

SURAH AL-INSYIRAH DAN PEMECAHAN MASALAH



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Theologi Islam**

Oleh:

**Ichda Nauvilla
NIM: 03531488**

**JURUSAN TAFSIR HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2008

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ichda Naufila
NIM : 03531488
Fakultas : Ushuluddin
Jurusan : Tafsir Hadis
Alamat asal : Jl. Balimbing No. 128a RT/RW. 01/06 Banyumudal, Moga,
Pemalang - JATENG 52354

Alamat Jogja : Pogung Baru Blok F 77 Sinduadi, Mlati, Sleman Yogyakarta

No. Telp/Email: Rumah: (0284)584531; Hp: 081392242374

Judul skripsi : Surah Al-Insyirah dan Pemecahan Masalah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah, jika lebih dari 2 (dua) bulan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali.
3. Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 15 Oktober 2008

Saya yang m:


(Ichda Naufila)

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah meneliti, mengoreksi, dan memberikan bimbingan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Ichda Naufila
N I M : 03531488
Jurusan : Tafsir Hadis
Fakultas : Ushuluddin
Semester : XI (sebelas)
Judul : Surah Al-Insyirah dan Pemecahan Masalah

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi persyaratan untuk diajukan ke sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta agar dipertanggungjawabkan.

Demikian Nota Dinas ini disampaikan, atas perhatian dan diperkenankannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 15 September 2008

Pembimbing I



Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
NIP. 150241786

Pembimbing II



Afdawaiza, M.Ag
NIP. 150291984



Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-PBM-05-07/R0

PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: UIN.02/DU/PP.00.9/ 1845 /2008

Skrripsi /Tugas Akhir dengan judul : SURAH AL-INSYIRAH DAN
PEMECAHAN MASALAH

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Nama : Ichda Naufila
NIM : 03531488

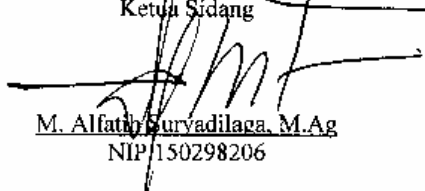
Telah dimunaqsyahkan pada: Kamis, 23 Oktober 2008

Dengan nilai: 78/B

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH:

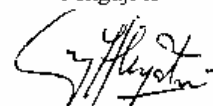
Ketua Sidang


M. Alfath Suryadilaga, M.Ag
NIP.150298206

Penguji I


Dr. H. Fauzan Naif, MA
NIP. 150228609

Penguji II


M. Hidayat Noor, M.Ag
NIP. 150291986

Yogyakarta, 23 Oktober 2008

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ushuluddin

DEKAN


Dr. Sekar Ayu Ariyani, M.Ag
NIP. 150232692



PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini Dipersembahkan Kepada:

Kedua orang tuaku,

**Bapak Lukman Hakim (alm.)
Dan Mama Nur Rakhmah,
ketulusan, doa, kesabaran yang tiada henti...
serta senyum dan ke-bangga-an kalian...
membuatku bersinar menatap masa depan...**

Saudaraku,

**De'Nauval,
semangat dan doa mu...
membuat "aku" menjadi "aku" yang sebenarnya....**

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

"Hai orang-orang yang beriman, Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung".
(Q.S Ali-Imran; 200)

"Orang yang berbakat gagal, melihat masalah sebagai hambatan. Sedangkan orang sukses melihat masalah sebagai tantangan yang membuat hidup lebih bergairah"

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan Skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	s	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ḥa'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	‘el
م	mim	m	‘em
ن	nun	n	‘en
و	waw	w	w
ه	ha’	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya	y	ye

B. Konsonan Rangkap Karena *Syaddah* ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدّة	ditulis	‘iddah

C. *Ta’ marbutah* di Akhir Kata ditulis *h*

حكمة	ditulis	<i>Ḥikmah</i>
علة	ditulis	‘illah
الأولياء كرامة	ditulis	<i>Karāmah al-auliyā'</i>
الفطر زكاة	ditulis	<i>Zakāh al-ḥiṭri</i>

D. Vokal Pendek

—	<i>faṭḥah</i>	ditulis	<i>a</i>
---	---------------	---------	----------

فعل		ditulis	<i>fa'ala</i>
_____	<i>kasrah</i>	ditulis	<i>i</i>
ذکر		ditulis	<i>żukira</i>
_____	<i>ḍammah</i>	ditulis	<i>u</i>
يذهب		ditulis	<i>yażhabu</i>

E. Vokal Panjang

1	Fatḥah + alif جاهلية	ditulis	<i>ā</i>
		ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2	Fatḥah + ya' mati تنسى	ditulis	<i>ā</i>
		ditulis	<i>tansā</i>
3	Kasrah + ya' mati كريم	ditulis	<i>ī</i>
		ditulis	<i>karīm</i>
4	Ḍammah + wawu mati فروض	ditulis	<i>ū</i>
		ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1	Fatḥah + ya' mati بينكم	ditulis	<i>ai</i>
		ditulis	<i>bainakum</i>
2	Fatḥah + wawu mati قول	ditulis	<i>au</i>
		ditulis	<i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata dipisahkan dengan Apostrof

الانتم	ditulis	<i>a'antum</i>
--------	---------	----------------

اَعَدَّتْ شَكَرْتُمْ لَنَنْ	ditulis ditulis	<i>u'iddat</i> <i>la'in syakartum</i>
--------------------------------	--------------------	--

H. Kata Sandang Alif + Lam

Diikuti huruf *Qamariyyah* maupun *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf "al".

القرآن	ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>
السماء	ditulis	<i>al-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>al-Syam</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

الفروض ذوى	ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
السنة اهل	ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah swt., Tuhan yang menjadikan aku ada di dunia ini untuk mengabdikan dan berserah diri sepenuhnya kepada-Nya. Shalawat serta salam diucapkan kepada Nabi Muhammad saw. Nabi pembawa altar kesucian di alam ini atas izin-Nya. Tak lupa kepada sahabat serta keluarganya yang mendukung perjalanan suci beliau, hingga akhirnya menemukan tempat terindah disisi Allah swt.

Dengan terselesainya karya “mungil” ini, maka itu petanda selesai sudahlah masa studi dan pengembaraan mencari ilmu di UIN sunan kalijaga Yogyakarta ini. Tetapi, dengan tekad dan semangat yang kuat, penulis tidak akan berhenti belajar dan terus belajar, menikmati proses keilmuan sampai pada akhirnya jiwa ini tak bertepi dalam raga.

Karya ini merupakan hasil jerih payah dan “pengendapan” yang begitu lama selama masa studi, sehingga rasa bahagia membuncah ketika karya ini akhirnya dapat tertuang dalam tulisan, dapat dibaca, serta (setidaknya) dapat menambah khazanah keilmuan dalam Islam, meskipun karya ini dirasa belum maksimal.

Tentu saja, terselesaikannya skripsi ini tidak bisa menafikan orang-orang yang secara langsung maupun tidak langsung ikut andil membantu penulis, baik teknis maupun non-teknis. Karenanya, tidak ada kata yang pantas terucap kecuali ucapan terima kasih penulis haturkan kepada mereka. Kepada bapak Prof. Dr. H. Amin Abdullah, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Dekan Fakultas Ushuluddin, ibu Dr. Sekar Ayu Aryani, MA.; kepada Ketua Jurusan (Kajur) Tafsir

Hadis, bapak Dr. Suryadi, M.Ag., terimakasih atas kepedulian serta motivasinya; kepada Sekretaris Jurusan (Sekjur) Tafsir Hadis, bapak M. Alfatih Suryadilaga, M.Ag., terima kasih telah memberikan dua pembimbing yang baik, serta kritik konstruktifnya. Kepada Pembimbing Akademik, bapak Drs. Indal Abrar, MA, terimakasih atas bimbingannya selama ini.

Kepada pembimbing I sekaligus ketua sidang, bapak Prof. Dr. Muhammad Chirzin, M.Ag., yang bersedia meluangkan waktu untuk membaca skripsi penulis di sela-sela kesibukannya, serta ketelatenannya membimbing penulis; kepada pembimbing II, bapak Afdawaiza, M.Ag, yang telah sabar membimbing penulis. Kepada keduanya, secara khusus penulis haturkan banyak terimakasih atas semuanya, serta atas berbagai saran dan kritik yang konstruktif, sehingga penulis dapat yakin bahwa skripsi ini layak untuk di baca. Serta tak lupa pada bapak Fauzan Naif M.Ag selaku penguji 1 serta bapak M, Hidayat Noor M.Ag selaku Penguji II terimakasih atas pertanyaan yang telah di jukan pada penulis, semoga ilmunya bermanfaat amiin.

Kepada semua dosen fakultas Ushuluddin, terutama dosen jurusan Tafsir Hadis, penulis haturkan banyak terimakasih atas doa dan motivasinya selama masa studi, baik secara langsung maupun tidak, dan atas “curahan” ilmunya, baik melalui diskusi, pengajaran, seminar, dan lain sebagainya. Karena dengan itu, penulis bisa sampai pada penulisan skripsi ini.

Kepada kedua orang tua penulis, papa Lukman Hakim. (almarhum); aku yakin, di “alam sana”, engkau akan bangga dan tersenyum melihatku seperti ini. Mama Nur Rochmah; yakinlah, bahwa aku bisa membahagiakanmu dengan

sepenuh hati. Walau aku tahu, itu takkan pernah bisa mengganti segala hal yang pernah engkau berikan kepadaku. Kepada keduanya, kuhaturkan terima kasih “yang tak bertepi” atas do’a yang tak pernah berhenti terucap, dan kesabaran yang tak pernah tergores penyesalan.

Kepada saudaraku, Nauval Tsani, terimakasih atas kepercayaannya Semangat dan dukungan kalian masih aku butuhkan, sampai nanti jiwa dan raga ini kembali kepada-Nya. Jangan pernah berhenti untuk memberikan keceriaan dan kebahagiaan padaku. Tante Masbihah dan Om Satori Abdurrouf terima kasih atas semua ilmunya yang telah kalian berikan pada penulis, dengan kesabaran kalian akhirnya penulis bisa menyelesaikan karya ini, terima kasih juga atas doanya kalian. Ponakan-ponakan kecil yang lucu dan imut yang kadang membuat penulis jadi terinspirasi atas karya ini, dengan keluguan dan keceriaan mereka yang selalu mengajarku pada kesabaran, terima kasih ya (Isfi, Fadia, Nadhif, Sofwa, Asfa, Hamas si kecil yang lucu), Kemudian kepada kakak-kakak kepada semuanya, kuucapkan banyak terimakasih atas doa serta motivasinya yang tiada henti.

Temen-temen KKN (Zein, Husni, Jalil, Slamet, Munif, Qori, Fika, Yeti, Wahidah) kalian sangat lucu-lucu, hingga jika aku berada di dekat kalian, tawa ini seakan tak bisa “tersembunyi”

Anak kelas TH-C yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya, do’a dan perhatian serta sindiran kalian....yuk kita wisuda bareng

Nasriah dan Dewi (teman yang selalu solid dalam persahabatan, semangat kawan!! Perjuangan Kita masih panjang...).

Mba Hasni (seorang Pengajar Psikologi yang mengajarku tentang keikhlasan dan yang telah menuntun dengan Psikologinya pada skripsi ini hingga

selesai), teman-teman UAD, khususnya Nilta, Ayuk, Ali, Baety, Honey walaupun kita jarang ketemu lagi, akan tapi komunikasi kalian jangan putus di tengah jalan...ok!, Wiwit makacih atas komputernya maaf kalau sering diganggu waktu mengerjakan tugas kampuz dan untuk teman-teman Asrama Darush Shalihat yang luar biasa, dan yang dapat membuatku yakin bahwa aku dapat membahagiakan orang-orang disekitarku. Untuk semuanya, terimakasih atas motivasi, semangat, kebersamaan serta kerelaannya berbagi kisah denganku.

Akhirnya, dengan harapan penuh kepada-Nya, semoga skripsi ini memberikan manfaat yang berarti bagi para pembaca, khususnya bagi penulis sendiri. Kepada Tuhan-lah segalanya berserah diri.

Yogyakarta, 15 Oktober 2008

Penulis,

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul: Surah Al-Insyirah Dan Pemecahan Masalah

Masalah ekonomi menjadi sorotan semua warga negara di Indonesia dengan tingkat kemiskinan sangat tajam. Dari tahun ketahun sampai sekarang belum menemukan pemecahan masalahnya. Kehidupan masyarakat semakin kecil, biaya semua semakin melonjak bahkan sampai melakukan perbuatan apa saja untuk bisa mendapatkan yang dicapai, dengan ini masalah akan semakin kompleks. Kemiskinan bisa memberikan dampak negatif pada kehidupan. Frustasi bisa menjadikan hidup kurang tentram dan nyaman. Kemungkinan menyebabkan menjadi tekanan mental. Tekanan ini akan menimbulkan kehidupan keputusasaan dalam menjalani hidup. Oleh karena itu perlu diimbangi dengan tindakan-tindakan positif. Permasalahan bukan pada kemiskinan akan tetapi pada jiwa seseorang yang membutuhkan ketenangan, melakukan perbuatan apa pun dan dilakukan dengan jiwa tenang maka, akan tercapai apa yang diharapkan.

Al-Quran telah menjelaskan tentang kehidupan masyarakat, dalam Al-Quran seseorang yang mempunyai masalah yang besar, janganlah masalah itu dianggap sebuah cobaan, akan tetapi dianggap sebagai nikmat sebagaimana telah disebutkan dalam surah Al-Insyirah. Ayat ini merupakan surah Makkiyah. Terdiri dari 8 ayat menjelaskan tentang kelapang dada yang telah diperoleh Nabi, bahkan bukan hanya untuk Nabi akan tetapi manusia pada umumnya akan mendapatkan.

Tujuan dari penelitian secara umum, yaitu untuk mengetahui isi kandungan surah Al-Insyirah yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari, melalui ini, penulis melakukan pelacakan terhadap pendapat-pendapat maupun melalui buku. Walaupun tidak mudah akan tetapi penulis mencoba menggunakan metode mendiskripsikan(mengutip langsung pendapat mufasir) kemudian dianalisis.

Untuk lebih jauh memahami pemikirannya, penulis menggunakan pendekatan history, sebagaimana sumber primer dalam skripsi ini adalah Al-Qur'an, Murthadha Muthahari dalam buku *Penafsiran Surah-surah pendek* dan Usman Najati dengan buku *Al-Quran dan ilmu jiwa, Psikologi Qurani*. Sedangkan pendekatan dengan menggunakan metode history, yaitu dengan menggunakan rujukan-rujukan dan diambil intisarinnya.

Surah al-Insyirah disini berkaitan dengan ayat penggugah jiwa, Sebesar apa pun masalah tergantung pada cara menanggapihnya. Kalau ditanggapi dengan positif, sabar dan selalu bersyukur maka masalah itu akan terasa ringan, begitu juga sebaliknya. Dalam psikologi suatu masalah pasti ada hubungannya dengan emosi.

Dengan cara ini, penulis akan mengenalkan bahwa setiap masalah jangan dilihat dari masalahnya akan tetapi dilihat dari bagaimana cara seseorang menyikapinya, karena masalah itu sebagian dari ujian kehidupan manusia. Dianjurkan manusia selalu berpikir positif dalam segala hal.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
TRANSLITERASI	iv
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xiv

BAB I :PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
D. Telaah Pustaka	11
E. Metode Penelitian	16
F. Sistematika Penulisan	17

BAB II : PROBLEM KEHIDUPAN MANUSIA

A. Masalah Sosial	19
B. Masalah Kemiskinan	35

BAB III: SEPUTAR SURAH AL-INSYIRAH

A. Hal yang Berkaitan dengan Surah Al-Insyirah	38
B. Penafsiran Surah Al-Insyirah	41
C. Penafsiran Ulama	53
1. Tafsir Ayat Pertama	54
2. Tafsir Ayat Kedua	57

3. Tafsir Ayat Ketiga	60
4. Tafsir Ayat Keempat	61
5. Tafsir Ayat Kelima dan Keenam	63
6. Tafsir Ayat Ketujuh	65
7. Tafsir Ayat Kedelapan	67
D. Pesan Kandungan Surah Al-Insyirah	73
BAB IV: SURAH AL-INSYIRAH DAN PEMECAHAN MASALAH	
A. Kesulitan dan Kemudahan	78
B. Pemecahan Masalah Menurut Psikologi	81
C. Surah Al-Insyirah dalam Kebermaknaan Hidup	89
D. Pandangan dan Wacana Psikologi Islam	94
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	101
B. Saran-saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupannya. Idealnya sebagai seorang mukmin, manusia seharusnya mengetahui bahwa Allah menciptakan dunia sebagai ujian belaka bagi manusia, kesulitan yang diberikan Allah adalah untuk menguji manusia¹. Kesulitan tersebut dibuat untuk membedakan antara mereka yang benar-benar beriman dan mereka yang memiliki penyakit di hatinya, yaitu mereka yang tidak lulus dalam menyakini keimanan mereka².

Adapun kesulitan yang sering dilalui seorang mukmin kadang membuat hati dan jiwanya tidak tenang, seorang mukmin bisa menjalani kesulitan dengan keimanan pada Allah. Berbagai macam kesulitan yang dihadapi manusia mulai dari mencari pekerjaan, usaha dagang yang bangkrut, sakit yang diderita dan banyak lagi kesulitan lain. Kesulitan ini membuat frustrasi dan stres bagi kebanyakan orang, karena mereka tidak memiliki keyakinan hidup kepada Allah. Terkadang bentuk ujian itu berupa kesenangan akan tetapi ada juga yang dalam bentuk kesusahan³. Ujian yang berbentuk kesenangan itu, suatu kehidupan manusia yang dihadapi dengan penuh rintangan, Sebagai contoh, orang yang penuh dengan harta akan tetapi tidak bisa menjaganya dengan baik. Maksudnya

¹ Hendra Setiawan, *Agar selalu di tolong Allah* (Bandung: Jabal, 2007) hlm. 55

²

³ Hendra Setiawan, *Cara Nabi Menghadapi Kesulitan Hidup* (Bandung: Jabal, 2007) hlm. 51

ujian yang diberikan Allah berupa kesenangan akan tetapi itu semua tergantung pada cara mengatasinya. Adapun ujian yang berbentuk kesusahan itu ujian yang hanya dilihat dari sisi negatif sehingga besar kecil ujian itu akan dilalui dengan sulit. Contoh orang yang diberi ujian oleh Allah yang dimaknai sebagai kesulitan hidup.

Allah berfirman “dan kami bagi-bagi mereka di dunia ini menjadi beberapa golongan, di antaranya ada yang tidak demikian. Dan kami coba mereka dengan yang baik-baik dan yang buruk-buruk, agar mereka kembali”.⁴

Ujian yang berbentuk kesenangan itu suatu kehidupan manusia yang dihadapi dengan penuh rintangan. Sebagai contoh orang kaya yang penuh dengan harta sehingga tidak bisa menjaga hartanya dengan baik. Maksudnya ujian yang diberikan Allah berupa kesenangan akan tetapi itu semua tergantung pada cara mengatasinya. Adapun ujian yang berbentuk kesusahan itu ujian yang hanya dilihat dari sisi negatif sehingga besar dan kecil ujian itu akan dilalui dengan sulit, Contohnya orang yang diberi ujian oleh Allah yang dimaknai sebagai kesulitan hidup. Janganlah seseorang memandang ujian dalam arti kesulitan yang berat, akan tetapi kesulitan tersebut dilihat dari bagaimana orang tersebut memandang dan menyelesaikan sebuah persoalan dengan mengingat janji dan pahala serta kemudahan dari Allah.

Setiap manusia pasti pernah mengalami saat sulit dalam hidupnya. kehidupan di alam dunia itu penuh dengan rintangan yang harus dihadapi manusia. Ujian yang diberikan oleh Allah kepada manusia sesuai dengan kadar manusia tersebut, tergantung dari bagaimana seseorang mengatasinya, Bahkan

⁴ QS. Al-A'raf ;168

ujian yang dilalui oleh banyak orang akan dilakukan dengan penuh kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan. Banyak manusia yang menghadapi masalah dan ujian justru akan melahirkan seseorang yang berjiwa besar,⁵ karena ia telah mengalami berbagai macam ujian yang telah dilalui dengan baik, dan mengetahui bagaimana mengatasi masalahnya. Sebaliknya jika menghadapi ujian dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan mendapatkan apa-apa, justru lebih buruk dari apa yang diharapkan.

Pada dasarnya Allah telah memberikan pedoman kepada manusia dalam menghadapi masalah hidup. Allah menurunkan surah Al-Insyirah yang di dalamnya berisi tentang kelapangan dada. Lapang dada yang diberikan kepada Nabi Saw akan tetapi bukan menjadi pedoman beliau semata, akan tetapi juga diberikan kepada umatnya yang mengalami ujian hidup. Allah menjamin bahwa setiap orang yang mengalami ujian pasti akan ada keringanan dan pemecahan masalah kalau semua itu dihadapi dengan sabar dan tawakal pada Allah sehingga beliau diberi kelapangan dada.

Pedoman yang diberikan Allah itu semua diulas dalam surah al-Insyirah, yang memuat tentang bagaiman seseorang menghadapi masalah dalam hidupnya dan sempitnya dada dikarenakan banyak masalah dan beban yang diembannya. Allah mengetahui bahwa manusia membutuhkan pertolongan, bantuan dan pengawasan dari Allah. Oleh karena itu Allah memberikan jaminan *problem solving* terhadap permasalahan manusia tersebut. Di samping itu, Allah senantiasa berlemah lembut dan berkasih sayang pada umatnya karena sesungguhnya Allah

⁵ Hendra Setiawan, *Agar selalu di Tolong Allah.*, Ibid., hlm.106

memberikan kemudahan yang selalu mengiringi kesulitan serta menghilangkan beban beratnya di dada manusia yang senantiasa memohon pertolongan-Nya.

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”.⁶ Kalimat ini mengisyaratkan pada Rasulullah bahwa setiap kesulitan, penderitaan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah. Maka kerjakanlah suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan selalu mengharapkan ridla pada Ilahi. Manusia dituntun untuk senantiasa optimis dan pantang menyerah dalam kehidupan.

Manusia menghadapi persoalan yang memberatkan jiwanya, akan membuat keadaan manusia tersebut menjadi stres dan cemas. Akan tetapi Allah telah menurunkan surah al-Insyirah sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai macam persoalan kehidupan.⁷

Ujian merupakan sarana dari Allah untuk membina orang mukmin membersihkan hati dari kotoran dan menyembuhkan jiwa dari penyakit. Dengan banyaknya ujian yang diberi oleh Allah, maka Allah menjanjikan pemecahan masalah seperti yang dijelaskan dalam surah al-Insyirah.

Surah al-Insyirah menjadi acuan untuk memecahkan masalah. Surat al-Insyirah menekankan pada kelapangan hati dan jiwa seseorang yang sedang gelisah.⁸ Dalam al-Qur'an diterangkan bahwa nabi Saw pada saat itu menjumpai kaum musrikin yang menghina kaum muslimin karena kekafirannya. Dalam riwayat lain juga disebutkan bahwa Nabi bersabda: bergembiralah kalian, karena

⁶ QS. Al-Insyirah; ⁷ 6 QS. Al-Insyirah yang menjelaskan bahwa Allah selalu memberi jalan keluar bagi orang yang beriman. Dalam agar selalu di tolong Allah, hlm. 63

⁸ Hendra Setiawan, *Agar Selalu ditolong Allah* (Yogyakarta: Jabal, 2004), hlm 18

akan datang kemudahan bagi kalian. Kesusahan tidak akan mengalahkan dua kemudahan.⁹

Kesulitan-kesulitan hidup yang dihadapi oleh manusia memerlukan kearifan dan penggunaan akal pikiran yang sehat serta diperkuat dengan tawakal pada Allah sehingga ketika menghadapi hambatan, manusia tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip, disertai dengan sikap optimis dan tabah maka berlakulah ketetapan Allah. Apabila kesulitan telah mencapai puncaknya maka, akan sirna dan disusul dengan kemudahan.¹⁰

Dalam disiplin ilmu di dunia turut mencari upaya dalam permasalahan manusia, kesehatan mental dalam hal ini sangat berpengaruh untuk penyesuaian manusia terhadap dunia. Hal ini diulas dalam teori-teori psikologi yang berupaya membahas tentang keadaan yang dialami manusia seperti stres, depresi, cemas dan kejiwaan lainnya (*schizophrenia*).¹¹

Masalah yang sering dihadapi oleh manusia pada zaman sekarang diakibatkan oleh timbulnya masalah sosial yang datang dari pencemaran alam akibat limbah industri dan krisis dalam pribadi keluarga. Akibatnya banyak menyebabkan penyakit dalam jiwa seseorang dan akan mengakibatkan beban psikologi, seperti gelisah dan keluhan lainnya. Untuk mengatasi hal ini mereka melakukan berbagai upaya melakukan kegiatan yang berlebihan dan melarikan diri dari kenyataan hidup.

⁹ Shaleh dan Ahmad Dahlan, *Asbāb ĀN Nuzūl* (Bandung: Diponegoro, 1985) hlm 595

¹⁰ Hendra Setiawan, *Agar Selalu di Tolong Allah*, Ibid., hlm. 48

¹¹ <http://www.google.com>, Reina Wangsadjaja, *Stress Rumah belajar Psikologi diakses 4 Agustus 2008*

Banyaknya masalah yang dihadapi akan mengakibatkan timbulnya rasa cemas dan gelisah. Perasaan tersebut biasanya diakibatkan oleh ulah diri sendiri. Dalam pandangan psikologi, rasa cemas dianggap sebagai penyebab utama dari gangguan kejiwaan. Kecemasan sering disebut kehampaan hidup yang diakibatkan karena orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna hidup.¹² Kecemasan bisa menjadikan rasa takut pada seseorang yang menjalani hidup yang penuh kesulitan. Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) merupakan gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidak mampuan untuk rileks).¹³ Umumnya gangguan yang berlarut-larut akan menimbulkan perasan cemas, stres, gelisah dan takut. Keadaan cemas yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya yang akhirnya akan menimbulkan gangguan jiwa.¹⁴

Berbicara mengenai gangguan jiwa seseorang, keadaan ini berkaitan dengan teori psikologi yang berupaya membahas masalah stres. Seringkali stres didefinisikan dengan hanya melihat dari stimulus atau respon yang dialami seseorang. Definisi stres dari stimulus terfokus pada kejadian di lingkungan seperti misalnya bencana alam, kondisi berbahaya, penyakit, atau berhenti dari kerja. Definisi ini menyangkut asumsi bahwa situasi demikian memang sangat

¹² Hanna Djumhana Bastman, *Integrasi Psikologi untuk Islam: Menuju psikologi Islam*, Pengantar. Jamaludin Ancok (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hlm. 155-156

¹³ John W Santrock, *Life Span Development; perkembangan masa hidup*, alih bahasa Juda Damanik dkk (Jakarta: Erlangga, 2002) hlm. 230

¹⁴ <http://www.google.com, Artikel Psikologi.htm>. diakses tgl 6 Agustus 2008

menekan tapi tidak memperhatikan perbedaan individual dalam mengevaluasi kejadian. Sedangkan definisi stres dari respon mengacu pada keadaan stres, reaksi seseorang terhadap stres, atau berada dalam keadaan di bawah stres.¹⁵

Stres sangat mempengaruhi pada iklim dan lingkungan, di mana perubahan ini dapat mengakibatkan stres karena sulit untuk menyesuaikan diri. Begitu juga karena bencana alam bisa mengakibatkan stres karena seseorang terganggu secara fisik dan psikologi.¹⁶

Stres menimbulkan gangguan pada persepsi, sehingga stres dibagi menjadi beberapa hal yaitu; stres karena lingkungan, stres psikososial, stres kepribadian, kepribadian seperti ini bisa menimbulkan stres karena setiap suatu masalah dalam hidupnya dapat dianggap sebagai suatu yang menghambat keinginan dalam hidupnya.¹⁷

Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus-menerus. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan ini disebut stres kronis¹⁸. Stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran

¹⁵ [http:// www.google.com](http://www.google.com), Reina Wangsadjaja, *Stres*. Dalam Lazarus dan Folkman, 1984 Diakses 5 Agustus 2008

¹⁶ Mark Durant dan David H Barlow, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)

¹⁷ <http://www.google.com>

¹⁸ Menurut Miller (1997), seorang peneliti asal Amerika, akar dari stress kronis ini adalah dari pengalaman traumatis di masa lalu yang terinternalisasi, tersimpan terus dalam alam bawah sadar. Hal ini jadi berbahaya karena orang jadi terbiasa "membawa" stress ini kemana saja, dimana saja dan dalam situasi apapun juga; stress kronis ini dianggap sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka sehingga tidak ada upaya untuk mencari jalan keluarnya lagi. Singkatnya, orang yang menderita stress kronis ini sudah *hopeless* and *helpless*. Tidak heran jika para penderita stress kronis akhirnya mengambil keputusan untuk bunuh diri, atau meninggal karena serangan jantung, stroke, kanker, atau tekanan darah tinggi. Jadi, amatilah diri Anda, apakah Anda termasuk orang yang suka membiarkan masalah tanpa dicari jalan keluar yang positif. Dalam www.e-psikologi.com, Jacinta F. Rini, *Stress Kerja*, di akses 5 Agustus 2008

dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Stres kronis umumnya terjadi di seputar masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, terjebak dalam perkawinan yang tidak bahagia, atau masalah ketidakpuasan kerja dan lain-lain. Akibatnya, orang akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan.¹⁹

Sejalan dengan itu, dalam hal ini ilmu Psikologi yang diakui sebagai disiplin yang mandiri ternyata telah menjadi cabang yang memperlihatkan sumbanganya dalam memecahkan problem serta meningkatkan sumberdaya manusia.²⁰ Menurut Zakiyah Darajat, psikologi mempelajari kesadaran agama pada seseorang yang pengaruhnya terlihat dalam kelakuan dan tindakan orang dalam hidupnya.²¹ Kehidupan ini tidak akan pernah lepas dari berbagai masalah dan kesulitan. manusia pasti akan diuji keimanannya dengan berbagai kesulitan dan ketakutan ujian keimanan. Ini bisa dikaitkan dengan kecerdasan spiritual atau bersikap teguh.

Dengan adanya *Spiritual Quotient* maka ditemukan salah satu *God spot*²² seperti yang telah diterangkan dalam QS.as-Sajdah (9)²³ dalam otak manusia. Ditemukan *God spot* dalam otak manusia menurut Danah Zohar tidak menemukan adanya tuhan, melainkan menunjukan perkembangan otak untuk memiliki dan

¹⁹ www.e-psikologi.com, Jacinta F. Rini, *Stress Kerja*, di akses 5 Agustus 2008

²⁰ Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 9

²¹ *Ibid.*, hlm 17.

²² *God spot* yaitu suara hati manusia itu pada dasarnya bersifat universal dengan catatan manusia tersebut telah mencapai titik fitrah dan terbebas dari segala paradigma dan belenggu.dalam Ari Ginanjar *ESQ Berdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam* (Jakarta: Arga 2001), hlm 68

²³ QS as-Sajdah “Kemudian Ia memberinya bentuk (dengan perbandingan ukuran yang baik) dan meniupkan kedalam Roh-Nya. Ia jadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan perasaan hati.

menggunakan kepekaan terhadap makna. Kehidupan spiritual sangat berkaitan dengan ketenangan jiwa seseorang,

Keimanan atau spiritualitas memiliki peran untuk mengatasi berbagai problem kejiwaan manusia modern. Dikatakan oleh Muhammad 'Utsman Najati bahwa keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa yang membekali manusia yang religius dengan kekuatan ruhaniah yang menopangnya dalam menanggung beban hidup, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa banyak manusia modern yang didominasi oleh kehidupan materi dan persaingan keras guna meraih pendapatan materi, tapi pada saat yang sama ia membutuhkan hidangan ruhaniah.²⁴

Peran keimanan dalam mengatasi berbagai problem manusia jauh-jauh hari telah diperkenalkan oleh psikolog barat. Berbagai bukti empiris di barat dan di timur menunjukkan bahwa keberagaman, keimanan dan spiritualitas mengembangkan kepribadian seseorang dan sekaligus menurunkan problem psikologis yang dialaminya.

Manusia membutuhkan psikoterapi. Dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan usaha penyembuhan secara psikologis dengan jalan memberikan nasehat. Pada dasarnya teknik psikoterapi Islami dapat dilakukan penggolongan pendekatan, yaitu pendekatan kognitif-behavioral, pendekatan yang menekankan pada penggunaan kesadaran atau akal pikiran manusia untuk membantu menyelesaikan masalah²⁵

²⁴ <http://www.google.com>, *Sekilas Tentang Psikoterapi Islami*, diakses tgl 4 Agustus 2008

²⁵ <http://www.google.com>, *Ibid.*,

Psikoterapi Islami dapat diartikan sebagai upaya untuk mengatasi berbagai macam problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan dunia Islam. Psikoterapi Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan pada Allah akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan problem kejiwaan seseorang, pencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Di samping pendekatan psiko-spiritual (dengan keimanan dan kedekatan pada Allah), psikoterapi Islami juga disandarkan pada penggunaan akal dan usaha manusia, ini semua untuk memperbaiki kualitas kejiwaan seseorang.

Pada dasarnya konsep tentang ilmu kejiwaan sudah dijelaskan dalam QS. Al-Insyirah. di dalam surat ini terkandung konsep problem solving dan memberikan pesan moral dalam memaknai hidup. Surah ini mengandung tentang anjuran bagi seseorang agar memiliki ketenangan jiwa dalam menghadapi setiap masalah dalam kehidupannya. Ketenangan jiwa adalah, sabar dan *positif thinking*, pantang menyerah akan segala kesulitan. Termasuk ke dalam sikap mental yang dimiliki manusia dalam menghadapi permasalahan. Jika dilihat dari psikologi, optimis dan sabar akan berpengaruh pada keberhasilan seseorang. Sedangkan konsep sikap jiwa yang diinginkan Allah telah ditegaskan lewat surah al-Insyirah yang didalamnya mengandung sisi problem solving. sikap jiwa yang dimaksud di sini adalah bagaimana cara seseorang dalam menghadapi masalah, yakni dengan menggunakan ketenangan jiwa. Di mana seorang mukmin ketika menghadapi ujian adalah dengan cara bertawakal pada Allah serta sabar. Maka dengan cara ini ia akan melihat hidup dengan lebih bermakna.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas, penulis merumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Apa kaitan surah al-Insyirah dengan pemecahan masalah dalam kehidupan manusia?
2. Apa pesan moral surah al-Insyirah dalam kebermaknaan hidup?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dua batasan dan rumusan masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui bagaimana solusi dari permasalahan manusia yang terdapat dalam surah al-Insyirah

Sedangkan kegunaan yang mungkin bisa diharapkan dari penyusunan skripsi ini:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran kepada masyarakat luas tentang penjelasan dari surah al-Insyirah.
- b. Diharapkan dapat memberikan khazanah keilmuan dalam Islam, terutama dalam kajian tafsir.

D. Telaah Pustaka

Penelitian tentang tafsir surat al-Insyirah yang terletak pada juz ke-30 atau sering disebut dengan Juz'Amma dalam urutan ke 94, sepanjang pengetahuan penulis belum ada. Rujukan yang dipakai untuk mendukung penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mufasir al-Maraghi mengatakan surat al-Insyirah ini mengandung nikmat-nikmat Allah yang diberikan pada Nabi Muhammad SAW, secara gamblang.

makna lapanglah dadamu. Lapang dada di sini tergantung dikaitkan dengan bagaimana seseorang dalam memaknai hidup.²⁶

Dalam *Al-Quran dan terjemah Departemen Agama RI* disebutkan surat al-Duha terdapat sebelum surah Al-Insyirah. Ada tiga ayat yang senada dengan empat ayat surah Al-Insyirah. Setelah apa yang telah dipaparkan sebagian ahli tafsir, baik kalangan Syiah maupun Sunni, berpendapat bahwa Al-Insyirah dan al-Duha adalah satu surah, bukan dua surah yang terpisah. Menurut beberapa riwayat dalam shalat fardlu diwajibkan membaca satu surah penuh setelah Al-Fatihah, akan tetapi Ahlus Sunah tidak mengenal syarat ini. Mereka menganggap bahwa membaca bagian ayat saja dari satu surah sudah dianggap cukup. Bahkan satu ayat setelah al-Fatihah dianggap telah memadai, kebiasaan yang kita saksikan para imam shalat jama'ah di Masjidil Haram dan Masjid Nabi. Sedangkan dalam fikih Syi'ah membaca surat setelah al-Fatihah itu wajib penuh. Oleh karena para mufasir lebih hati-hati dalam membaca surah al-Insyirah saja atau al-Duha.²⁷

Sebagian dari mufasir²⁸ yang menafsirkan surah ini di antaranya dalam tafsir Juz 'Ammah adalah Abduh. Buku ini mencoba membahas sepanjang orang yang mengalaminya memiliki jiwa untuk mencari cara penanggulanya menggunakan segala pikiran dan penelitian serta tindakan yang dapat dibenarkan oleh akal sehat, juga dengan tawakal kepada Allah. Sehingga tidak mudah melemah semangatnya ketika menjumpai suatu hambatan.

²⁶ Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al-Maragi Juz 30 terj.* (Semarang: Rosda, 1987)

²⁷ Lihat *Al-Qur'an depag RI* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah al-Qur'an, 1978), hlm 1071

²⁸ Muhammad Ali-Ashabuni, *Sofwah At-tafasir*, (Beirut Libanon: Dar al-Fikr,) hlm 547

Pembahasan tersebut yang tercakup dalam Al-Quran, di dalamnya yaitu: *pertama*, nikmat-nikmat Allah pada kaumnya. *kedua*, melaksanakan amal shaleh secara kontinyu. *ketiga*, tawakal dan sabar. *keempat*, selalu berpikiran positif.²⁹

Dalam *Sepuluh Sikap Positif*, Aa Qowi³⁰ menyebutkan bahwa di balik suatu kesulitan pasti ada karunia kemudahan. Islam menyebutkan bahwa letak kemudahan itu ada di balik kesulitan. Dengan begitu jika ingin mengejar kemudahan seseorang harus berani menyongsong kesulitan. Akan tetapi kerap kesulitan dipandang dari sisi negatifnya, dan jarang orang berprasangka baik pada kesulitan tersebut padahal kalau dicermati banyak juga manfaatnya. Sedangkan kesulitan kadang diartikan sebagai kesialan atau nasib buruk. Adapun di sini banyak yang tidak tahu manfaat dari kesulitan. Dengan banyak kesulitan maka akan menimpa kesulitan pada diri manusia bahwa kesulitan akan membuat manusia jadi kuat.

Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayid Qutub³¹ menyatakan dalam surah ini terdapat dua macam perasaan yang bercampur dalam jiwa, di antaranya perasaan tentang besarnya kasih sayang yang luhur yang berhembus ke dalam jiwa dan perasaan tentang kelemahanlembutan terhadap diri sendiri. Dengan amanah yang berat maka terdapat pancaran cahaya Ilahi dan juga akan menghadapi kemudahan sesudah kesulitan.

²⁹ Syekh Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. (Bandung: CV. Rosda Karya, 1987). Juz 30.hlm 331

³⁰ Lihat Aa Qowiy, *Sepuluh Sikap Positif, Menghadapi Kesulitan Hidup*. (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001), hlm 10

³¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: di Bawah Naungan al-Qur'an*. Jilid 24. Cet I. Terj. As'ad Yasin, (Jakarta: Gema Insani Press 2002), hlm168

Muhammad bin Hasan Uqail Musa as-Syarif dalam karya *Agar Hati Lebih Hidup* mengatakan, mengingkari usaha adalah ucapan terhadap orang yang tidak paham makna tawakal. Tawakal itu bukan diartikan dengan meninggalkan usaha dan tidak menggunakan anggota badan untuk bekerja. Akan tetapi tawakal itu amalan hati dan tidak meniadakan amal perbuatan badan. Jadi, maksudnya di sini bukan hanya bersantai-santai dalam hidup akan tetapi harus berurut-urut dalam mengerjakan pekerjaan.³²

Dalam tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab³³ menyebutkan ayat yang menggambarkan tentang anugrah ketenangan jiwa yang telah diperoleh Nabi Muhammad saw, serta di akhiri dengan petunjuk yang dapat mengantar seseorang guna memperoleh ketenangan itu. Quraish berpendapat bahwa kelapangan diberikan Nabi Muhammad dan Nabi Musa berbeda, permohonan Nabi Musa agar dipermudah untuk urusannya sedang Nabi Muhammad bukan sekedar urusan yang dumudahkan, akan tetapi beliau sendiri yang di anugrahi kemudahan.

Ilmu jiwa dalam Tasawuf karya Amir-an Najar mengatakan tingkatan taqwa tidak terdapat pertentangan antara ketaqwaan manusia dan tawakalnya kepada Allah swt dengan pekerjaan yang dikerjakan berupa pekerjaan yang positif seperti, usaha untuk hidup dan mencari ilmu pengetahuan. Usaha dan tawakal mempunyai hubungan yang kuat sebab keduanya merupakan dua hal yang disyariatkan, dengan ucapan barang siapa yang meninggalkan usaha berarti meninggalkan sunnah, dan barang siapa meninggalkan tawakal berarti meninggalkan iman.

³² Muhammad bin Hasan bin 'Uqail Musa Al-Syarif, *Agar Hati Lebih Hidup*. Terj. (yogyakarta: Pro-U Media) hlm132-133

³³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2003) hlm. 355

Sebuah ayat Qur'an mengatakan Allah akan memberikan kecukupan pada hambaNya, sehingga membuat dirinya selalu berada dalam kondisi ketenangan, kebahagiaan. Dengan tawakal akan merasa tenang dengan kekuasaanNya sehingga akan membuat dirinya tidak merasa gelisah dalam menghadapi persoalan dirinya, baik kecil maupun besar, juga tidak merasa susah di saat menerima derita dan tidak lupa saat dalam keadaan gembira.³⁴

Dalam hal ini perlu adanya sikap optimisme, maka dengan adanya optimisme, dalam pandangan kehidupan akan memberikan kemampuan warna kehidupan menjadi indah.

E. Metode Penelitian

Penelitian ini memusatkan pada penelitian kepustakaan atau mengkaji buku yang di perpustakaan yang ada hubungannya dengan masalah yang dibahas. Sedangkan sumber lainya kitab-kitab, maupun buku, artikel dan juga dokumen yang berkaitan dengan topik yang dibahas.

Adapun pendekatan di sini melalui pendekatan history.³⁵ Di sini penulis mencoba menafsirkan surat al-Insyirah dengan apa yang ada dalam masyarakat melalui teori spiritual. Sedangkan langkah yang diambil dalam metode ini adalah sebagai berikut.

³⁴ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf : Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Terj. Hasan Abrari. al-Ilmu An-nafsi Ash-Shufiyah (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hlm 243

³⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), Cet 12, hlm. 23

Pertama, jenis penelitian, skripsi ini adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan mengumpulkan data-data dan meneliti dari buku kepastakaan dan karya-karya dalam bentuk lain.

Kedua, pendekatan, penelitian ini menggunakan pendekatan history-faktual yang berkaitan dengan buku yang menjadi rujukan penelitian dan bersangkutan dengan karya-karya lain yang bersangkutan. Dikumpulkan semua komentar dan pembicaraan mengenai buku itu.

Ketiga, sumber data, pengumpulan data skripsi ini diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan dengan obyek penelitian skripsi ini. Obyek penelitian ini adalah Surah Al-Insyirah dan Pemecahan Masalah.³⁶

Literatur yang dikaji sebagai sumber data dalam penulisan skripsi ini terbagi dua, sumber primer dan sumber skunder. Data-data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab tafsir, Sementara itu, buku, jurnal, ensiklopedi, majalah yang berkaitan dengan tema tersebut merupakan data skunder.

Untuk mencapai maksud tersebut maka diperlukan metode-metode:

Deskriptif, Adapun yang dimaksud dengan deskriptif adalah menguraikan secara teratur seluruh konsep buku.³⁷ Dengan penelitian ini, penulis mencoba mendiskripsikan surah al-Insyirah yang berkaitan dengan unsur psikologi.

³⁶ Anton baker dan Ahmad charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1990) hlm. 69

³⁷ *Ibid.*, hlm. 71

Holistika, melalui metode ini, penulis hendak memahami konsep-konsep dan konsepsi buku yang bersangkutan dengan benar. Dilihat dari keseluruhan visi mengenai maksud buku

Komparasi, yaitu sebuah isi buku dibandingkan dengan buku-buku lain dengan hal yang sama. Baik itu persis sama atau berbeda. Dalam perbandingan itu diperhatikan keseluruhan pikiran dengan ide-ide pokok, kedudukan konsep dan metode.

F. Sistematika Pembahasan

Agar penulisan skripsi ini lebih terarah dan sistematis, di sini penulis akan memberikan gambaran umum tentang tahapan-tahapan penelitian dengan sistematika sebagai berikut:

Secara general penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab pertama, menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, memaparkan tentang permasalahan kehidupan manusia, baik itu masalah sosial, ekonomi dan politik, maupun rohani dan jasmani manusia. Pada sub kedua dipaparkan masalah kemiskinan manusia yang ada dalam warga Indonesia secara menyeluruh.

Bab ketiga, membicarakan penafsiran surah Al-Insyirah secara umum ataupun ayat perayat, asbabun nuzul dan terjemahan surah. Sub bab membicarakan penafsiran secara umum dan kandungan surah, sub bab berikutnya berisi

penafsiran para mufasir di antaranya, al-Misbah, al-Azhar, al-Qurṭubi dan pendapat-pendapat lain. Ada juga pesan kandungan surah yang termuat dalam Al-Qur'an.

Bab keempat, peneliti mengerucutkan kajian tentang pemecahan masalah yang dijanjikan dalam surah al-Insyirah yang dikaitkan dengan psikologi yang berisi manusia dianjurkan mempunyai sifat positif, mempunyai kesabaran dalam menghadapi segala hal dan juga optimis dalam melakukan segala hal. Pada sub bab selanjutnya membahas tentang yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup.

Bab kelima, adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Dalam bab ini penulis mencoba menyimpulkan uraian-uraian yang telah dipaparkan dalam penelitian ini. Pada tahap selanjutnya, penulis mencoba menyusun saran-saran yang cukup relevan untuk disampaikan terkait dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB II

PROBLEM KEHIDUPAN MANUSIA

Proses modernisasi sering mengagungkan nilai yang bersifat materi. Pada zaman global seperti sekarang ini simbol-simbol kemodernan sangat menonjol dan tumbuh sangat cepat jauh melampaui kemajuan manusia, sehingga terjadilah kesenjangan antara manusia itu sendiri dan tempat tinggal mereka yang sangat lebar. Kesenjangan itu melahirkan problem kejiwaan.

Zaman modern ditandai dengan beberapa aspek, di antaranya adalah dengan menggunakan teknologi dalam berbagai aspek dan berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari intelektual manusia.¹

A. Problem Sosial - Ekonomi

Sebelum melangkah untuk membahas rekayasa sosial maka biasanya orang harus mengetahui dulu apa itu problem sosial, karena adanya rekayasa sosial itu didahului timbulnya problem-problem (masalah) sosial. Problem adalah sebuah kondisi di mana terjadi perbedaan antara apa yang diinginkan (*das Sollen*) dan apa yang telah terwujud menjadi suatu kenyataan (*das Sein*)²

¹ Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an*. (Jakarta: Paramadina, 2000) hlm. 2

² Mahasiswa Dan Rekayasa Sosial, <http://www.Google.com> Dipublikasikan: 31/03/2003 16:37:14

Problem itu sendiri sebenarnya dibagi menjadi dua dimensi yakni bertaraf individu dan bertaraf sosial. Problem individu adalah masalah yang timbul dari *individual qualities* (kualitas-kualitas individu) atau dari lingkungan terdekat.

1. Kemiskinan

Kemiskinan merupakan masalah global yang sering dihubungkan dengan kebutuhan, kesulitan dan kekurangan di berbagai keadaan hidup. Sebagian orang memahami istilah ini secara subyektif dan komparatif, sementara yang lain melihatnya dari segi moral dan evaluatif, dan lainnya lagi memahaminya dari sudut ilmiah yang telah mapan. Istilah "negara berkembang" biasanya digunakan untuk merujuk kepada negara-negara yang "miskin".³

Kemiskinan sebagai suatu penyakit sosial ekonomi tidak hanya dialami oleh negara-negara yang sedang berkembang, tetapi juga negara-negara maju, seperti Inggris dan Amerika Serikat. Negara Inggris mengalami kemiskinan di penghujung tahun 1700-an pada era kebangkitan revolusi industri yang muncul di Eropa. Pada masa itu kaum miskin di Inggris berasal dari tenaga-tenaga kerja pabrik yang sebelumnya sebagai petani yang mendapatkan upah rendah, sehingga kemampuan daya belinya juga rendah. Mereka umumnya tinggal di permukiman kumuh yang rawan terhadap penyakit sosial lainnya seperti: prostitusi, kriminalitas, pengangguran⁴.

³ <http://id.wikipedia.org/wiki/Kemiskinan> 17:32, 17 Maret 2008.

⁴ [http://www.pu.go.id/publik/P2KP/Des/memahami 99.htm](http://www.pu.go.id/publik/P2KP/Des/memahami%2099.htm)

Berbagai persoalan kemiskinan penduduk memang menarik untuk disimak dari berbagai aspek sosial dan psikologi. Aspek sosial terutama akibat terbatasnya interaksi sosial dan penguasaan informasi. sedangkan aspek psikologi terutama akibat rasa rendah diri, fatalisme, malas dan rasa terisolir. Masalah sosial perlu diperhatikan, terutama kemiskinan dan sosial ekonomi.

Persoalan kemiskinan adalah persoalan yang kompleks dan berdimensi ganda, spiritual dan material mempunyai berbagai pengaruh dalam aspek kehidupan. Kemiskinan sebagai realitas kehidupan selalu digambarkan sebagai suatu keadaan kehidupan yang serba kekurangan, lemah dalam hidupnya. Orang yang lemah dalam hidupnya mempunyai gambaran kemiskinan spiritual yaitu situasi kehidupan batin seseorang yang tak pernah merasa puas dengan apa yang dimiliki dan diperolehnya. Sedangkan kemiskinan material bersifat ekonomis, yaitu penghasilan yang diperoleh sangat rendah sehingga untuk dapat memenuhi kebutuhan fisiknya sangat minimum. Kemiskinan spiritual bisa saja terjadi pada kehidupan seseorang yang secara ekonomis mempunyai penghasilan yang mencukupi.⁵ Kehidupan spiritual cenderung pada apa masalah kehidupan yang dikaitkan dengan agama.

Kehidupan orang mukmin sering berkaitan dengan agama, karena agama yang bisa menyeimbangkan antara kehidupan spiritual dan kehidupan sosial. Itu semua berkaitan dengan agama, dalam konteks kemiskinan, agama seharusnya memerangi kemiskinan, karena kemiskinan pada dasarnya merupakan ancaman dan tantangan bagi keberagamaan. Oleh karena itu institusi agama seharusnya

⁵ Musa Asy'ari, "Ekonomi dan Kemiskinan Tinjauan Agama", *Unisia* No. 21 tahun XIV triwulan I-1994. hlm 36

menjadi institusi yang secara konstisten melakukan pemberdayaan terhadap kaum miskin yang lemah. Membela orang yang miskin itu bukan hanya sekadar menyantuninya, bukan hanya menghiburnya akan tetapi melawan agar kemiskinan bisa ditata, agar penindasan pada kaum miskin atau lemah tidak semakin merajalela,⁶ seharusnya semua agama rasanya telah menegakan dan menetapkan kewajiban pada pemeluknya untuk menolong dan memperhatikan nasib sesamanya. al-Qur'an telah menyebutkan bahwa para pendusta agama adalah mereka yang menghardik anak yatim dan tidak mau memberi makan orang miskin⁷.

Kekayaan itu kebaikan menurut agama, al-Qur'an juga menyebutkan bahwa anugerah (kekayaan) adalah janji tuhan, sedang kemiskinan (kekafiran) adalah janji setan⁸. Kekayaan itu kebaikan maka diperoleh dengan cara yang baik. kekayaan yang di peroleh dengan cara tidak baik itu mencerminkan pada kemiskinan ruhani. Kemiskinan ruhani inilah yang sering mendorong untuk berbuat tidak baik. Untuk menanggulangi kemiskinan dari sudut pandang agama terletak pada institusi agama sebagai pusat pelayanan dan pembelaan kaum yang lemah dan miskin, baik material maupun spiritual. Kemiskinan merupakan

⁶ *Ibid.*, hlm 39

⁷ Lihat *Al-Qur'an dan Terjemahnya Depag RI*, QS. Al-Maun : 1-3, hlm. 1108

⁸ *Ibid.*, QS. Al-Baqarah : 268, hlm. 67

Islam sendiri telah mensyariatkan kepada pemeluknya untuk berusaha mencari dan menghasilkan harta benda atau kekayaan, serta membolehkan hubungan muamalah dan perdagangan. Begitu Islam mewajibkan untuk menjaga dan memelihara harta kekayaan dan mengharamkan perbuatan mencuri, penipuan.

masalah sosial yang selalu diperhatikan oleh semua kalangan, oleh karena itu perlu dilakukan perubahan dalam mengentaskan kemiskinan.

Perubahan sosial perlu dipandang dari sudut pandang kehidupan internal institusi keagamaan yang memerlukan adanya kebebasan berekspresi. Tanpa adanya kebebasan berekspresi maka akan ada kesenjangan antara institusi agama dengan realitas perubahan. Kebebasan berekspresi bukanlah ancaman bagi iman, akan tetapi justru sebagai basis tumbuhnya iman yang sehat. Dengan adanya kebebasan kreatif yang dikembangkan secara internal dalam institusi keagamaan, dari sini maka akan tumbuh kreativitas dalam masyarakat. Kreativitas pada hakikatnya merupakan faktor yang mengatasi problematikanya, sedangkan masyarakat yang tidak kreatif adalah masyarakat yang sulit maju, apalagi untuk mengentaskan kemiskinan.⁹ Pada sebagian masyarakat, kaya dan miskin itu dipandang sebagai takdir tuhan. Kemiskinan perlu ditanam dengan adanya etos kerja bukan hanya solidaritas semata akan tetapi dihubungkan dengan pekerjaan mereka, maka pada hakikatnya agama mempunyai andil yang cukup besar dalam merumuskan etos kerja bagi kaum miskin.

Akibat ketidakseimbangan itu kemudian muncul dalam realitas kehidupan di mana banyak manusia yang sudah hidup dalam lingkungan modern. Manusia modern begitu sibuk dan bekerja keras melakukan penyesuaian diri dengan trend dan mode, padahal mereka sudah diperbudak oleh keinginan sosial. Dengan mengejar apa yang menjadi kepuasan sesaat yakni kepuasan yang akan dipertontonkan pada orang lain. Para sosiolog menyebut sebagai gejala

⁹ *Ibid.*, hlm 41

keterasingan dengan perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat. Prinsip hidup yang dilakukan dengan tuntutan sosial sangatlah cepat sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri di atas prinsip yang mulia.

Sebaliknya masalah sosial bermula dari faktor dan lingkungan sosial. Philip Kotler menyebutkan bahwa problem sosial adalah kondisi tertentu dalam masyarakat yang dianggap tidak enak atau mengganggu oleh sebagian anggota masyarakat dan dapat dikurangi atau dihilangkan melalui upaya bersama (kolektif). Ada 3 problem sosial yang bisa kita kemukakan di sini yang mana ketiga problem sosial tersebut menjadi sumber perubahan sosial yakni, kemiskinan, kejahatan dan konflik.¹⁰ Kondisi-kondisi ini menyebabkan masyarakat menjadi miskin dan masyarakat yang berpendapatan tetap dan rendah semakin terimpit persoalan-persoalan ekonomi yang membuat mereka semakin tidak berdaya dan akhirnya mengambil jalan pintas. Fakta menyedihkan tersebut tecermin dari berita baru-baru ini dari Makassar yang menyatakan bahwa seorang ibu yang sedang hamil tujuh bulan beserta bayinya meninggal dunia akibat kelaparan setelah tidak makan selama tiga hari. Salah satu stasiun televisi Tanah Air belum lama ini juga menayangkan laporan tentang beberapa anak yang mengalami busung lapar yang terjadi di berbagai daerah di Indonesia. Meski fenomena ini mungkin pernah terjadi sebelumnya, paling tidak peristiwa-peristiwa ini sekali lagi membuka mata kita lebar-lebar bahwa kemiskinan bukan hanya data di atas kertas, tetapi sudah merupakan fakta yang mengkhawatirkan. Memang permasalahan ekonomi yang mendera

¹⁰ Mahasiswa dan Rekayasa Sosial, <http://www.google.com>, diakses 31 Maret 2003

masyarakat Indonesia tidak semata berasal dari persoalan ekonomi dalam negeri. Kenaikan harga minyak mentah dunia yang sudah melebihi USD109 per barel membuat ruang gerak fiskal pemerintah semakin terbatas karena beban subsidi melonjak sehingga penghematan harus dilakukan di sana-sini, termasuk untuk urusan-urusan yang menyangkut kesejahteraan rakyat. Penyebab lainnya adalah kenaikan harga-harga komoditas pangan pokok yang disebabkan tingginya permintaan dunia dan gagal panen akibat perubahan iklim global yang tidak kondusif. Tingginya permintaan beberapa komoditas pangan seperti minyak sawit (*Crude Palm Oil/CPO*) juga tidak terlepas dari upaya untuk mendapatkan energi alternatif menyusul tingginya harga minyak mentah dunia.¹¹

Kehidupan tidaklah segampang yang dibayangkan. sehingga banyak kemodernan yang akan menguasainya, sedang tidak semua orang bisa hidup dengan kemewahan. Banyak orang hidup dengan bermegah-megahan akan tetapi dalam hidupnya, mereka merasa tidak nyaman sehingga menyebabkan kegelisahan, di mana banyak yang melakukan KKN (kolusi, korupsi dan nepotisme). Permasalahan terhadap problem sosial yang ada di Indonesia adalah masalah yang eksternal, problem sosial diperoleh melalui aspek kenyataan yang berbentuk fakta dan kenyataan yang berbentuk gejala. Mengenai kenyataan berbentuk fakta adalah suatu kenyataan yang didasarkan pada suatu perbuatan atau kejadian. Kenyataan masalah sosial melalui gejala adalah suatu yang nampak atau suatu pertanda akan adanya suatu peristiwa maupun kejadian. Masalah sosial

¹¹Sudiro Pambudi, *Dampak Resesi dan Inflasi*, <http://www.Economy-okezone.com> diakses Selasa, 25 Maret 2008 - 10:34 wib

yang berkembang dalam kehidupan manusia perlu segera dilakukan penyelesaiannya dengan tindakan inilah, maka akan dapat diketahui sejauh mana konsepsi yang telah ditumbuhkan melalui teks.

Kemiskinan bisa membuat orang menjadi putus asa, maka orang mudah terpancing pada perbuatan yang bertentangan dengan norma-norma agama. Kemiskinan memberikan dampak negatif pada kehidupan keluarga ketika hidup yang selalu serba kekurangan.¹² Seseorang menghadapi cobaan dengan ketidaktenangan jiwa sehingga banyak yang tidak menghasilkan keluasaan, dengan bersikap sabar dan tawakal seseorang akan memperoleh suatu kemudahan dalam hidupnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok orang miskin memiliki aspirasi harapan yang rendah. Salah satu penyebabnya yaitu rendahnya pendidikan. Akan tetapi mereka tidak memikirkan itu karena dari segi ekonomi mereka belum tercukupi. Pada dasarnya Patologi sosial itu seperti, pelacuran, pencurian kalau sudah demikian parahnya maka akan timbul budaya miskin. Seseorang yang mudah putus asa akan mudah melakukan segala kemungkaran jika tidak diimbangi dengan tindakan positif.

Al-Quran juga mengingatkan dalam ayat yang berisikan kewajiban untuk meringankan beban orang-orang miskin. Seperti dalam QS. An-Nisa': 36,¹³ masalah kemiskinan masih mendominasi negara khususnya berkembang

¹² Djamaludin Ancok dan Fuad Nashari, *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet.6, hlm. 51

¹³ *Al-Quran in the word* 2003, Surah An-Nisa : 36

Indonesia bahkan sampai sekarang belum juga ditemukan bagaimana cara untuk pemecahan masalah.

Kemiskinan sering menimbulkan keputus-asaan pada manusia sesuai dengan hadis Rasul Saw ”bahwa kemiskinan bisa mendekatkan seseorang kepada kekafiran”, sehingga orang mudah terpancing dengan hal-hal yang bertentangan agama dan norma hukum. Kemiskinan dapat membuat hal negatif yang membuat rusaknya kesehatan mental, ini akan semakin tinggi angka keputus-asaan dan semakin subur bagi tumbuhnya segala macam kemungkaran. padahal dengan sisi yang jernih maka akan menemukan pemecahan masalah. Masalah dan ujian adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani untuk menyelesaikan dan menghadapi setahap demi setahap. Jika menyikapi setiap masalah dan peristiwa yang terjadi dengan hati yang jernih pikiran yang tenang. Agar dapat memahami dan memaknai, maka tidak boleh menghadapi setiap rintangan dengan pandangan yang negatif dan pesimis.¹⁴ Ini semua akan terasa jelas jika menatapnya dengan pikiran positif sehingga bisa menutupi situasi yang suram.

Stress terjadi disebabkan seseorang mengalami pemasalahan kehidupan yang menimpa dirinya dinamakan stress manakala fungsi organ tubuh sampai terganggu sehingga depresi reaksi kejiwaan seseorang terhadap stesor yang dialaminya.

Setiap manusia memiliki bermacam-macam kebutuhan yang harus dipenuhinya. Untuk memahami masalah kemiskinan dan segala problema yang menyertainya, maka harus dipahami apa saja kebutuhan manusia. Oleh sebab itu

¹⁴ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa terj.* Ahmad Rofi 'Usman (Bandung: Pustaka, 1997)

kebutuhan manusia sangat banyak, sehingga ahli psikologi mengajukan pemikirannya di antaranya:

Menurut Maslow,¹⁵ kebutuhan manusia pada dasarnya bertingkat-tingkat mulai dari tingkat yang paling bawah sampai tingkat yang paling tinggi.¹⁶ Tingkatan yang dimaksud adalah: Pertama, Kebutuhan Fisiologis Contohnya adalah: Sandang/pakaian, pangan/makanan, papan/rumah dan kebutuhan biologis seperti buang air besar, buang air kecil, bernafas dan lain sebagainya. Kedua, Kebutuhan Keamanan dan Keselamatan Contoh seperti: Bebas dari penjahahan, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya. Ketiga, Kebutuhan Sosial Misalnya adalah: memiliki teman, memiliki keluarga, kebutuhan cinta dari lawan jenis, dan lain-lain. Keempat, Kebutuhan Penghargaan Contoh: pujian, piagam, tanda jasa, hadiah dan banyak lagi lainnya. Kelima, Kebutuhan Aktualisasi Diri

¹⁵ Abraham Maslow dilahirkan di Brooklyn, New York, pada 1908 dan wafat pada 1970 dalam usia 62 tahun. Maslow dibesarkan dalam keluarga yahudi dan merupakan anak tertua dari tujuh bersaudara. Masa muda Maslow berjalan dengan tidak menyenangkan karena hubungan yang buruk dengan kedua orang tuanya. Semasa anak-anak dan remaja Maslow merasa dirinya amat menderita dengan perlakuan orangtuanya, terutama ibunya. Keluarga Maslow amat berharap ia dapat meraih sukses melalui dunia pendidikan. Untuk menyenangkan kemauan ayahnya, Maslow sempat belajar di bidang hukum tapi gagal. Ia akhirnya mengambil bidang studi psikologi di University of Wisconsin, dan memperoleh gelar bachelor pada 1930, master pada 1931, dan PhD pada 1934

¹⁶ Fuad Nashari Surasa dan Jamaludin Ancok, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2005) cet ke 5 hlm. 48

Adalah kebutuhan dan keinginan untuk bertindak sesuka hati sesuai dengan bakat dan minatnya.¹⁷

Dalam psikologi dampak dari kemiskinan seseorang ada tiga macam, yaitu rendahnya pendidikan, rendahnya aspirasi dan munculnya rasa putus asa. Rasa ini bisa membuat seseorang putus asa, sesuai dengan hadis Rasul Saw bahwa "kemiskinan mendekatkan seseorang kepada kekafiran".

Akibat dari keadaan kemiskinan yang berkepanjangan akan terjadinya gangguan pada jiwa seseorang, bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh karena ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup.¹⁸ Gangguan jiwa dan ketenangan jiwa seseorang bukan di lihat dari segi ekonomi maupun sosial, dari segi ruhaninya pun bisa, baik itu nafsu, akal dan hati. Seseorang yang dipengaruhi oleh nafsu, maka yang dirasakan hanya kesenangan sesaat. Pada dasarnya seorang mukmin yang mempunyai sifat selalu gelisah, mempunyai kegoncangan emosional akibat dari problem psikis yang sedang ia hadapi. Ketika manusia lebih memilih kenikmatan duniawi dengan berlindung dibalik syahwat dan hawa nafsunya serta melupakan Tuhan¹⁹ maka saat itulah hidupnya kurang bermanfaat, dan hidupnya menjadi tidak berarti.

Jiwa yang didorong oleh hawa nafsu dan tidak disertai dengan akal dan hati yang sehat itu merupakan problem yang banyak dialami oleh manusia dalam kesehariannya. Pada zaman sekarang banyak masalah yang menimpa bangsa ini,

¹⁷ "Teori_Hierarki_Kebutuhan_Maslow_Abraham_Maslow_Ilmu_Ekonomi".htm
<http://www.google.com>, diakses tgl 8 Agustus 2008

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 94

¹⁹ Musafir bin Zaid Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005) hlm. 407

sehingga dengan banyaknya masalah tersebut maka manusia semakin bingung, masalah manakah yang harus diatasi terlebih dahulu. Bahkan dengan naiknya BBM beban masyarakat semakin bertambah, belum lagi biaya pendidikan yang begitu melambung, padahal pendidikan yang tanpa biaya seharusnya disediakan bagi orang yang tidak mampu. Keadaan ini semua menyebabkan orang menjadi frustrasi.

Al-Qur'an menerangkan tentang sikap frustrasi atas apa yang dialami manusia terdapat dalam surah, Ali-Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “janganlah Kamu bersikap lemah dan janganlah pula Kamu bersedih hati, padahal Kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika Kamu orang-orang yang beriman”.

Sebagai akibat hipokrit²⁰ yang berkepanjangan, maka banyak manusia yang mengalami gangguan kejiwaan yang berkepanjangan, di antaranya adalah *pertama*, kecemasan, yaitu perasaan cemas yang diderita manusia modern tersebut adalah bersumber dari hilangnya makna hidup. Secara fitri (fitrah) manusia mempunyai makna hidup. Makna hidup dimiliki oleh seseorang ketika ia memiliki kejujuran. Adapun manusia modern justru tidak memiliki makna hidup, karena tidak memiliki makna hidup hanya mengikuti trend dan tuntutan sosial. Orang yang hanya mengikuti kemauan sendiri akan merasakan kesenangan sesaat, dan akan merasakan kecewa bila gagal. Dengan ini semua, maka seseorang akan dilanda gelisah dan kecemasan, dan hanya akan menikmati kesenangan sesaat.

²⁰ Dalam kamus bahasa Ilmiah Populer hipokrit maknanya munafik, lihat Pius A Partanto dan M. Dahlam Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994)

Maka kehidupan dijalani dengan penuh manfaat supaya hidupnya penuh dengan keberuntungan.²¹

Kedua, Kebosanan, kebosanan diakibatkan karena hidup tidak bermakna dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan jiwanya. Kebosanan bisa terjadi karena tidak variasi dalam menjalani hidup, karena hidup dalam masyarakat diperlukan variasi yang banyak. Kesepian dan kecemasan yang berkepanjangan bisa membuatnya menjadi bosan dan ini menjadi sumber ketegangan jiwa yang akhirnya dapat menimbulkan bermacam-macam problem sosial maupun individual. Tingginya angka kebosanan dalam masyarakat akan menyebabkan tingginya angka perceraian dalam keluarga karena suasana rumah yang tegang sehingga sebuah keluarga harus merelakan salah satunya ini akan menyebabkan seseorang menjadi depresi dan stres. Stres merupakan respon terhadap tekanan yang dirasakan dalam situasi-situasi itu, sejumlah tekanan bisa memberikan tekanan sehat akan tetapi kalau tekanannya terlalu banyak, bisa menimbulkan stres.²² Ketika mencoba mendapatkan masalah maka apa yang akan dilakukan sikap seseorang dan bagaimana cara menyikapinya. Seseorang yang mempunyai kesehatan mental yang wajar, memiliki ketenangan dalam hidupnya

²¹ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qu'an* (Jakarta: Paramadina, 2000) hlm. 9

²² Peter E Makin dan Patricia A Lindley, *Mengatasi Stres Secara Positif* (Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 1994), hlm. 8

dan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal dalam mengerjakan tugas-tugas dalam hidupnya.²³

Ketenangan jiwa bisa disebabkan oleh emosi yang terhalang untuk mencapai apa yang diharapkan, perasaan kecewa bisa disebabkan oleh faktor jasmani dan intelektual, bisa juga disebabkan oleh faktor luar seperti, seseorang yang mengalami kegagalan. Orang yang mengalami kegagalan dalam belajar atau dalam sekolah dapat menyebabkan hidupnya menjadi tidak semangat, begitu juga kegagalan dalam berdagang ataupun berbisnis, seseorang bisa melakukan sesuai dengan nafsunya sendiri dan bisa merugikan diri sendiri.

Peristiwa ini tidak hanya terjadi di Indonesia disemua Negara telah mengalaminya, contoh lain orang yang ditinggal mati oleh orang yang disekelilingnya serta yang dicintainya pasti akan merasa kehilangan, jika seseorang tidak menerima cobaan yang diberikan maka semuanya ada di luar kendali.

Respon psikologi terhadap perasaan kecewa berbeda-beda, puncaknya pada tingkah laku agresif. Ada juga seseorang yang bisa menahan rasa kecewanya sehingga respon psikologinya bukan tingkah laku agresif.²⁴

Gangguan jiwa yang disebabkan oleh kerisauan, biasanya diikuti oleh perubahan-perubahan fisik pada orang tersebut. Seperti, tekanan darah tinggi, cepatnya debaran jantung. Banyak yang berpendapat tentang penyebab kerisauan, di antaranya, Mazhab psikoanalisa dan behaviorisme cenderung menyebut masa

²³ *Ibid*, hlm. 14

²⁴ *Ibid.*, hlm. 18

lampau sebagai penyebab kerisauan, sedang mazhab humanisme sebaliknya menyatakan bahwa masa depanlah yang menyebabkan seseorang risau²⁵.

Sebagai cabang psikologi yang juga bersifat sekular, yaitu kriteria kesehatan mental yang ditawarkan berikut psikoterapi konseling yang tidak ada hubungan dengan keyakinan agama. Akan tetapi manusia membutuhkan agama sebagai pengendali dalam bertingkah laku. Psikologi dan agama merupakan dua hal yang sangat erat hubungannya, karena agama diajarkan untuk manusia dengan kondisi dan situasi psikologis.²⁶

Sebagai manusia yang mempunyai nafsu, hati dan akal, semua ini tidak dijadikan sebagai akar masalah, karena masalah kalau dilihat dari segi nafsunya tidak akan manfaat, sehingga tidak mengetahui pemecahan masalah. Masyarakat Indonesia telah mengalami berbagai krisis negeri, sampai-sampai banyak yang melakukan atas kehendak nafsu, yaitu, melakukan kepuasan sesaat.

Krisis yang melanda negeri Indonesia dan membuat masyarakat menjadi stress, terutama kalangan modernis, yang memikirkan hidup untuk dunia dan terbiasa hidup bahagia, akan tetapi kalangan ini tidak pernah bersyukur pada Allah. Sebagai contoh para koruptor–koruptor di negeri ini yang semakin banyak, dan dengan seenaknya memakan uang rakyat, sehingga rakyat yang miskin semakin miskin, bahkan orang-orang yang status di atasnya tidak memerdulkannya.

²⁵ Ahamad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000) hlm. 14 -17

²⁶ Muhammad Miftahul Chalil, “Kepribadian Sebuah Komparasi Psikoanalisa Sigmund Freud”, *Jurnal Cendekia*, Vol 5 No.I Januari- Juni 2007, hlm. 22

Orang yang demikian kadang dari segi keimanan kurang bisa memahami, keimanan mempunyai pengaruh yang besar atas diri manusia, membuat manusia percaya pada diri sendiri, meningkatkan kemampuannya untuk sabar dan kuat menanggung derita kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, kedamaian hati, dan memberi perasaan bahagia.²⁷

Keimanan ada dalam Al-Qur'an, dan terdapat kekuatan spiritual yang luar biasa dan mempunyai pengaruh mendalam atas diri manusia, bisa membangkitkan pikiran, menggelorakan perasaan, menggugah kesadaran dan menajamkan wawasan²⁸.

2. Tingkat Pendidikan

Di lihat dari tingkat pendidikan, manusia memahami kemiskinan berbeda-beda, seseorang memandang kemiskinan dari tingkat dasar mereka memahami kemiskinan sebagai bentuk dari kesulitan hidup yang terpancar dalam hidupnya, miskin diartikan sebagai kehidupan yang rendah dan tidak berguna bahkan ada yang mengatakan hidup yang tidak berdaya untuk berubah pun menuju kehidupan yang lebih baik sangat sulit. Idealnya kemiskinan sering di lihat dari bentuknya sehingga banyak dari segi pendidikan menengah mengartikan bahwa kemiskinan hanyalah kehidupan sesaat dimana kehidupan yang terus berputar dan tidak stabil, seseorang bisa keluar dari kemiskinan kalau dapat melihat makna dan cara mengatasinya kehidupan agar menjadi hidup yang lebih baik, akan tetapi itu semua tergantung pada diri sendiri. Adapun yang berpendidikan lebih tinggi akan

²⁷ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi 'Usman (Bandung: Pustaka, 1997), hlm 288

²⁸ *Ibid.*, hlm. 284

lebih bijaksana memahami arti dari kemiskinan, seseorang dapat melihat dari bagaimana cara orang mengatasinya.²⁹

Pada dasarnya dampak kemiskinan di sini ada berbagai macam sisi positif dan negatif tergantung pada penikapanya masalah tersebut.

B. Problem Budaya

Kebudayaan mencakup masalah pertautan etika kerja, nilai-nilai kerja sama, dan nilai-nilai yang berkait dengan kesukuan, keagamaan dan kedaerahan. Kebudayaan memberi makna hidup, termasuk perubahan-perubahan akibat dahsyatnya kekuatan ekonomi dan teknologi dari negara-negara maju.³⁰

Perubahan cepat dalam teknologi informasi telah merubah budaya sebagian besar masyarakat dunia, terutama yang tinggal di perkotaan. Masyarakat di seluruh dunia telah mampu melakukan transaksi ekonomi dan memperoleh informasi dalam waktu singkat berkat teknologi satelit dan komputer. Pemerintah dan perusahaan-perusahaan besar mampu memperoleh kekuasaan melalui kekuatan militer dan pengaruh ekonomi. Bahkan perusahaan transnasional mampu menghasilkan budaya global melalui pasar komersil global. Perubahan budaya lokal dan sosial akibat revolusi informasi ini tidak dapat dielakkan. Masyarakat perkotaan yang memiliki akses terhadap informasi merupakan kelompok masyarakat yang langsung terkena pengaruh budaya global. Akses informasi dapat diperoleh melalui media massa cetak maupun elektronik, internet, dan telepon. Masyarakat perkotaan dipengaruhi terutama melalui

²⁹ Amir an-najar, *Ilmu jiwa dalam Tasawuf; Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, terj. Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001) hlm. 67

³⁰ Juwono Sudarsono *Pembangunan Ekonomi Sebagai Masalah Budaya*, Kompas diakses Senin, 29 Maret 2004

reproduksi 'meme' yang dilakukan oleh media massa (Chaney, 1996). Dalam konteks Indonesia, masyarakat konsumen Indonesia mutakhir tumbuh beriringan dengan sejarah globalisasi ekonomi dan transformasi kapitalisme konsumsi yang ditandai dengan menjamurnya pusat perbelanjaan bergaya seperti shopping mall, industri waktu luang, industri mode atau fashion, industri kecantikan, industri kuliner, industri nasihat, industri gosip, kawasan huni mewah, apartemen, iklan barang-barang mewah dan merek asing, makanan instan (fast food), serta reproduksi dan transfer gaya hidup melalui iklan dan media televisi maupun cetak yang sudah sampai ke ruang-ruang kita yang paling pribadi. Hal ini terjadi di banyak masyarakat perkotaan Indonesia.³¹

Pada dasarnya budaya merupakan sebuah makna hidup, Kata budaya memiliki makna yang sangat dalam, sedalam pengertian budaya itu sendiri. Tidak hanya kekerasan, budaya seperti korupsi, malas, dll sudah mengakar pada sebagian besar warga Indonesia. Dan yang paling parah adalah ketika seseorang kesulitan di dalam memecahkan masalah budaya ini.

Sebagai contoh, bila ada konflik sosial yang menyebabkan korban jiwa, para ahli dengan lantang memberikan pernyataan bahwa ini masalah budaya dan membutuhkan waktu untuk dibenahi. Jika demikian, masalah budaya masih menjadi titik sentral permasalahan bangsa kita. Budaya belum mampu kita kontrol.³² Pada dasarnya dampak dari masalah budaya yang mempengaruhi pada

³¹ Harry W, "Masalah Budaya Synaps", <http://www.google.com> diakses 7 Januari 2006

³² Irvan Tumbuan, "Masalah Budaya", <http://www.google.com> diakses 21 Juni 2008

hidup konsumerisme, gencarnya promosi gaya hidup modern yang sekarang menjadi dominan dalam hidup manusia modern, idealnya manusia bisa menghindari ini semua dengan hidup mandiri dan disiplin sehingga seseorang akan menentukan pilihannya secara tanggung jawab, serta inovasi yang kreatif untuk menunjang kemandirian.³³

³³ *Ibid.*, diakses 21 Juni 2008

BAB III

PESAN SURAH AL-INSYIRAH

A. Hal Yang Berkaitan Dengan Surah Al-Insyirah

Surah al-Insyirah terdiri dari 8 ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an Departemen Agama RI, surah yang mengatakan tentang penegasan nikmat-nikmat Allah SWT diberikan pada Nabi Muhammad Saw dan umatnya, serta pernyataan Allah bahwa di samping kesukaran ada kemudahan oleh sebab itu diperintahkan kepada Nabi agar tetap melakukan amal-amal saleh dan bertawakal kepadanya.¹ Surah ini diturunkan di Mekkah yang diturunkan sesudah Al-Duha yang dinamakan Alam Nasyrah. Surah ini ada yang berpendapat satu surah dengan surah Al-Duha, sehingga tidak membaca basmalah karena itu termasuk dalam satu surah.

Asbāb Al-Nuzūl adalah sesuatu hal di mana al-Qur'an diturunkan untuk menerangkan status (hukumnya), pada masa itu terjadi baik berupa pernyataan maupun peristiwa. Akan tetapi` Bintusy Syati' berpendapat bahwa asbāb al-nuzūl adalah hanya sekadar kondisi tersebut.² Asbāb Al-Nuzūl hanya dipakai untuk

¹ *Al-Qur'an dan Terjemah Depag RI*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo, 1994) hlm. 1072

² Siti Nur Qodri, "Konsep Iffah Dalam Al-Quran", *Skripsi* Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hlm. 22

melihat dukungan yang mungkin diberikan oleh riwayat-riwayat (asbāb al-nuzūl) bagi makna yang telah ditemukan tanpa bantuannya.³

Tentang surah ini ada ulama yang menyebutkan turun di Makkah, termasuk surah Makkīyah, surah ini turun sesudah Al-Duḥa dan dirangkai bahwa Al-Duḥa dan Al-Insyirah termasuk dalam satu surah karena adanya munasabah (kaitan). Yaitu kaitan menghitung nikmat yang terdapat dalam surah Ad-Duḥa:

أَلَمْ تَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى ۝

Dengan firman-Nya di dalam surah Al-Insyirah:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۝

Al-Zamakhshari dan Al-Qurthubi tidak mengisyaratkan tentang masalah beriringannya kedua surah itu. Sedangkan menurut Abduh surah ini Makkīyah. Sebagian mufasir berpendapat bahwa surah itu Madaniyah.⁴ Al-Biqā'i mengatakan bahwa surah ini Madaniyah berdasarkan pemahaman dari ketetapan “kelapangan dada” dan sesudahnya. Riwayat lain mengatakan bahwa Rasulullah Saw pernah menyampaikan sebuah hadis ketika beliau memohon sesuatu dari Allah swt, kemudian beliau menyesal dan berangan-angan (alangkah baiknya) sekiranya tidak memohon itu kepada-Nya. Permohonan beliau itu berkaitan

³ Aisyah Abdurahman, *Tafsir Bintusy Syathi'*, terj. Mudzakir Abdussalam (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 15

⁴ *Ibid.*, hlm. 98

dengan sebagian dari pada yang telah Allah berikan kepada para Nabi yang terdahulu. Sehubungan dengan ini maka turunlah ayat ini.

Ayat pertama

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

“bukankah telah Kami lapangkan dadamu

Ayat kedua

﴿وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ﴾

Dan Kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu,

Ayat ketiga

﴿الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ﴾

yang memberatkan punggungmu?

Ayat keempat

﴿وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ﴾

Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu.

Ayat kelima

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

Ayat keenam

﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Ayat ketujuh

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,

Ayat kedelapan

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْغَبْ ﴿٨﴾

dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

B. Penafsiran Surah

1. Penafsiran Secara Umum

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

Pada ayat ini Hamka menjelaskan bahwa sempit karena susah atau dukacita, sempit yang akan ditempuh sehingga Allah melapangkan dada. Lapang dada di sini sebagai ungkapan pikiran yang sempit.⁵

Al-Qur'an juga telah menyebutkan dalam surah At-Thalaq (7)

Artinya: Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan (sekedar) apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.

Sayyid Quthb mengatakan ayat ini mengisyaratkan ada kesempitan dalam jiwa Nabi dalam menghadapi urusan dakwah terdapat rintangan-rintangan yang sukar dijalaninya, bahkan merasa sangat berat dalam menjalani dakwah. Di sinilah sangat dibutuhkan pertolongan, bantuan dan bekal dari Allah. Maka siapkanlah perasaan Nabi Muhammad untuk merasakan nikmat, bukankah telah mendapatkan

⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT. Pustaka Panji Mas, 1982), Juz XXX, hlm.196

kesenangan di samping kesengsaraan, kegembiraan disamping kepayahan dalam menghadapi rintangan.⁶

Firman Allah ini mengejutkan pada Rasulullah. Beliau seorang yang sederhana, teguh, optimis, semangat tinggi dan ringan kaki. Sehingga Al-Quran dengan singkat menggambarkan dirinya sebagai penunjuk jalan kemudahan. QS.al-A'raf : 157 menyebutkan ...”*membuang dari mereka beban-beban dan belenggu yang ada pada mereka*”⁷

Allah telah melapangkan dadanya apa yang menjadi masalah dalam hidupnya senantiasa ringan dalam berpikir dan tidak mudah gelisah. Biasanya kegelisahan yang dirasakan berkenaan dengan keadaan hatinya yang kacau yang membuat hatinya menjadi sempit, akan tetapi dalam surah ini mengajarnya bagaimana agar bisa menembus dinding permasalahan.⁸

Al-Qur'an telah memuat makna dari kelapangan dada. Salah satunya dalam surah Thaha: 25-27

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِّنْ

لِسَانِي ﴿٢٧﴾

Maksud dari ayat ini waktu Nabi Musa as. Memohon kepada Allah agar dianugerahi kelapangan dada serta dipermudah untuknya segala persoalan

⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil (Jakarta: Gema Insani Pres, 2002), Juz XXIV, hlm.169

⁷ Aidh Al-Qarani, *La-tahzan* terj. Samson Rahman (Jakarta : Qisthi Press, 2004) Cet. 7, hlm. 302

⁸ Muhammad Abduh, *Tafsir Juz'Amma* terj. Muhammad Baqir (Bandung: Mizan 1999) hlm. 232

(Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku). Sedangkan Nabi Muhammad Saw memperoleh kelapangan dada tanpa mengajukan permohonan. Nabi Musa mengajukan permohonan agar dipermudah urusanya, sedangkan Nabi Muhammad dianugerahi kemudahan, apa pun kesulitan yang dihadapi maka dengan pertolongan Allah akan mampu menyelesaikannya. Dalam QS. al-A'la: 8 telah dijelaskan bahwa, “*Kami akan mempermudahmu kepada kemudahan*”.⁹

Kelapangan dada yang dianugerahkan pada Nabi dan juga umatnya, dengan kapasitas yang berbeda yang dijelaskan dalam surah Al-An'am: 125

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، تَجْعَلْ
 صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ تَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ
 عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk memeluk agama Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman”.

Kata “untukmu” di sini berfungsi mengisyaratkan bahwa kelapangan dada yang diperoleh Nabi itu suatu kekhususan, sehingga kelapangan serupa tidak didapatkan selain Nabi. Makna ini diperkuat lagi dengan kata sebelum *shadraka*.¹⁰

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan keserasian al-Qur'an*, Vol 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002) hlm. 355

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 354

Kekhususan di sini bukan pada kapasitas akan tetapi dalam substansinya, melalui perbandingan antara dua ayat yang mengandung kelapangan dada, masing-masing pada Nabi Isa dan Nabi Muhammad Saw.

Kehidupan yang dilalui dengan kecemasan dan kebingungan yang selalu menghantui pikiran Nabi dan ketika kebingungan mencari jalan untuk membawa ke jalan hidayah, maka ayat ini menerangkan sesungguhnya kami telah melenyapkan segala kebingungan dari dirimu supaya tidak khawatir dan bersusah hati. Jadikan hati yang berlapang jiwa dan percaya pada bantuan Allah.¹¹ Sebagai manusia, tentunya seseorang selalu dihadapkan dengan berbagai masalah dan persoalan. Dalam hal ini maka menghadapi masalah haruslah dengan berlapang dada (hati), hati yang lapang berkaitan dengan iman seseorang. Karena itu apabila cahaya keimanan telah masuk dalam hati seseorang maka hatinya akan menjadi lapang. Maka apabila seseorang itu telah menyatakan beriman dan iman telah masuk dalam hatinya maka Allah akan menerima keimanan tersebut dan menjadikan hati orang itu lapang.

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ

Dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu,

Beban di sini “risalah” agar bisa menyampaikan, Oleh karena itu Allah mudahkan Nabi dalam penyampaian. Sekalipun mendapat perlakuan jelek dan menyampaikannya dari orang-orang yang menjadi kewajiban risalahmu.¹² Kaitan

¹¹ A. Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar (Semarang: Toha Putra, 1986) Juz XXX, hlm. 332

¹² *Ibid.*, hlm.333

surah al-Insyirah dengan ayat lain itu adalah pada do'a Nabi Musa kepada Tuhannya, ayat ini saling membenarkan satu sama lain. Musa berkata: ya Allah lapangkan dadaku dan mudahkanlah urusanku” serta memohon pertolongan untuk berdakwah di jalan Allah yang Memikul beban yang berat di atas pundaknya. Maka sebaliknya ketaatan pada Allah justru membawa kekuatan. Firman Allah: “minta tolonglah kalian dengan sabar dan shalat, sesungguhnya shalat itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”.¹³ Orang yang melakukan amal baik, maka seolah-olah akan mendapat rizki yang memberikan kekuatan. Sementara itu orang yang berbuat dosa maka seolah ada beban yang memberatkan pundaknya. Maka tugas menyampaikan risalah Allah kepada umatnya dan memimpin dengan petunjuknya itu sangatlah beban yang berat, namun bila dipimpin dengan yang haq tidak akan merasakan beban yang lebih berat dari itu.¹⁴

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

"Dan memberatkan punggungmu"
Maksud telah hilangkan beban Nabi yang memberatkan punggungnya sehingga hampir meretakanya karena beratnya, kemudian hilangkan beban itu dengan melapangkan dada sehingga terasa ringan dan enteng beban tugasnya.¹⁵ Seberat cobaan yang dirangkul dalam hidupnya maka Allah akan meringankan cobaannya,

¹³ Lihat *Al-Qur'an dan Terjemahnya Depag RI, QS.Al-Baqarah* : 45, hlm 16

¹⁴ Murthada Muthahari, *Tafsir surah Pilihan*, terj. Hasan Rahmat dan M.S Nasrullah (Bandung: Pustaka Hidayah), Cet. 3, Hlm 157

¹⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an di Bawah Naungan al-Quran*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil (Jakarta: Gema Insani Pres 2002), Jilid. XXIV, hlm.169

dengan cara sabar dan tawakal pada Allah, dengan ini maka sesulit apa pun akan terasa ringan

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤٠﴾

"Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu."

Ayat ke empat menegaskan anugerah Allah yakni: di samping kemudahan dan keringanan beban juga meninggikan sebutan yakni nama Nabi¹⁶ ayat yang menceritakan nikmat Ilahi, kemudian Allah menjelaskan masalah filosofi. Sampai di sini ayat tersebut bersifat pribadi berbicara tentang masalah pribadi Nabi Saw¹⁷

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٤١﴾

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Ini termasuk ayat-ayat yang menguraikan anugrah Allah swt. Kata al-‘usr (العسر) dalam al-Quran terulang 4 kali, dalam bentuknya 12 kali terulang. Kata yusr (يُسْرًا) terulang sebanyak 6 kali, tiga di antaranya bergandengan secara langsung dengan ‘usr, sedang kata *yusr* sebanyak 44 kali.¹⁸

Artinya, secara umum, sesungguhnya jika kesulitan itu datang, maka ia disertai dengan kemudahan. Oleh karena itu, kemudahan tersebut berada dalam kesulitan itu. Dua ayat tersebut mengisyaratkan akan misi Nabi Saw, "Betapa besar kesulitan yang Nabi hadapi, sehingga tulang-tulang punggung Nabi berderak. Ketika itu, musuh benar-benar (berusaha) untuk menghapus nama Nabi,

¹⁶ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, hlm.361

¹⁷ *Ibid.*, hlm 159

¹⁸ Al-Rāghib Asfahanīy, *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur’ān*, (Beirut: Dar al-Fikr) t.th

akan tetapi yang terjadi adalah sebaliknya. Inilah aturan Allah".¹⁹

Kelapangan yang diperoleh Nabi Muhammad Saw, keringanan beban yang selama ini dirasakan, itu semua disebabkan karena sebelum ini ia telah mengalami puncak kesulitan. Akan tetapi dihadapi dengan tabah, sabar dan optimis.²⁰ Sabar menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan pahit yang harus diterima dengan penuh tanggung jawab²¹. Seperti yang dijabarkan dalam QS.Luqman:17

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيۤنَ اٰمَنُوا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَاۤ اَصَابَكَ
 اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزَمِ الْاُمُورِ

Seseorang yang menghadapi rintangan dalam pekerjaannya, terkadang hati kecilnya membisikkan agar dia berhenti saja, walaupun apa yang diharapkan belum juga tercapai. Sedangkan bila mengikuti kehendak kata hatinya dan nafsunya maka akan menggerutu dan meronta. Akan tetapi bila bisa menahan diri, ia akan menerima dengan penuh kerelaan maka akan terasa terhibur. Kesulitan itu ada bersama kemudahan, apabila ingin memperoleh kemudahan, kesenangan dan kebahagiaan maka tidak mungkin mendapatkan begitu saja sebelum menyebrangi jalan yang penuh tantangan²².

¹⁹, Dikutip dari “*Durusun min al-Quran*”, karya Syahid Ayatullah Murtadha Muthahari, <http://www.google.com> dikutip 5 april 2008

²⁰ *Ibid*, hlm. 362

²¹ M.Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet.I hlm.166

²² Murthadha Muthahari, <http://www.google.com>

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦٦﴾

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Inilah sistem itu. Orang juga membacanya dalam surat *al-Sajdah* (ayat 24):

"Dan Kami jadikan di antara mereka pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar. Dan mereka meyakini ayat-ayat Kami".

Dengan kata lain, Kami telah menentukan seorang pemimpin di antara mereka yang akan memberikan petunjuk tentang urusan Kami atas manusia. Karena mereka telah bersabar dalam (mengemban) berbagai kesulitan serta beriman kepada ayat-ayat Kami. Iman menyertai amal di dalam menghadapi kesulitan-kesulitan²³. Yang disebutkan dalam al-Qur'an, seperti dalam surat Ali-Imrân (ayat 146-148):

وَكَايْنٍ مِّنْ نَّبِيِّ قَتَلَ مَعَهُ رَبُّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَمَا ضَعُفُوا وَمَا أَسْتَكْنُوا ۖ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾ وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا
رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ ﴿١٤٧﴾ فَآتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْحَسَنِينَ ﴿١٤٨﴾

Artinya: Dan betapa banyak Nabi yang berperang bersama sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah. Allah menyukai orang-orang yang sabar. Tidak ada do'a mereka selain ucapan, "Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami dan kuatkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." Karena itu Allah memberikan kepada mereka

²³ *Ibid*

pahala dunia dan pahala yang baik di akhirat. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Akan tetapi betapa banyak di sepanjang sejarah, orang-orang tertindas yang menyembah Allah, dan betapa banyak pula para Nabi yang berperang bersama mereka di jalan Allah. *Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah.* Maksudnya, betapa banyak kesulitan-kesulitan yang mereka pikul, tetapi mereka tidak dikalahkan oleh kelemahan itu²⁴.

Mereka tidak menampakkan kesedihan hati, ketundukan, dan kehinaan. Jiwa-jiwa mereka tidak runtuh dan iman-iman mereka tidak guncang. Bahkan mereka mencari perlindungan serta memohon pertolongan kepada Allah. Mereka tidak mengatakan sesuatu kecuali hanya memohon kepada Allah agar memenuhi mereka dengan kesabaran serta istiqamah di jalan-Nya. Juga agar menolong mereka dari orang-orang kafir. Dengan ini mereka menerima semua kesulitan dengan sabar dan ikhlas juga tawakal Bahkan lapang dada.²⁵

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain". Maksudnya, Bukankah setelah selesai dari hal itu dan beban berat telah dihilangkan dari pundak beban, maka seharusnya Ia pergi tidur dan beristirahat. Apabila seseorang melakukan itu, maka sesungguhnya

²⁴ Murtadha Muthahari, “*Dūrusūn min al-Qur’ān*”, karya Syahid Ayatullah Murtadha Muthahhari) www.google.com, diambil 5 april 2008

²⁵ *Ibid.*, www.google.com diakses 5 april 2008

seseorang telah mendatangkan nasib yang buruk. Sebab, nasib buruk akan datang karena kebiasaan bermalas-malasan. Tak ada suatu perkara yang merupakan musuh manusia, selain kenyamanan²⁶.

Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

Semua pekerjaan telah terselesaikan, maka terjunkanlah ke dalam keletihan dan kelelahan lain. Carilah kesulitan-kesulitan lain dan jangan biasakan seseorang dalam kenyamanan. apakah kesulitan-kesulitan ibadah akan menghilang darinya Saat Nabi Saw menghadapi kesulitan-kesulitan sosial yang menyibukkan beliau, apakah beliau menghabiskan waktu malamnya dengan tidur sampai pagi hari? Akan tetapi beliau tidak melakukannya atas kehendak kata hatinya.

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain".

dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Terjunkanlah diri Anda ke dalam kesulitan-kesulitan yang sebenarnya. Dan jangan biarkan diri Anda tenggelam dalam kenyamanan, karena ini adalah musuh kemanusiaan. Karena itu apabila telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan, berdirilah dan segera kerjakan yang lain dan harapkanlah rahmat tuhanmu.²⁷

وَالِى رَّبِّكَ فَارْغَبْ

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan

²⁶ *Ibid.*, www.google.com diakses 5 april 2008

²⁷ Murthadha Muthahari., hlm 163

sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap".

2. Kandungan Surah

Pada dasarnya surah al-Insyirah menguraikan beberapa hal berikut:

Pertama, Menyuruh selalu bersabar dan bertawakal. *Kedua*, Selalu berfikir positif dalam semua hal *ketiga*, Mengadung nikmat-nikmat Allah. Namun setiap mufasir selalu ada perbedaan yang menunjukkan karakteristik dan tingkat kajian yang berbeda, seperti al-Maragi, beliau mengatakan bahwa surah ini mengandung nikmat yang dimiliki oleh Rasulullah Saw sebagai hamba-Nya juga mempunyai nikmat yang diberi oleh Allah pada Rasulnya. Maka dari itu seseorang dikatakan beriman kalau masih ada sabar dan berani menghadapi cobaan dalam hidupnya karena dengan iman maka semua akan dapat dilalui dengan lancar. Sedangkan orang yang imannya lemah maka cobaan akan dirasakan dengan berat.²⁸

Kelapangan dada apabila dikaitkan dengan hati maka identik dengan putihnya mata. Dada (*Ash-shadru*) merupakan tempat masuknya godaan dan penyakit. Al-Insyirah (kelapangan) selalu dikaitkan dengan kata *Ash Shadru*, bukan dengan *Al-qalbu*, seperti dalam QS. Al-a'raf: 2

"Maka dadamu jangan sampai merasa susah karenanya²⁹". Apabila seseorang merasakan kesempitan dalam hidupnya, maka kesempitan itu dirasakan tanpa batas. Juga apabila hati seseorang telah mengalami kelapangan, apabila

²⁸ Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al- Maragi* terj. Henry Noer Aly (Semarang: Toha Putra, 1987) juz xxx, hlm

²⁹ QS. Al-a'raf; 2

dada merasa sempit terhadap kebenaran maka akan terbuka luas untuk kebatilan.³⁰ Sedangkan makna *syarh* (melapangkan) para mufasir memandang secara umum bahwa *syarh ash-shadr* adalah *sa'ah ash-shadr*.³¹ Ungkapan ini terdapat pada hadis, Untuk tanda pemimpin yang luasnya dada, maksudnya bukan orang yang lebar dada akan tetapi lapang dada di sini dapat memikul tugas dengan baik dan sabar. Ini merupakan ungkapan yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam memikul beban yang berat serta kemampuannya bersabar.

At-Thabari dalam tafsirnya mengatakan surah ini dinamai Alam Nasyrah sedangkan mufasir lain menyebutkan surah Al-Insyirah. Sedangkan maksud artinya '*Al-Syarh* adalah kelapangan, kelebaran dan keluasan. Pengertian ini sangat dekat dengan kebahasaan dari lafal³². Mufasir lain seperti Al-Zamakhshari mengartikan "kami lapangkan dadamu" mencakup suka duka nubuwwah dan menghilangkan dari kesempitan dan kepicikan yang menyertai kebodohan. Sedangkan Al-Raghib cenderung pada pendapat ketika menggabungkan surah Al-Duha seperti QS. Thāha dan Al-Zumar (25:22).³³ Surah Thāha berkenaan dengan Nabi Musa as, Allah berfirman,

"dan mudahkanlah untukku urusanku. Dan lepaskan kekakuan dari lidahku, supaya mereka memahami perkataanku"³⁴.

³⁰ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf : Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, terj. Hasan Abrory (Jakarta: Pusataka Azzam, 2001), hlm.74

³¹ Perbedaan makna *syarh ash-shadr* dan *sa'ah ash-shadr*. Setiap *syarh ash-shadr* pasti mencakup *sa'ah ash-shadr*, tetapi tidak setiap *sa'ah ash-shadr* mencakup *syarh ash-shadr*. Al-Quran tidak mengungkapkan dengan kata-kata *Alam nuwassi'laka shadraka*, tetapi memakai kalimat *Alam nasyrah laka shadraka*. Lihat *Ibid.*, hlm 75

³³ *Al-Qur'an dan Terjemah Depag RI*, hlm. 478

³⁴ *Ibid.*, QS. Az-Zumar: 22, hlm. 796

Ayat ini turun waktu Nabi Musa memohon pertolongan, kelapangan dan kekuatan jiwa pada saat menghadapi Fir'aun yang begitu zalim dan sangat besar kekuasaannya. Dari sini kita bisa menafsirkan bahwa ayat ini membahas kelapangan dada, bahwa Allah SWT telah memberikan kekuatan untuk menemukan kebenaran, kearifan untuk memaafkan kesalahan orang lain, serta kekuatan dalam menghadapi gangguan dalam hidup. Ayat ini merupakan cahaya Ilahi yang memiliki kearifan, kelapangan hati untuk menghadapi kesulitan serta memahami hakikat kehidupan.³⁵

C. Penafsiran Ulama

Para ulama dalam menafsirkan suatu ayat atau surah menunjukkan sebuah pengamatan, bahwa surah ini diikuti dengan al-Fatihah. Ada pula yang mengatakan bahwa surah ini dengan al-Dhuha tidak perlu diselang dengan "basmalah" karena keduanya merupakan surah yang diturunkan Allah untuk menghibur Rasulullah Saw, dan dari surah ini juga bisa dijadikan penghibur bagi kaum muslimin. Sedangkan pendapat lain mengatakan kedua surah ini sebenarnya satu surah. Oleh karena itu para perawi membaca surah ini dalam satu rakaat dan tidak memisahkan keduanya dengan "basmalah". Akan tetapi berdasarkan riwayat yang mutawatir keduanya merupakan surah yang berdiri sendiri-sendiri sekalipun mempunyai kaitan makna yang erat. Keduanya menceritakan tentang perincian nikmat-nikmat Allah dan perintah bersyukur atas nikmatnya. Dalam surah An-Nahl (16); 106 menafsirkan *syarah* pada kaum kafir akan kemungkaran pada Allah, sedangkan dalam QS. Al-Isra':30 makna *syarah* di sini memohon

³⁵ Aam Aminudin, *Tafsir al-Qur'an Kontemporer*, (Bandung: Percik Press, 2004) Cet. 2, hlm. 280

kelapangan pada rezeki yang menyempitkannya. Kata *syarah* dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 25 kali³⁶.

Para mufasir dalam menafsirkan suatu ayat masing-masing mempunyai pendapat yang berbeda. Masing-masing penafsir mempunyai pendapat dalam penafsiran Al-Qur'an³⁷

1. Tafsir ayat pertama

Pada ayat pertama Quraish Shihab mengatakan tentang pembedahan dada Nabi Muhammad Saw yang dilakukan oleh para malaikat, baik di kala beliau remaja ataupun sebelum isra' dan mi'raj. Di samping itu ayat yang berbicara tentang kelapangan dada, dalam pengertian immaterial yang dapat menghasilkan kemampuan menerima, menemukan dan memaafkan kesalahan orang lain.

Kekhususan bukan dari segi kadar ataupun kapasitas kelapangan dada tetapi juga pada substansinya. Hal terakhir dapat terlihat mulai perbandingan antara dua ayat yang berbicara tentang kelapangan dada. Masing-masing dianugerahkan pada Nabi Muhammad dan Nabi Musa as. Nabi Musa yang memohon kepada Allah agar dianugerahi kelapangan dada serta dipermudah untuknya segala persoalan, seperti yang diterangkan dalam QS. Thāha: 25-26, sedangkan Nabi Muhammad tanpa meminta permohonan beliau memperoleh anugerah kelapangan dada.

³⁶ Al-Rāghib Asfahānī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li'alfadz Al-Qur'an*, (Beirut: Dar al-Fikr) t.th

³⁷ Nasirudin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm, 101.

Dalam hal lain, permohonan Nabi Musa agar dipermudah semua urusannya, sedangkan Nabi Muhammad bukan sekadar urusan yang dimudahkan Allah bagi beliau, akan tetapi Nabi sendiri yang di anugerahi kemudahan sehingga sebesar apa pun sulitnya yang akan dihadapi, maka dengan pertolongan Allah Nabi akan segera menyelesaikan. Telah disebutkan pada QS. Al-A'lā: 8 ...”*Kami akan mempermudahmu kepada kemudahan...*”

Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah juga menerangkan bahwa ayat pertama tentang kelapangan dada dalam pengertian immaterial yang bisa menghasilkan kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah dan kebijaksanaan, serta kesanggupan menampung bahkan memaafkan kesalahan dan gangguan orang lain. Seperti dalam QS. Al-An'am; 12, Isi kandungan ayat ini merupakan kelapangan dalam memeluk agama Islam. Pada ayat pertama telah dijelaskan bahwa bukankah Allah telah melapangkan dadamu. Seseorang berkemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali. Orang yang berlapang dada mempunyai kekuatan jiwa untuk menahan dan tidak mudah putus asa manakala sedang menghadapi kesulitan baik psikis maupun fisik. Semakin tinggi kelapangan dada seseorang, maka akan semakin menerima realitas yang beragam³⁸.

Hamka menjelaskan arti kata "melapangkan" di sini, hati manusia yang tadinya sempit disebabkan karena susah atau duka cita, atau karena belum menemukan jalan keluar yang akan ditempuh. Dikatakan juga bisa dimaknai dengan fikiran yang sempit karena banyaknya masalah dan beban.

³⁸ Fuad Nashari, "Kelapangdadaan Mahasiswa Santri Dan Mahasiswa Regular", *Jurnal Psikologi Islami* Vol. I No.2 Desember 2005. hlm 131

Menurut al-Maraghi kata *syarh* adalah luas dan lapang, maksudnya orang tersebut besar dan kuat cita-citanya, secara lahiriyah jika dada seseorang lapang, maka hatinya pun tidak akan pernah merasa sempit dalam menghadapi cobaan. Sesungguhnya Allah telah melenyapkan segala kebingungan dari dirimu agar tidak khawatir dan bersusah hati. Maka Jadilah orang yang berhati lapang yang melihat kesulitan seberat apa pun akan tetap lapang dan percaya akan bantuan Allah sehingga akan merasakan ketentraman dalam jiwanya. Ketentraman jiwa akan sangat berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kalau hatinya terdapat kerisauan maka seseorang tidak bisa merasakan kelapangan dada, kecuali dengan keimanan orang tersebut.

Dalam tafsir Juz 'Amma karangan Abduh, disebutkan bahwa Allah telah melapangkan dada Nabi Saw berkenaan dengan keadaan bangsanya itu yang merupakan beban amat berat bagi beliau. Maka Allah telah menghilangkan beban itu dari pundak beliau, dengan memberinya bimbingan menuju jalan keselamatan bagi mereka. Dan Allah senantiasa menurunkan wahyunya setiap kali Nabi Saw dalam keadaan bingung tentang sesuatu atau hatinya terasa sempit karena memikirkan sesuatu yang dihadapinya.³⁹

Lapang dada, di sini lebih menekankan pada dakwah yang dijalani Nabi, seperti yang dipaparkan dalam Tafsir *an-Nur* karya Hasbi ash-Shiddieqy, bahwa dengan berlapang dada, maka seseorang bisa menjalankan dakwahnya atau kehidupannya dengan baik, walaupun memikul beban akan terlampaui dengan

³⁹ Muhammad Abduh, *Tafsir Juz 'Amma* terj. Muhammad Baqir (Bandung: Mizan, 1999) hlm. 232

jiwa yang rela dan hati yang tetap terjaga⁴⁰. Apa pun bentuknya kalau dilakukan dengan jiwa yang tenang, maka akan menghasilkan hasil yang sempurna, karena jiwa sangat mempengaruhi keadaan psikologisnya setiap orang. Orang yang lapang juga dalam mengerjakan suatu kehidupan dengan lapang dan akan menyikapi kesulitan dengan tenang sehingga tahu akar masalah yang menjadi inti dari kesulitan itu.

Adapun tafsir al-Kasyif menafsirkan bahwa Ar-rozi berkata: diriwayatkan Thawus dan Umar bin Abdul Aziz bahwa sesungguhnya surah al-Insyirah satu surah dengan surah al-Duha, dan dibaca dalam satu rakaat tanpa basmalah. “Alam Nasyrāḥ” sama maknanya dengan “Alam yājidka”. Pada ayat pertama yang menerangkan tentang keadaan Nabi.

Surah Al-Insyirah menurut Quraish Shihab menggambarkan anugerah ketenangan jiwa yang telah diperoleh Nabi Muhammad serta petunjuk yang bisa mengantarkan guna memperoleh ketenangan itu.⁴¹

2. Tafsir Ayat kedua

Ayat yang mengisahkan “....telah menghilangkan bebanmu darimu....” ini ada beberapa perbedaan pendapat. Di antaranya: dalam tafsir al-Misbah anugerah kemudahan yang akan diperoleh Nabi Muhammad Saw. Ayat di atas melanjutkan bahwa: dan di samping itu Kami telah menanggalkan darimu bebanmu yang selama ini dipikul dan yang dirasakan saat memberatkan punggung.

⁴⁰ Hasbiy Ash-shiddiqiey, *Tafsir an-Nur* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996) hlm. 150-151

⁴¹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002) vol. 15 hlm. 367

Dalam Al-Qur'an, beban yang dipikul tidak disebutkan secara rinci. Dengan hal ini beban yang dimaksud bukan sesuatu yang berat dipikul dengan kayu, akan tetapi wahyu yang diterimanya selalu merupakan wahyu yang berat sampai Nabi jarang mencucurkan keringat, bahkan menjadikanya rambut beruban. Ada pula yang berpendapat beban yang berat itu beban psikologis yang diakibatkan keadaan umat yang berada dalam jurang kebinasaan, tetapi tidak mengetahui jalan keluar yang tepat. Beban berat di sini ada dalam kandungan kata *dhállan* terdapat dalam surah al-Duha, sedangkan keringanan ada dalam surah yang sama.⁴²

Kata (وضع) *wadhā'na* yang berbentuk kata kerja lampau, Bentuk ini menjadi alasan yang kuat dari pendapat yang menyatakan bahwa pada ayat pertama bukan "pertanyaan" akan tetapi penegasan bahwa telah melampaukan dada Nabi Muhammad Saw.⁴³

Wadhā'a (وضع) mempunyai banyak arti, antara lain: meletakan, merendahkan, meremehkan. Umumnya al-Qur'an menggunakan kata tersebut menyangkut sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang berat, kemudian menjadi enteng. Seperti dalam Ali-Imran: 36.

Ada juga kata *wizr* (وزر) yang berarti gunung. Gunung yang memberi kesan besar dan berat. Hakikatnya makna yang berat diartikan sama dengan beban yang dijalaninya sebesar gunung. Misalnya pemimpin yang mempunyai tanggung jawab yang besar, dan amanah yang harus dilakukan dengan penuh bijaksana.

⁴² *Ibid.*, hlm.357-359

⁴³ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*.....hlm. 357

Kata *wizraka* (وزرك) pada tafsir al-Azhar, beban diartikan tekanan dosa yang menimpa perasaan Nabi Saw. Tekanan yang dialami Nabi dengan beban yang besar, begitu juga dengan umatnya yang banyak masalah dalam hidupnya

Di sini Al-Maragi menjelaskan orang yang lapang dada, orang yang besar dan kuat cita-citanya. Seberapa berat beban yang dipikulnya maka beban tersebut dianggap enteng, karena dilalui dengan energi positif maka hanya nikmat yang dirasa. Setelah nikmat diperoleh maka datanglah kemudahan di mana setelah kesulitan, maka datang kemudahan jalan keluar, sekalipun dengan cara yang sederhana maka akan mendapatkan yang akan dicapai jika dilakukan dengan tawakal dan sabar. Sesungguhnya tidak ada kesulitan yang tidak teratasi, jika jiwa seseorang semangat keluar dari kesulitan dan mencari jalan pemecahan masalah menggunakan akal pikiran yang matang dengan bertawakal pada Allah, niscaya akan keluar dari kesulitan dengan selamat, sekalipun rintangan selalu menghadang akan tetapi pada akhirnya kemenangan akan menujunya.

Abduh juga mengatakan bahwa dengan adanya jaminan petunjuk (hidayah), Allah telah meringankan beban Saw, pada ayat kedua dan ayat ketiga. Kalimat *ānqaḍa ḍahrak* beban yang karena beratnya dapat menimbulkan suara gemeretak pada tulang punggung seseorang yang mengangkat beban tersebut. Kalimat ini merupakan kiasan, karena beban berat berupa pikiran tentang keadaan buruk kaumnya dan sempitnya hati beliau akibat berhadapan dengan begitu banyaknya problem yang harus beliau pecahkan, sebelum turunnya wahyu yang memberikan bimbingan bukanlah beban fisik yang dapat menimbulkan gemeretak pada tulang punggung yang memikulnya. Akan tetapi kegelisahan jiwa yang jauh

lebih memberatkan dari pada beban fisik yang diperumpamakan. Perupamaan ini mengungkapkan tentang kegelisahan amat kuat yang menguasai seluruh jiwa Nabi Saw.⁴⁴

Kandungan yang mencakup dalam tafsir Al-Maraghi, *pertama*, perincian nikmat-nikmat Allah pada Nabinya. *Kedua*, janji Allah kepada Nabinya untuk menyingkapkan segala bencana dan cobaan yang menimpa dirinya. *Ketiga*, perintah Allah pada Nabinya agar melaksanakan amal saleh secara berturut-turut.

Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsirnya mengatakan Allah telah menyingkirkan segala yang memberatkan pundak yang dipikul yang dijadikan sebagai usaha menyampaikan agama kepada ummatnya, sehingga jiwanya selalu tenang dan bahagia dalam melaksanakan tugas, hingga beban yang berat akan dirasakan ringan.

3. Tafsir ayat ketiga

Kata *ānqaḍa* (انقض) diambil dari kata *naqīḍ* (نقيض) yaitu beban berat yang dipikul dengan menggunakan kayu atau bambu, seringkali melahirkan suara yang terdengar bersumber dari alat pikul. Beban berat yang dipikul oleh Nabi Muhammad sampai-sampai punggung beliau berbunyi, itu berarti beratnya beban yang dipikul oleh beliau. Akan tetapi Al-Qur'an tidak menjelaskan secara rinci, oleh karena itu timbul beberapa pendapat antara lain: pertama, beratnya beban wahyu al-Qur'an yang beliau terima. *Kedua*, keadaan masyarakat pada masa jahiliyah. Akan tetapi beban yang disebutkan di atas merupakan beban yang

⁴⁴ Muhammad Abduh., *Tafsir Juz 'Amma...*, hlm 233

cukup berat, akan tetapi jika dibandingkan dengan anugerah yang didapat, beban itu tidak sebanding dengan yang didapat.⁴⁵

Pendapat kedua menurut Abduh, beban yang berat adalah beban psikologis yang diakibatkan oleh umat yang diyakini beliau berada dalam jurang kebinasaan, tapi beliau tidak mengetahui apa jalan keluar yang tepat. Beban menurut psikologis adalah suatu hal yang diembanya sangat berat yang menjadi beban rohani dalam kehidupan manusia. Kegelisahan jiwa yang dirasakan oleh manusia mempengaruhi beban fisik, beban berat yang dirasakan Nabi berupa pikiran tentang keadaan buruk kaumnya dan sempitnya hati akibat berhadapan banyaknya masalah yang harus dipecahkan.

4. Tafsir Ayat keempat

Abduh mengatakan bahwa kalimat *wā rafa'na laka Zikrak*, susunan kata "bagimu" dan "darimu" dalam ayat tersebut, Allah mendahulukannya sebelum kata "sebutan nama-mu" dan "bebanmu" tentunya dimaksudkan untuk lebih menguatkan serta lebih cepat menggembirakan Nabi Saw. Semua anugerah diberikan pada Nabi Muhammad yang berupa pelapangan dada, peringanan beban dan peninggian sebutan namamu. sebelumnya telah diliputi kesempitan hati dan berlanjut kesulitan yang menimpa Nabi pada awal perjuangan, ini merupakan sunnah (kebiasaan) untuk makhluk⁴⁶.

Maksudnya kesulitan yang dialami Nabi tidak seberapa jika dibandingkan dengan anugerah yang telah didapat. Di samping itu anugerah dan beban bukan

⁴⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002) hlm 357

⁴⁶ Muhammad Abduh, *Tafsir Juz 'Amma..*, hlm. 233

hanya Nabi, tapi hamba Allah yang meminta pertolongan pada-Nya. Jadi siapa pun hambanya yang dalam keadaan sedih pasti ada pertolongan dari Allah.

Al-Qur'an menyebutkan bahwa telah mengangkat derajat Nabi-Nya, kemudian meninggikan kedudukannya dan memperbesar pengaruhnya. Beban yang ditanggung Nabi sangatlah berat. Beliau berdakwah pada umatnya sampai beliau mengucurkan air keringat. Dengan menjalani beban yang berat Nabi tetap bersabar dan tawakal pada Allah, sehingga Allah telah mengangkat derajatnya dan meninggikan sebutan nama-mu, Ini maksud tafsir Al-Qur'an al-Karim. Selain itu Nabi telah membebaskan umat manusia dari perbudakan, kebodohan dan kerusakan pikiran sehingga membawa manusia pada fitrahnya, yang menjamin akan kebebasan berpikir dan berkehendak. Beliaulah yang menyingkirkan dari mereka awan-awan kegelapan serta menerangi jalan yang harus ditempuh untuk menuju jalan kejayaan dan kebahagiaan.⁴⁷

Kata (رفع) *rafa'a* menurut Quraish Shihab berarti mengangkat atau meninggikan, baik objeknya material (bukit dan gunung) maupun immaterial (derajat dan kedudukan), sedangkan kata *ẓikr* (ذكر) menurut bahasa menghadirkan sesuatu yang ada dalam benak, lebih jauh kata *ḍikr* berkembang maknanya menjadi nama atau sebutan. Dalam Al-Qur'an kata ini dinisbatkan pada Allah, seperti kata *dzikrullah* akan tetapi kata ini sering digunakan menyangkut hal-hal yang tinggi, agung dan mulia. Para ulama tafsir menjelaskan bahwa ketinggian nama Nabi tercermin mana kala digandengkan dengan pengakuan tentang kerasulan Nabi Muhammad Saw. Sementara ulama lain menambahkan dalam

⁴⁷ *Al-Qur'an dan Terjemahan Depag RI*, (Semarang: CV, Wicaksana, 1993) hlm. 737

kitab sebelum al-Qur'an, tercantum nama dan sifat-sifat Nabi Muhammad. Ketinggian dan keagungan Nabi sangat diakui, akan tetapi bukan berarti ketinggian nama beliau tidak dapat dibuktikan dengan logis dan ilmiah. Tokoh barat pun menilai bahwa Nabi Muhammad manusia yang amat agung sepanjang sejarah manusia.

Ayat pertama menggunakan kata *laka* (لك), mengandung isyarat bahwa anugerah yang dilimpahkan itu merupakan kekhususan bagi beliau. Sedangkan kata *rafa'na* (رفعن) mengganti nama yang berbentuk jamak sebagai pertanda adanya pihak-pihak lain selain Allah, pihak lain itu adalah ilmuan-ilmuan yang beraneka ragam disiplin ilmu.⁴⁸

5. Tafsir ayat kelima dan enam

Al-Maragi menegaskan apabila Nabi dihipit oleh kesedihan sebab ulah kaumnya, akan tetapi Nabi tetap sabar dan tawakal pada tuhan-Nya dan Nabi menggoyahkan tekad dan tidak mengendorkan semangat beliau dalam berdakwah, beliau tetap bersabar demi mengharapkan pahala-Nya dan rela menghadapi segalanya demi membela agama Allah.

Sesungguhnya tidak ada kesulitan yang tidak teratasi, jika jiwa seseorang bersemangat untuk keluar dari kesulitan dan mencari jalan pemecahan menggunakan akal pikiran yang benar dengan bertawakal pada Allah, niscaya akan keluar dari kesulitan. Meskipun berbagai rintangan datang silih berganti, namun pada akhirnya akan menemukan kemenangan.⁴⁹

⁴⁸ Quraish Shihab., *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, , hlm. 360

⁴⁹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar (Semarang: Toha Putra, 1986) Juz XXX, hlm 335

Dalam tafsir al-Qur'an al-karim bahwa sesungguhnya setiap kesempitan di situ terdapat kelapangan dan didalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai keinginan di situ pula terdapat jalan keluar, jika seseorang dalam menuntun sesuatu tetap tawakal dan sabar kepada tuhan-Nya, itulah yang dilakukan Nabi waktu menghadapi kaumnya.⁵⁰

Pada ayat keenam terdapat pengulangan arti yang terkandung dalam ayat terdahulu, yakni bila kesulitan itu dihadapi dengan tekad yang sungguh-sungguh dan berusaha sekuat tenaga dan pikiran, untuk melepaskan diri dari padanya, tekun dan sabar serta tidak mengeluh akan kelambatan datangnya kemudahan.⁵¹

Pada ayat keenam terdapat pengulangan kata antara ayat keenam dan kelima yang telah diulang dua kali, karena waktu itu banyak kaum yang masih ada keragu-raguan. Tafsir al-Misbah menjelaskan ayat di atas menyatakan jika telah mengetahui dan menyadari anugerah Allah, maka dengan demikian sudah jelas bahwa sesungguhnya bersama atau sesaat atau sesudah kesulitan ada kemudahan yang besar, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan yang besar. Dalam Al-Qur'an kata *al-'Usr* terulang sebanyak 4 kali, Kata ini digunakan untuk sesuatu yang sangat keras atau sulit dan berat. Sedangkan *Yusr* sebanyak 6 kali, tiga di antaranya bergandengan secara langsung dengan kata *'usr*.

Di kamus bahasa kata ini digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang mudah, lapang, berat kadarnya. Ayat ini menjelaskan sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten seperti dalam ungkapan "sesudah kesulitan pasti ada

⁵⁰ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir an-Nur* (Jakarta: Bulan Bintang, 1999) hlm

⁵¹ Al-Qur'an Al-Karim., hlm, 738

kemudahan” contoh konkrit yang telah dialami Nabi yaitu beliau ditantang, dianiyaya dan berbagai masalah yang berat, namun akhirnya kelapangan dan jalan keluar menghampirinya.

Dengan kesulitan yang telah dilalui maka keluarlah jalan keluar yang telah di nanti-nanti, ayat yang menjelaskan kesulitan, cobaan, kelapangan yang selama dirasakan namun tetap tabah dan optimis dalam menjalankannya maka ketetapan Allah, ”apabila kesulitan telah mencapai puncaknya, pasti akan sirna dan disusul dengan kemudahan”. Pada ayat ke kelima dan keenam di sana ada pengulangan makna, banyak para ulama yang memahami arti (مع) *ma’a* dalam ayat yang arti harfiahnya bersama dipahami oleh sementara ulama dalam arti sesudah, arti sesudah merujuk pada firman Allah yang sama dengan makna (بعد) *ba’da*, QS, At-Thalaq: 7 ”Allah memberi kelapangan sesudah kesempitan”.

Kata (العسر) *al-’usr* pada ayat kelima dan keenam berbentuk *definit* (memakai alif dan lam) berarti kesulitan pada ayat kelima sama maknanya pada ayat keenam, sedangkan kata (يسراً) *yusron* pada ayat kelima yang artinya *kemudahan* berbeda dengan kata *kemudahan* ayat keenam, hal ini menunjukan bahwa kedua ayat tersebut mengandung makna ”setiap satu kesulitan akan dibarengi dua kemudahan”.

6. ayat ke tujuh

Pendapat sebagian ulama mengatakan surah ini memberi kesan adanya kecemasan dalam jiwa Rasul Saw, akan menyangkut dakwah beliau dengan hambatan-hambatan menghadang perjalanan Rasul. Kesan dalam surah ini penuh dengan keluh kesah dan beban yang dipikul oleh beliau dengan mengharap

bantuan sehingga Allah menurunkan surah ini.⁵² Di sisi lain surah ini turun ketika Rasul Saw lapang dan jiwa tenang. Riwayat lain seperti Ibnu Katsir mengatakan pada ayat kedua dan ketiga bahwasanya Nabi pada waktu itu membandingkan keadaanya dengan Nabi terdahulu setelah itu mengajukan permohonan ”kecil” jika dibandingkan dengan anugerah yang diperoleh. Pendapat Ibnu Katsir berbeda dengan Sayyid Qutb menyatakan bahwa tidak ada keluhan kesah waktu Nabi berdakwah. Lafad *laka* (لك) dimaksudkan anugerah yang telah diperoleh Nabi itu merupakan kekhususan dan melebihi apa yang telah diberikan pada sebelum Nabi. Ini menguatkan kesan pendapat Ibnu Katsir.

Ayat selanjutnya yang menyatakan apabila engkau telah selesai berada dalam keluangan setelah sibuk, maka bekerjalah dengan sungguh-sungguh hingga letih hanya kepada tuhanmu hendaknya berharap untuk mendapatkan bantuannya dalam menghadapi kesulitan. Kata *faraghta* (بفرغت) dan *faragha* (فرغن) secara material dan immaterial berarti *kosong setelah sebelumnya penuh*. Kedua kata tersebut digambarkan dalam QS. Al-Qashas; 10

وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أَمْرٍ مُوسَىٰ ۖ فَرِغًا ۚ إِنَّ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ ۚ لَوْلَا أَن رَّبَّنَا
عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠﴾

“seseorang yang telah memenuhi waktunya dengan pekerjaan, kemudian ia menyelesaikan pekerjaan tersebut maka jarak waktu antara selesainya pekerjaan pertama dan dimulainya pekerjaan selanjutnya dinamai (فرغا)”.

Surah Alam Nasyrah pada ayat ketujuh memberi petunjuk bahwa seseorang harus memiliki kesibukan. Bila telah berakhir suatu pekerjaan maka, harus

⁵² Lihat Sayyid Qutb, *Tafsir fi Zilal Al- Qur'an*, terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Bayarahlil (Jakarta: Gema Insani Pres, 2002) juz. XXIV, hlm. 168

memulai lagi dengan pekerjaan yang lain, sehingga ayat ini tidak akan pernah menyiayikan waktu. Ayat kedelapan menggunakan kata penghubung (و) yang diterjemahkan *dan*. Kata ini menghubungkan ayat ketujuh dan kedelapan menunjukkan seseorang selalu menghubungkan antara kesungguhan berusaha dengan harapan serta kecenderungan hati kepada Allah SWT,⁵³ bisa dinilai dengan ungkapan bekerja sambil berdo'a. Sesungguhnya berusaha diartikan dengan tenaga, akal pikiran, pengetahuan, etika pergaulan serta semangat yang pantang menyerah. Perintah berusaha dan bekerja telah dijelaskan pada ayat di atas kemudian perintah untuk menggantungkan harapan kepada Allah. Betapa kuatnya manusia, potensinya sangat terbatas sehingga hanya harapan yang tercurah pada yang dapat menjadikan bisa bertahan menghadapi hempasan ombak kehidupan yang tidak mengenal kasih.

7. Ayat Kedelapan

Tafsir al-Kasyif menafsirkan setelah semua telah selesai, maka janganlah bersantai akan tetapi kerjakanlah pekerjaan lain. Maksudnya dalam kehidupan tidak ada putus asa sehingga hidup yang penuh dengan masalah akan terus di jalani sampai berhasil melewati, karena masalah datang silih berganti. Tafsir An-Nur berpendapat setelah semuanya masalah diselesaikan dengan baik, maka kepada Allah engkau hadapkanlah pengharapan⁵⁴.

Abduh mengatakan bersungguh-sungguhlah dalam mengerjakan, sebab dengan ini manusia akan merasakan enaknya istirahat setelah bersungguh-

⁵³ *Ibid.*, hlm 365.

⁵⁴ Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir An-Nur...*, hlm 152

benar-benar dalam menyelesaikan tugas dan menerima hasilnya. Makna pada ayat terakhir janganlah engkau mengharap kepada siapa pun dalam hasil usahamu selain pada Allah.

Atas dasar ini bahwa pelapangan dada adalah wujud dari kembalinya wahyu pada beliau, serta dalam rangkaian terbuka berita gembira yang diberitakan dalam surah al-Duha.⁵⁵ Hendaknya harapan dan kecenderungan yang mendalam itu hanya tertuju pada Allah swt. Kadang seseorang mengharapkan harapan pada orang lain, keinginan dan kecintaan tertuju pada selain Allah, ini semua tidak terlarang, akan tetapi kecenderungan hati dan kecintaan yang mendalam hanya ditujukan pada Allah. Kecintaan pada Allah serta berjuang demi ridhan-Nya, harus melebihi kecintaan pada selain-Nya.⁵⁶ Rasulullah Saw diperintahkan untuk menyampaikan QS. At-Taubah: 24

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ
أَقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ
وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرْتَبِصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ
الْفَاسِقِينَ ﴿٢٤﴾

Al-Insyirah mempunyai hubungan dengan surah sebelumnya seperti yang ditawarkan Tawus bin Abdul Aziz bahwa surah al-Insyirah dan Al-Duha itu satu, sehingga dibaca satu surah dalam satu rakaat tanpa "basmallah" surah ini menunjukkan bahwa kedua surah ini menyebutkan beberapa nikmat agar meminta

⁵⁵ Muhammad Abduh., *Tafsir Juz 'Ammah* terj. Muhammad Baqir (Bandung: Mizan, 1999), hlm. 238

⁵⁶ Quraish Shihab., *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian...*, hlm 366

mensyukurinya. Contoh lain Rasulullah dilapangkan dadanya dalam menghadapi tantangan kaumnya, akan tetapi beliau tidak pernah gelisah dan tidak mengubah tujuan dengan bersabar dalam menghadapi kaumnya dan terus berdakwah serta bertawakal pada Allah. Dalam ayat kelima menjelaskan apabila keadaan terlalu darurat, maka dengan sendirinya akan keluar dengan selamat dari keadaan melalui jalan tawakal pada Allah sebab dengan ini akan menemui ketenangan jiwa dan hati. Sedangkan ayat selanjutnya janganlah cepat mengeluh pada apa yang telah dijalani, karena jalan keluar pasti akan ditempuhnya. Allah telah melapangkan dada dengan meringankan kebingungan yang membuat sempitnya hati, kegelisahan yang dirasakan Nabi akibat keadaan bangsanya yang mengemban beban amat berat itu untuk menyelamatkan bangsanya.⁵⁷

Dari sini dapat dipetik bahwa orang yang pandai memanfaatkan potensi, serta memanfaatkan akal yang diberikan Allah kepada mereka untuk menyingkirkan berbagai kesulitan, pasti akan menemukan kemudahan.

Kata lapang dada dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 22⁵⁸ kali yang digunakan untuk memaafkan kesalahan dan gangguan orang lain serta melapangkan dada yang sedang tertimpa masalah baik itu jasmani maupun rohani. Keadaan ini banyak diperlukan pada kehidupan dengan kondisi ekonomi, pendidikan dan keadaan jiwa seseorang, ketenangan jiwa akan terasa jika semua keadaan bisa teratasi dan akan menjadi kesenangan tersendiri.

⁵⁷ Muhammad Abduh, *Tafsir Juz A'mma*. terj, Muhammad Baqir., hlm 232

⁵⁸ Hamid Hasan Qolay, *Indek Terjemah al-Qur'an al-Karim* (Jakarta: Halimatus Sa'diyah, 2000) Jilid-3, hlm. 366

Situasi yang menyenangkan bisa terjadi karena faktor sosial baik personal maupun kelompok. Contoh lain, siswa yang sedang menghadapi kesulitan, ketika seorang siswa mendengar bahwa dirinya telah di dikeluarkan dari sekolah, akibat dari perbuatan sendiri maka kondisi jiwa seseorang langsung terombang-ambing, menjadi stress, bimbang bahkan ada yang frustrasi. Kepribadian lapang dada ini lahir dari keberanian siswa untuk mencapai suatu tujuan. Kelapangan dada, kondisi psiko-psikologi adalah keadaan yang berada dalam diri seseorang yang berkaitan dengan perasaan dan pemikiran sebagai makhluk Allah. Ada beberapa ciri pribadi yang lapang dada. *Pertama*, kesadaran spiritual (*spiritual awareness*) kesadaran bahwa keadaan yang tidak menyenangkan merupakan ujian dari Allah. Orang yang lapang dada itu seorang yang menghadapi berbagai kenyataan hidup dan memandang kenyataan hidup sebagai ujian.

Kedua, kesiapan psikologi (*psychological preperatory*) yaitu kesiapan untuk menerima stimulasi yang tidak menyenangkan.

Ketiga, keyakinan akan kesanggupan diri menanggung beban yaitu keyakinan bahwa kesulitan yang ditanggung tak akan melebihi kesanggupan dirinya untuk menerima beban itu. Apapun ujian yang bakal atau dijalani seseorang pasti telah tersedia kemampuan psiko-spiritual dan kemampuan fisik dalam diri seseorang untuk menerima beban. Firman Allah "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya".

Keempat pertaubatan, kadang kesulitan yang merupakan ujian akibat dari kesalahan manusia maka dengan sadar melakukan taubat⁵⁹.

⁵⁹ Fuad Nashari..., hlm. 134

kelima, pemaaf seperti yang dilakukan Nabi Muhammad selalu memberikan maaf terhadap seseorang yang menyakitinya. Waktu berdakwah terhadap masyarakat Thaif ternyata tidak menerima beliau, sampai akhirnya Nabi diusir dan dilempari dengan batu akibatnya Nabi kembali dalam keadaan berdarah akan tetapi Nabi memaafkan masyarakat Thaif sambil mendoakan mereka.

QS. An-Nahl (16): 106 menjelaskan kata "kelapangan" hanya untuk perbuatan kekafiran, maka kemungkaran Allah menyimpannya, begitupun juga sebaliknya. Dalam suatu riwayat dikemukakan, ketika Nabi Saw hendak hijrah ke Madinah, kaum Musyrikin menahan Bilal, Khabab dan Amar bin Yasir. Amar bin Yasir dapat menyelamatkan diri dengan kata-kata yang menggumamkan mereka. Ketika sampai pada Rasulullah Saw Ammar menceritakan kejadian itu. Nabi bertanya: "Apakah hatimu lapang di kala berkata demikian itu? Ia menjawab "tidak". Ayat ini turun berkenaan dengan peristiwa tersebut, yang menegaskan bahwa Allah tidak akan mengutuk orang yang dipaksa kufur tapi tetap dalam keimanan⁶⁰.

Riwayat lain mengatakan bahwa ayat ini turun ketika orang-orang Mekkah yang beriman dikirim surah oleh para sahabat dari Madinah agar mereka berhijrah. Mereka berangkat ke Madinah akan tetapi dapat disusul oleh (orang kafir) Quraisy. Kemudian orang kafir Quraisy itu menganiaya mereka, sehingga mereka mengucapkan kata-kata kufur. Ayat ini turun berkenaan dengan peristiwa tersebut yang menegaskan bahwa orang-orang yang terpaksa mengucapkan kata-

⁶⁰ *Al-Qur'an dan Terjemah Depag RI*, hlm.380

kata kufur akan diampuni oleh Allah, asalkan hatinya tetap beriman.⁶¹ Begitu juga yang telah disebutkan yang mana seseorang akan lebih bermakna akan mendapati hidup dengan penuh semangat dan juga akan semakin bermakna jika dihadapi dengan sabar, bahkan akan semakin lega dengan keadaan yang maju.

Allah membukakan ruh manusia sehingga dapat menerima cahaya-Nya. inilah *syarḥ aṣḥ-ṣḥadr li al-Islam* itu, *syarḥ aṣḥ-ṣḥadr al-ilahi* sehingga cahaya itu mengalir pada lisan seorang yang ummi, melahirkan butir-butir hikmah yang sangat mulia⁶².

QS.Thaha (20): 25 menjelaskan waktu Nabi Musa memohon pada Allah agar dianugrahi kelapangan dada serta dipermudah untuknya segala urusanya untuk menghadapi Fir'aun yang terkenal kejam. Dalam al-Quran Allah memerintahkan Musa "pergilah engkau pada Fir'aun sesungguhnya dia telah melampaui batas". (Thaha: 24) Dalam firman ini disebutkan Musa berjuang dakwah dalam menghadapi Fir'aun yang sangat kejam akan tetapi Musa tetap menjalankan yang telah diperintahkan Allah. Jadi, seberat apapun cobaan itu harus tetap dijalani jangan pernah putus asa. Padahal Nabi Musa mengetahui seberapa jahatnya Fir'aun yang membunuh bayi laki-laki dan kaisar yang kejam. Maka seberat apapun kesulitan yang dihadapi, kadarnya tidak akan melebihi kesulitan yang tidak pernah dihadapi Musa, jika Nabi Musa saja tidak melemah, mengeluh atau protes pada Allah. Layakkah seseorang sombong dengan kesulitan yang dihadapinya. Oleh karena itu jangan takutlah pada kesulitan, prestasi hidup

⁶¹ Saleh dan Ahmad Dahlan, *Asbab An-Nuzul Latar Belakang History Turunya Ayat-Ayat al-Qur'an*, (Bandung: Dipenegoro, 2000) hlm. 316

⁶² Murthadha Muthahri, *Tafsir Surah Pilihan*, terj.Hasan Rahmat dan M.S Nasrullah (Bandung: Pustaka Hidayah), Cet ke-3 hlm. 154

akan bermakna jika bisa melewati tahapan-tahapan kesulitan. Janganlah bermalasan dalam menghadapi hidup ini karena tidak akan menemukan apa-apa. Kita sebagai manusia biasa harus bisa menghadapi cobaan yang seberat apapun dan meminta pertolongan pada Allah. Ketika mengalami kesulitan manusia sering berkeluh kesah tiada henti, kalau seseorang mau berpikir maka akan menemukan bahwa hanya dalam kondisi sulitlah dan benar-benar menjadi manusia yang sesungguhnya. Menjadi manusia hidup, karena hanya manusia matilah yang tidak mendapatkan kesulitan hidup.⁶³ Janganlah merasa sedih atas suatu musibah, karena musibah yang ditakdirkan Allah merupakan sebuah ujian yang telah disiapkan imbalannya berupa pahala besar. Biasakan untuk melihat sisi positif yang ada dibalik musibah.

D. Pesan Kandungan Surah Al-Insyirah

Sesungguhnya surah al-Insyirah ini, dialamatkan pada Rasulullah Saw, terdiri dari dua bagian: *pertama*, mengingatkan akan anugerah Allah dan pertolongan-Nya kepada Rasulullah. *Kedua*, bagian pengajaran, yakni inayah dan penjelasan tentang suatu sebab.

Al-Insyirah (kelapangan) selalu dikaitkan dengan kata *Ash Shadru*, bukan dengan Qalbu. Allah berfirman tentang ucapan Musa as, "Wahai Rabbi, sesungguhnya aku takut mereka mendustakan diriku dan dadaku menjadi sempit karenanya".⁶⁴ Apabila mengalami kesempitan, maka kesempitan itu dirasakan tanpa batas, dan kesempitan dada seseorang bertingkat-tingkat sesuai dengan

⁶³ Hendra Setiawan, *Cara Nabi Menghadapi Kesulitan Hidup* (Jabal: Bandung, 2006), hlm 15

⁶⁴ Lihat QS. As-Syura' 12-13 *al-Qur'an dan Terjemah Depag RI*

kebodohan dan kemarahan. Demikian juga apabila hati seseorang mengalami Insyirah (kelapangan) maka kelapangan itu akan tanpa batas juga. Allah telah melapangkan dada Rasulullah dengan cahaya Islam. Sehingga dadanya menjadi sempit dari kebatilan.⁶⁵ Seseorang kadang merasa sempit dada disebabkan oleh sikap kemurungan ketika mendapatkan musibah. Seorang jika mendengar kebatilan akan merasa sempit karena di dalamnya terdapat cahaya Islam. Sedangkan kaum kafir dan munafik penuh dengan kegelapan kekafiran, syirik sehingga tidak ada cahaya Islam di dalamnya.

Surah ad-Dhuha terdapat sebelum surah al-Insyirah. Ada tiga yang senada dengan surah al-Insyirah, yaitu ayat (6-8) dan (9-11). Seakan ayat "bukanlah telah kami lapangkan dadamu" dikaitkan dengan bukankah dia mendapati dirimu sebagai seorang yatim, lalu dia melindungimu.⁶⁶ Selanjutnya diterangkan bahwa Lapang dada di sini berarti dapat menyelenggarakan tugas yang dipikul dengan baik dan sabar. Ini merupakan ungkapan yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam memikul beban yang berat serta kemampuannya bersabar. Orang yang tidak berlapang dada maka akan cepat bangkit emosinya.⁶⁷ Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi seperti, ketrampilan sosial, ketangguhan bekerja, loyalitas, komitmen dan optimisme, sehingga dapat membentuk karakter seseorang, jauh lebih penting bagi faktor keberhasilan seseorang dibandingkan

⁶⁵ *Ibid...* Ilmu Jiwa dalam Tasawuf. hlm 76

⁶⁶ *Ibid., Tafsir Surah Pilihan.* Hlm 146

⁶⁷ Murthadha Muthahari, *Tafsir Surah Pilihan: mengungkap hikmah Al-Quran*, terj. Hasan Rahmat dan M.S Nasrullah (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000) Cet. 3, hlm. 148

dengan ranah kognitif yang diukur melalui kecerdasan otak.⁶⁸ Kecerdasan emosi sangatlah berperan dalam mencapai kesuksesan. Sesungguhnya keberhasilan sangat ditentukan faktor usaha yang dilakukan. Setiap usaha tidak selalu membuahkan hasil karena keberhasilan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor keterbatasan dan kelemahan manusia.

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menguraikan tentang emosi sedih dan menyesal, gembira dan bahagia yang dirasakan manusia pada hari akhir.⁶⁹ Kegoncangan emosi yang timbul dari problem psikis yang sedang dihadapi dengan cobaan dan kesulitan, yang dibutuhkan di sini terapi psikis untuk melepaskan kegelisahan.⁷⁰ Selain itu al-Qur'an juga berharap untuk bisa mengendalikan emosi sedih dan gembira, karena berlebih dalam gembira ataupun kesedihan adalah tidak baik. Setiap ada kesulitan, berserah diri pada Allah dan tawakal. Untuk dapat berserah diri diperlukan sikap mental yang positif, yakni harus selalu berprasangka baik pada-Nya.⁷¹ Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, maka sesungguhnya ia telah berpegang pada buhul tali yang kokoh.⁷²

⁶⁸ Ahmad Taufik Nasution, *Metode Menjernihkan Hati: Melejitkan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Melalui Rukun Iman*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005) hlm. 46

⁶⁹ M. Ustman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa* terj. Ahmad Rafi'i Usmani, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1997) hlm.120

⁷⁰ Lihat, Ali Imran: 133 -134

⁷¹ Permadi Alabasyah, *Renungan Kalbu: Penghantar Mencapai Perenungan Jiwa* (Bandung: cahaya makrifat, 2005) hlm. 81

⁷² Lihat Al-Baqarah : 22

Berserah diri adalah salah satu perintah Allah yang harus dilaksanakan oleh setiap orang muslim, bukan hanya dalam cobaan saja seseorang akan berserah diri akan tetapi dalam semua hal. Kadang orang menghadapi musibah dengan gelisah bukan dihadapi dengan sabar, karena musibah diartikan dengan peristiwa yang menakutkan. Padahal musibah itu tanda cinta Allah (peringatan) agar seseorang segera melakukan perbenahan diri, janganlah mengharapkan yang manis dalam hidup akan tetapi merasakan pahitnya hidup.⁷³ Kehidupan tidak selalu berjalan mulus karena banyak hambatan yang menghadang baik itu gangguan di dalam rohani maupun di luar rohani. Kesehatan rohani sangat dibutuhkan, manakala seseorang menghadapi masalah, apa pun yang akan dilakukan pasti akan dipikir dengan matang.

Relevansi surah al-Insyirah dengan psikologi terletak pada sama-sama mempelajari ilmu pemecahan masalah, karena surah al-Insyirah mengandung unsur penenang jiwa, serta memberikan tuntunan agar bagaimana seseorang bisa menenangkan dan memenejemen hati manusia sendiri dalam menghadapi persoalan hidup. Al-Insyirah yang merupakan bagian surah dalam al-Qur'an menerangkan tentang kelapangan dada yang diberikan pada umatnya, karena manusia yang selalu menghadapi permasalahan hidup, di sini al-Insyirah menjadi pedoman untuk menghadapi masalah manusia. Begitu juga dalam psikologi juga mempelajari ilmu jiwa, psikologi yang merupakan cabang dari ilmu barat yang mempelajari tentang kesehatan mental manusia. Konsep psikologi dalam memahami problem solving menggunakan metode barat, salah satunya dengan

⁷³ Permadi Alabasyah, *Renungan Kalbu...*, hlm. 87

berfikir positif, ketenangan jiwa. Sedangkan dalam al-Qur'an dianjurkan untuk selalu ingat pada Allah serta dzikir seperti yang dipaparkan dalam surah al-Insyirah. Dengan mengingat Allah seseorang akan merasakan ketenangan dalam jiwanya, sehingga tidak merasakan kegelisahan dalam menghadapi masalah.

BAB IV

SURAH AL-INSYIRAH DAN PEMECAHAN MASALAH

Surah Al-Insyirah menurut sementara ulama sebagai ajaran Nabi Muhammad dalam al-Qur'an termasuk surah yang ke-94 sesudah surah Al-Dhuha. Ayat ini berkaitan dengan sikap mental dalam menghadapi kenyataan hidup dan mempersiapkan batin dalam menerima fakta dari hasil yang diraih, sehingga apa pun yang terjadi tetap diterima dengan lapang dada. Ketika hasil tidak sesuai dengan harapan, maka tetap lapang dada dan tawakal pada Allah.¹ Seorang muslim dituntut untuk berusaha, tetapi pada saat yang sama berserah diri pada Allah swt. Perintah bertawakal disebutkan sebanyak sembilan kali, salah satunya QS.Al-anfal: 61

“Dan jika mereka condong kepada perdamaian, maka condonglah kamu kepadanya dan bertawakal kepada Allah”.

A. Kesulitan dan Kemudahan

Dalam ayat ketujuh dan kedelapan dijelaskan bahwa sesudah kesulitan pasti ada jalan keluar, maka dapat disimpulkan kemudahan akan datang dua kali dalam kesulitan. Kesulitan bukanlah hal yang sangat menakutkan, janganlah memandang cobaan sebagai malapetaka, akan tetapi dilihat sebagai nikmat atas pemberian Allah karena kasih sayang. Kata (مع) pada ayat ketujuh mempunyai Makna “bersama,”

¹ Tawakal maksudnya berserah diri pada Allah akan tetapi dengan usaha manusia sebelumnya.

Di sini tidak diartikan setelah. Makna dari sini jelas sekali bahwasanya antara kesulitan dan kemudahan itu datangnya bersamaan, datangnya kemudahan tidak menunggu kesulitan atau kemudahan muncul setelah kesulitan usai. Intinya hanyalah tergantung pada bagaimana cara memandang suatu masalah apabila dipandang dengan hati sempit maka dipahami kemudahan muncul bersama kesulitan. Karena dibalik kesulitan ada kemudahan. Kehidupan itu pasti ada cobaan dan ujian berhasil ataupun tidak itu tergantung pada yang melakukan. Kalau ujian itu dijalani dengan penuh keimanan dan kebijaksanaan maka akan merasa ringan begitu juga sebaliknya. Sebagaimana firman Allah QS. Al-Baqarah : 185

“...Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu”

Hanya dengan ujian, hidup dapat membentuk sikap mental, kebesaran jiwa yang optimal, ujian yang akan menentukan keimanan dan kualitas hidup ini.² Kehidupan sebagai ujian Hidup. Ujian itu yang menunjukkan adanya suatu kehidupan. Dengan ujian, terbentuk pribadi yang ulet serta tahan banting, kreatifitas juga menjadikan pengalaman hidup dalam pemahaman makna hidup. Realitas manusia sering mengkondisikan batiniyah untuk menghadapi yang mudah, tidak pernah merasakan sulitnya hidup. Sikap batin seperti inilah yang akan mengakibatkan berfikir negatif ketika menghadapi kesulitan, baik itu kehilangan jabatan ataupun bentuk ujian lain. Biasanya dihadapinya dengan gampang putus asa, semangat hidup

² Roza Ramadhina, *Don't Worry; Bersama Kesulitan Ada Kemudahan* (Yogyakarta, Uswah, 2007) hlm. 20

lemah dan tekanan kesehatan mental. Sikap seperti ini yang mendorong untuk berbuat buruk seperti, merampok, mencuri bahkan ada yang lari dengan cara gaib agar kesulitan cepat berakhir.³

Ujian hidup seseorang tidak selamanya berbentuk kesusahan atau kesengsaraan, tetapi kesenangan merupakan cobaan dari Allah. Dengan kesengsaraan, seseorang diuji apakah bisa menerima ujian dengan sabar, sebaliknya dengan kesenangan apakah dapat bersyukur atau tidak. Orang beriman pasti diuji Allah untuk melihat ukuran kualitas kedekatan pada Allah, dilihat dari derajat iman. Allah berfirman QS. al-Hujurat:14

“kami telah beriman katakankanlah kamu belum beriman tapi katakanlah kamu telah tunduk, karena iman itu belum masuk dalam batinmu...”⁴

Al-Qur'an menyebutkan bahwa orang beriman akan diberi cobaan dan ujian, karena Allah menyayangi hambanya dan menghadapkan pada kesulitan. Dengan iman yang kuat dalam menghadapi kesulitan maka iman seseorang bisa terbukti.

Manusia cenderung menghindari kesulitan apalagi penderitaan, karena hal semacam itu hanya akan mendatangkan kerugian dan kesengsaraan, sedangkan manusia pada umumnya hanya ingin hidup enak, takut akan kemiskinan, harta yang berkurang. Semua ini dianggap akan merengut kesenangan dan kebahagiaan hidup. Murthada Muthahari menjelaskan bahwa pada dasarnya kemalangan, kesengsaraan merupakan pendahulunya bagi tewujudnya sesuatu yang bahagia. Di dalamnya

³ Rusli Amin, *Pencerahan Spiritual* (Jakarta: al-Mawardi Prima, 2002) hlm. 122

⁴ *Al-Qur'an dan Terjemahannya Depag RI*, Lihat QS. Al-Hujurat: 14, hlm 848

kesulitan terdapat kemudahan yang tersembunyi.⁵ Will Durrant dalam “*The Story Of Philosophy*” bahwa konflik dan kejahatan bukanlah dua hal yang imajiner dan negatif, tetapi merupakan dua hal yang realistis dan keduanya untuk mencapai kebaikan dan kesempurnaan.

Ujian bagi jiwa adalah sesuatu yang biasa, akan tetapi jiwa juga perlu ketenangan. Dan cobaan memiliki ciri khas dalam pergantian esensi yang dapat mengubah jiwa dan mereka yang menghadapinya. Cobaan hidup dalam bentuk kesulitan, termasuk kemiskinan telah melahirkan pribadi yang ulet dan kaya akan kreativitas yang telah terlatih mencari solusi ketika menghadapi kesulitan agar bisa bertahan.

B. Cara Pemecahan Masalah Dalam Psikologi

Setiap manusia dalam perjalanan hidupnya sering menghadapi berbagai permasalahan yang perlu dipecahkan seperti, sering menghadapi masalah yang dilematis sering memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya.⁶

Cara menghadapi masalah atau cobaan menurut Al-Qur'an disebutkan dalam surah Ali-Imran: 200 dan Al-Baqarah: 45

⁵ *Ibid.*, hlm. 129

⁶ M. Usman Najati, *Psikologi Qurani: Psikologi Dalam Perspektif Al-Qu'ran* (Surakarta: Aulia Press, 2008), hlm 164.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “hai orang-orang yang beriman bersabarlah Kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (diperbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah supaya Kamu beruntung”. (Q.S Ali-Imran: 200)

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusyu””. (Q.S Al-Baqarah: 45)

1. Berfikir Positif

Hidup memang memiliki segi baik dan buruk. Baik dan buruk suatu kehidupan dapat dilihat dari cara menyelesaikannya. Salah satunya adalah Berpikir positif akibat menyikapi segala peristiwa atau kejadian dengan sudut pandang yang baik. Berprasangka baik meliputi berbaik sangka pada orang lain, pada diri sendiri dan pada Allah. Dalam kondisi apa pun, dalam kehidupan selalu berprasangka baik terhadap persoalan yang dihadapi. Al-Qur'an menganjurkan manusia agar selalu berprasangka baik⁷, firman Allah QS. Al-Hujurat :12

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman jauhilah kebanyakan dari prasangka karena sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain”.

Selalu berfikir *positive thinking*, hindarkan dari segala buruk sangka terhadap masalah yang dihadapi. Dengan positif akan mempunyai semangat dalam

⁷ Roza Ramadhina., hlm.234

menjalankan hidupnya, hal positif bisa menimbulkan efek yang luar biasa mungkin akan mudah ketika dalam kondisi yang ringan. Akan tetapi ketika dihadapkan pada peristiwa yang besar maka akan lupa pada semuanya.⁸

Setelah melakukan *positive thinking*, maka seseorang akan merasakan hidup lebih berarti sehingga tidak akan ada buruk sangka terhadap masalah yang dihadapi. Pikiran sering kali sebagai magnet yang akan menggerakkan fisik, emosi dan semangat untuk bergerak ke arah yang dipikirkan, apabila sering memusatkan pada kegagalan maka pasti akan mengundang datangnya kegagalan. Sebaliknya jika memusatkan pada kesuksesan akan mengundang datangnya kesuksesan dan memusatkan untuk meraih hal positif yang dipikirkan.⁹ Dalam ayat ke 5 Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempitan di situ terdapat kelapangan dan di dalam setiap kekurangan untuk mencapai suatu keinginan di situ pula terdapat jalan keluar, jika tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal. Ayat ini seakan-akan menyatakan bahwa bila keadaan telah terlalu darurat dengan sendirinya akan keluar dari kedaruratan sambil bertawakal dan berfikir positif akan mencapai kemenangan. Sebagaimana disebutkan dalam hadis:

“Aku senantiasa mengikuti prasangka hambaku terhadap diriku. Jika berprasangka baik maka kebaikan pula yang mengikutinya. Demikian jika berprasangka buruk, maka keburukan pula yang mengikutinya”.

Positive thinking tentang masa depan itu berkeyakinan akan adanya perbaikan keadaan setelah berlangsungnya keadaan yang tidak menyenangkan. Kenyataan yang

⁸ Hendra Setiawan, *Agar Selalu Ditolong Allah* (Bandung : Jabal, 2007) Cet. 14, hlm. 82

⁹ *Ibid...* hlm. 83

tidak menyenangkan pasti akan berlalu dan akan datang keadaan yang menyenangkan, tentu dengan usaha. Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan.

Untuk menghadapi masalah hidup, maka seseorang harus mampu membangun sikap mental positif. Cara pandang positif secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas hidup dan nilai hidup, karena jika mempunyai cara pandang positif seseorang bisa mengasah kreatifitas, kegigihan dan sikap pantang menyerah dalam menghadapi hidup. Sebaliknya berpikir negatif akan memperoleh hasil yang negatif, jika masalah dihadapi dengan negatif, maka masalah itu akan semakin menumpuk.

Mengatasi masalah dengan positif perlu berbagai cara, di antaranya: seseorang harus menentraman hati terlebih dahulu, seperti dalam kalimat “*lā hawla walā quwata illa billāhil aliyyl aḍzim*” (tiada daya dan upaya kecuali karena pertolongan Allah). Sikap ini mengandung energi yang memberikan kekuatan terhadap masalah, yang terasa berat menjadi terasa ringan¹⁰. Keimanan seseorang akan mampu membentuk jiwa yang positif, disebabkan jiwa dan sikap dalam menjalani setiap peristiwa dan keadaan merupakan faktor yang bisa menentukan keberhasilan hidup. Berkaitan dengan hal ini Ibnu Jauzy mengatakan “barangsiapa yang mendapat musibah, hendaklah yang bersangkutan membayangkan musibah yang jauh lebih berat dari padanya, niscaya musibah itu akan terasa ringan olehnya. Hendaklah orang

¹⁰ Roza Ramadhina., hlm. 237

memandang bahwa musibah akan cepat berlalu, karena sesungguhnya kalau ada tekanan dalam musibah, niscaya tidak akan diharapkanlah saat kelapangan”.¹¹

2. Optimis

Beberapa saat setelah terjadi krisis di Indonesia, banyak orang yang mengalami stres akibat dari dampak ekonomi. Sehingga banyak yang melakukan jalan pintas seperti bunuh diri, padahal jalan pintas yang demikian adalah jalan yang diarahkan oleh setan, sebagaimana sabda Nabi, “ Ketenangan adalah dari Allah dan ketergesa-gesa didorong oleh setan”.

Telah dijelaskan dalam surah al-Insyirah. kehidupan di dunia ini silih berganti, ada kesulitan ada kemudahan, baik dan buruk, semua ini peringatan dari Allah untuk menguji keimanan seseorang. Pesan dari surah tersebut agar selalu bersikap optimis dalam menghadapi hidup. Sikap yang senantiasa mengharap (optimis) terdapat dua pokok ajaran Islam: **pertama**, selalu mengharapkan rahmat dan nikmat illahi meskipun dalam kondisi apapun. **Kedua**, selalu mengharapkan ampunan Allah. Hal ini dapat memupuk dan meningkatkan harapan (optimisme) dalam menghadapi berbagai keadaan yang terasa sulit. Dalam Al-Quran terdapat beberapa ayat yang mendorong agar selalu bersikap optimis dalam menghadapi setiap masalah dan persoalan dalam hidup. Dalam Menghadapi hidup jiwa manusia dibagi menjadi dua : *pertama*, optimis yang selalu mengharap (*Raja*). *Kedua*, pesimis yang selalu

¹¹ *Ibid.*, hlm. 238

mempunyai pandangan negatif¹². Kesulitan sering terjadi karena kemalasan untuk bekerja maksimal, padahal di depannya masih ada jalan keluar untuk mengatasinya akan tetapi karena rasa malas telah dihadapan maka hidupnya penuh dengan kepasrahan. Dalam hidupnya hanya ada sikap pesimis¹³

Peristiwa kehidupan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan pada seorang mukmin itu semua pasti ada hikmahnya. Untuk itu, hendaklah menghadapi setiap kesulitan harus dengan sikap tenang, akal sehat. Sesulit apa pun cobaan menghadang jika menyikapinya dengan baik, maka akan mampu menghadapinya dengan penuh keyakinan dan optimisme. Sesulit apa pun cobaan yang Allah berikan, pasti terkandung hikmah di dalamnya.

Hidup yang dihadapi penuh dengan kejutan yang sangat menyenangkan dan membahagiakan, tapi terkadang menyedihkan dan membahagiakan. Segala kesusahan yang terjadi itu semua pasti ada hikmah di balik semuanya, sesungguhnya satu kesulitan diapit oleh dua kemudahan. Allah berfirman dalam QS. Ath-Thalaq (65) :7. “Allah kelak akan memberikan kemudahan setelah kesulitan”.

Sikap sedih dan bahagia yang penuh dengan optimis dalam menjalani kehidupan sangat mempengaruhi emosi seseorang. Emosi menurut kamus bahasa

¹² *Ibid.*, hlm. 112

¹³ AA.Qowiy, *10 Sikap Positif menghadapi kesulitan hidup*, peng. AA Gym (Bandung: PT,Remaja Rosdakarya, 2001) Cet. I, hlm. 106

Indonesia bisa diartikan sebagai perasaan, kemampuan jiwa untuk merasakan gejala sesuatu yang disebabkan rangsangan dari luar (rasa sedih, susah, marah)¹⁴

Titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga agar orang jangan sampai terjatuh pada kebodohan dan depresi bila dihadap kesulitan. Optimisme menurut Seligman didefinisikan bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan.¹⁵ Kadang orang optimis cenderung menyikapinya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan tindakan dan melihat kegagalan suatu yang dapat diperbaiki. Sikap optimisme dipandang sebagai cerdas dalam emosional karena orang yang optimis bisa mengkondisikan emosinya.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelehkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Allah memberikan kesempatan pada seseorang agar meningkatkan kualitas kehidupannya dan kedekatan pada-Nya. Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal: kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Hadis Rasulullah bersabda: *"Sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela"*

Orang yang mempunyai kenikmatan hanya orang yang mempunyai keimanan dan keteguhan keyakinan dan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan.

¹⁴ Pius A Patranto dan M Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994)

¹⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Pustaka Gramedia : 1996) hlm. 123

Berbicara masalah optimis berarti sangat dekat dengan emosi karena optimis dan emosi menyangkut pada keadaan jiwa manusia. Seseorang menggunakan emosi waktu menghadapi masalah dan emosi yang sering meluap seringkali digunakan waktu menghadapi masalah padahal dengan bersikap demikian tidak akan mudah berhasil apa yang akan dicapai, malah akan menambah kesulitan yang dihadapi dan tidak bahagia.

Untuk mencapai keberhasilan dalam persoalan hidup, maka janganlah takut akan kegagalan. Salah satu ciri optimis yaitu bersikap gigih, tangguh berani menghadapi kesulitan sampai mencapai keberhasilan. Dengan optimis membuat selalu bersyukur kepada Allah atas karunia yang telah diberikan.

Optimis menandakan pikiran yang jernih dan iman yang kuat, karena hanya dengan optimis semua pekerjaan, masalah, cobaan akan dilalui dengan baik. Sikap optimis terdapat kombinasi antara keyakinan dan harapan. Jika berpikir demikian, maka akan memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu dalam kehidupan akan mengalami perubahan, sehingga tidak akan meninggalkan hidup dalam keadaan banyak masalah.¹⁶ Jiwa yang mempunyai sikap optimis dapat menumbuhkan kekuatan, meningkatkan motivasi dan semangat seseorang untuk keluar dari belenggu kesedihan. Ketika menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi dengan sikap antusias dan optimis dapat mencapai jalan keluar dari masalah. Sikap antusias dalam

¹⁶ Roza Ramadhina, *Don't Worry; Bersama Kesulitan Ada Kemudahan* (Yogyakarta, Uswah, 2007) hlm. 115

menjalani hidup dapat membuat seseorang mensyukuri karunia Allah, sehingga semua masalah akan terasa ringan.¹⁷

C. Sabar Menerima Ujian

Kata *sabr* (sabar) secara bahasa berarti menahan, baik itu fisik maupun material seperti, menahan jiwa dalam menghadapi suatu yang diinginkan. Sedangkan secara istilah menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat yang harus di hadapi dengan tanggung jawab¹⁸.

Keindahan akhlak seorang muslim itu sabar dan tahan uji, karena itu sabar diartikan dengan menahan jiwa atas hal-hal yang tidak disukai atau menanggung yang tidak disukai dengan pasrah juga rela.¹⁹ Saat musibah datang bertubi-tubi maka diterima dengan sabar dan lapang apa pun bentuk cobaanya, bahkan misalnya dalam ujian atau lagi sibuk mengerjakan yang serumit pun.

Kesabaran akan mudah dilakukan apabila dikaitkan dengan sikap berbaik sangka pada Allah. Suatu riwayat mengatakan Allah mendampingi orang yang senantiasa sabar menghadapi cobaan, sebagaimana ayat al-Qur'an "sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar". Hidup yang dilakukan dengan sabar tanpa keluh kesah itu merupakan akhlak yang diusahakan dan di peroleh melalui berbagai macam latihan dan perjuangan agar di anugerahi rizki dan diilhami kesabaran dan

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 118

¹⁸ Quraish Shihab, *Secercah Cahaya* (Bandung: Mizan 2006) hlm. 165

¹⁹ Abu Bakar Jabir Al-Jazaini, *Minhajul Muslim* (Jakarta: Darul-haq, 2006) hlm. 192

pahala. Sabar disebutkan dalam al-Qur'an dan hadis. Firman Allah QS. Al-Baqarah (153)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Riwayat Bukhari mengatakan “siapa yang berusaha menjaga diri, Allah menjaganya, siapa yang berusaha merasa cukup Allah mencukupinya. Siapa yang berusaha sabar Allah akan menjadikanya sabar dan seseorang tidak dianugerahi sesuatu yang baik dan paling luas melebihi kesabaran”.²⁰

Dengan penjelasan di atas sabar bukan berarti pasrah, akan tetapi lebih pada kegigihan untuk tetap berpegang teguh pada ketetapan Allah. Kesabaran merupakan suatu proses aktif yang menggabungkan ikhtiar dan ridha yang melibatkan pada akal, tubuh dan keimanan hati.²¹ Kesenangan dan kesabaran yang dialami kebanyakan seseorang merupakan cobaan. Dengan bersabar seberat apa pun cobaan akan berubah menjadi karunia yang indah. Karunia yang paling penting itu sabar, karena sabar itu orang yang beruntung, ketika musibah datang dari Allah, ketika musibah dan cobaan semua akan di kembalikan pada-Nya dengan gigih akan tetap berbaik sangka serta mempunyai ketabahan hati menghadapi bahaya dan kesulitan tanpa berkeluh kesah. Janganlah mempunyai sikap pesimis sedikit pun dalam menjalani kesulitan, yakinlah bahwa Allah akan membalasnya.

²⁰ Cd mausu'ah, kutubutis'ah

²¹ Roza Ramadhina., hlm. 164

Kehidupan tidaklah luput dari persoalan, sehingga persoalan akan silih berganti dalam kehidupanku. Hidup tidak selamanya indah, kadang terasa menyedihkan dan penuh dengan kepahitan. Ini semua adalah ujian dari Allah adapun berat ringanya cobaan tergantung pada cara menyikapinya. Sabar merupakan ciri orang yang menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada, serta ketabahan yang besar. Sabar akan bisa memikul beban, cobaan, penderitaan juga melawan hawa nafsu maka akan menjadi kepribadian yang matang sehingga akan menghilangkan kecemasan diganti dengan rasa aman.²²

Al-Quran juga menyeru orang-orang yang beriman untuk berhiaskan kesabaran. Ini karena ia mempunyai berbagai manfaat yang besar dalam hidup, memperkuat kepribadian dan meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, dalam menghadapi masalah dan beban kehidupan serta cobaan. Ketika menghadapi masalah seorang mukmin dianjurkan untuk bersabar dan memberitahu bahwa apa yang menimpa dalam kehidupan adalah cobaan dari Allah²³. Kesabaran mengajari manusia kekuatan dalam bekerja agar bisa merealisasikan tujuan-tujuan praktis dan ilmiahnya, karena manusia dalam hidupnya membutuhkan banyak waktu agar semuanya bisa tercapai dan terlealisasi. Kesabaran dan ketangguhan erat kaitannya dengan kehendak yang kuat, karena itu orang yang sabar mempunyai kekuatan yang besar. Meskipun dalam menghadapi berbagai kesulitan dan

²² M. Usman Najati, *Psikologi Qurani..*, hlm. 363

²³ M. Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa*, Terj. Ahmad Rofi' Usmani (Bandung: Penerbit Pustaka, 1997) hlm. 320-321

hambatannya, maka kemauannya tidak akan melemah dan akan bekerja sampai apa yang diharapkan tercapai.²⁴

Kesusahan dan kesenangan merupakan cobaan dari Allah bahkan kehidupan di dunia sekarang ini merupakan cobaan yang harus dijalani. Memahami hakekat kehidupan dunia ini dan mengambil bekal utama dalam menjalaninya, bekal untuk menjalani kehidupan dengan sabar dan berserah diri pada Allah. Jika seseorang bisa menghadapi cobaan dan masalah yang berat dengan sabar, maka Allah telah menjelaskan dalam QS. Az-Zumar: 10

Artinya: “sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas”. Juga Allah akan mengangkat derajat bagi orang yang bersabar.²⁵

Tidak semua orang mengalami kesulitan dalam hidup, akan tetapi silih berganti karena ujian dan musibah adalah bentuk kasih sayang Allah pada umatnya agar selalu beriman kepada-Nya. Janganlah merasa sedih kalau sedang tertimpa masalah akan tetapi bersukurlah terhadap apa yang diberikan. Dengan adanya masalah, hendaknya seseorang untuk lebih dekat pada Allah, sesungguhnya orang yang selalu enak belum pernah mendapat cobaan justru merekalah yang bersedih.

Kesabaran yang dituntut oleh al-Qur'an adalah kesabaran dalam usaha mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, tidak memerdulikan rintangan yang dihadapi sampai tercapainya apa yang

²⁴ *Ibid.*, hlm. 324

²⁵ Roza Ramadhina, hlm. 166

dibutuhkan. Sabar dalam menghadapi malapetaka atau masalah bisa menerima dengan jiwa yang besar dan lapang untuk memperoleh hikmahnya.²⁶

Orang sabar tidak memandang status sosialnya, semua orang diharapkan kesabaran dalam menghadapi kesedihan dalam hidupnya. Karena Hati manusia adalah samudera yang tidak ber tepi, maka semakin menyelaminya, seseorang mengerti kedalamannya. Maksudnya semakin bersabar dalam menghadapi rintangan, maka seseorang tidak akan merasa takut menghadapinya, karena ia tahu cara menghadapinya.

Sabar merupakan kecerdasan emosi, kecerdasan merupakan ciri keunggulan manusia dalam memahami, memutuskan dan mengantisipasi, sedangkan emosi adalah perubahan jasmani langsung mengikuti persepsi mengenai kenyataan yang menggairahkan. Menurut psikologi, sabar tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan²⁷. Dengan sabar seseorang bisa mengendalikan emosi, apa pun bentuk masalah dilihat dari cara penyikapannya, hingga seseorang dapat mengatasinya. Sabar belum tentu konotasinya positif, tergantung pada apa inti masalah.

Sabar dalam psikologi termasuk kecerdasan qalbiah, ini dikenal dengan sebutan *emotional intelegence*, bahwa kesuksesan rasio, tetapi kebanyakan ditentukan oleh kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi diukur dari kemampuan mengendalikan

²⁶ Quraish Shihab, *Secercah Cahaya* (Bandung: Mizan, 2005) hlm. 169

²⁷ Mubarak-Instute.Blogspot.com, "Sabar Kunci Kecerdasan Emosi", www.google.com, (dikutip 10 Juni 2008) Pukul 16:00

emosi dan menahan diri. Allah membekali manusia dan hewan dengan emosi yang membuatnya mampu melangsungkan kehidupannya. Misalnya mendorong kita untuk menghindar dari bahaya yang mengancam.

D. Surah Al-Insyirah Dalam Kebermaknaan Hidup

Kehidupan manusia yang penuh masalah di Zaman dulu maupun kini diharapkan dinaungi suasana yang positif. Masalah manusia menyangkut pada Kesehatan mental manusia, yang mana Kesehatan oleh para ahli didefinisikan sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Ini semua yang menjadi masalah adalah kehidupan kekinian.²⁸ Modernisasi juga menimbulkan perubahan-perubahan sosial yang sangat cepat, sehingga dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, ketakutan dan frustrasi. Frustrasi bisa menimbulkan ketegangan batin dan gangguan emosional yang menjadi persemaian bagi timbulnya ketidaksehatan mental.²⁹

Frankl mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan hidupnya menurut sudut pandang dirinya. Kebermaknaan hidup muncul ketika

²⁸ Baidi Bukhari, "Kesehatan Mental Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup", *Jurnal Psikologika*, Nomor. 22 Tahun XI-Juli 2006

²⁹ *Ibid.*, hlm. 93

individu mulai pematangan spiritual.³⁰ Waterhot berpendapat bahwa kebermaknaan mempunyai dua arti dasar. *Pertama*, Kebermaknaan lebih menunjuk pada interpretasi terhadap pengalaman atau hidup pada umumnya, *Kedua*, kebermaknaan lebih merujuk pada tujuan-tujuan dan motivasi yang membuat individu memiliki respek terhadap pengalaman hidupnya.³¹

Sedangkan menurut Ancok kebermaknaan hidup yaitu sebuah kekuatan hidup manusia untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. Makna ini bermula bahwa hidup ini bermula dari adanya visi kehidupan, harapan dalam hidup. Dengan adanya visi kehidupan dan harapan hidup itu seseorang akan tangguh dalam menghadapi kesulitan. Prinsip hidup ini bermakna menjadi penuh keoptimisan karena hidup ini cukup berharga untuk dijalani dengan kesungguhan.³²

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap keberadaan dirinya, yang memuat hal-hal yang dianggap penting yang dapat memberikan arti khusus yang menjadi tujuan hidup. Seseorang menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan mempunyai tujuan yang jelas, juga menyadari bahwa kehidupan tidak selamanya lancar, bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan betapapun buruknya keadaan. Kalau suatu saat mengalami penderitaan, maka akan dihadapi dengan rasa tabah karena semua itu ada hikmah dibalik penderitaan.

³⁰ Neneng Anggriyani, :” Motif Sosial dan Kebermaknaan Hidup Remaja Pagaram”, *Jurnal Psikologika*, Nomor. 21 Tahun XI-Januari 2006, hlm. 51

³¹ *Ibid.*, hlm. 53

³² Baidi Bukhori, *Jurnal Psikologika.. Ibid.*, hlm.97

Bahaya atau kesukaran seberat apa pun akan dilaluinya dengan sabar, karena kesukaran dalam hidup itu merupakan bagian dari cobaan Allah kepada hamba-Nya. Setiap kesukaran tidak dipandang sebagai ancaman terhadap dirinya dengan cara negatif, akan tetapi sebaliknya melihat bahwa dicelah kesukaran ada harapan-harapan. Dipandang dari sudut agama, Zakiyah mengatakan dengan pelaksana agama dalam kehidupan bisa membentengi orang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah, karena kegelisahan yang tidak berujung akan mengakibatkan pada kekecewaan. Sedangkan agama dapat menolong dengan cara memohon pada Allah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Insyirah di atas.

Problem kehidupan yang menyangkut ketenangan jiwa dan kesehatan mental antara lain kondisi psikologi dalam menghadapi problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun faktor eksternalnya: keadaan ekonomi, budaya dan lingkungan. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa tidak tergantung pada faktor-faktor luar seperti: sosial, ekonomi, politik dan adat kebiasaan akan tetapi pada bagaimana cara sikap kita menghadapi persoalan hidup.

Keterkaitan antara surah ini dan kebermaknaan hidup terletak pada aliran psikologi yang memusatkan pada makna hidup, yaitu perjuangan dalam menghadapi problem kehidupan.³³ Tanpa adanya kepercayaan pada tuhan, tidak akan mungkin orang mendapatkan ketenangan jiwa dalam kebermaknaan hidup. Semakin sabar dan

³³ *Ibid.*, hlm.98

tawakal pada Allah, maka akan semakin tentram jiwanya serta mampu dalam menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Dengan beriman dan bertakwa, manusia mampu bersikap tenang dan sabar dalam menghadapi problema hidup dan mampu berpikir secara seimbang. Berbagai penelitian psikologi telah menunjukkan pentingnya kebermaknaan hidup sebagai faktor yang berpengaruh kuat bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental.³⁴

Dalam pembahasan sebelumnya telah diterangkan bahwa: dalam kehidupan sehari-hari Nabi diperlukan keimanan dan keyakinan yang kuat. Dampak dari kesulitan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dari hasil penelitian tentang masalah manusia menunjukkan bahwa yang menjadi penyebab utamanya adalah kurangnya sikap pemahaman seseorang pada masalah itu sendiri dan bagaimana cara menyelesaikannya.

Dalam Islam upaya untuk mengatasi seseorang dalam menghadapi kesulitan dilakukan dengan pendekatan preventif, yakni dengan menanamkan nilai-nilai agama dan ayat al-Quran yang ada didalamnya. Dalam Al-Quran banyak sekali ayat tentang masalah-masalah manusia. Ayat tersebut dapat dijadikan dasar untuk memberikan pemecahan masalah. Beberapa ayat berikut ini dapat dijadikan pegangan. QS. At-Thalaq : 2 dan 7. “Barang siapa yang bertakwa kepada Allah, Dia pasti memberikan jalan keluar”Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan...

Allah menjadi jalan keluar dari segala permasalahan orang yang bertawakal sebagai balasan pahala yang nyata. Allah juga menjadikan dirinya sebagai jaminan bagi yang

³⁴ *Ibid.*, hlm. 52

bertawakal dan Allah juga akan mencukupi segala kebutuhan. Begitu juga dalam QS.Thaha:27

Fenomena permasalahan muncul silih berganti dalam dinamika kehidupan. Dalam berbagai kehidupan sosial yang ada di masyarakat selalu dijumpai masalah yang beragam. Mulai dari yang miskin sampai yang kaya raya. Permasalahan yang dialami oleh seorang individu dalam komunitas masyarakat adalah yang unik dan khas. Hal inilah yang disebut sebagai kasus. Namun permasalahan yang ada dalam masyarakat apabila dicermati terdapat kemiripan satu dengan yang lainnya sehingga dapat dikategorikan menjadi tema besar suatu masalah.

Cobaan yang diberikan Allah pada manusia hampir dapat dianalogikan sebagai permasalahan yang kemudian dihadapi oleh manusia adalah sedikit ketakutan, bahaya kelaparan dan hilangnya jiwa.³⁵ Allah berfirman

“Maka Allah akan merasakan padanya busana kelaparan dan ketakutan”. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah mengemukakan bahwa hakikat hidup di dunia antara lain ditandai oleh kemungkinan terjadinya cobaan yang beraneka ragam. Ujian atau cobaan yang dihadapi pada hakikatnya sedikit, besar kecilnya itu relatif, jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima. Salah satu proses psikologi agar manusia selalu bersyukur dengan apa yang pernah didapat di dunia,

³⁵ Mordiningsih, “Proses Psikologi Sabar Ketika Menghadapi Masalah”, *Humanitas*, Vol 5 No.1 Januari 2008. hlm. 29

sebagaimana Allah berfirman “..dan bersyukurlah padaku dan janganlah mengingkari nikmat-Ku..”³⁶.

Al-Quran telah memberikan tuntunan bahwa orang yang pandai bersyukur adalah orang yang semata-mata menjadi orang yang mampu bersikap positif ketika menghadapi ujian. Orang yang bersyukur selalu mengukur dirinya dengan orang yang kurang beruntung darinya, bahkan lebih menyedihkan sekalipun. Syukurilah nikmat yang telah didapatkan misal sehat, janganlah melampaui batas dalam makan dan minum yang telah tertera dalam al-Qur'an. Firman Allah “ jika engkau bersyukur kepada-Ku niscaya Allah akan menambahkan nikmatnya. Namun jika engkau mengingkari, sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.³⁷ Dengan bersyukur hidup akan terasa lebih nikmat, tentu bukan kenikmatan yang menjadi beban akan tetapi tidak bersyukur itu akan menjadi beban tersendiri. Indah, bahagia dalam kehidupan perlu bersyukur dan itu bukan sesuatu yang rumit. Kesederhanaan merupakan bagian dari syukur karena jika menginginkan bahagia, maka hiduplah dengan sederhana, apa yang dikaruniakan patut di syukuri. Pencarian hikmah yang terkandung dalam musibah bisa melebihi manfaat dari sebuah karunia.³⁸ Allah sudah menjanjikan apabila ada kesedihan bergembiralah karena sesudah kesedihan ada kegembiraan.

Syukur akan membawa pada keimanan, karena kalau selalu bersyukur berarti akan juga ingat Allah. Rasa syukur itu merupakan anugerah dari Allah mengingat

³⁶Al-Qur'an dan Terjemah Depag RI, Lihat QS. Al-Baqarah; 152

³⁷ Ibid., hlm. 380 Lihat QS. Ibrahim: 7

³⁸ Palgunadi P Setiawan, *Daun Berserakan: Sebuah Renungan hati*, (Jakarta: Gema Insani Press,2004) hlm. 3

akan nikmat-nikmat yang diberikan, baik itu dalam jasmani maupun rohani. Besarnya cobaan yang dihadapi kalau dijalani dengan rasa syukur, maka cobaan itu tidak akan terasa berat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan terdahulu, penulis menyimpulkan sebagai berikut:

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam hidup, idealnya manusia mengetahui bahwa kesulitan yang datang dari Allah itu untuk menguji manusia. Berbagai macam masalah yang dihadapi manusia baik itu segi ekonomi, sosial, budaya juga masalah internal keluarga yang menyebabkan seseorang menjadi stress, cemas dan depresi serta gangguan kejiwaan lain. Akan tetapi semua ini tidak bisa terselesaikan dengan baik tergantung pada masalah manusia itu sendiri tergantung pada cara memecahkan masalah dan cara menyikapi. Ujian dan masalah sering terjadi pada masyarakat modern (zaman sekarang) disebabkan banyaknya masalah yang sering dihadapi oleh manusia modern, idealnya manusia modern itu berpikir logis dan pengetahuan yang luas.

Kaitan surah al-Insyirah dengan pemecahan masalah sebagai pedoman bagi manusia yang menghadapi kesulitan, karena dalam hal ini Allah telah menunjukkan bagaimana surah al-Insyirah itu sangat berpengaruh bagi manusia, salah satunya dengan berpikir positif, sabar akan kesulitan akan tetapi disamping itu ada usaha dan tawakal pada Allah. Dalam surah al-Insyirah telah disebutkan bahwa seberat apapun cobaan pasti akan ada kemudahan karena itu janji Allah.

Sedangkan pesan moral yang ditujukan surah al-Insyirah dalam kebermaknaan hidup seseorang dilihat dari kadar keimanan mereka, karena kadar keimanan bisa dilihat dari bagaimana sikap seseorang itu dalam menghadapi masalah dan kesulitan. Sehingga akan mencapai kebermaknaan hidup yang baik.

Adapun pesan moral dalam surah ini, agar seseorang bisa menjadi insan yang berkualitas dalam menjalani hidup. Dengan berbagai rintangan dan masalah dalam hidupnya.

Dengan cara ini, penulis akan mengenalkan bahwa setiap masalah jangan dilihat dari masalahnya akan tetapi di lihat dari bagaimana cara seseorang menyikapinya, karena masalah itu sebagian dari ujian kehidupan manusia. Dianjurkan manusia selalu berpikir positif dalam segala hal.

Demikian surah al-Insyirah yang menggambarkan anugerah ketenangan jiwa yang telah diperoleh Nabi Muhammad saw, serta diakhiri dengan petunjuk yang dapat mengantar seseorang guna memperoleh ketenangan itu.

B. Saran-saran

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan belum representative dikatakan memadai. Di samping karena pengetahuan penulis yang dangkal tentang tema ini, penulis juga menghadapi kesulitan mencari *main side* dari pendapat para mufasir. Oleh karena itu penulis mempunyai catatan khusus sebagai berikut:

Kajian tentang surah al-Insyirah yang menerangkan penggugah jiwa manusia merupakan bagian terpenting kehidupan sehari-hari dalam menghadapi masalah kehidupan manusia. Oleh karena itu pemahaman yang cukup tentang hal ini akan dapat membantu terlaksanannya kesejahteraan dan ketentraman manusia dalam hidupnya. Maka penelitian dari segmen lainnya perlu untuk dilakukan.

Kaitan surah al-Insyirah dalam psikologi, penelitian dari pendekatan ilmu lainnya juga penting. Sebab masalah kehidupan manusia adalah suatu persoalan yang tidak dapat diselesaikan melalui suatu disiplin ilmu, akan tetapi perlu dibaca dari berbagai perspektif sehingga kita bisa menemukan solusi untuk keluar masalah kehidupan manusia yang menjadi beban beratnya yang semakin hari semakin kompleks yang dilanda manusia. Oleh karena itu masalah harus selesai dengan baik, bukan untuk ditinggalkan. Janganlah dilihat dari masalahnya akan tetapi lihat cara menyikapi masalah itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad. *Tafsir Juz 'Amma*, pengant. M Quraish Shihab. Bandung: Mizan, 1999
- Abdurahman, Aisyah. *Tafsir Bintusy Syathi'*, terj. Mudzakir Abdusalam. Bandung: Mizan, 1996
- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ Berdasarkan 6 Rukun Islam*. Jakarta: PT Arga, 2001
- Alibasyah, Permadi. *Bahan Renungan Kalbu: Penghantar Mencapai Pencerahan Jiwa*, Bandung: Cahaya Makrifat, 2005
- Amin, Rusli. *Pencerahan Spiritual*. Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2002
- Aminudin, Aam. *Tafsir Al-qur'an Kontemporer*, Bandung: Percik Press, 2004
- Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashari. *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- Asfahanīy, Al-Rāghib. *Mu'jam al-Mufahras li Alfadz al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, 2002
- Al-Bagdadi, Abdurahman. *Beberapa Pandangan Mengenai Penafsiran Alquran*. Terj. Abu Laila M. Thahir. Bandung: Al-Ma'arif, 1998
- Baker, Anton (dkk). *Metode Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: PT Kanisius, 1990
- Daradjat, Zakiyah. *Do'a Menunjang Semangat Hidup*, Bandung: Rosda Karya, 1996
- E. Malkin, dan Patricia A Lindley. *Mengatasi Sterss Secara positif*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1994
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia, 1996
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Juz XXX*, Jakarta: Panjimas, 2006
- Hasan, bin 'Uqail Musa Al-Syarif Muhammad. *Agar Hati Lebih Hidup*. Yogyakarta: Pro-U Media

- Hasan Qalay, A. Hamid. *Indek Terjemah Al-Qur'an al- Karim*, Jakarta: Halimatus Sa'diyah 2000
- Hawwa, Sa'id. *Mensucikan Jiwa: Intisari Ihya Ulumuddin*, Alih Bahasa: Ainur Rafik. Jakarta: Rabbani Press, 1998
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Al-maraghi, juz XXX*. Terj. Henry Noer Ali. Bandung: CV. Rosda, 1987
- Mubarak, Ahmad. *Jiwa dalam Al-Quran*, Jakarta: Paramadina, 2000
- Mujtaba, Musa Ali Sayyid. *Psikologi Islam: Membangun Kembali Moral Generasi Muda*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1990
- Murthahari, Murtadha. *Tafsir Surah Pilihan, Mengisi Hidup Dengan Surah Penuh Berkah*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2000
- An-Najar, Amir. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001
- Najati Usman, M. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1997
- , *Psikologi Qur'ani*, Surakarta: Aulia, 2008
- Nashari, Fuad. *Psikologi Sosial Islam*, Bandung: Refika Aditama, 2008
- Nasib Ar-rifa'i, Muhammad. *Tafsir Ibnu Kasir Jilid 4*, Jakarta: Gema Insani, 2000
- Nur Qori, Siti. "Konsep Iffah Dalam Al-Qur'an" *Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2008
- Al-Qarni, Aidh. *La - tahzan Jangan Bersedih*, Terj. Rahman Samson. Jakarta: Qisthi Press, 2004
- Al-Qur'an dan Terjemah Departemen Agama. Jakarta: Depag RI, 1993
- Qowiy, Aa. *Sepuluh Sikap Positif: Menghadapi Kesulitan Hidup*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001
- Quthub, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Di Bawah Naungan Al-quran, Jilid 24*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002

- Rahmat, Jalaludin. *Psikologi Agama. Cet.3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998
- As-Ṣhabuni, Muhammad Ali. *Sofwah Al-Tafāsir, Juz III*. Libanon Beirut: Dar al-Fikr, 1997
- As-Shiddieqy, Hasbhi. *Tafsir al-Qur-anul Majied "An-Nur"*, juz 28. Jakarta: Bulan Bintang, 1999
- Setiawan, Palgunadi. *Daun Berserakan: Sebuah Renungan hati*, jakarta: gema Insani Press, 2004
- Shaleh dkk, Qamaruddin. *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunya Ayat-ayat Al-Qur'an*, Bandung: CV: Diponegoro, Cet X, 2007
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 2005
- , *Tafsir Al-misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, Vol 15, 2002
- , *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Quran*, Bandung: Mizan, 2005
- Tasmara, Toto. *Kecerdasan Ruhani, Membentuk Kepribadian yang Bertanggung jawab, Profesional dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001
- Taufik Nasution, Ahmad. *Metode Menjernihkan Hati*, Bandung: Mizan Pustaka, 2005
- W. Santrock, John. *Life Span Development. Perkembangan Masa Hidup*, Jakarta: Erlangga, 1995
- Warson Munawwir, Ahmad. *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997
- Al-Zamakhshari, Abi Qasim Mahmud bin Umar. *Al-kasyaf, Juz IV*. Teheran: Antasyarat Aftab, 1982
- Zohar, Danah dan Ian Marshall. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Terj. Rahmani Astuti, Bandung: Mizan, 2001

Jurnal

- Anggreani, Neneng. "Motif Sosial dan Kebermaknaan Hidup", *Psikologika*, No 21, Tahun XI, Januari 2006, hlm 51
- Asy'ari, Musa. "Ekonomi dan Kemiskinan Tinjauan Agama", *Unisia*, No 21, Tahun XIV Triwulan I, 1994, hlm 36
- Bukhori, Baidi. "Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tinjau Dari Religiusitas dan Kebemaknaan Hidup", *Psikologika*, No 22, Tahun XI, Juli 2006, hlm 93
- Miftahul Choiri. Muhammad, "Kepribadian: Sebuah Komparasi Psikoanalisa Sigmund Freud dan Islam", *Cendekia*, Vol 5. No 1 Januari-Juni 2007
- Moordiningsih. "Proses Psikologi Sabar Ketika Menghadapi Masalah", *Humanitas*, Vol 5 No I, tahun Januari 2008, hlm 28
- Nashari, Fuad. "Kelapangdadaan Mahasiswa Santri dan Mahasiswa Reguler", *Psikologi Islami*, Vol I, No 2, Desember 2005, hlm 131
- , "Sufisme dan Psikoterapi Islam", *Tazkia: Mengembangkan Psikologi berwawasan Islam*, Vol 3 No. khusus, Desember 2003, hlm 10
- Umar, Mustafa. "Graduasi Turunya Al-Quran Tinjauan Antropologi dan psikologi dalam Potret Pluralitas Budaya", *Studi Ilmu Al-Quran dan Hadis*, Vol 6, No I, Tahun Januari 2005, hlm 2

Ensiklopedi

- Hs, Fachrudin. *Ensiklopedi al-Quran*, Jilid I, hlm 226-227
- Jabir al-Jaizini, Abu Bakar. *Minhajul Muslim*, Jakarta: Darul-Haq, 2006, hlm 193

Data Internet

- www.google.com Mahasiswa Dan Rekayasa Sosial Dipublikasikan: 31/03/2003 16:37:14
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Kemiskinan> 17:32, 17 Maret 2008
- http://www.pu.go.id/publik/P2KP/Des/memahami_99.htm
- www.google.com (Dikutip dari "Durusun min al-Quran", karya Syahid Ayatullah Murtadha Muthahhari)
- <http://www.google.com> e-psikologi. Diakses 4 agustus 2008

Pambudi, Sudiro, *<http://www.Economy-okezone.com>*, "Dampak Resesi dan Inflasi". Diakses 25 Maret 2008

<http://www.google.com>, "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Abraham Maslow Ilmu Ekonomi". Diakses 8 Agustus 2008

CURRICULUM VITAE

Nama : Ichda Nauvilla
Tempat, tanggal lahir : Pemalang, 15 Agustus 1984
Agama : Islam
Alamat lengkap : Jl. Raya Moga Pulasari, Banyumudal, Moga, Pemalang
Telepon, HP : 0813 9224 2374
E-mail : Nauvil05@telkom.net

Pendidikan

➤ Formal

1991 – 1997 : MI Dewi Masyitoh Banyumudal
1997 – 2000 : MTs Ihsaniyah Banyumudal
2000 – 2003 : MAN Pemalang
2003 – 2008 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

○ Non Formal

2003 Pondok-Pesantren Al-Munawwir Krapyak Komplek Q Yogyakarta

Pengalaman Organisasi

- Tahun 2003 Kopma UIN Sunan Kalijaga
- Tahun 2003 KAMMI
- Tahun 2004 Kopotren Al-Munawwir

Pengalaman

1. Seminar Nasional *Eco Life*
2. Magang di Kopma UIN Sunan Kalijaga
3. Panitia Pelatihan Komputer di UIN Sunan Kalijaga