

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

## HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

## A. Biografi Mufassir, Metode Dan Corak Penafsiran

1. Tafsir *Fii Dzilal Al-Qur'an* Karya Sayyid Qutba. *Biografi Sayyid Qutb*

Sayyid Qutb memiliki nama lengkap Sayyid Qutb Ibrahim Asy-Syadziliy. Beliau lahir pada tanggal 9 Oktober 1906 M disebuah perkampungan bernama Musya yang tidak jauh dari kota Asyut di Mesir. Beliau merupakan anak pertama dari lima bersaudara.<sup>69</sup> Ibunya bernama Fatimah Husain Utsman yang merupakan seorang perempuan yang sangat teguh dalam beragama dan dekat dengan Al-Qur'an. Ayahnya bernama Al-Hajj Qutb Ibrahim yang merupakan salah satu dari anggota partai Nasionalis Musthafa Kamil. Ayahnya juga merupakan pengelola Majalah *Al-Liwa'*, yaitu salah satu majalah terkenal saat tu.<sup>70</sup>

Sayyid Qutb bersekolah di daerah tempat tinggalnya selama 4 tahun, dan ia berhasil menyelesaikan hafalan Al-Qur'annya pada usia 10 tahun. Orang tua Sayyid Qutb pun menyadari bahwa sang ana memiliki kecerdasan dan pengetahuan yang sangat luas. Akhirnya mereka berpindah ke desa Helwan yang terletak di pinggiran kota Cairo agar Sayyid Qutb bisa memperoleh kesempatan

<sup>69</sup> Shalah Al-Khalidy, "*Biografi Sayyid Qutb "Sang Syahid" yang Melegenda*", (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), hlm. 23.

<sup>70</sup> Muhajirin, "*Sayyid Qutb Ibrahim Husain Asy-Syazali (Biografi, Karya dan Konsep Pemaparan Kisah dalam Al-Qur'an)*", (Tazkiya Jurnal Keislaman, Kemasyarakatan dan Kebudayaan), Vol. 18, No. 1, 2017, hlm. 103.

masuk ke Tajhiyah Daar Al-‘Ulum atau yang sekarang disebut dengan Universitas Kairo.

Kemudian pada tahun 1929 ia kuliah di Daar Al-‘Ulum dan memperoleh gelar Sarjana Muda Pendidikan pada tahun 1933. Selama beliau berada di Daar Al-‘Ulum, pemikirannya sempat di pengaruhi oleh Abbas Mahmud Al-Aqqad yang cenderung pada pemikiran barat. Sayyid Qutb pernah menjadi Inspektur Kementerian Pendidikan. Namun akhirnya ia meninggalkan jabatan tersebut demi mengabdikan dirinya pada dunia kepenulisan.<sup>71</sup>

Dahulu saat bekerja di dunia pendidikan, Sayyid Qutb sempat mendapatkan kesempatan belajar di U.S.A untuk kuliah di Wilson’s Teacher Collage dan Stanford University, dan beliau berhasil memperoleh gelar M.A di bidang pendidikan. Sayyid Qutb tinggal di Amerika selama 2 tahun dan hilir mudik antar Washington dan California. Melalui pengamatan secara langsung terhadap kebudayaan dan peradaban yang berkembang di Amerika, Sayyid Qutb memandang bahwa sekalipun barat sangat maju pada bidang sains dan teknologi, namun tetap terasa seperti peradaban yang rapuh karena sangat jauh dari nilai-nilai spiritual.

Sebab pengalaman yang didupatkannya selama belajar di Barat, akhirnya muncullah paradigma baru dalam pemikiran Sayyid Qutb atau bisa di katakan sebagai titik tolak kerangka berpikir sang

<sup>71</sup> *Ibid*, hlm. 103.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



pembaharu masa depan. Sepulangnya dari Amerika, Sayyid Qutb langsung bergabung dengan gerakan Ikhwanul Muslimin yang di ketuai oleh Hasan Al-Banna. Dan ia juga banyak menulis tentang keislaman secara terang-terangan.<sup>72</sup>

Pada tahun 1969, Sayyid Qutb di jatuhkan hukuman mati atas tuduhan perencanaan mengkhudeta pemerintahan Gamal Abdul Nasher.<sup>73</sup>

b. *Metode dan Corak Tafsir Fii Dzilal Al-Qur'an*

Tafsir *Fii Dzilal Al-Qur'an* merupakan kitab tafsir yang ditulis berlandaskan kajian-kajian yang di dalam oleh Sayyid Qutb. Tafsir ini memiliki perbedaan yang cukup terlihat dengan tafsir-tafsir lainnya, yang mana Sayyid Qutb menggunakan satu metodologi penafsiran, yakni dengan membersihkan penafsiran Al-Qur'an dari pembahasan-pembahasan selingan yang tidak dianjurkan oleh Al-Qur'an. Bahkan beliau menjauhkan tafsirnya dari pembahasan mengenai bahasa dan tata bahasa, kajian ilmu kalam, ilmu fiqh dan dari cerita isra'iliyat yang sering ditemukan dalam penafsiran lainnya. Di samping itu beliau juga tidak mau menundukkan nash-nash Al-Qur'an dengan penemuan dan pendapat yang bersifat

<sup>72</sup> Sri Aliyah, "Kaedah-Kaedah Tafsir Fi Zhilali Al-Qur'an", Jurnal JIA, 2013, Nomor 2, hlm. 41

<sup>73</sup> *Ibid*, hlm. 42.

saintis, yang saat ini sering di gaungkan oleh mereka yang ingin mendampirkan penafsiran Al-Qur'an dengan penafsiran sains.<sup>74</sup>

Adapun metodologi dan corak Sayyid Qutb dalam penafsirannya adalah:

- 1) Melakukan pembaharuan dalam penafsiran dan beliau juga mengesampingkan pembahasan yang dianggap tidak begitu penting dari segi bahasa.
- 2) Salah satu hal yang terlihat sangat menonjol dari corak penafsiran beliau adalah segi sastra. Beliau juga menggunakan istilah-istilah sastrawan yang bersifat sajak dan nadzom, untuk melakukan pendekatan dalam menafsirkan Al-Qur'an.
- 3) Dalam penafsirannya beliau juga menampilkan karakteristik seni yang menggunakan gaya yang dipakai Al-Qur'an dalam mengajak masyarakat Madinah yakni dengan gaya yang khas dan singkat.
- 4) Digolongkan ke dalam jenis metode tafsir *Tahlily*
- 5) Tafsir ini menggunakan pendekatan *tashwir* (deskriptif) yaitu dengan berusaha menghadirkan pesan dari Al-Qur'an itu sendiri, yang hidup dan konkrit sehingga memunculkan pemahaman "aktual" bagi pembacanya dan memberi semangat untuk berbuat

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>74</sup> Abu Bakar Adnan Siregar, "Analisis Kritik Terhadap Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Karya Sayyid Qutb", Jurnal Ittihad, Vol. 1, No. 2, 2017, hlm 258.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 6) Tafsir *Fii Dzilal Al-Qur'an* di golongan sebagai tafsir yang bercorak *Al-Adabi Al-Ijtima'i* (sastra budaya dan kemasyarakatan).<sup>75</sup>

## 2. Tafsir *Al-Azhar* karya Buya Hamka

### a. *Biografi Buya Hamka*

Buya Hamka memiliki nama lengkap Haji Abdul Malik Amrullah. Panggilan Hamka merupakan singkatan dari nama panjang beliau. Ia lahir pada tanggal 17 Februari 1908 atau 14 Muharram 1326 H di Sungai Batang, Maninjau, Sumatera Barat. Ayahnya bernama Haji Abdul Karim Amrullah atau biasa di panggil dengan Haji Rasul dan ibunya bernama Shafiyah Tanjung. Kedua orang tua Buya Hamka merupakan orang yang sangat taat dalam beragama, karena ayahnya merupakan seorang ulama besar yang banyak membawa pembaharuan dalam ajaran agama Islam di Minangkabau.<sup>76</sup>

Hamka kecil bersekolah SD sejak memasuki usia delapan tahun. Kemudian Hamka melanjutkan sekolahnya di sekolah Diniyah yang didirikan oleh Zainuddin Lebay El-Yunusi. tak lama dari itu, Hamka ditarik dari sekolah desa dan di alihkan ke Madrasah Tawalib, yang mana Madrasah tersebut merupakan tempat ayahnya mengajar. Hal ini bertujuan untuk memudahkan sang ayah untuk

<sup>75</sup> Sri Aliyah, "Kaedah-Kaedah Tafsir Fi Zhilali Al-Qur'an", Jurnal JIA, 2013, Nomor 2, *op. cit.*, hlm 49-51.

<sup>76</sup> Hamka, "*Taasauf Modern*", (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1990), hlm 9.

memantau perkembangan Hamka dan dapat mendidiknya menjadi ulama besar di masa depan.<sup>77</sup>

Saat menginjak usia 16 tahun, Hamka pergi untuk rihlah ke tanah Jawa, tepatnya di kota Yogyakarta dan Pekalongan (1924-1925). Rihlah tersebut ternyata memiliki dampak besar terhadap pola pikir dan cara pandang Hamka terhadap Islam. Di Yogyakarta Hamka mendapat kesempatan untuk berjumpa dengan para tokoh Islam terkemuka pada saat itu seperti Ki Bagus Hadikusumo. Darinya beliau belajar untuk pertama kalinya mengenai metode baru dalam mempelajari tafsir, yakni dengan mementingkan maksud dan kandungan ayat Al-Qur'an, bukan dengan membaca matan tafsir dengan nahwu yang tepat.

Selain itu Hamka juga bertemu dengan HOS Cokroaminoto (Pimpinan Syarikat Islam), RM Suryo Pronoto dan Haji Fachruddin (Tokoh Muhammadiyah). Dari ketiga tokoh tersebut, Hamka juga mendapatkan bermacam ilmu dan pengetahuan terkait Islam dan sosialisme, sosiologi dan juga kajian Agama Islam. Kemudian saat di Pekalongan, Hamka sangat bersyukur atas jasa Ahmad Rasyid Sutan Mansur yang telah mempertemukannya dengan aktivis pemuda Islam Osman Pujotomo, Muhammad Rum dan Iskandar. Secara keseluruhan sebab pengaruh dari Ayahnya dan tokoh-tokoh Islam terkemuka inilah yang membentuk mission, cita-cita hidup seorang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>77</sup> Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka", Jurnal el-Umdah: Mataram, Vol. 1, No. 1, 2018, hlm 28.

Hamka yaitu “Bergerak untuk kebangkitan kembali umat Islam” yang ia ungkapkan sendiri.<sup>78</sup>

Prestasi Hamka dalam bidang keilmuan memperoleh banyak pengakuan dari berbagai Universitas terkemuka di dunia. Pada tahun 1958 Hamka di anugerahi gelar Doctor Honoris Cause oleh Universitas Al-Azhar, Mesir dengan pidato pengukuhan Pengaruh Muhammad Abduh Indonesia. Universitas Kebangsaan Malaysia pun juga menyematkan gelar yang sama pada beliau pada tahun 1974.<sup>79</sup>

Hamka wafat pada hari Jum’at pada tanggal 24 Juli 1981 setelah ia menuntaskan 84 judul buku yang mencakup bidang agama, sastra dan filsafat yang ia tulis dalam kurun waktu 57 tahun. Beberapa waktu sebelum wafatnya, ia mengundurkan diri dari jabatannya sebagai ketua umum MUI, sehubungan dengan adanya kontroversi turunnya fatwa keharaman keikutsertaan umat Islam dalam merayakan Natal. Namun pemerintah atau Menteri Agama RI kala itu keberatan dengan fatwa tersebut dan meminta MUI untuk mencabutnya. Walaupun akhirnya fatwa tersebut dicabut, Hamka mengungkapkan “Fatwa boleh dicabut, tetapi kebenaran tak bisa diingkari.”<sup>80</sup>

<sup>78</sup> Hamka, “*Kenang-Kenangan Hidup*”, (Jakarta: Bulan Bintang 1979), Jilid I, hlm 16.

<sup>79</sup> Yunus Amirhamzah, “*Hamka Sebagai Pengarang Roman*”, (Jakarta: Puspitas Sari Indah, 11993), hlm 6-7.

<sup>80</sup> Hamka, “*Tasaauf Modern*”, *op,cit* hlm 159

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Metode dan Corak Tafsir Al-Azhar*

Menurut susunan penafsirannya, Buya Hamka menggunakan metode *tartib utsmani* yaitu dengan cara menafsirkan ayat secara berurutan sesuai dengan penyusunan *mushaf utsmani* yang di mulai dari surat Al-Fatihah dan di tutup dengan surat An-Nas. Metode seperti ini biasa kita sebut dengan metode tafsir *Tahlily*.<sup>81</sup>

Adapun dalam sumber penafsirannya Buya Hamka menggunakan metode *tafsir bi al-Iqirran*, yang mana penafsirannya tidak hanya menggunakan Al-Qur'an, Hadist, pendapat para sahabat dan tabi'in, juga riwayat tafsir *al-mu'tabaroh* saja. Akan tetapi juga memberikan penjelasan secara ilmiah atau *ra'yu* terutama dengan hal-hal yang terkait dengan masalah ayat-ayat *kauniyah*.<sup>82</sup>

Mengenai corak penafsiran, Tafsir Al-Azhar menggunakan corak Al-Adabi Al-Ijtima'i yang mana hal ini tampak dari latar belakang Buya Hamka yang merupakan seorang sastrawan, sehingga ia berupaya menafsirkan ayat dengan bahasa yang dapat dipahami semua golongan, bukan hanya kalangan akademisi saja. Selain itu beliau juga memberikan penjelasan berdasarkan kondisi realita yang terjadi di masyarakat.<sup>83</sup>

<sup>81</sup> Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar", Jurnal Ilmu Ushuluddin: Lamongan, Vol. 15, No. 1, 2016, hlm 29.

<sup>82</sup> *Ibid*, hlm 31.

<sup>83</sup> *Ibid*, hlm 31.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Tafsir *Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab

#### a. *Biografi M. Quraish Shihab*

Quraish Shihab mempunyai nama lengkap Muhammad Quraish Shihab. Ia lahir pada hari Rabu, tanggal 16 Februari 1944 atau 22 Safar 1363 H di Lotassalo, Rappang, Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan. Nama dari ibunda M. Quraish Shihab adalah Asma. Sedangkan sang ayah bernama Habib Abdurrahman Shihab dan lahir di Makassar pada tahun 1915 dan merupakan keturunan dari Arab. Abdurrahman adalah anak dari Habib Ali bin Abdurrahman Shihab yang merupakan seorang juru dakwah dan tokoh pendidikan asal Hadramaut, Yaman yang kemudian hijrah menuju Batavia (Jakarta). Habib Ali sangat aktif di Jamiat Khair pada tahun 1901.<sup>84</sup>

M. Quraish Shihab memulai jenjang pendidikan formalnya dari Sekolah Dasar di kota Ujung Pandang. Kemudian ia melanjutkan pendidikan menengahnya di sebuah pesantren bernama Dar Al-Hadis Al-Faqihiyyah di kota Malang. Setelah tamat nyantri, pada tahun 1958 M. Quraish melanjutkan menimba ilmu ke timur tengah tepatnya di Kota Kairo, Mesir. Ia diterima di kelas II Tsanawiyah Al-Azhar. Dan pada tahun 1967 ia menyelesaikan studinya S1 dengan meraih gelas Lc pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Universitas Al-Azhar. Kemudian ia melanjutkan studi S2 pada Fakultas yang sama, dan lulus dengan meraih gelar MA konsentrasi bidang Tafsir Al-Qur'an pada

<sup>84</sup> Yayat Suharyati & Siti Asiah, "Metodologi Tafsir Al-Misbah", Jurnal Pendidikan Indonesia: Bekasi, Vol. 2, No. 5, 2022, hlm 67-68.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tahun 1969, dengan judul Tesis “*Al-I’jaz Al-Tashr’iy li Al-Qur’an Al-Karim* (Kemukjizatan Al-Qur’an Al-Karim dari segi Hukum)”<sup>85</sup>

Karena merasa belum puas dengan pendidikan S2 nya, M. Quraish Shihab kembali melanjutkan S3 disekolah lamanya yaitu Universitas Al-Azhar dengan spesialisasi studi tafsir Al-Qur’an. Ia menyelesaikan pendidikan tersebut selama dua tahun dengan judul disertasi “*An-Nazm Al-Durar li Al-Biqat*”, dan berhasil mendapatkan predikat Summa Cum Laude dengan penghargaan tingkat I yaitu *Mumtaz ma’a Martabat Al-Syaraf Al-’Ula*. Atas prestasi tersebut ia tercatat sebagai orang pertama yang mendapat gelar tersebut di Asia Tenggara.<sup>86</sup>

b. *Metode dan Corak Tafsir Al-Mishbah*

M. Quraish Shihab memiliki sebuah karya kitab tafsir yang sangat fenomenal dengan judul *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Beliau menyelesaikan kepenulisan kitab tafsir tersebut dalam kurun waktu empat tahun, di mulai sejak beliau masih di Kairo Mesir pada hari Jumat tanggal 4 Rabi’ul Awwal 1420 H/18 Juni 1999 dan selesai pada hari Jumat pada tanggal 8 Rajab 1423 H/ 5 September 2003.<sup>87</sup>

<sup>85</sup> M. Quraish Shihab, “*Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur’an*”. (Bandung: Mizan, 2007) Cet. II, hlm. 5.

<sup>86</sup> M. Quraish Shihab. “*Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat*”, (Bandung: Mizan, 2005), Cet XVI, hlm. 5.

<sup>87</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003) Vol. 15, Cet X, hlm. 645-646.

Sebelum memulai penafsirannya, Quraish Shihab memberikan kata pengantar terlebih dahulu. Yang mana berisi nama surah, jumlah ayat (terkadang juga disertakan penjelasan tentang perbedaan perhitungan), tempat turunnya surah, nomor surah berdasarkan urutan mushaf atau urutan turunnya ayat, tema surah atau tujuan surah, sejarah turunnya surah, masa turunnya surah. Penulisan ayat-ayat Al-Qur'an dikelompokkan dalam tema-tema tertentu sesuai dengan urutannya, tanpa ada batasan tertentu dan jumlah ayat yang ditempatkan pada kelompok yang sama.

Model penelitian tafsir yang dikembangkan oleh Quraish Shihab mayoritas bersifat eksploratif, deskriptif dan perbandingan. Beliau berusaha menelaah sejauh mungkin produk-produk tafsir yang sudah dikemukakan oleh para ulama-ulama tafsir berdasarkan berbagai macam literatur tafsir baik yang bersifat primer yaitu kitab yang langsung ditulis oleh ulama tafsir tersebut atau ulama tafsir lainnya.<sup>88</sup>

Metode Tafsir Al-Mishbah jika ditinjau dari aspek sasaran dan tertib ayat-ayat yang ditafsirkan, maka ia disusun dengan metode *Tahlily*, yang mana seorang mufassir menguraikan kandungan ayat demi ayat, surah demi surah dalam Al-Qur'an sesuai dengan urutannya di dalam mushaf.<sup>89</sup> Dan jika ditinjau dari aspek sumber penafsirannya, Tafsir Al-Mishbah merupakan *tafsir bi al-ra'yi (bi al-Dirayah bi al-Ma'qul)*, yaitu cara menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang didasarkan

<sup>88</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1992), hlm 73

<sup>89</sup> Nasruddin Baidan, "*Metode Penafsiran Al-Qur'an*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atas sumber ijtihad serta pemikiran dan cara pandang mufassir terhadap kesesuaian kaidah bahasa Arab dan kesastraannya, teori ilmu pengetahuan setelah dia menguasai sumber-sumber tersebut.<sup>90</sup>

Adapun corak tafsir Al-Mishbah adalah tafsir *Lughawi/Adabi*, yaitu tafsir yang memfokuskan pada unsur bahasa yakni mencakup dari segi *i'rab*, harakat bacaan, pembentukan kata, susunan kalimat, dan kesastraan.<sup>91</sup> Corak tafsir Al-Mishbah juga termasuk corak *Ijtima'i*, yang artinya penafsiran dalam tafsir ini melibatkan kenyataan atau kejadian-kejadian sosial yang berkembang di masyarakat.<sup>92</sup>

## B. Penafsiran Ayat-Ayat Yang Mengandung Derivasi Dari Kata *Ithma'anna*

### 1. QS. Al-Fajr (89) : 27-28

#### a. Teks Ayat

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۚ ۲۷ أَرَجِ ۖ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ۚ ۲۸

#### b. Terjemahan

“Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”

#### c. Mufrodlat

Jiwa yang tenang	النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ
------------------	----------------------------

<sup>90</sup> M. Ridlwan Nasir, “Memahami Al-Qur’an Perspektif Baru Metodologi Tafsir Muqarin”, (Surabaya: CV. Indra Media, 2003), hlm. 15

<sup>91</sup> *Ibid*, hlm. 18

<sup>92</sup> *Ibid*, hlm. 19

Kembalilah	ارْجِعِي
Kepada Tuhanmu	إِلَىٰ رَبِّكَ
Puas/Ridho	رَاضِيَةً
Diridhoi	مَرْضِيَّةً

#### d. Munasabat Ayat

Pada ayat-ayat sebelumnya, Allah Swt. menerangkan tempat orang-orang yang durhaka yaitu neraka Jahannam. Kemudian pada ayat-ayat berikutnya Allah Swt. menjelaskan tempat kembalinya orang-orang yang beriman dan beramal shalih beserta kehormatan yang akan mereka dapatkan kelak di akhirat.<sup>93</sup>

#### e. Sebab Turun Ayat

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Buraidah tentang firman Allah yang berbunyi, “*Hai jiwa yang tenang.*” Buraidah mengatakan bahwa ayat tersebut berkenaan dengan syahidnya Hamzah.

Juwaibir juga meriwayatkan dari Adh-Dhahhak dari Ibnu Abbas, ia mengatkan bahwa Nabi SAW bersabda, “Barang siapa yang memberli sumur Ar-Rumah yang airnya manis, maka Allah akan mengampuninya.” Utsman lalu membelinya. Beliau berkata, “Apakah engkau akan menjadikan sumur tersebut untuk menjadi sumber minuman bagi masyarakat?” Utsman pun menjawab “Ya.” Maka Allah

<sup>93</sup> Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*”, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), Jilid 10, hlm. 663.

menurunkan ayat berkenaan dengan Utsman, “*Hai jiwa yang tenang*”.<sup>94</sup>

#### f. Tafsir

Dalam Tafsir Fii Dzilal Qur’an dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Fajr ayat 27 dan 28 sebagai berikut, demikianlah panggilan disampaikan dengan lemah lembut dan menunjukkan kedekatan “*yaa ayyatuhaa...*”. Disampaikan dengan sepenuh jiwa dan kemuliaan, “*yaa ayyatuhannafu...*”, disampaikan dengan penuh sanjungan dan penanganan, “*yaa ayyatuhannafsul muthmainnah...*”. Hal ini disampaikan di tengah-tengah pembahasan mengenai azab dan keamatan ikatan. Kemudian disebutkanlah kebebasan dan kelapangan bagi jiwa-jiwa yang tenang, “*kembalilah pada Tuhanmu...*”. Kembalilah kepada tempat asalmu setelah engkau terasingkan dari bumi dan terlepas dari buaian. Kembalilah pada Tuhanmu, karena antara engkau dan Tuhan terdapat hubungan, saling mengenal dan saling menjalin. Kembalilah “*dengan hati yang puas lagi di ridhai-Nya*”, dengan rasa teduh yang menyelimuti dan memenuhi segala alam semesta dengan kelembahlembutan dan keridhaan.

“*Masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku...*”, yang dekat dan menjadi pilihan-Ku, untuk mendapatkan kedekatan ini “*masuklah ke dalam surga-Ku...*”, di bawah naungan dan rahmat-

<sup>94</sup> Imam As-Suyuthi, “*Asbabun Nuzul*”, alih Bahasa Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hlm. 594.

Ku. Ini adalah kelemahan lembutan yang sangat menyenangkan jiwa ruh-ruh ahli surga sejak panggilan pertama, “*Hai jiwa yang tenang*” terhadap Tuhannya, yang tenang menempuh perjalanannya, dan tenang terhadap qadar yang telah Allah tetapkan. Juga tetap tenang di waktu senang dan di waktu susah, di waktu lapang dan di waktu sempit, di waktu mendapatkan karunia dan di waktu terhalang mendapatkan karunia. Tenang tanpa ada rasa ragu sedikit pun. Jiwa yang tenang tanpa menyimpang dari kebenaran, tanpa bergoncang di jalan, dan tanpa merasa takut pada hari yang menakutkan dan mengerikan. Kemudian ayat-ayat tersebut mengungkapkan rasa keamanan, ketenangan, keridhaan dan kepuasan. Irama musikal yang landai di sekitar pemandangan ini memberikan kesan kasih sayang, kedekatan dan ketenangan. Itulah surga dengan nafas-nafas keridhaan, dan dengan keteduhan yang telah disampaikan melalui perantara kalam-Nya. Nampaklah darinya tempat pengawasan Tuhan yang agung nan indah.<sup>95</sup>

Kemudian dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Fajr ayat 27 dan 28 sebagai berikut, siapakah yang disebutkan dengan panggilan *An-Nafs Al-Muthmainnah*? Al-Qur’an sendiri telah menyebutkan mengenai tingkatan yang ditempuh oleh nafsu atau diri manusia. Yang pertama adalah *An-Nafs Al-Ammarah*, ialah nafsu yang selalu mendorong

<sup>95</sup> Sayyid Qutb, “*Tafsir Fii Dzilal Al-Qur’an (Di Bawah Naungan Al-Qur’an)*”, alih bahasa As’ad Yasin, dkk Juz 13 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), hlm. 268-269.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



manusia untuk melakukan perbuatan diluar pertimbangan akal yang tenang. Maka sering kali manusia terjerumus ke dalam lembah kesesatan karena *nafsul-ammarah* ini. (Lihat QS. Yusuf: 53).

Bila mana langkah manusia telah terdorong, maka tibalah penyesalan atas dirinya. Itulah yang dinamakan dengan *An-Nafs Al-Lawwamah*. Itulah yang biasa kita sebut dalam sehari-hari sebagai “tekanan batin”, atau menyesal karena merasa berdosa. *An-Nafs Al-Lawwamah* ini di jadikan sumpah kedua oleh Allah, sesudah sumpah pertama tentang perkara hari kiamat. (QS. Al-Qiyamah: 2).

Sebegitu pentingnya hingga dijadikan sebagai sumpah. Karena jika kita sudah sampai kepada titik *An-Nafs Al-Lawwamah*, itu artinya kita telah sampai pada persimpangan jalan; akan menjadi orang baik, pengalaman di jadikan pelajaran buat diri, atau sebaliknya menjadi orang yang celaka karena sesal yang tumbuh tidak di jadikan sebagai pelajaran, akhirnya tumbuhlah sikap yang disebut “keterlanjuran”.

Karena pengalaman dari dua tingkat nafsu itu, kita akan dapat mencapai *An-Nafs Al-Muthmainnah*, yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan dan ketentraman. Jiwa yang telah digembleng dan diuji oleh pengalaman dan penderitaan sebab melakukan dosa. Jiwa yang telah melalui lika-liku, sehingga tidak mudah mengeluh lagi saat mendaki, karena dibalik pendakian pasti ada penurunan. Dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengetahui, pasti dibalik penurunan akan bertemu lagi dengan pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai Iman! Karena telah matang dengan berbagai cobaan.

Jiwa inilah yang memiliki dua sayap. Sayap pertama adalah syukur ketika mendapat kekayaan, bukan mendabik dada. Dan sabar ketika rezeki yang didapat hanya cukup untuk makan, serta tidak mengeluh. Yang keduanya disebutkan pada ayat 15 dan 16. Jiwa inilah yang tenang menerima segala kabar gembira (*basyiran*) ataupun kabar yang menakutkan (*nadziran*). Jiwa inilah yang diseru oleh ayat ini: “*Wahai jiwa yang telah mencapai ketentraman.*” (ayat 27). Yang telah menyerah penuh dan tawakkal kepada Tuhannya: telah tenang karena sudah mencapai level yakin kepada Allah.

Ibnu ‘Atha’ berkata: Yaitu jiwa yang telah mencapai *ma’rifat*, sehingga tak sabar jika harus berpisah dengan rabbnya walaupun hanya sekejap mata.” Tuhan senantiasa selalu dalam ingatannya, sebagaimana yang telah disebut dalam surat Ar-Ra’du. Hasan Al-Bashri juga berkata mengenai *Muthmainnah* yaitu: “Apabila Allah berkehendak mengambil nyawa hamba-Nya yang beriman, tenteramlah jiwanya terhadap Allah, dan tenteram pula Allah terhadapnya.”

Berkata salah seorang sahabat Rasulullah saw ‘Amr bin Al-‘Ash (Hadist Mauquf); “Apabila seorang hamba yang beriman akan meninggal, Tuhan akan mengutus kepadanya dua orang malaikat,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan dikirimlah beserta keduanya suatu bingkisan dari dalam surga. Lalu kedua malaikat itu menyampaikan kepadanya “*Keluarlah, wahai jiwa yang telah mencapai ketenangan, dengan ridha dan di ridhai Allah. Keluarlah kepada Roh dan Raihan. Tuhan senang kepadamu, Tuhan tidak marah kepadamu.*” Maka keluarlah roh tersebut yang harumnya lebih harum dari kasturi.

“*Kembalilah pada Tuhanmu, dalam keadaan rida dan diridhai.*” Artinya; setelah engkau telah bersusah payah dalam menjalani perjuangan hidup di dunia yang fana, sekarang pulanglah dan kembalilah engkau pada Tuhanmu, dengan perasaan yang lega karena rida dan Tuhanmu pun rida terhadap mu, sebab ia menyaksikan sendiri bagaimana kepatuhanmu kepada-Nya dan kamu tidak mengeluh.<sup>96</sup>

Kemudian dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Fajr ayat 27 dan 28 sebagai berikut, ayat 26 menjelaskan mengenai penyesalan manusia yang durhaka beserta siksa dan rasa takutnya. Kemudian pada ayat 27 digambarkan mengenai keadaan manusia yang taat. Kalau di ayat sebelumnya di lukiskan bagaimana ucapan penyesalan, maka ayat selanjutnya ini menggambarkan sambutan Allah kepada orang-orang yang taat. Allah berfirman menyeru kepada ruh-ruh ketika akan meninggalkan jasadnya atau saat mereka bangkit dari kuburnya: *Hai jiwa yang*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>96</sup> HAMKA, “*Tafsir Al-Azhar*”, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), Jilid 10, hlm. 7997-7998

*tenang* lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah kembalilah yakni wafat dan bangkitlah di hari Kemudian kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbingmu dengan hati yang rela yakni puas dengan ganjaran Ilahi lagi diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka dari itu masuklah ke dalam kelompok-kelompok hamba-Ku yang taat serta memperoleh kehormatan dari-Ku, dan masuklah ke dalam surga yang telahku persiapkan bagi hamba yang taat.

Sementara para ulama dalam memahami *An-Nafs Al-Muthmaninnah* dalam arti *jiwa yang tenang*, yakin akan adanya wujud Allah dan yakin akan janji-Nya disertai dengan ikhlas beramal. Awal surah ini dimulai dengan sumpah Allah untuk membuktikan kebenaran hari Kebangkitan, akhirnya pun juga membicarakan mengenai Kebangkitan. Manusia yang durhaka saat bangkit maka ia menyesali hidupnya, sedangkan yang taat bangkit dalam keadaan rida dan diridhai serta dipersilahkan untuk memasuki surga. Demikianlah bertemunya awal dan akhir surah ini. Maha benar Allah atas segala Firman-Nya.<sup>97</sup>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>97</sup> M. Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*", Vol. 15, *op. cit.*, hlm 256

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. QS. An-Nahl (16) : 106

## a. Teks Ayat

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْ لَهُ مِثْلُ مَا يُعْمَلُ بِالْإِيمَانِ  
وَلَكِنَّ مَنْ شَرَحَ بِآلِ كُفْرٍ صَدْرًا فَعَلِيَ بِهِمْ غَضَبٌ مِّنَ اللَّهِ وَهُمْ فِي عَذَابٍ  
عَظِيمٍ ۝۱۰۶

## b. Terjemahan

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah) kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar.”

## c. Mufrodat

Orang yang di paksa	مَنْ أُكْرِهَ
Hatinya tetap tenang dalam beriman	وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ
Melapangkan dadanya untuk kekafiran	شَرَحَ بِالْكَفْرِ صَدْرًا
Kemurkaan Allah SWT	غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ

## d. Munasabat Ayat

Pada ayat-ayat sebelumnya, Allah Swt. menjelaskan mengenai tuduhan orang-orang kafir kepada Nabi Muhammad saw yang dianggap mengada-ada dalam penggantian Al-Qur'an. Kemudian Allah Swt. membantah tuduhan mereka tersebut. pada ayat-ayat ini Allah Swt. juga memperingati mereka yang tidak mengimani Al-Qur'an bahwa kelak mereka akan mendapatkan siksaan api neraka

karena sesungguhnya merekalah yang telah mengada-ada kan kebohongan terhadap Al-Qur'an.<sup>98</sup>

**e. Sebab Turun Ayat**

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu Abbas, ia berkata “Tatkala Nabi SAW hendak berhijrah ke Madinah, orang-orang musyrik menangkap Bilal, Khabab, dan Ammar bin Yasir. Adapun Ammar ia terpaksa mengucapkan perkataan yang membuat senang kaum kafir Quraisy dengan tujuan untuk menyelamatkan diri. Ketika kembali kepada Rasulullah saw Ammar pun menceritakan apa yang menyimpannya. Rasulullah lantas bertanya, “Bagaimana keadaan hatimu ketika engkau mengucapkan perkataan tersebut? apakah hatimu merasa lapang dengan apa yang kau ucapkan itu?” Ammar pun menjawab, “Tidak.” Kemudian Allah Swt menurunkan ayat, “Kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam keimanan (ia tidak berdosa).”

Mujahid meriwayatkan bahwasanya ayat ini turun berkenaan dengan penduduk Makkah yang beriman. Maka mereka dikirim surat oleh para sahabatnya yang sudah lebih dulu berada di Madinah agar mereka juga segera berhijrah. Kemudian mereka keluar dari rumahnya untuk berangkat ke Madinah. Tetapi orang-orang Quraisy mendapati mereka di tengah jalan sehingga mereka mendapatkan ujian yang berat bahkan sampai harus mengucapkan kalimat kekufuran karena

<sup>98</sup> Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an dan Tafsirnya*”, jilid 5, *op. cit.*, hlm. 391.

terpaksa. Maka turunlah surat An-Nahl ayat 106 ini yang berkenaan dengan mereka.

Ibnu Sa'ad meriwayatkan dalam kitab Ath-Thabaqat dari Umar bin Al-Hakam, ia berkata, “Ammar bin Yasir disiksa hingga ia tidak sadar dengan apa yang telah ia ucapkan. Shuhaib disiksa hingga tidak sadar tentang apa yang ia ucapkan. Abu Fikaihah disiksa hingga Ia tak sadar dengan apa yang di ucapkannya. Begitu pula Bilal, Amir bin Fuhairah dan kaum Muslimin lainnya.” Maka berkenaan dengan mereka turunlah ayat, “Dan sesungguhnya Tuhanmu (pelindung) bagi orang-orang yang berhijrah sesudah menderita cobaan.” (An-Nahl: 110).<sup>99</sup>

#### f. Tafsir

Dalam Tafsir Fii Dzilal Qur'an dijelaskan mengenai penafsiran dari surat An-Nahl ayat 106 sebagai berikut, kaum muslimin generasi awal merupakan generasi yang paling banyak merasakan penyiksaan oleh kaum kafir Quraisy yang mana penyiksaan tersebut sangat berat dan tak sanggup seorang pun menanggungnya, kecuali orang yang memiliki keimanan yang kuat dan berniat untuk memperoleh gelar syahid juga menginginkan kebaikan di akhirat kelak. Oleh sebab itu mereka rela menanggung penderitaan dan penyiksaan dari pada harus kembali kepada kekufuran.

<sup>99</sup> Imam As-Suyuthi, “*Asbabun Nuzul*”, *op. cit.*, hlm 317-318.

Konteks ayat ini sangat mengecam kejahatan orang-orang yang kufur setelah ia beriman kepada Allah. Sebab ia telah mengenal keimanan dan merasakannya, kemudian ia murtad karena di sebabkan mementingkan kehidupan dunia yang fana ini di banding akhirat yang abadi. Oleh karena ini Allah menimpakan kepada mereka kemurkaan, azab yang pedih, dijauhkan dari hidayah, di biarkan berbuat lalai, dan Allah kunci mata hati, pendengaran dan penglihatannya. Dan kelak di hari kiamat nanti ia akan termasuk pada golongan orang-orang yang merugi.

Akan tetapi berbeda halnya dengan orang yang dipaksa untuk kafir namun hatinya tetap beriman. Yakni orang yang menampakkan kekufuran dengan lisannya, namun hatinya tetap tenang dalam keimanan dan condong padanya maka hal itu di maafkan. Riwayat sahih mengatakan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan sahabat ‘Ammar bin Yasir.<sup>100</sup>

Ibnu Jarir meriwayatkan dari Abu Ubaidah Muhammad bin ‘Ammar bin Yasir bahwa ia berkata, “Kaum musyrikin menyiksa ‘Ammar bin Yasir habis-habisan. Lalu ‘Ammar menceritakan hal tersebut pada Rasulullah saw. Rasulullah saw menjawab, “Bagaimana dengan hatimu saat itu hai ‘Ammar?” ‘Ammar pun menjawab, “Saya tetap tenang dalam keimanan.” Maka Rasulullah saw bersabda, “Kalau mereka menyiksamu lagi, maka lakukanlah perbuatan itu.”

<sup>100</sup> Sayyid Qutb, “*Tafsir Fii Dzilal Al-Qur’an (Di Bawah Naungan Al-Qur’an)*”, *op. cit.*, hlm. 216.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sikap ‘Ammar bin Yasir itu pun akhirnya menjadi *rukhsah* (keringanan) bagi muslim lainnya yang mengalami hal serupa.

Namun terdapat juga sebagian kaum muslimin yang tidak mau mengucapkan kekufuran dengan lisan mereka untuk menyelamatkan diri. Mereka lebih memilih mati syahid dari pada harus melafadzkan kekufuran dengan lisan mereka. Hal ini seperti yang di lakukan oleh Summayah dan Yasir, ibunda dan ayah dari ‘Ammar bin Yasir yang menemui syahidnya saat disiksa oleh kaum kafir Quraisy.

Kemudian dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat An-Nahl ayat 106 sebagai berikut, “*Yaitu orang-orang yang tidak percaya kepada Allah sesudah keimanannya.*” Ini sungguh sangat berbahaya dari pada orang-orang yang belum pernah merasakan keimanan sama sekali. Orang yang pernah merasakan keimanan kemudian ia berpaling dari keimanannya sebab nafsu duniawi menuju kekafiran, maka hal ini lebih jahat. Sebab ia telah membuka pintu kejahatan dengan mengkhianati pendiriannya sendiri. Ini manusia yang sudah sangat sakit dan tidak diharapkan lagi kesembuhan bagi dirinya. Segala macam kebohongan akan digunakannya untuk membela dirinya.

“*Kecuali orang yang di paksa, sedangkan hatinya tetap dalam keimanan.*” Maka orang-orang seperti ini tidak dipandang berdosa oleh Allah Swt. Sebab hal ini pernah terjadi di masa awal Islam diajarkan oleh baginda Nabi saw. Saat itu kaum kafir Quraisy

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menangkap dan menyiksa kaum muslimin yang lemah dan tidak punya pembela di kota Makkah. Di antaranya ialah Bilal bin Rabbah, Khabbab, ‘Ammar bin Yasir beserta kedua orang tuanya

‘Ammar bin Yasir saat itu dipaksa untuk mengucapkan kalimat kekufuran. Karena tidak tahan dengan penyiksaan tersebut, akhirnya ‘Ammar mengucapkan kalimat kufur tersebut sehingga ia dibebaskan. Setelah itu ‘Ammar langsung berlari mencari Rasulullah saw dan mengadukan bahwa ia telah mengucapkan kalimat kufur padahal hatinya tetap tenang dalam keimanan. Buktinya ia segera berlari kepada Rasulullah. Maka turunlah ayat ini menyatakan bahwa ‘Ammar tidak bersalah, sebab ia mengucapkan kalimat kufur dengan *ikrah* atau terpaksa.

Berkata Ibnu ‘Abbas: “Ayat ini diturunkan berkenaan dengan ‘Ammar bin Yasir ketika ia disiksa oleh kaum musyrikin, sampai ia mengeluarkan perkataan yang menyatakan kafir terhadap Nabi Muhammad saw. Kemudian ia segera mengadukannya kepada Nabi.<sup>101</sup> UIN SUSKA RIAU

Kemudian dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai penafsiran dari surat An-Nahl ayat 106 sebagai berikut, ayat ini dan ayat-ayat berikut berbicara mengenai kelompok kafir yang lebih buruk dari kelompok yang di bicarakan sebelumnya, serta lawan-lawan mereka. Ayat ini menegaskan bahwa: Barang siapa yang kafir kepada

<sup>101</sup> HAMKA, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 5, *op. cit.*, hlm 3969-3970.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah setelah ia beriman kepada-Nya secara potensial karena telah jelas bukti kebenaran namun mereka menolaknya sebab keras kepala atau sesudah ia beriman kepada Allah dan mengucapkan dua kalimat syahadat, maka ia mendapatkan kemurkaan Allah, kecuali orang yang dipaksa mengucapkan kalimat kufur padahal hatinya tetap tenang dalam keimanan, maka dia tidaklah berdosa.

Dan sebaliknya bagi orang yang membuka atau melapangkan dadanya sehingga hatinya merasa lega dengan kekafirannya setelah dia beriman, maka kemurkaan Allah yang sangat besar akan turun kepada mereka, dan disiapkan bagi mereka azab neraka kelak di akhirat.

Sementara para ulama menyebutkan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan hal yang menimpa ‘Ammar bin Yasir dan kedua orang tuanya, yaitu Sumayyah dan Yasir. Mereka sekeluarga dipaksa untuk meninggalkan Islam. Ibu dan Ayahnya menolak sehingga dibunuh dan tercatat sebagai syahid yang pertama dalam sejarah Islam. Sedangkan ‘Ammar bin Yasir mengucapkan kalimat kufur sehingga ia dibebaskan. Kemudian ‘Ammar bin Yasir datang menemui Rasulullah saw sambil menangis dan menceritakan kejadian yang menimpanya. Rasulullah saw menghapus air matanya sambil bertanya, “Bagaimanakah sikap hatimu?” ‘Ammar pun menjawab “Hatiku tenang dalam keimanan.” Maka Rasulullah menasihatinya,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Kalau mereka kembali memaksamu, maka ucapkan saja apa yang telah engkau ucapkan tadi.”

Kata “*muthmainnah*” berasal dari kata *ithma'anna* yang berarti mantap dan tenang. Hati yang tenang adalah hati yang rela dan lega terhadap segala situasi yang di hadapi. Dalam konteks ayat ini adalah ketenangan batin dan kerelaannya menerima keimanan kepada Allah Swt.<sup>102</sup>

### 3. QS. Al-Anfal (8) : 10

#### a. Teks Ayat

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

#### b. Terjemahan

“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tentram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Seungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

#### c. Mufrodat

Kabar Gembira	بُشْرَىٰ
Agar hatimu menjadi tentram karenanya	وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ
Pertolongan	النَّصْرُ

<sup>102</sup> M.Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)*”, Vol. 7, *op. cit.*, hlm. 359-360.

<p>Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana</p>	<p>إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ</p>
------------------------------------------------------------	--------------------------------------

#### d. Munasabat Ayat

Pada ayat-ayat sebelumnya Allah Swt. menjanjikan kemenangan bagi kaum Muslimin dalam peperangan melawan kaum musyrikin meskipun mereka memiliki jumlah pasukan yang banyak dan perlengkapan perang yang memadai. Maka kemudian pada ayat-ayat ini Allah Swt. menerangkan berbagai bentuk pertolongan-Nya kepada kaum Muslimin pada saat mereka menghadapi kesusahan dalam peperangan, sehingga Allah karuniakan kemenangan pada mereka.<sup>103</sup>

#### e. Sebab Turunnya Ayat

Diriwayatkan oleh Muslim, Abu Daud, At-Tirmidzi, Ibnu Jarir, Ibnu Mundzir dan Ibnu Abi Hatim dan lainnya, dari Umar bin Khatab berkata, “Ketika Perang Badar terjadi, Rasulullah saw melihat para sahabatnya yang hanya berjumlah 313 orang menyaksikan tentara kaum musyrikin yang berjumlah 1000 orang. Kemudian Rasulullah saw menghadap kiblat dan menengadahkan kedua tangannya lalu berdoa, “Wahai Tuhanku, penuhilah apa yang telah Engkau janjikan kepada ku. Ya Allah, apabila sekelompok kecil dari kaum Muslimin ini Engkau kalahkan, tentu Engkau tak akan disembah lagi.”

Rasulullah saw terus berdoa menengadahkan kedua tangannya ke langit dan tetap menghadap kiblat sehingga sorbannya terjatuh.

<sup>103</sup> Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*”, Jilid , hlm. 580

Setelah itu datanglah Abu Bakr r.a mengambil sorban tersebut lalu diletakkannya kembali di atas kedua bahu Rasulullah saw. Kemudian Abu Bakr berdiri di belakang Nabi saw dan berkata, “Wahai Rasulullah saw, cukuplah kiranya Engkau bermunajat kepada Rabbmu, Allah pasti akan menganugrahi apa yang telah Ia janjikan kepadamu. Kemudian Allah Swt. menurunkan ayat ini. (ingatlah ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu)

#### f. Tafsir

Dalam Tafsir Fii Dzilal Qur’an dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Anfal ayat 10 sebagai berikut, Tuhan mereka telah mengabulkan permintaan mereka ketika mereka beristighatsah. Juga telah mengabarkan kepada mereka bahwa Dia akan menurunkan bantuan berupa seribu malaikat yang akan datang-datang berturut-turut. Selain menunjukkan keagungan peristiwa ini dan nilai kaum muslimin serta nilai agama Allah dalam timbangan-Nya, Allah juga tidak akan membiarkan kaum muslimin berpikir bahwa disana terdapat sebab yang menelorkan hasil seperti itu. Tetapi, mestilah dikembalikan segala urusan hanya kepada Allah secara total, demi meluruskan akidah dan pandangan mereka.

Dan pengabulan doa, bantuan dan pemberitahuan ini semuanya tidak lain sebagai berita gembira dan untuk mendatangkan ketenangan hati bagi kaum muslimin. Adapun kemenangan yang mereka peroleh, sesungguhnya itu datang dari sisi Allah Swt, tidak dari yang lain. Ini

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan hakihat dari *i'tiqadiyah* yang telah ditetapkan Al-Qur'an. Sehingga hati seorang muslim tidak bergantung pada sebab apa pun.

Cukuplah bagi seorang muslim dengan ia mencurahkan seluruh tenaga dan kemampuan yang ia miliki dengan maksimal, menghadapi guncangan pertama yang menimpa sebagian dari mereka dalam menghadapi beratnya bahaya kenyataan, menaati perintah Allah Swt, dan senantiasa percaya penuh terhadap pertolongan-Nya. Cukuplah hal ini menyudahi peran mereka. Maka setelah itu akan datang peran dari qadar nya Allah Swt. yang akan mengendalikan dan mengatur mereka. Dan semua selainnya hanyalah kabar gembira yang bertujuan memantapkan hati mereka dalam menghadapi resiko dari kenyataan tersebut. cukuplah bagi kaum muslimin untuk merasakan bahwa tentara Allah Swt. senantiasa membersamai mereka. Maka dengan keyakinan dan perasaan ini, tenang dan mantaplah hati mereka dalam menghadapi peperangan.

Kemudian datanglah kemenangan dari sisi Allah Swt. semata. Tidaklah ada yang berkuasa untuk memberikan kemenangan selain-Nya. Karena Dialah yang Maha Perkasa, Maha Kuasa, Maha Menang dan melaksanakan semua urusan-Nya. Dialah yang Maha Bijaksana dengan menempatkan segala sesuatu sesuai tempatnya.<sup>104</sup> Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Anfal ayat 10 sebagai berikut,

<sup>104</sup> Sayyid Qutb, "*Tafsir Fii Dzilal Al-Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Qur'an)*", op. cit., hlm. 158

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kemudian dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Anfal ayat 10 sebagai berikut “Dan tidaklah Allah menjadikan bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira agar tentramlah dengannya hatimu.” (pangkal ayat 10). Ini merupakan bantuan semangat dari Allah Swt, semangat yang biasa disebut dalam pepatah nenek moyang kita bangsa Indonesia: “Sabung berjuaa, perang bermalaikat.” Maksudnya, semangat setiap satu orang dari tiga ratus orang, disokong oleh Allah Swt. dengan semangat malaikat, sehingga satu orang ibarat sama dengan empat orang.

Semangat yang tinggi dan kuat merupakan syarat mutlak bagi sebuah angkatan perang. “Dan tidaklah terjadi suatu kemenangan, melainkan dari sisi Allah Swt.” Manusia hanya berikhtiar dan berjuang dengan segenap jiwa dan tenaga, taktik dan teknik yang ia kuasai. Adapun hasil berupa kemenangan semata berasal dari Allah Swt. “Sesungguhnya Allah Perkasa lagi Bijaksana.” (ujung ayat 10)

Keadaan atau suasana bantuan malaikat dalam perang Badar pernah dinyatakan oleh Umar bin Khathab: “Adapun di hari Badar itu kami tidak ragu sedikitpun bahwa malaikat benar-benar bersama dengan kami. Adapun peperangan setelahnya hanya Allah yang mengetahui.”<sup>105</sup>

Dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Al-Anfal ayat 10 sebagai berikut, berita yang disampaikan

<sup>105</sup> HAMKA, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 4, op. cit., hlm.392-393.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



tentang dukungan malaikat ini sungguh sangat menggembirakan semua kaum muslimin. Namun ayat ini juga sebagai pengingat bagi kaum muslimin, agar tidak beranggapan bahwa kehadiran bantuan malaikat merupakan sebab mereka memperoleh kemenangan. Sungguh Allah tidak menjadikan pemberian bantuan bala tentara malaikat itu melainkan sebagai kabar gembira untuk kaum muslimin dimana pun berada.

Allah Swt. menyampaikan janji dalam bentuk bantuan bala tentara malaikat ini untuk menjadikan tenang dan tenang hati kaum muslimin sehingga semakin berkobarlah semangat di medan juang ketika itu. Kemudian agar kaum muslimin menyadari bahwa seberapa hebat dan perkasanya kekuatan makhluk dalam memberikan bantuan, semua itu tidak lain merupakan kemampuan yang Allah Swt. karuniakan kepadanya.

Maka ditegaskan bahwa kemenangan yang diperoleh hanya berasal dari Allah Swt. semata. Sesungguhnya Allah Swt. Maha Perkasa yang tidak bisa di kalahkan oleh siapapun, dan Allah Swt. Maha Bijaksana yang menganugerahkan kemenangan dan menjatuhkan kekalahan.

Penegasan Allah Swt. terhadap sumber kemenangan hanya berasal dari-Nya berulang kali di dalam Al-Qur'an untuk mengarahkan pemikiran kaum muslimin agar tidak memandang sesuatu berdasarkan kuantitas (dalam hal ini jumlah pasukan perang)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau melihat pada bagusnya persenjataan perang. Akan tetapi hendaklah kaum muslimin lebih memperhatikan bagaimana hubungan mereka dengan Allah Swt. sebagai tempat bergantung.

Sehingga disamping seorang muslim melakukan usaha sesuai dengan apa yang sudah Allah Swt. perintahkan dalam persiapan, namun juga tidak menjadikannya angkuh atau yakin meraih kemenangan, dan tidak pula menjadikan berputus asa dan lari dari medan juang jika ternyata persiapan belum mencukupi. Seorang muslim harus bisa memadukan antara usaha dan doa, memadukan antara yang rasional dan supra rasional, antara upaya manusiawi dan *madad* atau bantuan ilahi.<sup>106</sup>

#### 4. QS. Ali Imran (3) : 126

##### a. Teks Ayat

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرًا لَكُمْ ۖ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ أَلْ عَزِيزٌ أَلْ حَكِيمٌ ۙ ١٢٦

##### b. Terjemahan

*“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>106</sup> M.Quraish Shihab, *“Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)”*, Vol. 2, op. cit., hlm. 392-393.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## c. Mufrodat

Kabar gembira	بُشْرَى
Agar tentram hatimu	لِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ
Pertolongan/Kemenangan	النَّصْرُ
Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana	الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

## d. Munasabat Ayat

Setelah turun larangan kepada kaum Muslimin untuk tidak menjadikan kaum musyrikin yang memusuhi Islam sebagai teman akrab, dan di perintahkan untuk bersikap sabat dan takwa dalam menghadapi tipu daya mereka, maka pada ayat-ayat ini mereka diingatkan kembali mengenai Perang Uhud dan apa yang di alami oleh pasukan Muslimin sebab melanggar perintah pemimpin mereka.<sup>107</sup>

## e. Sebab Turun Ayat

Ayat ini dan beberapa ayat berikutnya diturunkan berhubungan dengan Perang Uhud (Syawal 3 H). Pada Perang Badar (Ramadhan 2 H) kaum musyrikin mendapatkan kekalahan total dan banyak pemimpin mereka yang mati sehingga mereka terpaksa harus kembali ke Mekah dengan membawa rasa sedih dan memalukan. Namun ternyata tidak tinggal diam, di bawah pimpinan Abu Sufyan dan orang-orang terkemuka dari kalangan kafir Quraisy, mereka

<sup>107</sup> Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Tafsirnya", Jilid 2, *op. cit.*, hlm. 34.

mempersiapkan kekuatan mereka untuk membalas dendam atas kekalahan di Perang Badar yang lalu.

Pada akhirnya mereka mampu mengumpulkan tiga pasukan. Dan pasukan terbesar mereka terdiri dari 3000 orang yang terbagi menjadi 700 orang tentara menggunakan baju besi, 200 orang tentara menggunakan kuda dan selebihnya tentara biasa dengan perlengkapan senjata yang lengkap. Di samping itu mereka juga membawa beberapa perempuan untuk membangkitkan semangat bertempur bagi mereka, yang mana para perempuan itu di pimpin oleh Hindun, istri dari Abu Sufyan.

Awal mulanya, Rasulullah saw ingin bertahan di kota Madinah. Namun mayoritas para sahabat berpendapat agar sebaiknya kaum Muslimin menghadapi perang dengan kaum musyrikin di luar kota Madinah. Akhirnya Rasulullah saw menerima pendapat para sahabat. Kemudian keluarlah Rasulullah saw dengan memimpin 1000 pasukan kaum Muslimin untuk menghadapi kaum musyrikin yang berjumlah 3000 orang.

Namun di tengah jalan sebab hasutan dari Abdullah bin Ubay bin Salul, 300 orang mundur dan tidak ikut berperang. Sehingga hanya tersisa 700 pasukan di antaranya 100 pasukan berbaju besi dan 200 orang berkuda. Rasulullah saw memilih tempat di kaki bukit Uhud dan menyiapkan 50 orang pemanah untuk berjaga di tas bukit serta

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memerintahkan mereka agar tidak meninggalkan bukit apa pun yang terjadi.

Kewajiban mereka adalah memanah pasukan kuda musuh yang hendak maju menyerang, sebab kuda tidak tahan dengan tusukan panah. Begitulah tentara yang hanya berjumlah 700 pasukan itu Rasulullah saw siapkan dan tempatkan di posisi strategis untuk menghadapi musuh yang jumlahnya jauh lebih besar dan memiliki persenjataan yang lengkap.<sup>108</sup>

#### f. Tafsir

Dalam Tafsir Fii Dzilal Qur'an dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ali Imran ayat 126 sebagai berikut, begitulah antusiasme Al-Qur'an untuk mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah Swt. Agar *tashawwur* seorang muslim tidak bergantung kepada sesuatu yang mengaburkan kaidah pokok ini. Yaitu kaidah dalam mengembalikan semua persoalan hanya kepada Allah Swt. semata, agar tetap terjaga hubungan langsung antara seorang hamba dan Tuhannya, dan hubungan hati seorang mukmin dengan qadar yang telah Allah tetapkan, tanpa penghalang, tanpa hambatan, tanpa sarana, dan tanpa perantara. Sebagaimana halnya dengan dunia.

Dengan pengarahan-pengarahan yang berulang di dalam Al-Qur'an seperti ini, yang di jelaskan dengan berbagai macam metode

<sup>108</sup> *Ibid*, hlm. 34-35.

penegasan, maka mantaplah hakikatnya di dalam hati setiap muslim dalam bentuk yang indah, tenang, mendalam dan cemerlang. Mereka sangat memahami bahwa Allah Swt. sendirilah yang melakukan skenario ini. Mereka juga mengetahui bahwa semua ini adalah perintah dari Allah Swt. agar mereka mempersiapkan diri, sarana, serta tenaga untuk melaksanakan perintah tersebut. Maka merasa yakinlah mereka terhadap hakikat ini dan mereka pun mentaati perintah, dalam keseimbangan yang mengagumkan antara perasaan dan aktivitas.

Dalam ayat-ayat ini disuguhkanlah keadaan tentang Perang Badar dan Rasulullah saw yang menjanjikan kepada mereka akan datang pasukan berupa malaikat dari sisi Allah Swt. apabila mereka mau bersabar, bertakwa dan teguh pendirian dalam melaksanakan perang saat mereka berhadapan dengan kaum musyrikin. Kemudian Rasulullah saw memberitahu para sahabat bahwa sesungguhnya sumber dari datangnya bantuan pasukan malaikat adalah Allah Swt, yang segala sesuatu bergantung pada kehendaknya-Nya. Dan terwujudnya kemenangan pun merupakan kehendak dan izin-Nya. *“Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”*

Dialah Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuat, Yang Maha Memiliki Kekuasaan, Yang Berkuasa mewujudkan kemenangan bagi kaum muslimin. Dan Dialah Yang Maha Bijaksana” yang menjadikan setiap kehendak-Nya memiliki hikmah, dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mewujudkan kemenangan itu untuk merealisasikan suatu hikmah di baliknya. Kemudian tampaklah kemenangan itu, bahkan kemenangan yang mana pun, dan tujuan-tujuannya yang tidak ada campur tangan manusia sama sekali di dalamnya.<sup>109</sup>

Kemudian dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ali Imran ayat 126 sebagai berikut, ayat ini memperkuat kaum muslimin atas pentingnya sabar dan takwa: yang pada ayat 122 dikatakan ditambah dengan tawakkal sebagai pegangan yang teguh bagi orang yang beriman. Asalkan mau bersabar, bertakwa dan bertawakkal, termasuk juga tetap teguh memegang disiplin komando peperangan, maka usaha tidak akan sia-sia, kemenangan akan tercapai dan malaikat akan turun. Sungguh Allah Swt telah menjadikannya seperti itu.

Adapun kemenangan bukanlah pemberian dari makhluk, melainkan pemberian dari Allah Swt. Tuhan yang Maha Gagah, teguh disiplin-Nya dan Maha Perkasa dalam menghadapi orang-orang kafir. Allah Swt. Yang Maha Bijaksana, yang merupakan kebijaksanaan-Nya ialah “Dia tidak memberikan kemenangan kepada siapa yang hatinya ragu dan pikirannya pecah, serta mempunyai tujuan-tujuan yang lain dari apa yang di kehendaki.”

Allah swt. pun telah menunjukkan, bahwa pada permulaan perang, bukan kaum muslimin tidak berhasil. Sungguh kaum

<sup>109</sup> Sayyid Qutb, “*Tafsir Fii Dzilal Al-Qur’an (Di Bawah Naungan Al-Qur’an)*”, op. cit., hlm. 156-157.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

muslimin kala itu nyaris menang. Hanya saja kemenangan meninggalkan kaum muslimin setelah beberapa dari mereka melanggar khittah yang telah ditentukan oleh Nabi saw. Dari kemenangan kaum muslimin di tingkat pertama itu tidaklah kurang dari delapan belas orang musyrikin yang tewas yang merupakan tentara garis terdepan mereka.<sup>110</sup>

Dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ali Imran ayat 126 sebagai berikut, setelah menjanjikan turunnya malaikat dalam peperangan, ayat ini diturunkan sebagai pengingat bagi kaum muslimin untuk tidak beranggapan bahwa kehadiran para malaikat yang membantu merupakan sebab kemenangan. Sesungguhnya Allah swt. tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu, melainkan sebagai berita gembira bagi kaum muslimin. Merereka hanyalah sebab lahiriah yang memberikan ketenangan.

Allah swt. menyampaikan janji berupa bantuan para malaikat, tidak lain bertujuan untuk mendatangkan ketentrangan pada hati kaum muslimin. Adapun kemenangan yang di dambakan, maka ketahuilah bahwa kemenangan itu berasal dari Allah swt. yang Maha Perkasa dan tidak bisa di kalahkan oleh siapapun.<sup>111</sup>

Allah swt. menegaskan bahwa kemenangan hanya bersumber dari-Nya. Ini bertujuan agar umat muslim tidak memiliki

<sup>110</sup> HAMKA, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 2, op. cit., hlm. 919-920.

<sup>111</sup> M.Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)*”, Vol. 2, op. cit., hlm. 206.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pemikiran bahwa kemenangan dapat di peroleh dengan pasukan yang banyak dan persiapan alat perang yang bagus. Akan tetapi semua harus di sandarkan kepada Allah swt, karena hanya kepada Allah swt. tempat bagi seorang muslim menggantungkan harapannya.

Namun di samping itu seorang mukmin juga harus melakukan usaha sesuatu pentunjuk yang telah Allah swt. berikan. Seperti mengadakan persiapan sehingga menjadikannya pribadi yang tidak angkuh atau yakin meraih kemenangan, dan tidak pula menjadikannya putus asa dan lari dari medan jihad jika merasa persiapannya materinya belum maksimal. Seorang muslim harus memadukan usaha dan doa, memadukan antara yang rasional dan supra rasional, antara upaya manusiawi dan madad atau bantuan ilahi.<sup>112</sup>

## 5. QS. Ar-Ra'du (13) : 28

### a. Teks Ayat

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ۗ ۲۸

### b. Terjemahan

*“Yaitu, orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”*

<sup>112</sup> Ibid, hlm. 207

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Mufrodat**

Orang-orang yang beriman	الَّذِينَ آمَنُوا
Tentram hatinya	وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ
Dengan mengingat Allah Swt.	بِذِكْرِ اللَّهِ

**d. Munasabat Ayat**

Pada ayat-ayat sebelumnya telah di terangkan bahwa orang-orang yang suka mengingkari janji Allah Swt, tidak mau mengakui keesaan-Nya dan mengingkari kenabian Muhammad saw, maka di dunia Allah Swt. akan menjauhkan rahmat-Nya dari orang tersebut, dan kelak di akhirat Allah Swt. akan timpakan azab kepadanya.

Pada ayat-ayat selanjutnya Allah Swt. menjelaskan mengenai kekuasaan-Nya, yaitu Ia akan melapangkan rezeki bagi sebagian hamba-Nya, dan ia juga membatasi rezeki tersebut dari sebagian lainnya. Sebagaimana Allah menyesatkan siapa-siapa yang Ia kehendaki dan memberi petunjuk pda siapa-siapa yang ia kehendaki.<sup>113</sup>

**e. Tafsir**

Dalam Tafsir Fii Dzilal Qur'an dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ar-Ra'du ayat 28 sebagai berikut, ketentraman dengan mengingat Allah di dalam hati orang-orang mukmin merupakan suatu hakikat yang sangat dalam yang hanya diketahui oleh orang-orang

<sup>113</sup> Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Tafsirnya", Jilid 5, *op. cit*, hlm. 103.

yang hatinya dipenuhi keceriaan dan kecerahan dalam beriman, sebab ia menjalin dan menjaga hubungannya dengan Allah. Mereka mengetahui hakikat tersebut namun tak mampu mengungkapkannya melalui kata-kata kepada orang lain yang tidak merasakannya, karena sangking indahnya perasaan tersebut tak sanggup di ekspresikan dengan kata-kata.

Ia merambat dan meresap di dalam hati sehingga menimbulkan rasa senang, gembira, tenang, tentram dan damai. Di alam wujud ini ia tidak merasa sendirian, namun sebaliknya ia merasa selalu ada yang menemani dan menghiburnya. Karena ia merasa segala yang ada di sekelilingnya merupakan teman. Sebab ia tau semua itu adalah ciptaan Allah yang dirinya sendiri berada dalam perlindungan-Nya.

Tidak ada seorang pun di bumi ini yang lebih celaka di bandingkan dengan orang yang tidak mendapatkan ketentraman dan kedamaian dalam hatinya. Tidak ada seorang pun yang celaka dari pada orang yang terputus hubungan dengan alam sekitarnya karena terlepas dari tali kuat yang membungkamnya dengan apa yang ada disekitarnya terhadap Allah Swt.

Tidak ada yang lebih sengsara dari pada orang yang hidup namun ia tidak mengetahui untuk apa ia diciptakan dan kemana ia akan pergi setelah ini dan tidak mengerti dari hidup ini? Tidak ada yang lebih sengsara dari pada orang yang berjalan di muka bumi ini namun ia terus merasakan takut terhadap segala hal. Karena ia merasa

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak memiliki hubungan yang baik dengan apa yang ada di sekitarnya. Dan tidak ada yang lebih sengsara dari pada orang yang berjalan di muka bumi dan ia menempuh jalan kehidupan ini seorang diri tanpa sesiapun yang menjadi penolongnya di saat ia membutuhkan pertolongan.

Maka dalam keadaan-keadaan yang sulit tersebut, tiada sesuatu apapun yang dapat dijadikan sebagai sandaran selain Allah Swt. Maka Allah Swt akan berikan rasa tentram dengan perlindungan-Nya, bagaimanapun kondisi kekuatan, keperkasaan dan kesiapannya. Dalam kehidupan ini ada saat-saat dimana ujian terus menghampiri tanpa henti, maka tidak ada seorangpun yang hatinya tegar kecuali ia yang mengingat Allah. Karena sebagaimana firman-Nya *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”*

Orang yang bertaubat dan kembali kepada Allah Swt, maka hati mereka akan menjadi tenang dengan mengingat Allah Swt.. Kelak di akhirat ia akan diberikan tempat kembali yang baik disisi Allah Swt. sebagaimana ia telah bertaubat dan kembali pada Allah Swt. dan sebagaimana mereka telah melakukan amal soleh dalam kehidupannya.<sup>114</sup>

Kemudian dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ar-Ra'du ayat 28 sebagai berikut, itulah *“orang-orang yang beriman dan tentram hati mereka karena meningat Allah.*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>114</sup> Sayyid Qutb, *“Tafsir Fii Dzilal Al-Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Qur'an)”*, op. cit, hlm. 52.

*Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”* (ayat 28).

Ayat ini menjelaskan bahwa iman merupakan penyebab bagi seorang hamba untuk senantiasa mengingat Allah Swt. atau disebut dengan *dzikir*. Iman menjadikan hati kita memiliki pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Allah Swt. itu menimbulkan ketentraman dan segala macam perasaan gelisah, pikiran kusut, ketakutan, putus asa, keraguan dan kecemasan akan hilang dengan sendirinya.

Ketentraman merupakan pokok dari kesehatan ruh dan jasmani. Sedangkan rasa was-was, ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Orang lain akan sulit mengobati orang yang sering menyiksa batinnya sendiri dengan ketakutan dan kegelisahan. Jika hati telah ditumbuhi oleh penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, yakni iman yang menghadirkan *dzikir* kepada Allah Swt. sehingga menimbulkan *thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menyimpannya. Hati yang telah sakit akan bertambah sakit. Dan puncak penyakit itu adalah kufur akan nikmat Allah.

Al-Qur'an telah membagi tingkatan nafsu menjadi tiga, yaitu *an-nafsul ammarah bissu'* (QS. Yasin: 53), yaitu nafsu yang selalu mengajak kepada melakukan perbuatan jahat, karena nafsu tersebut dapat ditunggangi oleh setan. Namun jika terus dilanjutkan, maka timbullah *an-nafsul lawwanah* (QS. Al-Qiyamah: 2), yaitu tekanan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

batin dan penyesalan karena terlanjur melakukan dosa. Kelak karena pengalaman diri yang telah memperturutkan *an-nafsul ammarah bissu'* yang akan menimbulkan penyesalan *an-nafsul lawwamah*, bagi orang yang telah mengambil pelajaran dari pengalaman kegagalan tersebut, dapatlah ia mencapai *an-nafsul muthmainnah* (QS. Al-Fajr: 27), yaitu nafsu yang telah mencapai ketentraman. Disinilah diperlukan iman dan dzikir, sehingga bersatulah ia dalam hati sanubari yang bersih dengan dorongan nafsu, agar mencapai Ridho Allah Subhanahu wa Ta'ala dengan ketentraman tersebut.<sup>115</sup>

Kemudian dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai penafsiran dari surat Ar-Ra'du ayat 28 sebagai berikut, orang-orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah Swt. akan kembali bimbingan-Nya sebagaimana yang di katakan ayat sebelumnya, bahwa orang-orang yang beriman yang mana sebelumnya hati mereka terasa bimbang dan ragu. Ketentraman yang bersemi di jiwa mereka adalah dampak dari dzikrullah yang berarti mengingat Allah, atau karena melafalkan ayat-ayat Allah, yakni Al-Qur'an yang sangat mempesona dan menggugah hati.

Sungguh camkanlah pada hati bahwa *hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, mereka tidak akan meminta bukti tambahan, dan Allah mengaruniakan kepada mereka kebahagiaan di kehidupan dunia dan

<sup>115</sup> HAMKA, "Tafsir Al-Azhar", Jilid 5, *op. cit*, hlm. 3761.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akhirat, dan Allah karuniakan juga kepada mereka tempat kesudahan yang baik yaitu surga.

Kata “ذکر” *dzikr/zikir* pada awalnya memiliki arti “mengucapkan sesuatu dengan lidah”. Hingga akhirnya makna ini berkembang menjadi “mengingat”. Sebabnya adalah seringkali ketika mengingat sesuatu maka lisan akan menyebutkannya. Begitu pula sebaliknya, seringkali saat menyebut sesuatu membuat kita jadi mengingatnya. Dan ketika mengingat maka yang kita sebut adalah namanya. Oleh karena itu ayat di atas dapat kita pahami dalam arti *menyebut nama Allah*. Selanjutnya nama sesuatu akan terucap jika kita mengingat sifat, perbuatan maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Maka dapat disimpulkan bahwa makna dzikrullah mencakup menyebut keagungan Allah Swt. surga dan neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, perintah dan karanga-Nya dan juga wahyu-Nya.<sup>116</sup>

Beberapa ulama berbeda pendapat terkait apa yang di maksud dengan dzikrullah dalam ayat ini. Ada yang memahaminya sebagai Al-Qur’an karena salah satu nama dari Al-Qur’an adalah *Adz-Dzikr* (QS. Al-Anbiya’: 50 dan Al-Hijr: 9). Pendapat ini sesuai untuk menjawab keraguan orang-orang musyrik serta permintaan mereka untuk mendatangkan ayat/ bukti kerasulan Nabi Muhammad saw.

Ada pula yang mengartikan dengan makna zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur’an ataupun selainnya, bahwa zikir dapat

<sup>116</sup> M.Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)*”, Vol. 6, op. cit., hlm. 599

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendatangkan ketenangan jiwa apabila zikir tersebut dimaksud untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah Swt. Tidak hanya sekedar ucapan di lidah saja. Kata “أَلَا” *alaa*, digunakan untuk meminta perhatian lawan bicara terkait apa yang akan diucapkan. Dan dalam konteks ayat ini adalah tentang dzikrullah yang mendatangkan ketenangan hati.

Thabathaba’i menjelaskan bahwa kata *تَطْمَئِنُّ* *tathmainnu* menjadi tenang adalah penjelasan mengenai kata sebelumnya yaitu “beriman”. Iman bukan berarti hanya mengetahui sebatas objek iman saja, karena pengetahuan tentang suatu hal belum tentu menjadikan kita merasa yakin dan tenang. Ilmu tidak menciptakan iman. Bahkan bisa saja yang terjadi pengetahuan melahirkan rasa cemas, atau bahkan pengingakaran bagi yang bersangkutan seperti yang disebutkan dalam QS. An-Naml (27): 14

وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَوْتُوا بِهَا ۖ قَالُوا هٰذَا ۙ اَنْفُسُهُمْ ۙ ظَلَمَّا وَعُلُوًّا ۗ فَانظُرْ ۙ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ اَلۡمُفۡسِدِيۙنَ ۙ ۱۴

Artinya: “Dan mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongannya, padahal hati mereka meyakini (kebenaran)nya. Maka perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang membuat kerusakan.” (QS. An-Naml: 14)

Adapun pengetahuan yang dapat melahirkan keimanan adalah pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran Allah Swt. Jika pengetahuan dan kesadaran tersebut tergabung di dalam jiwa seseorang, maka lahirlah ketenangan dan ketenangan dalam jiwa. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah lah Sang Maha tunggal dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang mengatur alam semesta ini dengan sedemikian rupa, dan segala apa yang terjadi alam semesta ini ada pada genggaman-Nya, maka saat menyebut nama-nama-Nya, membaca sifat-sifat-Nya serta mengingat kekuasaan-Nya, pasti akan mendatangkan ketentraman dan ketenangan di dalam jiwa.<sup>117</sup>

Kata *تَطْمَئِنُّ* *tathmainnu* menggunakan bentuk kata kerja masa kini. Penggunaannya disini bukan berarti menunjukkan ketentraman akan datang di masa-masa tertentu, namun yang dimaksud adalah adanya kesinambungan dan kemantapan.

Ayat ini tidak bertentangan dengan firman Allah dalam surat lain yaitu QS. Al-Anfal (8): 2 yang berbunyi:

إِنَّمَا أَلِمْؤٌ مِّنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ ۖ فَلُؤْبُهُمْ ۚ وَإِذَا تُلِيَتْ ۚ  
عَلَىٰ هُمْ ۚ ءَايَةُ زَادَتْ هُمْ ۚ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ ۚ يَتَوَكَّلُونَ ۚ ٢

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal.” (QS. Al-Anfal: 2)

Pada ayat 2 surat Al-Anfal ini menggambarkan bagaimana keadaan mereka saat mendengarkan ayat-ayat yang berisi ancaman, sedangkan ayat 28 dalam surat Ar-Ra’du ini menggambarkan mengenai ketentraman dengan menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya.<sup>118</sup>

<sup>117</sup> *Ibid*, hlm. 600

<sup>118</sup> *Ibid*, hlm. 601

Ada jawaban yang cukup menampik pertentangan ayat di atas. Dalam tafsiran surat Al-Anfal ayat 2 di jelaskan bahwa rasa takut dan gentar yang di rasakan orang-orang yang beriman adalah permulaan dari bergejolaknya jiwa ketika ia mengetahui bahwa ancaman dan azab Allah sangatlah dahsyat dan nyata. Sedangkan pada surat Ar-Ra'du ayat 28 menggambarkan bagaimana keadaan gejolak hati mereka setelah gentar terhadap ancaman Allah Swt. yaitu ketika mereka mengingat rahmat dan kasih sayang Allah Swt. maka hati mereka menjadi tenang dan tentram.

Kedua keadaan ini terangkum di dalam QS. Az-Zumar (39): 23 yang berbunyi:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ آلِ حَدِيثٍ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَقْوَىٰ شِعْرُ مِنَ هُوَ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضَلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ۚ ٢٣

Artinya: “ Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang.gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.” (QS. Az-Zumar: 23)

Kata *thuba* berasal dari kata *thoba* yang berarti *baik*, *menyenangkan* dan *menggembirakan*. Kata ini merupakan kata sifat dari suatu kata yang tidak di sebut contohnya *kehidupan*. Mau bagaimana pun mewahnya kehidupan yang di jalani seseorang, namun jika hatinya tidak merasakan ketentraman, maka itu merupakan hal

yang tidak baik dan menyedihkan. Karena kentraman itu lahir dari hati yang yakin dan percaya bahwa semua yang ada di dunia ini berasal dari sumber yang tak terkalahkan, yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan makhluk-Nya.<sup>119</sup>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. *Ithma'anna* Sebagai Formulasi Dan Solusi Terapi Depresi

#### 1. Ridha terhadap ketetapan Allah

Menurut bahasa arab, kata *ridho* dan *mardhot* merupakan bentuk mashdar dari *رضي-يرضى* yang artinya senang, rela atau suka, menerima, menyetujui, dan puas.<sup>120</sup> Ridha merupakan hal yang harus menjadi tujuan bagi setiap mukmin. Namun pada kenyataannya, ridha adalah hal yang paling sulit untuk di laksanakan sebab manusia harus menerima ketetapan yang Allah Swt. berikan, baik sesuai maupun tidak sesuai dengan harapannya. Ridha di dalam Al-Qur'an di bagi menjadi dua yaitu ridha yang berkaitan dengan Allah Swt dan ridha yang berkaitan dengan manusia. Meskipun sebagai seorang hamba kita bertugas untuk mendapatkan keridhaan Allah Swt, namun ridha di antara sesama manusia juga merupakan sebab turunnya keridhaan Allah Swt.<sup>121</sup>

Manusia yang hatinya diliputi rasa ridha, akan dengan senang hati menerima segala takdir yang Allah Swt. berikan kepadanya. Sebab orientasi hidupnya adalah meraih keridhaan Allah Swt. Manusia yang

<sup>119</sup> *Ibid*, hlm. 602

<sup>120</sup> Atabik Ali & A. Zuhdi Muhdlor, *op. cit*, hlm. 977.

<sup>121</sup> Karimah Darajat & Achmad Khudori Soleh, "Komparasi Konsep Ridha dalam Al-Qur'an dan Konsep Psychological Well Being", (LECTURES: Malang). Vol. 2, No. 4, 2023, hlm. 206-207.

ridha juga cenderung memiliki hati yang lapang ketika menerima kesalahan yang dilakukan orang lain kepadanya. Dalam interaksi sosial, manusia yang hatinya ridha cenderung akan memperlakukan orang lain dengan baik sehingga orang senang dan merasa aman terhadapnya.<sup>122</sup>

Kemudian, di dalam QS. Al-Fajr ayat 28 terdapat sebuah kalimat yang berbunyi “*radhiyatan mardhiyah*” yang artinya hati yang ridha dan diridhai-Nya. Konsep ridha yang sebenarnya terpampang jelas di ayat ini. Bagaimana keridhaan Allah Swt. terhadap manusia merupakan akibat dari keridhaan manusia terhadap Rabbnya. Maknanya, seorang hamba harus memastikan dirinya ridha terhadap segala hal yang telah Allah Swt. tetapkan dalam kehidupannya, maka dengan begitu Allah Swt. akan meridhai dirinya.

Ridha harus di mulai dari hal-hal kecil sekali pun. Misal, ridha terhadap jantung yang Allah Swt. tetapkan untuk berdetak setiap detiknya, ridha terhadap keadaan fisik yang telah Allah Swt. karuniakan kepada kita, bahkan ridha terhadap makanan yang terjatuh saat kita hendak memakannya. Begitu pulalah dengan skenario dan ketetapan hidup yang telah Allah Swt tetukan. Ketika seorang hamba ridha terhadap seluruh permasalahan yang menimpanya, maka dampak yang ia peroleh adalah ketenangan karena rasa khawatir dan was-was telah hilang sebab keridhaan hatinya, yakin bahwa apa yang Allah Swt tetapkan adalah pilihan terbaik bagi dirinya.

<sup>122</sup> *Ibid.* Hlm 207.

Seharusnya rasa ridha pada diri manusia harus terus berlangsung dalam kehidupan. Akan tetapi banyak manusia yang tidak mau menerima takdir yang telah Allah Swt tetapkan. Maka manusia akan terus merasa kurang, merasa tertekan karena baginya hidup tidak sesuai dengan apa yang di inginkan dan di harapkan.<sup>123</sup>

Di dalam tafsir Al-Azhar di jelaskan bahwa orang yang ridha adalah mereka yang jiwanya memiliki dua sayap. Sayap pertama adalah syukur ketika mendapat kekayaan dan kenikmatan, bukan mendabik dada atau merasa puas diri sebab ia merasa kekayaan yang ia peroleh berasal dari dirinya sendiri. Dan yang kedua adalah sabar saat roda kehidupan berada di bawah, ketika rezeki yang didapat hanya cukup untuk makan, serta tidak mengeluh. Maka tentu keduanya yaitu syukur dan sabar sama-sama menghasilkan kebaikan yaitu pahala di sisi Allah Swt.

Sebagaimana tafsiran surat Al-Fajr ayat 27-28 “*Hai jiwa yang tenang*” terhadap Tuhannya, mereka adalah orang-orang yang tenang menempuh perjalanannya, dan tenang terhadap qadar yang telah Allah tetapkan. Juga tetap tenang di waktu senang dan di waktu susah, di waktu lapang dan di waktu sempit, di waktu mendapatkan karunia dan di waktu terhalang mendapatkan karunia. Tenang tanpa ada rasa ragu sedikitpun. Jiwa yang tenang tanpa menyimpang dari kebenaran, tanpan bergoncang di jalan, dan tanpa merasa takut pada hari yang menakutkan dan mengerikan. Orang-orang yang hatinya ridha memiliki keyakinan, bahwa

<sup>123</sup> Muhammad Athoillah, “*Meridhoi Takdir Untuk Mencapai Ridho Allah*”, <https://dppai.uir.ac.id/meridhoi-takdir-untuk-mencapai-ridho-allah/>, di akses pada tanggal 30 Agustus 2024.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apapun yang tidak menjadi miliknya akan melewatinya sekuat apapun ia menahannya. Begitu juga sebaliknya, apapun yang sudah Allah tetapkan untuk menjadi miliknya, maka tidak akan melewatinya sekuat apapun ia menolaknya.

Dalam sebuah hadist Rasulullah saw bersabda:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إِنَّ عَظْمَ الْجَزَاءِ مَعَ عَظْمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ (رواه ابن ماجه)<sup>124</sup>

Artinya: *Dari Anas bin Malik r.a berkata bahwa Nabi saw bersabda: “Besarnya pahala/balasan itu sesuai dengan besarnya ujian. Sesungguhnya Allah jika menyukai suatu kaum, ia akan memberikan ujian kepada mereka. Maka barang siapa ridha kepada Allah, maka baginya keridhaan Allah. Dan barang siapa yang murka (tidak mau menerima ujian) maka baginya kemurkaan Allah”* (H.R Ibnu Majah No. 4031)

Di dalam hadist di atas di jelaskan bahwa ujian kehidupan merupakan bentuk sayang dan cintanya Allah Swt. kepada seorang hamba. Jika ia ridha terhadap apa yang menimpanya, maka Allah Swt. akan meridhainya. Itulah mereka yang Allah Swt. panggil dengan sebutan *nafsul muthmainnah* yang berarti jiwa-jiwa yang tenang, keridhaan mereka membuat tenang jiwa-jiwa mereka. Dan sebaliknya, orang-orang yang murka terhadap ketetapan Allah bahkan mengutuk

<sup>124</sup> Abu Abdullah Muhammad Bin Yazid Ibnu Majah, “*Sunan Ibnu Majah Juz II*”, di terjemahkan oleh Abdullah Shonhaji, (Semarangftzzg: Asy Syifa’, 1993), hlm. 741

keadaan, mereka adalah orang-orang yang sedang bersiap menanti turunnya azab Allah sebab tidak ridha terhadap ketetapanya.

Maka dari itu ridha merupakan hal yang sangat penting untuk ada pada setiap jiwa seorang mukmin. Dengan rasa ridha, hatinya akan menjadi lapang dalam menerima segala yang Allah Swt tetapkan. Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, hal ini di sebabkan tidak adanya rasa penerimaan dan berlapang hati dalam menghadapi segala kesulitan dan cobaan dalam hidupnya. Setiap perkara yang tidak berjalan sesuai keinginannya, maka hal ini menjadikan ia mengecam takdir, menggerutu, marah, kecewa dan emosi tak menentu. Tentu hal ini hanya akan menjadikan lebih berat masalah yang di hadapinya.

Namun sebaliknya, jika seorang hamba menyikapi segala permasalahan hidup dengan hati yang ridha, menerima dan meyakini bahwa setiap apa yang menyimpannya merupakan ketetapan terbaik yang Allah Swt berikan, maka hatinya akan menjadi tenang dan tentram karena ia yakin akan selalu terselip hikmah dan kebaikan di balik segala peristiwa. Meskipun ridha bukanlah perkara yang mudah untuk di paraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, oleh karena itu ganjarannya besar dan efek baik yang di dapatkan dari keridhaan sangatlah luar biasa, yaitu ketenangan jiwa dan tempat kembali yang baik yaitu surga yang Allah swt janjikan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Kembali kepada Allah (Bertaubat)

Di dalam surat Al-Fajr ayat 28 disebutkan bahwa mereka yang Allah panggil untuk kembali kepada-Nya adalah orang-orang yang memiliki jiwa yang tenang. Maka secara tersirat dapat kita pahami bahwa orang-orang yang telah jauh berkelana dengan kesibukan dunia ini dan terkadang atau bahkan sering ia terjerumus ke dalam kubangan dosa, jika ia kembali kepada Allah swt dengan bertaubat maka ia akan merasakan keridhaan dan ketenangan pada hatinya.

Taubat menurut pendapat Imam Al-Ghazali adalah suatu usaha dari beberapa pekerjaan hati. Sedangkan menurut beberapa ulama lainnya taubat adalah membersihkan hati dari dosa. Guru dari Imam Al-Ghazali berkata bahwa taubat adalah tidak lagi mengerjakan dosa yang dahulunya pernah dilakukan, dan dosa-dosa lainnya yang setara dengan dosa tersebut, dengan niat mengagungkan Allah dan takut akan azab Allah.<sup>125</sup>

Dalam kata taubat terdapat makna “*kembali*”. Al-Junayd Al-Baghdadi, seorang ahli sufi pernah ditanya terkait dengan taubat. Ia menjawab bahwa taubat ialah menghapuskan dosa-dosa yang pernah diperbuat. Pertanyaan yang sama juga diajukan pada Sahl al-Tustari, ia mengatakan bahwa taubat artinya tidak melupakan dosa seseorang. Taubat menurut Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah adalah kembalinya seorang

<sup>125</sup> Ali Ridho, “*Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin*”, (Jurnal Aqidah-Ta: Yogyakarta), Vol V, No. 1, 2019, hlm. 37.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hamba pada Allah dengan meninggalkan jalan orang-orang yang tersesat dan dimurkai oleh Allah.<sup>126</sup>

Taubat memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kesehatan jiwa. Sebab ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup tidak akan kita dapatkan tanpa menghilangkan gangguan-gangguan yang menghambat proses berlangsungnya *tadzkiyah an-nafs*. Gangguan-gangguan tersebut biasanya berasal dari perasaan merasa berdosa, bersalah dan rasa dendam. Secara psikologi hal ini disebabkan karena orang yang merasa berdosa memiliki perasaan cemas, sedih dan gelisah selama dosa itu ada dalam dirinya.<sup>127</sup>

Maka dengan bertaubat, tentu akan menghilangkan rasa bersalah dan berdosa yang terus menghantui dan akan berganti dengan perasaan tenang yang menyelimuti jiwa. Oleh karena itu taubat tentu memiliki peran penting untuk mendatangkan ketenangan jiwa bagi penderita gangguan kesehatan mental seperti depresi. Orang yang mengalami depresi biasanya adalah mereka yang memiliki banyak permasalahan rumit dalam kehidupannya.

Mulai dari masalah keluarga yang hancur sebab tidak menjalankan peran sebagaimana mestinya, masalah keuangan sebab tidak menggunakan harta dengan cara yang bijak yang akhirnya berhutang kesana kemari untuk memenuhi standar kebutuhan hidup. Ada lagi masalah-masalah lainnya yang berkaitan dengan keinginan agar mudah mendapatkan

<sup>126</sup> Reva Husniati, Cucu Setiawan, Dian Siti Nurjanah, “*Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam*”, (Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin: Bandung), Vol. 3, No. 1, 2023, hlm. 99

<sup>127</sup> *Ibid*, hlm 96

kekayaan dan keberhasilan, seperti korupsi, menipu orang lain, merampok dan mencuri, yang mana semua hal tersebut akan berujung pada kesengsaraan jiwa yang akan mendatangkan depresi. Maka dengan kembali kepada jalan kebenaran, memohon ampunan kepada Allah swt dan berjanji untuk berhenti melakukan dosa-dosa adalah cara yang tepat untuk menggapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup.

### 3. Istiqomah dalam Ketaatan

Di dalam surat An-Nahl ayat 106 dijelaskan mengenai orang yang menggadaikan keimanan dan ketaatannya kepada Allah Swt bahwa mereka kelak akan mendapatkan azab yang pedih sebab mereka sudah pernah merasa nikmatnya iman. Sebaliknya bagi orang yang istiqomah dalam keimanan dan ketaatannya kepada Allah Swt, maka Allah akan menjamin ketentraman dan ketenangan bagi mereka. Sebagaimana yang terjadi kepada para sahabat diawal masa penyebaran Islam. Meskipun mereka disiksa dengan berbagai macam siksaan, hati mereka tetap kokoh dalam keimanan dan ketaatan kepada Allah Swt. Hal ini lah yang mendatangkan ketenangan bagi mereka.

Taat dalam bahasa arab (طاعة), yang artinya ketaatan, ketundukan, kesetiaan dan loyalitas.<sup>128</sup> Ketaatan kepada Allah Swt merupakan sebuah kewajiban bagi setiap manusia yang mengaku memeluk agama Islam. Berislam tanpa ada ketaatan didalam hati dan sikap merupakan kesia-

<sup>128</sup> Atabik Ali & A. Zuhdi Muhdlor, "Kamus Kontemporer Arab Indonesia", *op. cit*, hlm. 1219

siaan. Karena taat berarti dengan ikhlas menjalankan segala perintah Allah Swt dan meninggalkan segala larangan Allah Swt.

Melakukan ketaatan kepada Allah Swt menunjukkan bahwa kita secara sukarela tunduk dan patuh terhadap apa yang Allah perintahkan tanpa mencari tau alasan mengapa kita harus melakukannya atau meninggalkannya. Karena seorang hamba meyakini bahwa Allah Swt akan selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya.

Ketaatan kepada Allah Swt tentu memiliki korelasi terhadap kesehatan mental seseorang. Orang yang taat kepada Allah Swt sebab keimanan dan keikhlasan hatinya, cenderung akan memiliki perasaan yang tenang, jauh dari gusar dan gelisah karena ia telah berada pada jalan yang benar. Hati nuraninya meyakini bahwa kebenaran yang ia jalani merupakan hal akan mendatangkan kebaikan dalam dirinya. Ketaatannya seseorang yang beriman kepada Allah Swt, akan menjadi perisai bagi dirinya dari godaan setan yang hanya akan datang kegusaran bathin dan kegelisahan.

Orang yang taat juga mampu menyaring segala permasalahan hidupnya dengan persepsi yang baik. Sehingga apapun masalah yang menimpanya, ia akan meyakini bahwa cobaan yang datang kepadanya merupakan bentuk kasih sayang Allah Swt yang ingin jauh lebih dekat dengannya. Dan ia akan meyakini bahwa tidak akan ada masalah yang Allah swt timpakan kecuali ia akan sanggup melewatinya. Maka dari, bagi orang yang menderita penyakit mental seperti depresi, salah satu hal

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dapat menjadi terapi dalam penyembuhannya adalah dengan memperbaiki ketaatan kepada Allah Swt.

Jika yang dahulunya tidak pernah melaksanakan kewajiban sebagai seorang muslim seperti sholat, puasa, dan zakat, maka bisa dimulai dengan memperbaiki kewajiban-kewajiban tersebut. Jika sudah selesai terhadap yang wajib, maka ditambah dengan hal-hal sunnah yang di anjurkan seperti sholat tahajjud, sholat dhuha dan juga dzikir pagi dan petang. Kehidupan orang yang taat kepada Allah Swt adalah kehidupan yang sangat menentramkan karena orang-orang yang taat adalah mereka yang selalu menyibukkan diri dalam ibadah dan menyandarkan segala urusannya hanya kepada Allah Swt.

#### 4. Keimanan yang Menancam

Menurut Imam Al-Baidawi, iman menurut bahasa adalah ungkapan terkait membenarkan sesuatu. Kata iman diambil dari kata *al-amn*, yakni sebagaimana ia membenarkan sesuatu, maka ia juga akan mengamankan hal yang ia yakini kebenarannya dari dusta dan ketidakcocokan atau perbedaan. Ditransitifkannya kata iman dengan penambahan huruf *ya* di maksud untuk memasukkan makna pengakuan.<sup>129</sup>

Dari penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka dan Quraish Shihab yang sudah di paparkan di atas terkait QS. An-Nahl: 106, telah di jelaskan bagaimana keadaan kaum muslimin ketika di awal masa penyebaran islam mendapatkan banyak sekali penyiksaan dari orang-

<sup>129</sup> Nurul Huda, "Konsepsi Iman Menurut Al-Baidawi dalam Tafsir Anwar At-Tanzil wa Asrar At-Ta'wil", (Jurnal Analisa: Semarang), Vol. 20, No. 01, 2013, hlm. 71.

orang kafir Quraisy. Meskipun dalam keadaan yang sangat-sangat mencekam dan tersiksa, mereka tetap menancapkan keimanan yang mendalam di sanubari mereka. Hati mereka tetap tenang dalam keimanan kepada Allah Swt. Karena mereka meyakini bahwa Allah Swt. satu-satunya yang layak di sembah. Ketenangan sebab keimanan yang mereka rasakan, tiada bisa di bandingkan dengan kehidupan aman sentosa namun kufur dan menyembah kepada tuhan selain-Nya.

Seperti yang di lakukan oleh ‘Ammar bin Yassir dalam keadaan genting saat di siksa. Walaupun lisannya mengucapkan kekufuran, namun hatinya tetap tenang dalam keimanannya kepada Allah Swt. Hatinya tetap yakin bahwa Allah Swt. satu-satunya Ilah yang patut di sembah. Dengan siksaan yang ia alami, tak ada sedikitpun keraguan di dalam hatinya terhadap keimanannya kepada Allah Swt. Keimanan inilah yang menjadikan ‘Ammar dan kaum muslimin lainnya mampu menghadapi siksaan dan pengasingan yang di lakukan oleh kaum kafir Quraisy.

Dalam islam kebahagiaan spriritual dapat di temukan melalui kenikmatan penghayatan iman. Orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya iman akan merasakan kenikmatan ketenangan yang sangat luar biasa di bandingkan dengan segala kenikmatan apapun di dunia ini. Kebahagiaan spriritual seperti ini tentu akan terus bertambah ketika dengan keimanan tersebut seorang hamba senantiasa menyibukkan diri melakukan kebaikan, misalnya membantu orang lain yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membutuhkan pertolongan, mempelajari ilmu pengetahuan agama, melaksanakan segala hal yang Allah Swt. perintahkan dan meninggalkan segala apa yang di larang oleh-Nya. Segala amal perbuatan yang di lakukan dengan niat karena Allah Swt. dan untuk mencari ridha-Nya maka akan menghasilkan kebahagiaan.<sup>130</sup>

Hari ini banyak sekali orang-orang yang melakukan aktivitas ataupun rutinitas tanpa di dasari dengan urgensi yang sesungguhnya mengapa dan untuk apa ia melakukan hal tersebut. Sehingga dengan berbagai macam kesibukan yang di jalani hanya mendapatkan rasa letih dan lelah saja. Tak jarang hal inilah yang mengantarkan seseorang kepada stres berlebihan hingga berujung depresi.

Ketika semua kesibukan itu di dasarkan dengan hal yang bersifat materialistis atau duniawi, hati cenderung akan terasa kering dan hampa. Sebab apa yang dilakukan hanya untuk memenuhi hal yang bersifat fana saja, yang hanya bisa di rasakan oleh fisik namun tidak dirasakan oleh hati. Beda halnya jika segala urusan, pekerjaan dan kesibukan yang di jalani atas dasar keimanan kepada Allah Swt. karena ingin mendapatkan ganjaran pahala dan keridhaan-Nya maka hati akan menjadi ikhlas dan lapang. Karena dengan iman hati kita meyakini bahwa segala keadaan sulit maupun mudah, sedih maupun bahagia, semua memiliki ganjaran disisi Allah Swt.

<sup>130</sup> Muhammad Sholhan Mansyur, Kerwanto & Muh. Adlan Nawawi, “Kebahagiaan Spiritual bagi Nestapa Manusia Moder(Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah)”, *op. cit*, hlm. 12.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengenai perkara-perkara yang menimpa orang-orang yang beriman Rasulullah saw bersabda:

عن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن صهيب قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ  
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (رواه مسلم)<sup>131</sup>

Artinya: *Dari Abdurrahman bin Abi Laili dari Shuhaib dia berkata bahwa Rasulullah saw bersabda “Sungguh menakjubkan perkara orang yang beriman, tiada suatu apapun takdir Allah yang menimpanya kecuali baik baginya. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika mendapatkan kemudharatan ia bersabar maka itu baik pula baginya.”* (HR. Muslim No. 2999)

Maka mulianya segala perkara bagi orang yang beriman, ketika ia diberi nikmat maka ia bersyukur. Ia meyakini bahwa kebahagiaan yang telah Allah Swt. berikan merupakan bentuk nikmat yang harus ia syukuri. Maka kenikmatan tersebut menjadi pahala bagi dirinya. Kemudian jika seorang mukmin diberi ujian, maka ia bersabar. Ia meyakini bahwa apa yang menimpanya merupakan bentuk kasih sayang Allah Swt. berikan dalam bentuk ujian, demi meninggikan derajat dan kedudukannya di sisi Allah Swt. Dan tentunya hal tersebut membuahkan pahala yang sangat besar di sisi Allah Swt. Dengan menyadari nikmat dan musibah merupakan ajang mengejar pahala, hati akan menjadi tentram dan damai dalam menjalani setiap episode dalam kehidupan ini.

<sup>131</sup> Abu Qutaibah Nazhor Muhammad Al-Faryabi, “*Shahih Muslim*”, (Riyadh: Daar Thayyibah Lil An-Nasyr wa At-Tauzi’, 2006), hlm. 1365

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maka bagi orang-orang yang mengalami depresi sudah sepatutnya untuk mengoreksi kembali bagaimana keadaan keimanannya kepada Allah Swt. Bagaimana kualitas ibadah selama ini yang sudah ia laksanakan. apakah sudah berlandaskan keimanan yang kokoh kepada Allah ta'ala, atau hanya sekedar formalitas dalam beragama. Sebagaimana yang diketahui bahwa iman itu sifatnya naik dan turun. Maka ketika sudah mulai terasa iman semakin turun, mulai malas melakukan amal shalih, sudah mulai menggampangkan dosa, maka segeralah untuk menyadari bahwa hal itu hanya akan mendatangkan kemurkaan Allah Swt. dan segeralah memohon ampunan kepada-Nya. Karena Allah Swt. telah menjanjikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi sesiapaupun yang senang memohon ampun dan berusaha mempertebal keimanan kepada-Nya.

#### **5. Takut kepada Laknat dan Azab Allah**

Di dalam surat An-Nahl ayat 106 dijelaskan mengenai orang-orang yang dengan lapang dada mengantarkan dirinya kepada kekafiran adalah orang-orang yang tidak takut terhadap kemurkaan Allah swt. Sebaliknya, orang-orang yang hatinya tetap tenang dalam keimanan kepada Allah swt mereka adalah orang-orang yang takut terhadap kemurkaan Allah swt. Maka dapat kita pahami bahwa salah satu hal yang dapat mendatangkan ketenangan bagi jiwa adalah dengan adanya rasa takut terhadap murka dan azab Allah yang Allah janjikan kepada orang-orang yang mendurhakai perintahnya.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Salah satu kata takut yang terdapat dalam redaksi Al-Qur'an adalah *khassyah*. Dalam penyebitannya dalam 1-Qur'an kata *khassyah* seridng dikaitkan dengan *lafzul jalalah* (Allah), dan juga kata lain seperti ar-rahman dan rabb. Seperti yang termaktub didalam A;-Qur'an surah At-Taubah ayat 18 yang berbunyi,

إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسْجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ  
فَعَسَىٰ أُولَٰئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ ۝ ١٨

Artinya: Sesungguhnya yang pantas memakmurkan masjid-masjid Allah hanyalah orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir, mendirikan sholat, menunaikan zakat, serta tidak takut (kepada siapapun) selain Allah. Maka itulah yang diharapkan termasuk golongan orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. At-Taubah: 18)

Pada ayat diatas, Al-Lusi memaparkan bahwa kata *lam yakshsya illa allah* memiliki arti sebuah ketakutan yang mendorong seseorang untuk melaksanakan ibadah dengan ikhlas dan senantiasa menjalankan segala apa yang Allah perintahkan dan meninggalkan segala yang Allah Swt larang.<sup>132</sup> ketaatan kepada Allah Swt akan terealisasikan jika seorang hamba memiliki rasa takut kepada rabbnya. Sebab dengan rasa takut tersebut menjadikannya enggan dan takut untuk melakukan hal-hal yang Allah Swt larang dan meninggalkan apa yang telah Allah Swt perintahkan.

<sup>132</sup> Eko Zulfikar, "Takut Kepada Allah Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Sufistik Ayat-Ayat *Khassyatullah*", (Hermeneutik: Tulungagung), Vol. 13, No. 1, 2019, hlm 145.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan begitu ketakutan terhadap azab Allah Swt akan menjadi tameng bagi seorang muslim dari melakukan maksiat. Ia akan hanya terfokus terhadap apa-apa yang Allah Swt sukai, yaitu ketaatan. Maka dengan begitu menjalankan ketaatan dan kebaikan hatinya senantiasa akan menjadi tentram. Bagi penderita depresi, memperbaiki rasa takutnya kepada Allah Swt merupakan hal yang tepat. Alih-alih terlalu sibuk merasa takut kepada manusia yang hanya mendatangkan ketidakmanfaatan dalam hidupnya, merasa takut kepada Allah Swt harus lebih ia prioritaskan dalam kehidupannya. Sebab banyak orang yang merasa takut kepada manusia sehingga menghalalkan segala cara untuk membuat manusia tersebut ridho terhadapnya hingga tanpa sadar ia menggadaikan rasa takutnya kepada Allah Swt. sungguh hal tersebutlah yang akan menjadikan hidupnya semakin berat.

## 6. Kabar Gembira

Kabar gembira dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) terdiri dari dua kata yaitu kabar dan gembira. Kabar mempunyai arti laporan peristiwa yang biasanya belum terjadi.<sup>133</sup> Sedangkan gembira berarti bahagia, suka, dan bangga.<sup>134</sup> Dalam bahasa arab kabar gembira berarti البشرى yang berarti مايشربه “apa yang diberitakan dengannya”.

Kata *basyir* (بشير) merupakan ism fa'il dari kata *basyura-yabsyura*

<sup>133</sup> D. Sugono, “Kamus Besar Bahasa Indonesia”, *op. cit*, hlm. 651.

<sup>134</sup> *Ibid*, 465.

*basyiran* (بشیر - یبشیر - بشیر) yang berarti orang yang periang hati atau orang yang suka memberikan kabar gembira. Maka dapat disimpulkan, kabar gembira merupakan setiap laporan peristiwa yang membuat hati pendengarnya menjadi senang dan bahagia.<sup>135</sup>

Kabar gembira merupakan hal yang sangat di nanti bagi setiap manusia. Hal ini di sebabkan karena kabar gembira dapat memberikan efek membahagiakan bagi orang-orang yang mendapatkannya. Rasulullah saw merupakan *basyir* atau pembawa kabar gembira bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana yang termaktub di dalam kitab suci Al-Qur'an dan Hadist Nabi saw begitu banyak kabar gembira yang Allah Swt. sampaikan untuk menjadi pembakar semangat dalam melakukan ketaatan dan kebaikan.

Seperti halnya kabar gembira yang Allah Swt. sampaikan untuk para mujahid pada saat menghadapi peperangan, sebagaimana yang telah di paparkan di atas dalam penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan Quraish Shihab mengenai QS. Ali-Imran: 126 dan QS. Al-Anfal: 10, dimana saat itu kaum muslimin menghadapi peperangan yang begitu sengit, dengan persenjataan yang ala kadarnya dan jumlah pasukan kaum muslimin yang saat itu jauh lebih sedikit dari pada jumlah pasukan kaum musyrikin.

<sup>135</sup> Muhidin SM, Abd. Muid Nawawi, Nurbaiti, “Kabar Gembira (Busyra) dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Kata Busyra dalam Al-Qur'an”, (Jurrafi: Jakarta), 2023, hlm 96.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah Swt. memberikan kabar gembira dengan pertolongan berupa bala tentara dari golongan malaikat yang akan membersamai kaum muslimin dalam peperangan. Dan Allah Swt. menjanjikan kabar gembira ini akan menjadi sumber ketenangan bagi kaum muslimin saat menghadapi peperangan. *“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tentram karenanya”*. Kabar gembira ini Allah Swt. berikan semata agar kaum muslimin dapat menghadapi perang dengan hati yang tenang dan tidak ragu.

Allah Swt. juga menegaskan bahwa yang akan menjadikan mereka menang bukanlah jumlah bantuan para malaikat yang menolong mereka, melainkan kemenangan itu berasal dari sisi Allah Swt. Sehingga kaum muslimin bisa memaknai bahwa hanya Allah Swt. lah sebaik-baiknya tempat untuk bersandar dan memohon pertolongan. Dan hanya Allah Swt. yang memiliki kuasa untuk menolong siapa saja yang Dia kehendaki.

Dari kisah para mujahid tersebut, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa kabar gembira dapat mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarkannya. Begitu banyak kabar gembira yang Allah Swt. janjikan kepada orang-orang yang beriman di dalam Al-Qur'an. Terkadang manusia melakukan sebuah perbuatan yang tidak memiliki tujuan dan tanpa tau ganjaran apa yang akan ia peroleh. Sama halnya ketika menghadapi kesulitan dan kepahitan dalam hidup. Manusia

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

condrung lupa bagaimana janji yang telah Allah Swt. berikan bagi orang-orang bersabar.

تِلْكَ مِنْ أَنْ بَأْءِ آلِ غَيْثِ بِنُوحِيهَا إِلَىٰ كَيْتُ مَا كُنْتَ تَعْلَمَهَا أَنْتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ آلَ عِصْيَةِ لَلْمُتَّقِينَ ٤٩

Artinya: “Itulah sebagian dari berita-berita ghaib yang kami wahyukan kepadamu (Muhammad); tidak pernah engkau mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. Maka bersabarlah, sungguh kesudahan (yang baik) adalah bagi orang yang bertaqwa.”<sup>136</sup> (QS. Hud: 49)

Di dalam penafsiran ayat ini Allah Swt. memerintahkan Nabi saw untuk bersabar dalam menyampaikan tuntunan Al-Qur’an kepada kaumnya sebagaimana yang di lakukan Nabi Nuh a.s dahulu saat berdakwah. Karena sungguh kesudahan yang baiklah yang akan diperoleh bagi orang yang bertaqwa dan bersabar. Kebaikan dan kesabaran akan mengantarkan pada kemenangan dan pahala. Kebaikan akan di dapat bagi orang yang mengerjakan ketaatan sedang kesabaran di peroleh bagi orang-orang yang berusaha meninggalkan apa yang di larang.<sup>137</sup>

Begitu beratnya cobaan para Nabi ketika menghadapi kaumnya dalam berdakwah. Terutama Rasulullah saw yang sudah banyak sekali mendapatkan cacian, makian, di lempari kotoran hewan, bahkan ingin di bunuh. Namun Allah Swt. terus memeluk beliau lewat untaian firman-Nya bahwa kesudahan yang baik bagi mereka yang bersabar, yakni

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>136</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, op. cit, hlm. 229.

<sup>137</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, tahun 2016, hlm. 615.

tempat berpulang yang baik yaitu Surga-Nya yang tidak ada sesuatu apapun dapat menandingi kenikmatan di dalamnya.

Hal ini tentu bisa kita tarik pada keadaan ketika menghadapi kesulitan lainnya. Orang-orang yang mengalami depresi sebab kerasnya kehidupan, segala sesuatu yang tak sesuai dengan apa yang telah ia usahakan, maka ia perlu mengingat bahwa besar ganjaran yang Allah Swt akan hadiahkan kepada mereka yang bersabar dan ridha terhadap ketetapan-Nya. Sehingga dengan meyakini kabar gembira ini, akan mendatangkan ketenangan pada batin. Kabar gembira lainnya juga Allah Swt. sampaikan kepada orang-orang yang khawatir terhadap urusan rezeki, yaitu dalam surat QS. Nuh: 10-12 yang berbunyi,

فَقُلْ أَتُؤَسُّوْنَ عَلَىٰ مَا وَعَدَ الرَّبُّكُمْ ۚ وَإِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۙ ۱۰ يُرْسِلِ السَّمَاءَ آءًا عَلَیْكُمْ مَّدَدًا زَارًا ۙ ۱۱ وَمِمَّا دَدَّكُمْ بِأَمْوَالِكُمْ أُولُو الْأَرْحَامِ وَالْبَتُونَ وَالزَّوْجَاتُ بِمَا كَسَبْتُمْ ۚ وَبِئْسَ مَا كَسَبْتُمْ أَن تَهْتَكُوا ۙ ۱۲

Artinya: “Maka aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh Dia Maha Pengampun”. Niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu. Dan Dia memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu.”<sup>138</sup> (QS. Nuh: 10-12)

Dalam tafsir Ibnu Katsir di jelaskan bahwa jika manusia mau bertaubat dan memohon ampun kepada Allah Swt. serta mentaati Allah Swt. Dia akan memberikan banyak rezeki kepada mereka serta mencurahkan air hujan dari langit untuk menumbuhkan tumbuh-

<sup>138</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, op. cit, hlm.

tumbuhan yang menjadi sumber makanan bagi mereka, serta menggandakan susu ternak mereka. Dan Allah Swt. juga akan mengaruniakan keturunan dan harta yang banyak untuk mereka. Kemudian kebun-kebun mereka akan di penuhi berbagai macam buah-buahan yang di aliri sungai di sela-selanya. Allah Swt. menjanjikan kabar gembira berupa keluasan rezeki kepada orang-orang yang mau senantiasa bertaubat yakni memohon ampun kepada-Nya.

Keempat sumber ketenangan berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat yang mengandung kata *ithma'anna* di dalam Al-Qur'an, yang berkonotasi pada makna kesehatan mental yang telah di paparkan di atas, merupakan formulasi dan solusi yang dapat di terapkan bagi orang-orang yang mengalami depresi. Dan keempat hal ini harus di jalani secara beriringan dan tidak bisa dilewatkan salah satunya. Sebab antara *dzikrullah*, keridhaan, keimanan dan meyakini kabar gembira dari Allah Swt merupakan satu kesatuan yang saling memiliki korelasi bagi seorang muslim.

Ketika seorang hamba melaksanakan *dzikrullah*, maka keimanannya akan semakin kuat. Dan saat seseorang memiliki iman yang kokoh, maka ia akan memiliki keridhaan atas apapun yang menimpa dirinya. Dan ketika hatinya sudah yakin dan ridha, maka ia akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan sebab ia yakin terhadap kabar gembira yang Allah Swt janjikan bagi orang-orang yang bersabar dan bertakwa. Formulasi dan solusi terapi depresi ini juga harus di lakukan dengan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesungguhan hati. Sungguh-sungguh melaksanakannya karena Allah Swt. dan di dorong oleh keinginan agar keluar dari lingkaran setan yang terus membelenggu orang-orang yang mengalami depresi.

Sebab depresi sendiri sangat mudah terjadi pada manusia yang kosong hatinya dari keberadaan Allah Swt. Maka, keempat formulasi yang dapat menjadi solusi terapi depresi ini yaitu *dzikrullah*, ridha, iman, dan kabar gembira, tentu merupakan usaha yang dapat menghantarkan seorang hamba untuk semakin lebih dekat kepada Allah Swt. melalui perantara amal shalih yang telah di perintahkan Allah Swt. berupa sholat, puasa, bersedekah, berdoa dan ibadah-ibadah lainnya. Setelah usaha dan doa telah dilakukan, maka selanjutnya bertawakkal kepada Allah Swt. dengan berserah diri kepada-Nya dan meyakini bahwa Allah Swt akan memberikan petunjuk dan jalan keluar bagi setiap permasalahan hamba-hamba-Nya bahkan dari arah yang tak di sangka-sangka.

#### 7. Meyakini adanya Pertolongan Allah

Di dalam surat Al-Anfal ayat 10 dan Ali Imran ayat 126 telah dipaparkan bagaimana pertolongan yang Allah berikan kepada para pasukan muslimin saat menghadapi peperangan dengan kaum musyrikin. Allah swt menurunkan bantuan berupa bala tentara malaikat untuk menolong kaum muslimin yang ketika itu berjumlah jauh lebih sedikit dari kaum musyrikin. Ini merupakan kabar gembira yang Allah Swt

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hadiahkan bagi kaum muslimin sehingga dengannya menjadi tenanglah hati mereka,

Namun ternyata mengetahui kabar gembira saja tidak cukup mendatangkan ketenangan. Ketika mendapatkan kabar gembira tanpa ada rasa yakin didalam hati bahwa Allah Swt akan memberikan pertolongan kepada hamba-Nya, tentu hati tidak akan menjadi tenang sebab keraguan atas kehendak Allah Swt tersebut. Oleh karena itu salah satu hal yang paling memiliki dampak besar untuk memberikan ketenangan pada hati adalah rasa yakin terhadap pertolongan Allah swt. Kita harus merasa yakin bahwa hanya Allah swt lah satu-satunya dzat yang mampu mendatangkan pertolongan kepada makhluk-Nya.

Allah swt berfirman di dalam QS. Muhammad: 7 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ۝

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.”

Dari ayat diatas tersebut dengan jelas bahwa siapapun yang menolong agama Allah swt, maka Allah pun akan menolongnya. Ketika firman Allah swt yang mengatakan hal tersebut maka wajiblah kita memunculkan keyakinan terhadap apa yang telah Allah swt firmankan.

Dalam hidup sejatinya ada dua keadaan yang menjadikan manusia tidak berdaya. Pertama adalah ketika ia ditimpa musibah. Kemudian yang kedua adalah ketika hal yang diinginkan tak kunjung juga tercapai. Bagi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sebagian manusia ada yang merespon dengan kekesalan dan kebencian terhadap takdir yang telah Allah tetapkan. Mengutuki diri tanpa meyakini bahwa pertolongan Allah swt akan datang bagi orang-orang yang meyakini. Sedangkan bagi seorang mukmin, dalam setiap keadaan sudah sepantasnya ia meyakini bahwa pertolongan Allah itu dekat.

Bagi Allah swt sangatlah mudah memberikan pertolongan bagi hamba-Nya, cukup dengan *kun fayakun*, maka terjadilah pertolongan tersebut. Namun pertolongan Allah swt terkadang haruslah melalui jalan hukum sebab-akibat. Yakni dengan cara berikhtiyar terlebih dahulu terhadap apa yang ingin kita capai. Berusaha semaksimal dan semampunya. Dari hal tersebutlah Allah akan mengukur keseriusan kita terhadap hal-hal yang ingin kita capai. Maka selanjutnya Allah swt tentu akan ridho memberikan pertolongan-Nya agar seorang hamba keluar dari kesulitan yang ia tempuh.<sup>139</sup>

Bagi orang yang menderita depresi, memiliki keyakinan penuh terhadap Allah Swt adalah cara yang paling tepat untuk menghilangkan segala gundah gulana dalam menjalani segala problematika dalam kehidupan ini. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa penderita depresi adalah mereka yang sering sekali sulit dalam memahami dan mengartikan bagaimana kesulitan kehidupan itu harus dilalui. Sebab tidak adanya tempat bersandar dan berserah atas segala kesulitan yang dialami. Dengan meyakini adanya pertolongan Allah Swt lewat doa dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>139</sup> M. Syafi'ie el-Bantanie, "Mempercepat Pertolongan Allah", (Ciganjur: KAWAHmedia, 2009), hlm 16.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

amal sholeh lainnya, tentu akan mendatangkan ketenangan bagi hati dan menjadikan ia semakin kuat sebab yakin bahwa Allah Swt akan memberikan pertolongan dan jalan keluar bagi setiap hamba-Nya yang meyakini akan keagungan dan keesaan Allah Swt.

## 8. *Dzikrullah*

Zikir secara etimologi berasal dari bahasa arab (*dzakara-yadz-kuru-dzikran*) yang berarti “menyebut dan mengingat”.<sup>140</sup> Zikir juga bisa diartikan sebagai renungan dan pengajaran.<sup>141</sup> Maka kata *dzikrullah* dapat kita artikan sebagai “mengingat Allah” atau “menyebut Allah” yang mana aktivitasnya dengan menyebutkan nama-nama Allah yang agung sebagai bentuk do’a dan pujian terhadap-Nya.<sup>142</sup>

Sedangkan secara terminologi, makna dari zikir yaitu melafalkan asma Allah Swt. agar ingat kepada-Nya. Sebagian ulama mencontohkan betasan zikir sebagai berikut: “Sayyid Sabiq berpendapat bahwa, zikir merupakan segala hal yang dilakukan dengan hati dan lisan berupa tasbih, menyucikan Allah Swt. dan mensifati-Nya dengan sifat-sifat sempurna, keagungan dan kemuliaan.”<sup>143</sup>

Selain itu, Hasby As-Shiediqy juga berpendapat bahwa zikir ialah menyebut Allah dengan mengucapkan *tasbih, takbir, basmallah,*

<sup>140</sup> Mahmud Yunus, “*Kamus Arab Indonesia*” (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Qur’an, 1972), hlm. 134.

<sup>141</sup> Mawardi Labay El-Shulthani, “Dzikir dan Doa Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat”, Cet. Ke I, (Jakarta: Yayasan Al-Mawardi 1997), hlm. 55.

<sup>142</sup> Ensiklopedia Islam Cyril Glasse, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hlm. 447.

<sup>143</sup> Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, Terj, Jilid III-IV, cet. Ke-12, (Bandung: PT. Raja Grafindo Persada), hlm. 447.

membaca do'a, atau mengingat dan menyebut nama Allah Swt dengan mengerjakan ketaatan dengan penuh rasa tawadhu'.<sup>144</sup>

Al-Jauziyah mengatakan, bahwa zikir memiliki begitu banyak manfaat yaitu menjadi makanan bagi hati dan ruh manusia, membersihkan hati yang kotor penuh hasad dan dengki, menentramkan jiwa, serta menjadi obat bagi penyakit hati. Seseorang yang memiliki kebiasaan berzikir atau mengingat Allah Swt, maka secara otomatis hatinya akan selalu diliputi perasaan tenang dan merasa di lindungi oleh Allah Swt.

Menurut ilmu psikologi, zikir dapat membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja saraf *simpatis* (saraf yang bekerja untuk meningkatkan detak jantung dan mengencangkan otot agar mampu merespon stres dan bahaya dengan cepat) dan mengaktifkan kerja saraf *parasimpatis* (saraf yang bekerja dengan menurunkan detak jantung dan melemaskan otot-otot tubuh)<sup>145</sup>

Seseorang yang senang berzikir tentunya akan senantiasa mengingat Allah Swt setiap waktunya. Dan dalam kondisi tersebut seseorang akan merasa selalu dalam pengawasan Allah Swt. dan hal ini mendorong seorang hamba untuk selalu melakukan amal shalih dan memohon ampun kepada Allah Swt. Berzikir dengan mengingat Allah Swt. merupakan salah satu bentuk ibadah terbaik, sebab ibadah sendiri

<sup>144</sup> Hasbi As-Shidieqy, "Pedoman Dzikir dan Do'a", Cet. Ke-2, (Jakarta: Bulan Bintang, 1984), hlm. 36.

<sup>145</sup> Sarihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik", (MAGHA: Purwokerto), Vol. 6, No. 1, 2021, hlm. 37.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan suatu usaha untuk mengingat Allah Swt. baik dengan *takbir*, *tahlil*, *tahmid*, syukur dan doa.<sup>146</sup>

Setelah pembahasan mengenai makna zikir diatas, maka sangat sesuai dengan penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka dan Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya terkait QS. Ar-Ra'du: 28 yang mengatakan bahwa dengan *dzikrullah* atau mengingat Allah swt akan mendatangkan ketenangan bagi hati yang gusar dan gelisah. Orang yang mengalami depresi memiliki keadaan yang gusar dan gelisah secara terus menerus. Mengingat seluruh permasalahan hidup yang tidak kunjung menemukan solusi, berusaha mengontrol hal-hal yang berada di luar kuasanya sebagai manusia, tak jarang menjadi semakin berat dengan datangnya masalah-masalah baru. Hal ini tentu menjadikan siapapun yang menghadapinya dengan hati dan jiwa yang kosong akan mudah mengalami stres hingga berlarut-larut yang akhirnya berujung depresi.

Hal ini disebabkan tidak adanya rasa bergantung untuk selalu mengingat keberadaan Allah Swt sebagai Ilah dalam kehidupan. Karna makna dari mengingat Allah ketika berzikir adalah kita mengingat bahwa ada zat yang selalu memperhatikan dan mengawasi setiap gerak-gerik kita. Ada zat yang selalu mengetahui bagaimana keadaan dan seberat apapun kesulitan hidup yang kita hadapi. Dan ada zat yang paling mengetahui solusi terbaik dari setiap permasalahan kita, jika kita yakin dan berserah diri kepada-Nya. Dan tentunya harus diiringin dengan

<sup>146</sup> Ratna Wulan, "Model-model Terapi Mental Dalam Islam", op. cit, hlm. 23.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghadirkan hati dan pikiran untuk mengingat dan merasakan keagungan dan keesaan Allah Swt.

Dengan merutinkan zikir bagi penderita depresi tentu akan menjadi terapi yang sangat ampuh untuk mendatangkan ketenangan jiwa. Sebab orang yang mengalami depresi memiliki kebiasaan atau pola pikir yang cenderung negatif dan selalu buruk, misal ketika akan tidur atau bangun tidur, maka hal yang terlintas dalam pikirannya pertama kali adalah hal-hal buruk baik yang sudah terjadi di masa lalu ataupun ketakutan yang akan terjadi di masa depan. Kemudian ketika merespon perlakuan orang lain, selalu menganggap orang lain menilai nya buruk dan juga sebaliknya, mudah berprasangka buruk terhadap apa saja yang di lakukan oleh orang-orang di sekitarnya. Atau saat sendirian, sering termenung dan tak punya semangat lagi untuk melaksanakan aktivitas maka secara otomatis pikiran buruk kan terus mengganggu dirinya.

Maka bisa di mulai untuk mengganti pikiran-pikiran buruk itu dengan mengingat dan menyebut nama Allah Swt. Memang butuh waktu untuk menjadikan zikir sebagai kebiasaan jika sebelumnya zikir jarang di lakukan. Maka dari itu, orang yang mengalami depresi harus menyadari terlebih dahulu mengenai kondisi yang terjadi pada dirinya. Ketika ia menyadari bahwa depresi ini memberikan efek negatif yang sangat besar dalam kehidupannya, tentu sudah sepatutnya dia akan berusaha untuk keluar dari lingkaran setan tersebut.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam permulaannya, ketika berusaha mengalihkan kegelisahan dan pikiran buruk kepada zikir, tidak serta merta seseorang akan sembuh dari depresi. namun Allah Swt. menjanjikan ketenangan bagi orang yang melakukannya. Saat berzikir hati menjadi tenang, namun jika kita di sibukkan lagi dengan hal selain zikir, seperti kekhawatiran dan kegelisahan yang kembali muncul, maka kembalilah untuk berzikir sehingga zikir menjadi sebuah kebiasaan yang akan menghasilkan ketentraman untuk waktu yang lama. Terapi berzikir ini bisa dijadikan sebagai sebuah solusi terbaik untuk menjadi kebiasaan kecil terlebih dahulu sebelum kebiasaan besar lainnya yang akan menjadi obat bagi depresi.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.