harta, wanita-wanita cantik. Jadi, sebagai manusia biasa

apabila ditawarkan sebegitu mudah tergugat. Allah memujuk Rasulullah tetapkan dengan islam, iman, dan keyakinan kepada Allah walaupun ditawarkan kesemua harta-hartanya.

Ayat ini diturunkan kepada Nabi Muhammad agar tidak terpicat oleh nikmat dunia dan kemewahan yang dimiliki orang-orang kafir. Tentu saja larangan ini tidak berarti Nabi Muhammad telah melakukan itu, tapi merupakan sebuah metode pendidikan ilahi mengenai Nabi Muhammad, agar umat Islam belajar mengenai bagaimana cara Rasulullah menghadapinya. Selain itu, kaum mukmin harus mengetahui bahwa tidak hanya mereka tetapi juga para nabi tidak berhak melangkah lebih jauh dari apa yang telah ditetapkan oleh Allah. Jelaslah bahwa Nabi Muhammad tidak pernah punya kecenderungan terhadap kemewahan lahiriah dunia. Larangan ini sebuah peringatan dari Allah kepada utusan-Nya agar mewaspadaai perilakunya.

Allah memperingatkan kaum Muslimin agar jangan merasa berkecil hati, sedih, dan terpengaruh oleh kenikmatan yang telah diperoleh orang kafir, karena itu hanyalah kenikmatan sementara. Kenikmatan di akhirat adalah lebih baik dan kekal. Bagi seorang mukmin, ketenangan, keamanan, dan ketentraman jiwa dapat terwujud karena kesungguhan keimanannya kepada Allah yang memberikan cita-cita dan harapan akan pertolongan, perlindungan, dan penjagaan-Nya. Seorang mukmin senantiasa menghadapkan diri kepada Allah dengan beribadah serta mengerjakan segala amal demi mengharap keridaan-Nya. Oleh karena itulah, ia akan merasa bahwa Allah senantiasa bersamanya dan senantiasa akan menolongnya. Harus ingat bahwa, kehidupan dunia yang fana ini ada kehidupan akhirat yang kekal. Kenikmatan yang telah Allah berikan kepada mereka di dunia membuat mereka terlena dengan pertemuan tersebut.

3. QS. An -Nahl: 127

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: *Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya mereka rencanakan.*¹⁴⁹

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, jangan sedikit pun melampaui batas, akan tetapi jika kamu bersabar dan tidak membalas, maka sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi para penyabar baik di dunia maupun di akhirat kelak. Karena itu, wahai Nabi Muhammad, sebagai manusia sempurna dan teladan laksanakanlah tuntunan ini dan bersabarlah menghadapi gangguan kaummu dan dalam melaksanakan tugas-tugas dakwah dan tiadalah kesabaranmu itu akan mencapai hasil yang memuaskan melainkan dengan pertolongan Allah kepadamu. Karena itu, janganlah engkau bersedih hati terhadap keengganan mereka beriman dan jangan pula engkau bersempit dada yakni kesal walau sedikit pun terhadap apa yang terus menerus mereka tipu dayakan guna merintangi dakwahmu.

Firman-Nya: (واصبر وما صبرك إلا بالله) *bersabarlah dan tiadalah kesabaranmu meliankan dengan pertolongan Allah* dipahami oleh Asy-Sya'rawi sebagai perintah untuk membulatkan niat melaksanakan kesabaran. "Janganlah duga bahwa engkau yang meliarkan kesabaran, sekadar mengarah dan membulatkan niat. Allah melahirkan dalam dirinya, bisikan-bisikan baik membantumu bersabar, mempermudah bagimu serta menjadikan engkau rela menerima apa yang engkau hadapi."¹⁵⁰

Dari penafsiran tafsir diatas, Allah mempertegaskan lagi perintah-Nya kepada Rasul agar bersifat sabar dan tabah dalam menghadapi gangguan orang kafir Quriasy dan hambatan yang mereka lakukan terhadap dakwahnya. Namun Allah menyatakan kepada Nabi bahwa kesabaran itu terwujud dikarenakan Allah memberikan pertolongan dan taufik kepadanya. Kesabaran merupakan daya perlawanan terhadap gejala emosi manusia dan perlawanan

¹⁴⁹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid V*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 417

¹⁵⁰ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 391

terhadap nafsu yang bergejolak. Itulah hidayah Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang dikehendaki.

Allah membesarkan hati Nabi, kesulitan-kesulitan menjadi terasa ringan berkat anugerah Allah. Rasul tidak perlu merasa risau, cemas dan bersedih hati terhadap sikap lawannya yang menjauh dari seruannya, atau sikap permusuhan mereka yang mendustakan dan mengingkari wahyu yang diturunkan kepada-Nya. Apalagi jika Rasul merasa kecil hati berputus asa terhadap keingkaran yang mereka lakukan, seperti beliau dituduh penyihir, dukun, penyiar dan sebagainya. Hal demikian tidak dibenarkan oleh Allah. Sebenarnya segala tuduhan itu bermaksud menghalangi orang lain untuk beriman kepada Rasul.

Sabar adalah sikap yang mulia, karena itu Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bersabar. Allah berfirman: *“dan katakanlah wahai Nabi Muhammad dalam menghadapi tantangan dan cobaan hidup serta penolakan orang kafir terhadap seruanmu, dan ketahuilah bahwa kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah. Dan janganlah engkau bersedih hati terhadap penolakan dan kekafiran mereka dan jangan pula engkau bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan untuk menghalangi seruanmu. Ketahuilah bahwa sungguh, Allah beserta orang-orang yang bertakwa yang menjaga diri dari murka-Nya dengan melaksanakan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya, dan bersama orang-orang yang berbuat kebaikan kepada orang lain yang pernah berbuat buruk kepada mereka.”*

Keterangan yang dapat diambil dari penafsiran diatas, menjelaskan kesabaran seseorang da'i ketika berdakwah. Ketika berdakwah seorang da'i harus bersabar walaupun mad'u mencaci, menghina seperti mana ujian Nabi seringkali dicaci, dihina, disiksa ketika beliau turun berdakwah. Sebagai seorang da'i haruslah terus bersabar dan jangan membalas dengan keburukan apabila ma'du tidak menerima apa yang disampaikan. Yakni jangan bersedih ketika melakukan dakwah kemudian dakwah ditolak secara terang-terangan.

Pendakwah hanya berdakwah tetapi harus ingat hidayah itu milik Allah, sebagai da'i hanya mampu menyampaikan tidak boleh memaksa orang untuk terima apa yang disampaikan.

Bersabar untuk memperoleh pahala yang telah dijanjikan Allah, karena Allah telah memerintahkan sikap bersabar. Demikianlah Allah telah menjanjikan pahala kepada hamba-Nya yang bersabar karena musibah yang menimpanya dengan syarat semata-mata mengharap keridhaan Allah. Bersabar hanya karena Allah semata, bukan sabar karena dalam suatu kondisi, tetapi sabar dengan disertai rasa ridha terhadap keputusan Allah dan menyerahkan sepenuhnya hanya kepada Allah. Al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah.

4. QS. Ta-Ha: 40

إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ ۗ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ
وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا ۚ فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلَىٰ قَدَرٍ يٰمُوسَىٰ

Artinya: *Yaitu ketika saudara perempuanmu berjalan, lalu dia berkata (kepada keluarga Firaun, 'Bolehlah saya menunjukkan kepadamu ibumu, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati. Dan engkau pernah membunuh seseorang, lalu Kami selamatkan engkau dari kesulitan (yang lalu engkau tinggal beberapa tahun di antara penduduk Madyan, kemudian engkau, wahai Musa, datang menurut waktu yang ditetapkan'¹⁵¹.*

Menurut Tafsir Al-Mishbah, ayat ini menceritakan sejarah kehidupan dan perjuangan Musa. Mereka adalah ibu Musa, saudara perempuan Musa, isterinya dan isteri Firaun. Istana Firaun dibangun di pinggir Sungai Nil. Firaun dan isterinya menjumpai seorang bayi dalam peti misteri di tepi pantai. Isteri firaun tertarik dengan bayi itu dan memohon belas kasihan suaminya memintanya agar jangan membunuhnya dan akhirnya dia berhasil membuat Firaun setuju dengan permintaannya. Tetapi disisi lain pihak, si bayi telah

¹⁵¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VI*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, Hal. 136

menjadi lapar dan menangis keras-keras, tapi tak mahu menyusu dari susu seorang pun dari perawat-perawat yang mereka datangkan untuknya. Setelah menyebutkan bahwa Musa dibesarkan dan dididik di bawah pandangan mata Allah. Al-Quran mengatakan bahwa ketika saudara perempuan Musa, atas perintah ibunya, sedang berjalan dekat istana Firaun sambil melihat-lihat keadaan di sekitarnya, khususnya nasib si bayi.¹⁵²

Lalu saudara perempuan Musa, yang memperlihatkan dirinya sebagai seorang yang tak kenal oleh si wanita, segera memberitahukan si wanita tentang masalah tersebut. Si ibu tanpa kehilangan ketenangan sikapnya, lalu ikut pergi ke istana Firaun. Segera setelah si bayi diletakkan di atas pangkuan si ibu dan mencium bau ibunya, bau yang dikenal, maka dia pun lalu menyusu dengan penuh rasa cinta. Orang-orang yang menyaksikan hal itu berteriak gembira dan tanda-tanda kesenangan dan kebahagiaan muncul dimata isteri Firaun. Allah menanamkan kecintaan kepadanya di dalam hati mereka hingga seakan dia anak mereka. Si bayi dibesarkan dalam lingkungan kasih sayang dan cinta Tuhan, dan di dalam tempat yang aman. Sampai akhirnya dia menjadi seorang pemuda. Selanjutnya, Allah mengingatkannya akan nikmat di selamatkannya dia dari hukum qisas ketika dia membunuh seorang Mesir dan lari ke Madyan.¹⁵³

Dalam kesempatan ini, Tuhannya mengingatkannya akan nikmat ini, di saat dia memberikannya petunjuk untuk beristigfar. Setelah itu hatinya pun lapang kembali dan kumurungan yang menyelimutinya telah hilang. Tetapi, Allah tidak membiarkannya tanpa cobaan setelah kejadian itu, untuk mendidik dan mempersiapkannya sesuai dengan yang Dia inginkan. Allah uji Musa dengan rasa cemas dan lari dari pembalasan. Allah uji dengan keteransingan dan berpisah dari keluarga dan tanah air. Allah uji dengan menjadikannya pembantu dan menjadi penggembala kambing. Padahal dia dididik di istana raja teragung.

¹⁵² M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal.300

¹⁵³ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 301

Pada waktu yang telah ditetapkan, di saat ini ia sudah matang dan siap, sudah tegar dan sabar ketika dicoba, dan telah lulus saat diuji, di saat situasi dan kondisi di Mesir sudah kondusif.

Demikian, bahwa surah ini mengangkat kisah Nabi Musa secara ringkas, ketika bala tentera Firaun memburu bayi laki-laki untuk dibunuh, ibu Nabi Musa berusaha menyelamatkan bayinya. Akhirnya ia menghanyutkan Musa di Sungai Nil. Ia tidak perlu tahu, apa yang akan terjadi ketika ia menghanyutkan Nabi Musa di sungai, apakah akan selamat, apakah akan tergelam, apakah mati kelaparan, atau dimakan buaya. Ia tidak pernah tahu, apa yang akan terjadi.

Inilah bentuk berserah diri atau pasrah kepada Allah. Jadi, apa yang dilakukan pun tidak lagi memakai pikiran (logika). Karena bila menggunakan pikiran, pasti banyak pertimbangan. Pasrah adalah menyerahkan segala sesuatu pada Allah dan memakai keyakinan (iman). Ketika berserah diri pada Allah, kita akan dibimbing kepada apa-apa yang dikehendaki Allah. Di akhir, Allah memberi kegembiraan pada Nabi Musa. Allah pun mengembalikan Nabi Musa pada ibunya. Ketika ibu Musa diberi ujian atau masalah, dan harus berpisah dengan anaknya, ternyata itulah cara Allah menyelamatkan Nabi Musa. Lihat betapa halusnyanya rencana Allah. Musa yang awalnya hendak dibunuh, justru diambil dan diasuh oleh Firaun.

Jadi, ketika seseorang mendapat ujian dari Allah, baik masalah, musibah, atau segala sesuatu yang tidak inginkan, selalulah berprasangka baik pada Allah, karena rencana Allah sangat halus, tidak pernah tahu kebaikan dan hikmah apa yang Allah siapkan di sebalik ujian. Terkadang, kebaikan dan hikmah itu harus ditempah melalui ujian dan masalah terlebih dahulu. Dalam menghadapi masalah, janganlah menggunakan pikiran dan berusaha menyelesaikan masalah. Cukup memasrahkan-Nya kepada Allah. Dengan pasrah dan berserah diri, akan diilhamkan Allah kepada apa-apa yang dikehendaki-Nya. Allah akan membimbing dan memberi petunjuk kepada hikmah-Nya. Jadi, pasrah ini bukan diam tak

bergerak atau tidak berusaha. Tetapi, berjalan atau mengikuti kehendak Allah. Karena, di saat pasrah, telah menghilangkan kemampuan diri dan Allah akan memberi petunjuk. Allah-lah yang mengatur dan menyelesaikan masalah kita. Sungguh beruntung apa yang Allah ilhamkan, karena berjalan kepada kebaikan (hikmah) yang direncanakan Allah. Dengan mengikuti nafas dalam dzikir yang kembali kepada Allah, itulah berserah diri. Dengan istiqomah berzikir, akan senantiasa pasrah kepada kehendak-kehendak-Nya. Bila mengikuti apa yang diilhamkan Allah, akan sampai kepada kebaikan (hikmah) yang direncanakan Allah.

5. Surah Al-Imran: 153

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوَنَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَابِكُمْ فَأَتَيْتُمُ عُمَّا بَعِمَ لِكَيْلًا تَحْزِنُونَ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَبَكُمْ وَاللَّهُ حَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *“Ingatlah ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedang Rasul (Muhammad) yang berada di antara (kawan-kawan)mu yang lain memanggil kamu (kelompok yang lari), karena itu Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu.”*¹⁵⁴

Menurut Tafsir Al-Mishbah ayat ini menggambarkan sekelumit kesalahan mereka yang dimaafkan Allah. Mereka diperintahkan untuk mengingat peristiwa itu. Ingatlah, ketika sebagian besar kamu lari menyelamatkan diri menuju kota Madinah, atau lari meninggalkan medan pertempuran, dan ketika itu kamu wahai yang lari tidak menoleh kepada seseorang pun, dan tidak memperdulikan siapa pun, akibat rasa takut dan keinginan menyelamatkan diri sedang Rasul yang ketika itu bertahan di medan juang dan berada di antara kawan-kawanmu yang sedang bertahan memanggil kelompok kamu yang lain yang berada dibelakang melarikan diri, beliau memanggil kelompok kamu yang lain yang berada: ‘Kamarilah hamba-hamba Allah, aku adalah Rasul Allah.’ Karena itu Allah menganjar, yakni menimpakan atas kamu kesedihan akibat isu kematian Rasul, atas kesedihan yakni luka yang kamu derita dan

¹⁵⁴ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid II*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 59

gugurnya rekan-rekan kamu. Ada juga pendapat yang membalik, yakni kesedihan pertama adalah luka dan gugur, dan kedua adalah isu kematian Rasul. Pemaafan yang dianugerahkan Allah itu, atau kesedihan kedua yang menyusul kesedihan pertama supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, yakni kemenangan dan harta rampasan yang tidak kamu raih.¹⁵⁵

Di dalam ayat ini, kata تصعدون berarti naik ke jalan yang menanjak. Biasanya kalau jalannya naik, akan mengerahkan kekuatan yang lebih besar agar sampai ke tujuan. Begitu juga keadaan waktu itu, sebagian pasukan muslim pada perang Uhud lari dari medan perang dengan mengerahkan sekuat tenaga ke arah bukit-bukit. Bahkan sebagian dari mereka ada yang lari langsung menuju pulang ke Madinah. Dan karena dahsyatnya kondisi mereka lari tanpa menoleh dan memperdulikan siapa pun. Orang beriman memang ada yang berlari dari perang. Tetapi bukan karena ingin menjauhi Rasulullah. Mereka lari karena refleksi sebagai seorang manusia yang bersifat selalu menghindari sesuatu yang memadhoroti mereka. Beda dengan orang menafik yang lari karena ingin menjauhi Rasulullah dan berlepas tangan.

Kata فأتاكم ayat ini yang diberikan adalah kesedihan di atas kesedihan, yaitu mengejek atas kesalahan mereka. Di mana mereka di awal peperangan menginginkan balasan dari Allah. Namun, ternyata dalam perjalanannya mereka lebih memilih dunia. Dan ini terlihat sekali dari sebagian pasukan pemanah yang tidak taat kepada perintah Rasulullah, dengan mengejar harta rampasan. Maka 'pahala' yang tepat adalah kesedihan atas kesedihan. Allah akan memberikan balasan sesuai amal perbuatan seseorang, baik maupun buruk.

Kata غما بغم pertama berupa isu kematian Rasul, dan kata *Ghamman* kedua adalah kesedihan dengan banyaknya orang yang meninggal dan terluka (ada 70 muslimin yang meninggal). Padahal orang kafir hanya 7 orang yang mati. Ada juga yang berpendapat

¹⁵⁵ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal.246

sebaliknya bahwa berbagai kesedihan, baik yang bersifat fisik maupun non fisik telah dialami oleh pasukan muslimin di perang Uhud.

Allah menggambarkan kondisi sebagian pasukan Islam dan bagaimana Rasulullah mempertahankan pasukan beliau yang kocar-kacir. Saat perang sedang berlangsung, Rasulullah memanggil-manggil mereka untuk kembali. Salah satu tujuannya adalah supaya mereka tahu bahwa beliau masih hidup. Waktu itu memang isu yang terdengar adalah Rasulullah telah meninggal. Sehingga wajar bila pasukan menjadi resah karena mengira pemimpin benar-benar meninggal. Perilaku sebagian pasukan tersebut telah membuahkan berbagai kesedihan.

Dan semua kejadian itu, bertujuan untuk membentuk mental dan karakter seorang mukmin agar tidak mudah sedih atau kecewa terhadap suatu harapan yang tidak tercapai atau musibah yang menimpanya. Karena pada dasarnya, Allah mengetahui tentang hikmah segala kejadian. Salah satu tujuan kejadian diperang Uhud adalah untuk melatih dan mendidik umat agar terbiasa dengan berbagai kesedihan dan cobaan. Tidak mudah sedih atau kecewa terhadap berbagai harapan atau target yang tidak semuanya bisa diperoleh. Disinilah perlunya seseorang memiliki karakter istiqomah dalam hidup. Konsisten dalam memegang kebenaran. Karena tidak sedikit orang yang dulunya begitu semangat dalam perjuangan, namun dalam perjalanannya bahkan menjual agamanya untuk kepentingan sesaat.

Allah ingin mengabarkan bahwa dia itu tahu segalanya

Dari uraian yang telah dibuat, dapatlah dikonklusikan bahwa bagi orang yang beriman, musibah merupakan ujian bagi yang telah mempersiapkan diri baik-baik, maka musibah itu akan dihadapinya dengan tenang, akibat dari ketenangannya orang beriman, maka lulus dalam ujian yang diberi pahala kepadanya. Di sisi manusia pula menjadi lebih mulia dan disanjung oleh masyarakat. Sedangkan bagi orang yang tidak beriman, sering

melakukan kezaliman, dan mengingkari perintah larangan Allah, musibah itu merupakan azab bagi mereka setelah mengingkari apa yang telah dilarang oleh Allah.

Kesedihan dan penderitaan atas mereka itu adalah karena mereka kehilangan rampasan perang, dan bahwa mereka tidak akan merasa cemas dengan luka yang mereka derita dalam peperangan di jalan kemenangan, karena sudah pasti Allah mengetahui apa yang kalian perbuat. Bahkan, Allah tidak akan menyia-nyiakan hasil dari musibah yang ditimpakan kepada manusia. Musibah atau kesedihan tersebut akan menjadi kifarfat bagi dosa yang dilakukan manusia. Sedangkan Allah telah memenuhi janjinya untuk kaum Muslimin dalam Perang Uhud, sehingga mereka telah sampai kepada suatu tahap kemenangan. Tetapi oleh karena pasukan pemanah kurang sabar, kurang disiplin, berselisih pendapat dan tidak taat kepada kemado Rasul lalu meninggalkan tempatnya, maka kaum muslimin menderita. Kekalahan itu diberikan oleh Allah untuk menguji iman.

6. Surah Al-Imran : 170

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : (dan juga) mereka bersukacita Dengan kurniaan Allah (balasan mati Syahid) Yang telah dilimpahkan kepada mereka, dan mereka bergembira Dengan berita baik mengenai (saudara-saudaranya) orang-orang (Islam Yang sedang berjuang), Yang masih tinggal di belakang, Yang belum (mati dan belum) sampai kepada mereka, (yaitu) Bahawa tidak ada kebimbangan (dari berlakunya kejadian Yang tidak biak) terhadap mereka, dan tidak pula mereka bersedih hati¹⁵⁶.

Menurut Tafsir Al-Mishbah ayat ini merupakan tanggapan dan komentar terhadap cemohan dan isu-isu kaum menafikin yang diisyaratkan oleh ayat yang lalu. Memang, bila takdir kematian telah datang, maka tidak ada lagi upaya yang dapat dilakukan. Ketika itu, kesedihan akan kepergian yang dikasihi pasti menyelimuti jiwa manusia, tetapi kesedihan tersebut terobati jika disadari bahwa yang dikasihi berada dalam keadaan yang menyenangkan. Mereka dalam keadaan gembira disebabkan apa yakni, karunia yang tidak

¹⁵⁶ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid II*, (Jakarta): Lentera Abadi 2010, hal. 77

terlukiskan dengan kata-kata yang telah dikaruniakan Tuhan Pemelihara mereka, dan mereka sungguh benar-benar bergirang hati setiap saat terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang, yakni teman sejawat mereka di dunia yang belum menyusul mereka dalam meraih kehormatan gugur di jalan Allah. Kegembiraan mereka adalah bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka yang belum menyusul itu dalam kehidupan akhirat dan tidak pula mereka bersedih hati, menyangkut apa yang akan mereka tinggalkan di dunia.

Dalam Al-Quran seringkali ditemukan istilah tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. Istilah ini sungguh mengandung makna yang sangat dalam dan luas. Pertama yang terlintas dalam benak adalah terbabaskannya mereka dari rasa takut dan sedih. Rasa takut muncul pada saat seseorang menduga akan terjadinya sesuatu yang mengkhawatirkannya sehingga mengusik kebahagiaan yang selama ini di rasakan, sedang kesedihan juga demikian, walau berbeda dengan rasa takut, ia berkaitan dengan sesuatu yang telah terjadi.¹⁵⁷

Berdasarkan terjemahan dan tafsir di atas, Al-Quran dalam ayat ini menjelaskan, kebahagiaan syuhada tidak berhenti pada kerelaan mereka saat syahid di jalan Allah, tapi juga menyeru orang-orang Mukmin agar meraih posisi tinggi yang mereka capai. Syahadah mereka memberikan kabar gembira bahwa tidak ada ketakutan dan kesedihan yang mengancam mereka. Karena yang mereka saksikan hanya kemurahan Tuhan turun untuk mereka. Berdasarkan ayat ini kehidupan syuhada di dalam Barzakh sebuah kehidupan sejati dan memiliki rezeki, kehidupan dan berita gembira. Menjadi syahid bukan untuk dikenang namanya dalam sejarah. Dapat menyaksikan umat Muslim pada zaman sekarang berlomba untuk meraih kedudukan syahid di jalan Allah. Berjalanlah di jalan Allah hingga mencapai syahadah karena syahadah menghilangkan segala bentuk ketakutan akan masa datang dan

¹⁵⁷ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal.275-278

kesedihan akan masa silam. Para syuhada bersedih karena manusia yang masih hidup tidak mendapatkan balasan nikmat yang mereka telah dapat.

Salah satu bentuk kesadaran kita untuk kembali pada Syariat Islam adalah berdoa kepada Allah dalam setiap kondisi termasuk kondisi ketika ditimpa ujian. Harus berdoa kepada-Nya agar dilindungi dari kezaliman. Lebih dari itu, harus meminta kepada Allah agar segala ujian yang sedang alami digantikan dengan hal yang lebih baik oleh Allah. Hanya berdoa kepada Allah, berkurangnya ketajaman kegelisahan dari sisi lian. Hal ini dikarenakan bahwa seorang Mukmin mengetahui secara persis Allah telah berfirman dalam kitab suci-Nya. Dan Rabb kalian berfirman: *Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan ku perkenankan bagi kalian doa kalian.* (Q.S Al-Mukmin: 60). Karena itu, doa kepada Allah membantu di dalam mengurangi ketajaman kegelisahan, dimana seorang Mukmin berharap dalam pengabulan Allah baginya dengan memberi solusi bagi problematika-problematika yang menimpa dirinya, memenuhi berbagai kebutuhan dan menghilangkan kecemasan serta kegelisahan dari dirinya.

7. QS. Ankabut : 33

وَلَمَّا أَن جَاءتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذُرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا
أُمَّرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ

Artinya: *Dan ketika para utusan Kami (para malaikat) datang kepada Lut, dia merasa bersedih hati karena (kedatangan) mereka, dan mereka (para utusan) berkata, "Janganlah engkau takut jangan (pula) bersedih hati. Sesungguhnya kami akan menyelamatkanmu dan pegikut-pengikutmu, kecuali isterimu, dia termasuk orang-orang yang tinggal (dibinasakan)."*¹⁵⁸

Menurut Tafsir Al-Mishbah, bahwa surat Ankabut dan terjemahannya, menjelaskan ketika para malaikat yang diutus itu pergi menemui Lut dan ia pun melihat mereka, Lut

¹⁵⁸ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya...*, hal. 394

merasa sedih karena takut akan kekejian kaumnya. Ia merasa tidak berdaya untuk melindungi mereka. Lalu para malaikat itu menenangkan dan berkata, “*Jangan sekali-kali kamu takut kepada kekejian kaumu kepada kami, dan jangan bersedih karena kami.*” Kami telah datang untuk menghancurkan penduduk negeri. Kami akan menyelamatkanmu dan keluargamu. Tetapi isterimu termasuk orang-orang yang binasa, karena kekufurannya. Para malaikat menyampikan cara pembinasan yang telah ditetapkan Allah, dengan menyatakan: Sesungguhnya kami atas perintah Allah secara pasti akan menurunkan azab dari langit sehingga menimpa dengan mudah dan jatuh atas penduduk kota ini, disebabkan mereka senantiasa berbuat fasik yakni keluar dari koridor yang ditetapkan norma-norma agama, akal bahkan kemanusiaan.¹⁵⁹

Kata (ذراعاً) *dzar'an* terambil dari kata (ذراع) *dzira'* yakni lengan, di mana terdapat telapak tangan dan jari-jari yang digunakan untuk mengambil atau menolak sesuatu. Lengan dijadikan tolok ukur panjang. Semakin panjang lengan, semakin panjang jangkauannya dan semakin mampu seseorang meriah atau menolak sesuatu. Bahkan Bahasa Arab menggunakan istilah sempitnya lengan untuk melukiskan tiadanya lagi upaya yang dapat dilakukan untuk meriah apa yang dimaksud. Persis seperti seseorang yang bermaksud mengambil sesuatu di tempat yang jauh tetapi karena lengannya pendek, maka ia tidak dapat menjangkau sesuatu itu.¹⁶⁰

Kata (الغابرين) *al-ghabirin* terambil dari kata (غبر) *ghabara* yang dapat berarti sesuatu yang telah berlalu atau diam bertempat tinggal. Kedua makna ini dapat menjadi makna kata yang digunakan ayat ini. Yakni isteri Nabi Lut termasuk orang yang diam di tempat tinggalnya enggan keluar berhijrah, atau bahwa ia termasuk salah seorang yang sudah berlalu bersama dengan bentuk jamak yang menunjukkan kepada lelaki. Hal tersebut karena wanita itu memihak kepada kedurhakaan lelaki, mendorong mereka, padahal seharusnya sebagai

¹⁵⁹ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 488

¹⁶⁰ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 489

wanita walau tidak percaya kepada Lut, ia mestinya mengutuk perbuatan yang sedikit atau banyak merugikan wanita-wanita sejenisnya. Kefasikkan adalah sifat yang menjadikan manusia keluar dan menjauh dari kebenaran dan keadilan. Seseorang yang fasik, ia keluar dengan kemauannya sendiri dari tuntunan Ilahi, atau dengan mudah dikeluarkan dari kebenaran yang tadinya telah melekat pada dirinya. Kefasikkan bermacam-macam dan bertingkat-tingkat. Puncaknya adalah kekufuran.¹⁶¹

Berdasarkan terjemahan dan tafsir di atas, ketika malaikat datang menemui Lut, dan menyampaikan maksud kedatangannya, Lut menjadi panik dan sesak nafas sebab ia khawatir orang-orang Sodom itu, akan menganggunya kelak bila mengetahui ada tamu yang mulia itu. Oleh karena itu, kedatangan malaikat itu sengaja dirahsiakannya. Lut tidak sanggup menolak kedatangan mereka. Malaikat setelah melihat ketakutan dan kecemasan Lut atas kedatangan kaumnya, ia di tentramkan oleh para malaikat itu dengan ucapan, “*Hai Luth hendaklah engkau tenang, jangan sedih*”. Engkau tak usah khawatir akan keselamatan kami dan apa yang dilakukan oleh kaummu terhadap kami. Sebab perbuatan jahat mereka telah sampai ke puncaknya dan nasihat sudah cukup banyak engkau sampaikan kepada mereka. Untuk menenteramkan perasaan Lut, malaikat itu berkata pula, “Kami akan menyelamatkan engkau dari siksaan yang akan diturunkan kepada kaummu dalam waktu dekat ini.

Para pengikutmu akan beriman dan setia. Pastilah mereka itu akan mengalami siksaan berat. Dan isterimu termasuk golongan mereka yang akan dihukum itu”. Istri Lut mengetahui ada tamu lelaki singgah (menginap) dirumahnya, maka dengan serta merta ia memberitahukan hal ini kepada rekan-rekannya sehingga tersiarlah berita dengan cepat bahwa di rumah Lut ada tamu tak dikenal. Dengan segera timbullah niat jahat dalam hati mereka untuk mengganggu tamu itu. Berundinglah dan bermufakatlah mereka membuat suatu rencana, bagaimana bisa melaksanakan niat tersebut.

¹⁶¹ M. Quriash Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, hal. 489

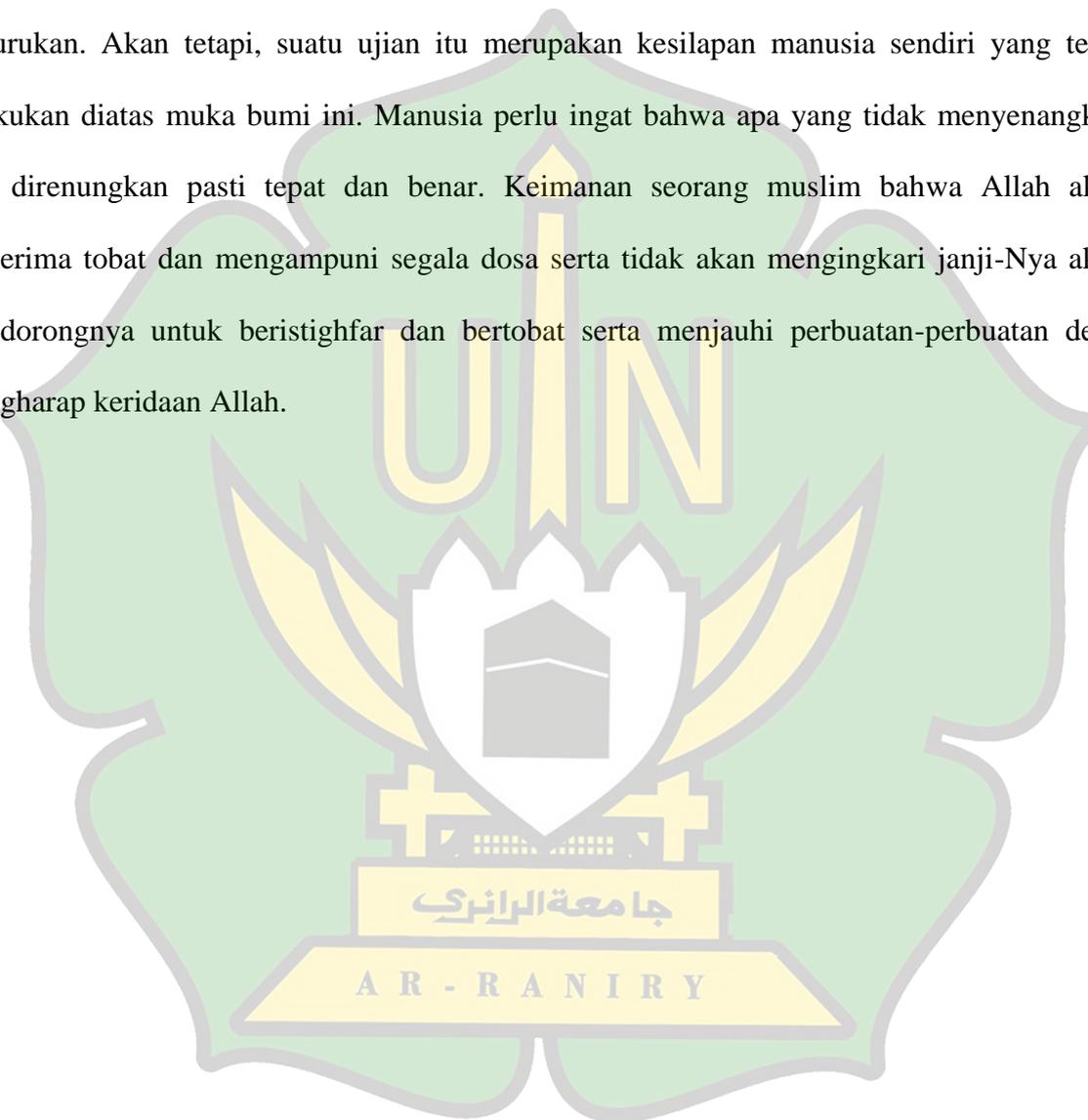
Dengan demikian jelaslah bahwa istri Lut termasuk orang yang berserikat dalam rencana, bagaimana bisa melaksanakan niat tersebut. Pengkhianatan istri Nabi Luth kepada suaminya adalah kekafirannya dan tidak beriman kepada Allah. Dengan demikian, jelaslah bahwa istri Lut termasuk orang yang berserikat dalam rencana busuk itu. Keterangan malaikat di atas, menenangkan perasaan Luth dari ketakutan. Kepada beliau diingatkan lagi, “Kami para malaikat pasti akan mendatangkan siksaan kepada mereka dengan tangan kami sendiri, akibat kefasikan yang sudah berurat berakar dalam diri mereka.

Nabi Lut mengajak mereka beriman dan beribadah kepada Allah meninggalkan kebiasaan mungkar, menjauhkan diri dari perbuatan maksiat dan kejahatan, menghindari bujukan iblis dan setan. Ia memberi peringatan kepada mereka bahwa Allah-lah yang telah menciptakan mereka dan alam sekitar mereka. Allah tidak meridhoi amal perbuatan mereka yang mendekati sifat dan tabiat sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan, dan bahwa Allah akan memberi ganjaran setimpal dengan amal perbuatan mereka. Yang berbuat baik dan beramal saleh akan diberi pahala dan surga di akhirat sedang yang melakukan perbuatan mungkar, akan diberi balasan dengan memasukkannya ke dalam neraka jahanam. Nabi Lut menyatakan perbuatan itu bertentangan dengan fitrah dan hati nurani manusia serta menyalahi hikmah yang terkandung di dalam penciptaan manusia yang diciptakan menjadi dua jenis yaitu lelaki dan wanita.

Al-Quran membantu kita dengan metode yang unik dan manjur dalam mengatasi perasaan berdosa. Metode tersebut adalah tobat. Bertobat kepada Allah akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya, tobat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu

rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya. Kondisi ini akan membuat tumbuhnya perasaan damai dan tentram di dalam dirinya.

Segala sesuatu yang datang dari Allah adalah semua perkara yang baik, tidak ada satu pun perkara yang tidak baik. Jika manusia tidak berilmu, maka boleh berlaku kesilapan dalam menanggapinya dan menganggap suatu ujian itu yang datang dari Allah merupakan suatu keburukan. Akan tetapi, suatu ujian itu merupakan kesilapan manusia sendiri yang telah dilakukan diatas muka bumi ini. Manusia perlu ingat bahwa apa yang tidak menyenangkan bila direnungkan pasti tepat dan benar. Keimanan seorang muslim bahwa Allah akan menerima tobat dan mengampuni segala dosa serta tidak akan mengingkari janji-Nya akan mendorongnya untuk beristighfar dan bertobat serta menjauhi perbuatan-perbuatan demi mengharap keridaan Allah.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan kajian terhadap ayat-ayat Al-Quran tentang kesedihan dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Allah mengungkap kesedihan dalam dalam Al-Quran melalui ayat-ayat hazan melalui tiga kategori. Pertama, kesedihan yang hadir dalam konteks larangan. Menggambarkan tentang hal-hal yang berkaitan dengan keduniawian yang tidak perlu disedihkan. Beberapa hal tersebut diantaranya adalah kekafiran kaum musyikin atau pernolakan mereka terhadap ajakan dakwah, perkataan dan hinaan atau perginya seseorang yang dicintai. Kedua, kesedihan yang hadir dalam konteks penafian. Menggambarkan tentang tidak adanya kesedihan tersebut sama sekali di kehidupan akhirat kelak. Mereka yang terbebas dari kesedihan tersebut yaitu orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, orang-orang yang beriman dan beramal shaleh, orang-orang Bertakwa, orang-orang bertawakal kepada Allah. Ketiga, kesedihan yang hadir tidak dalam konteks larangan dan penafian. Menggambarkan tentang kesedihan yang tidak dilarang dalam Al-Quran. Kesedihan tersebut adalah kesedihan yang disebabkan oleh kehilangan sesuatu atau seseorang yang dicintai, dan kesedihan lantaran tidak berkemampuan untuk berbuat baik. Dalam point ini, digambarkan juga tiga solusi untuk menghadapi kesedihan, yaitu dengan menggadukan nasib pada Allah dengan menangis, Allah yang akan menghilangkan duka cita atau kesedihan dalam diri sendiri.
2. Sebab-sebab yang melatarbelakangi seseorang bersedih terbagi dalam dua point. Point pertama sebab internal, yaitu sebab kesedihan yang berasal dari dalam diri manusia. Point kedua sebab eksternal, yaitu sebab kesedihan yang berasal dari luar diri dan kehendak pribadi manusia. Sebab internal-Nya adalah karena : (1) Jauh dari Allah,

maka solusinya adalah dengan memperbanyak mengingat dan mengikuti petunjuk Allah. Allah berfirman, *“Maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, nescaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”*.(Qs. Al-Baqarah :3). Dalam ayat lain disebutkan, *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”*. (QS. Ar-Ra du:28):(2). Karena dosa, maka solusinya adalah bertaubat (QS. Al-Araf: 153). “ Dan mereka berkata: “Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan Kami Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri” (QS. Fatir:34) (3). Karena ketidakmampuan untuk berbuat baik, maka solusinya adalah menyadari bahwa masih ada kebaikan lainnya.

Sedangkan sebab eksternal-Nya adalah karena: (1) Pernolakan terhadap ajakan dakwah, maka solusinya adalah jangan bersedih sebab pada dasarnya kekafiran mereka tidak dapat memudharatkan Allah. Firman Allah, *“Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir sedikitpun”*. (QS Al-Imran: 176)(2) karena perkataan atau perlakuan orang lain yang menyakiti, maka solusinya adalah jangan bersedih atau larut dalam kesedihan. Memohon pertolongan Allah dan tawakal adalah jalan terbaik untuk mengatasinya. Firman Allah, *“Bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”* (QS Al-Baqarah: 112) (3). Karena kehilangan, maka solusi adalah dengan mencegahnya. Mencegah disini maksudnya yaitu mencegah munculnya kesedihan karena kehilangan, jika hal itu masih dapat diusahakan. Jika kehilangan itu adalah ketetapan dari Allah swt, maka seseorang harus mengikhlaskan dan bersabar. Sebab segala sesuatu yang dimiliki dan ada pada diri manusia adalah titipan atau milik Allah semata. Firman Allah, *“Kepunyaan Allah-lah segala apa yang ada di langit dan apa ada di bumi.”* (QS Al-Baqarah: 284). Berbagi cerita, sebab atau curhat seseorang

akan mendapatkan motivasi, dukungan, masukan, atau pencerahan yang dapat membuatnya lebih tenang (beban hati akan berkurang). Adapun sebaik-baik tempat curhat atau bergantung masalah adalah Allah. Firman Allah, *“Ya’qub menjawab, sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihan (QS. Yusuf:86). Semua makhluk milik Allah dan akan Kembali pada-Nya. Firman Allah swt “orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (QS Al-Baqarah:156);(4). Karena kesusahan atau ujian yang menimpa, maka solusinya adalah jangan bersedih sebab pada dasarnya Pendidikan harus diajarkan melalui praktik dan ujian agar iman dalam seseorang semakin sempurna. Sebagaimana fitrah hidup manusia adalah untuk diuji. Firman Allah, “Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu agar kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu” (QS. Muhammad:31). Selain itu, Allah swt juga menjanjikan bahwasanya, “Bersama kesulitan dan kemudahan” (QS Al-Inyirah:6),(5). Syaitan ingin orang yang beriman berduka cita, “Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu adalah dari syaitan supaya orang-orang yang beriman berduka cita” (QS Al-Mujadillah: 10), maka solusinya adalah berlindung kepada Allah. Firman Allah: “Dan katakanlah: Ya Tuhanku aku berlindung (pula) kepada Engkau ya Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku” (QS Al- Mu’minun:97-98). Adapun solusi umum yang ditawarkan Al-Quran bagi jiwa-jiwa yang merasa sedih yaitu dengan membangkitkan keimanan, bersabar, menanngis dan berdoa.*

B. Saran

Sebagai akhir dari penyusunan skripsi yang sederhana ini, penulis ingin memberikan beberapa saran yang di harapkan dapat digunakan antaranya ialah:

1. Kepada Prodi Bimbingan Konseling Islam, diharapkan dapat mengkaji dan menyelidiki tentang kesedihan dalam Konseling Islam melalui Al-Quran dan Hadis.
2. Kepada Konselor supaya dapat mengaplikasikan cara mengendalikan kesedihan ketika melakukan paktek Bimbingan Konseling terhadap klien dengan berlandaskan syariat Islam ataupun Al-Quran dan Hadis.
3. Kepada klien supaya dapat mengatasi kesedihan untuk diri sendiri dengan cara yang dianjurkan dalam Al-Quran dan Hadis.
4. Bagi peneliti yang selanjutnya, agar dapat meneruskan dan melakukan penelitian tersebut dengan sempurna lagi pada waktu yang akan datang.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi', Muhammad Fuad, *Kitab Mu'jam Al-Mufahras Lialfazh Al-Quran Al-Karim* Lebanon: Darul Fikr.
- Abdush Shamad, Muhammad Kamil. *Mujkizat Ilmiah dalam Quran*. Jakarta, 2004.
- Abul Fida Imaduddin Isma'il Bin Katsir., dkk. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Jawa Tengah: Penerbit Insan Kamil, 2015.
- Al- Qaththan, Syaikh Manna. *Pengantar Studi Ilmu Al-Quran*. Pustaka Al-Kautsar, 2006.
- Al-Farmawy, Abdul Hayy. *Metode Tafsir dan Cara Penerapannya*. (Penerjemah: Rosihon Anwar). Bandung: Pustaka Setia. 2002.
- Al-Jauhari, Mahmud Muhammad., dkk. *Membangun Keluarga Qur'ani Panduan untuk Wanita Muslimah*. Jakarta: Amzah 2005.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus-Salikin Pendakian Menuju Allah*. (terjemahan. Kathur Suhardi). Jakarta : Pustaka al-Kautsur 1999.
- Al-Kumayi, Sulaiman. *La tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*. PT Gelor Aksara Pratama, 2014.
- Al-Qarni, Aidh. *La tahzan Jangan bersedih*. (terj Samson Rahman). Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Ambari, Hasan Mu'arif. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve,1996.
- Amin Sunan, Muhammad. *Ulumul Quran*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Ananda Santoso, Hamzah Ahmad. *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*. (terjemahan: Fajar Mulya). Surabaya : Januari 1996.
- Anwar, Rosihon. *Ilmu Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Athi Buhairi, Muhammad Abdul. *Jangan Bersedih Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan*. Jakarta: PT Pustaka Al-Kautsar, 2004.
- Atkinson, Rita L., dkk. *Pengantar Psikologi*. Jilid II, Jakarta :Erlangga.
- Awwab, Qomaruzzaman. *La Tahzan For Teens*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa, 2007.

- Abdul Aziz, Shaleh. *Al-Kutub As-Sittah, Jami' Bukhary*. Riyadh Maktabah Darulsalam 1429.
- Az-Zahrani, Musfir. *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Bahreisy, Salim. *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid II
- Baidan, Nashruddin. *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*. Cetakan : Ketiga, Yogyakarta : Pustaka Pelajar 2016.
- Baidan, Nasruddin. *Metodelogi Penafsiran Al-Quran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offest, 2001.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana 2017.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.
- _____, *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007.
- Dawan Rahardjo, *Pengantar Pemikiran Timur Tengah*, Bandung: Mizan, 2002.
- Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid IV*. Jakarta: Lentera Abadi 2010.
- _____, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid V*. Jakarta: Lentera Abadi 2010.
- _____, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VI*. Jakarta: Lentera Abadi 2010.
- _____, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid VIII*. Jakarta: Lentera Abadi 2010.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, Edisi ketiga, 2002.
- Ghaffar, Karim Abdul. *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*. Jakarta, 2011.
- Ghunaim, Hani Sa'ad. *Cinta Istighfar*, Jakarta, Amzah.
- Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia dari Hermeneutika hingga Ideologi*, Jakarta: Teraju, 2003.
- Hamman, Hasan. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Maghfirah Pustaka Jakarta 2007.
- Hamzah Ahmad, Ananda Santoso. *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*. Surabaya : Januari 1996.
- Himawan, Candra., dkk. *Sedekah Hidup Berkah Rezeki Melimpah*. Pustaka Albana Yogyakarta.

- Junaedi, Didi. *Qur'anic Inspiration Meresapi Makna Ayat-Ayat Penggugah Jiwa*. PT Gramedia Jakarta, 2014.
- Karzon, Anas Ahmad. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur, Akbar Media Eka Sarana, 2010.
- Kusmana. *Membangun Citra Insan Dalam Membangun Pusat keunggulan Studi Islam*. Jakarta:Tp, 2005.
- Kusmawati, Zaidah. *Ensiklopedia Nabi Muhammad Saw Dalam Ragam Gaya Hidup 1*. Pt Lentera Abadi, Jakarta 2011.
- Latipah, Eva. *Psikologi Dasar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Ma'luf, Luis. *Qamus al-Munjid*. Beirut: Al-Maktabah al-Katulikiyah.
- Ibnu Miskawih. *Tahdzib Al-Akhlaq*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1985.
- Munawir, Ahmad Warson. *Al Munawwir kamus Arab-Indonesia*. Cetakan : Pertama, Surabaya : Pustaka Progressif 1984.
- Mustabsyirah, dkk, *Tafsir*. PSW IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2009.
- Najati, Muhammad Utsman. *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran*. Jakarta : Cendekia Sentra Muslim, 2001.
- _____, *Psikologi Dalam Al- Quran terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung : Pustaka Setia, 2005.
- _____, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi SAW*. Kairo: Daarusy Syuruuq, 2000.
- Nasharuddin. *Akhlaq Ciri Manusia Paripurna*. Rajawali Pers: Jakarta. 2015.
- Poerwadaminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. ed III, Jakarta : Balai Pustaka 2007.
- Awwab Qomaruzzaman. *La Tahzan For Teens*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa, 2007.
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Quran. Jilid 6* Jakarta : Lentera Hati, 2002.
- Selamet, Syafaat. *Bersedihlah Saat Hidupmu Begitu Jauh dari Allah*. Jakarta: PT Mizan Pustaka, 2015.
- S. Abidin, Zainal. *Seluk-Beluk Al-Quran*. Pt Rineka Cipta, Jakarta 1992.
- Shaleh, Qamaruddin., dkk. *Ayat-Ayat Larangan dan Perintah Dalam Al-Quran*.

- Diponegoro, Bandung 2002.
- Shihab, Quraish. *Fatwa-fatwa M. Quraish Shihab: Seputar al-Quran dan Hadits*
- _____, *Membumikan Al-Quran: Fungsi Akan Pesan Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung:Mizan,1994.
- _____, *Mukjizat al-Quran: ditinjau dari Aspek Kebahasan, Syarat Ilmiah, dan Pemberitaan Ghaib*. Bandung:Mizan,1997.
- _____, *Tafsir Al-Misbah Jilid 1: pesan, kesan dan kerasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sholikin, Muhammad, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir Al- Jailani*. Jakarta: PT Buku kita, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Tim Devisi Ilmiah Darul Wathan, *Jangan Bersedih*, penerjemah: Abdul Ghafur, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Tim Penyusun, Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cet-2. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Tim Pustaka Phoenix,. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi baru*. Jakarta, Maret 2012.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*,Yogyakarta: Andi, 2004.
- Wardhana, Wisnu Arya. *Al-Quran dan Energi Nuklir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Yunus, Abdu al-Hamid. *Da'irah al- Ma'arif*, Kairo: Al-Sya'ab.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyah, 2010.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas diri

1. Nama Lengkap : Siti Omairah Binti Ahmad
2. Tempat / Tgl. Lahir : Kedah / 23 Feb 1996
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 150402020
6. Kebangsaan : Malaysia
7. Alamat Malaysia : No 51, Kampung 30 Relong Mukim Bukit Raya,
06660 Pendang Kedah Darul Aman.
8. Alamat Indonesia : JL. Utama Dusun Lam Ara Gampong Rukoh Kec.
Syiah Kuala
9. No. Telp/Hp : 013-5997134

Riwayat Pendidikan

10. SD/MI : Sekolah Kebangsaan Haji Abdul Rahman(2003-2008)
11. SMA : Sekolah Menengah Agama Taufikiah Khairiah
Al-Halimiah (2009-2014)

Orang Tua/Wali

12. Nama Ayah : Ahmad Bin Hassan
13. Nama Ibu : Kalsom Binti Mansor
14. Pekerjaan Orang Tua : Suri Rumah
15. Alamat Orang Tua : No 51, Kampung 30 Relong, Mukim Bukit Raya,
06660 Pendang Kedah Darul Aman

Banda Aceh, 14 Januari 2020

Penulis,

AR - RANIRY

SITI OMAIRAH BINTI AHMAD

150402020