

BAB II LANDASAN TEORI

A. Mental Block Dalam Kajian Psikologi

1. Pengertian *Mental Block* Menurut Psikologi

Setiap manusia tentunya mengalami kejadian masa lalu yang menjadi pengalaman dalam hidupnya entah itu pengalaman baik ataupun buruk. Apabila pengalaman hidup yang buruk dijadikan sebagai pembelajaran untuk kehidupan yang lebih baik, maka ia akan mampu menghadapi bahkan menyelesaikan permasalahan yang lebih kompleks dimasa yang akan datang. Namun, apabila pengalaman buruk itu dijadikan sebagai program negatif untuk membentengi atau membatasi seseorang untuk melakukan sesuatu dimasa yang akan datang karena secara tidak sadar bahwa dalam dirinya tertanam *Mental Block*. Seperti yang dijelaskan dalam definisi *mental block* sebagai berikut:

Kamus besar bahasa Indonesia mental bermakna berkenaan pada watak dan batin manusia, yang tidak bersifat beban atau tenaga. Sedangkan mentalitas adalah keadaan dan aktivitas batin (jiwa). Secara bahasa *Block* diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai kata keterangan yang diartikan merintang, menghalangi, dan menghambat. Menurut Endra k. Prihadi mendefinisikan *Mental Block* merupakan proses berpikir yang dihalangi oleh bayangan-bayangan yang sesungguhnya akan membuat kesuksesan terhalang pada diri seseorang.¹¹

Serupa seperti *limiting believe* atau rasa percaya diri yang kurang yaitu suatu halangan seperti mental psikologis yang merasuki pikiran seseorang diakibatkan program negatif yang ada padanya. Hambatan mental juga termasuk hambatan mengkomunikasikan perasaan, kemampuan, dan hal lainnya, termasuk pesan verbal. “Bencana/malapetaka selalu datang” yaitu gangguan jiwa yang mudah dikritik atau keadaan emosi atau perasaan terancam (mudah panik, ketakutan yang tidak rasional terhadap kesehatan, dianggap berbahaya, miskin atau tidak mampu mengendalikan situasi atau diri sendiri, menganggap dunia

¹¹Endra K.Prihadi, “*Breaking your mental block*”.(Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2009), hal. 8

bukan tempat yang aman). Hambatan mental atau keyakinan yang membatasi dapat memengaruhi kehidupan seseorang sampai batas tertentu, sehingga kesuksesan di bidang apa pun dapat terhambat karena pengalaman masa lalu dari orang tua, keadaan, dan lingkungan.¹²

Senada dengan definisi di atas, menurut Nurul Hikmah dan Dzawata Afnan dalam buku *Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block*, secara sederhana mendefinisikan *mental block* adalah kondisi ketika otak melakukan penolakan terhadap pikiran atau ingatan tertentu, yang jika seseorang mengalaminya akan sulit bahkan tidak bisa dikendalikan. Artinya, saat terjadi *mental block* seseorang tidak bisa berpikir dengan baik seperti biasa, khususnya dalam topik-topik tertentu.¹³

2. Jenis-Jenis *Mental Block*

Menurut pendapat Robert Dilts (1990) menyatakan bahwa berdasarkan kadar psikologi seseorang akibat kurangnya rasa percaya diri terhadap diri sendiri, *Mental Block* dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

1. Tidak ada harapan (*hopelessness*)

Cara pandang seseorang dalam melihat suatu hal dapat mempengaruhi kesuksesannya. Orang yang pesimis senantiasa melihat kegagalan dalam kesempatan. Ia merasa tidak akan mampu untuk melakukan hal tersebut dikarenakan melihat orang lain gagal saat melakukannya. Sehingga yang tertanam dalam pikirannya adalah ketidak ada harapan. Kondisi ini sering disebut dengan istilah kalah sebelum berperang.

2. Ketidakberdayaan (*helpless*)

Hal ini bisa terjadi ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Merasa tidak berdaya meskipun orang lain bisa melakukannya.

¹²Mawaddah Ramadhana, “ *Mental Block sebagai penghambat komunikasi verbal pada masyarakat desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah* ”. (Skripsi sarjana, fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Metro, 2020), hal.18

¹³Nurul Hakim, Dzawata Afnan. "*Qur'anic modelling tuk raih stimulan langit lepaskan mental block*". (Tangerang Selatan: Bait Qurany Multimedia. 2021), hal.10

Misalnya, orang yang mengatakan dia bisa jaya karena orang tuanya, sedangkan saya berasal dari keluarga miskin, mana mungkin bisa menjadi sukses. Keadaan ini banyak terjadi karena adanya keterbatasan kemampuan seseorang dalam mencapai sesuatu.

3. Tidak berharga (*worthlessness*)

Hal ini terjadi jika seseorang merasa mungkin mampu bahkan memang mampu untuk melakukannya hanya saja dirinya merasa tidak pantas dan tidak layak berada dalam kondisi tersebut. Kondisi tersebut menandakan bahwa seseorang tidak menghargai dirinya dan merasa belum menemukan sesuatu yang membuat dirinya lebih berarti untuk orang lain.

3. Faktor Terjadinya *Mental Block*

Berkenaan dengan faktor terjadinya *Mental Block* yang tidak ditanggulangi akan menyebabkan kegagalan, biasanya kegagalan merupakan hal yang menciptakan keyakinan bahwa kamu tidak mampu mencapai sesuatu, dan sangat sulit untuk melewati keyakinan ini. Namun pada dasarnya setiap masalah pasti ada solusinya. Menurut Mawaddah dalam skripsinya menyebutkan bahwa ada dua faktor utama yang menyebabkan *mental block* yaitu traumatik dan respon negatif.¹⁴

1. Traumatik

Trauma merupakan suatu tekanan emosional dan psikologis yang dikaitkan dengan kejadian yang kurang menyenangkan di masa lalu. Secara etimologi trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani.¹⁵ Trauma juga bisa menyebabkan seseorang merasa gugup dan cemas dalam menghadapi atau melakukan sesuatu disebabkan lunturnya kepercayaan terhadap diri sendiri. Sebagai contoh: seorang wanita yang

¹⁴ Mawaddah Ramadhana, “ *mental block sebagai penghambat komunikasi verbal pada masyarakat desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah* ”. (Skripsi sarjana, fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Metro, 2020) hal. 23

¹⁵ Saiful Bahri, "Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil di Surah Al-Mā'idah dan Kisah Bani Musthaliq di Surah Al-Hujurāt)." *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1.1 (2021) hlm.28

bernama Luna memiliki hobi berenang. Ia selalu mengikuti kelas berenang disekolahnya. Karena sudah mahir Luna pun sering mengikuti kompetisi antar kelas bahkan antar sekolah. Pada suatu hari ketika Luna dan keluarganya berlibur ke pantai menghabiskan akhir pekan, Luna berenang dipantai dengan rasa bahagia dan sangat menikmati. Setelah hampir setengah jam berenang tanpa ia sadari dari arah berlawanan ombak kuat datang menghadang sehingga membuat Luna yang pada saat itu berenang terseret arus dan membuatnya tenggelam dan Luna merasakan ketakutan yang luar biasa. Beruntung Luna masih selamat. Ternyata hal ini merubah cara pandang Luna sehingga dia enggan untuk berenang lagi. Dan selalu merasa seakan-akan tenggelam jika ia berenang. Perhatikan tabel berikut ini:

Waktu	Peristiwa	Kondisi Mental
Masa lalu	Luna tenggelam akibat ombak kuat yang menghadang	Ketakutan
Masa sekarang	Diajak berenang	Menolak karena merasa akan tenggelam
Masa depan	(peristiwa belum terjadi)	Keyakinan bahwa ia akan tenggelam

Dari contoh di atas penulis melihat adanya traumatik masa lalu akibat cedera jasmani yang akhirnya menjadi program negatif yang tertanam dalam diri Luna. Program negatif ini akan menimbulkan keputusan yang akan sangat memengaruhi kehidupan Luna selanjutnya. *Mental block* yang berasal dari trauma pernah dialami oleh bani Israil, ketika mereka tertindas selama berpuluh-puluh tahun di Mesir. Kondisi tersebut muncul ketika Allah memerintahkan mereka melalui Nabi Musa untuk masuk Palestina. Sehingga hal tersebut memunculkan kembali kejadian traumatis kondisi yang dialami mereka dari peristiwa pembunuhan masal terhadap anak laki-laki Bani Israil, penindasan, marginalisasi peran, perlakuan kejam yang mereka rasakan pada masa pemerintahan Firaun.

Kondisi seperti ini bisa menimbulkan ketakutan yang berlebihan mengenai suatu situasi, aktivitas, atau suatu hal tertentu.¹⁶

Antonius Arif mengatakan bahwa *Mental block* atau *limiting belief* bisa sangat mempengaruhi kehidupan seseorang dalam pencapaian dari segi apa pun, hal ini menghalangi dikarenakan pengalaman masa lalu baik dari orang tua, lingkungan serta orang lain.¹⁷

2. Respon negatif

Mental block tidak hanya terjadi karena traumatik tetapi juga dapat terjadi dari cara merespon sesuatu. Misalnya dalam merespon kata-kata. Dalam dunia teknologi pikiran, kata-kata memegang peranan penting dalam memprogram pikiran. Selain berpengaruh memprogram pikiran kata-kata juga berpengaruh untuk vibrasi positif atau negatif yang terpancar dari cara seseorang merespon.

Sebagai contoh, Sari seorang mahasiswi yang mempunyai hobi bernyanyi. Menurutnya bernyanyi merupakan sarana mengungkapkan isi hati dan menjadikan hatinya lebih santai. Karena hobinya, ia pun selalu bernyanyi baik di rumah, di jalan bahkan di ruang kelas pun ia pernah bernyanyi. Namun seiring berjalannya waktu, teman-teman Sari mengkritik bahwa suara Sari hanya membuat kebisingan dan tidak bagus didengar. Sari awalnya tidak begitu menghiraukan perkataan tersebut. Namun seiring berjalannya waktu, Sari akhirnya memikirkan perkataan tersebut dan memilih untuk tidak bernyanyi lagi di muka umum. Sari jadi seorang yang tertutup, dingin, pemurung dan juga terkadang memandang sinis teman-temannya.

Dari cerita di atas, Sari mengalami *Mental Block* dari hasil respon yang kurang baik. Hal ini menimbulkan program negatif yang ada dalam diri Sari. Ia berhenti dari hobinya bernyanyi menunjukkan bahwa ada perasaan tidak berharga dalam pikirannya. Padahal Sari mungkin bahkan mampu untuk bernyanyi lebih baik. Namun ia tidak melakukannya karena merasa tidak pantas dan tidak layak

¹⁶Saiful Bahri, "Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil di Surah Al-Māidah dan Kisah Bani Musthaliq di Surah Al-Hujurat)." *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1.1 (2021) hlm.29

¹⁷Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block* (Titik Media, 2012)

Kata-kata seseorang berpengaruh pada pikirannya. Kata-kata ini mungkin berasal dari keputusan Anda sendiri, atau dari keputusan orang lain. Kata-kata negatif dapat dihasilkan oleh reaksi orang lain berdasarkan tindakan kita, dan kata-kata negatif ini nantinya dapat menjadi pelopor program negatif dan membentuk hambatan psikologis atau *Mental Block*.

Kedua faktor tersebut cukup untuk menciptakan suatu bentuk gangguan jiwa yang diawali dengan program-program negatif yang secara tidak sadar tertanam dalam diri seseorang. Jika melihat masalah masing-masing orang, ada banyak faktor yang bisa diambil. Selain dua faktor utama di atas disebutkan dalam buku *Qur'anic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block* ada beberapa hal yang dapat menyebabkan mental block yaitu:

a) Gugup atau kecemasan

Seseorang yang gugup akan rentan kehilangan kepercayaan diri. Sehingga tidak jarang saat gugup seseorang akan meramal kegagalan pada dirinya. Sedangkan kecemasan bisa berasal dari ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu dengan benar sebelumnya, keinginan untuk memberi kesan kepada orang lain atau bahkan sumber stres yang tidak terkait.

b) Ragu terhadap diri sendiri

Kegagalan yang sering terjadi dalam melakukan sesuatu menjadikan seseorang berpikir bahwa dia tidak akan mampu melakukan hal tersebut. Pada titik ini, kecil kemungkinan untuk mencapai tujuan hanya karena kamu yakin tidak bisa melakukannya.

c) Kebiasaan menunda pekerjaan (*procrastination*),

Kebiasaan seperti ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan sehingga ketika akan memulai atau melanjutkan pekerjaan tersebut terasa sulit.

Selain faktor internal di atas, ada beberapa hal faktor eksternal yang dapat menyebabkan *Mental Block* diantaranya yaitu:

a) Efek samping dari berbagai jenis obat

b) Kekurangan vitamin B12

c) Tidur yang kurang

d) Kelelahan keputusan (*decision fatigue*) yaitu kelelahan mental yang muncul karena harus membuat banyak keputusan.

- e) Kekacauan (*clutter*) yang disebabkan lingkungan yang kacau atau berantakan, sehingga meningkatkan kadar kortisol (hormon stres) yang bisa menyebabkan kecemasan.¹⁸

4. Penanganan *Mental Block* dalam Psikologi

Penanganan merupakan upaya pencegahan atau mengatasi sesuatu yang memiliki dampak baik kecil maupun besar. Dikutip dari Ensiklopedia Nasional Indonesia, kata penanganan dibagi menjadi dua yaitu penanganan *preventif* dan penanganan *kuratif*. Penanganan *preventif* diartikan sebagai sesuatu yang bersifat mencegah (supaya tidak terjadi sesuatu). Penangan preventif yang disebut di atas adalah upaya mencegah agar seseorang tidak mempunyai *mental block* yang berdampak sangat fatal. Adapun penanganan *kuratif* diartikan sebagai menolong menyembuhkan (seperti penyakit dan sebagainya), memiliki upaya untuk mengobati. Dan penanganan *kuratif* yang dimaksud yaitu upaya menghancurkan *mental block* sebagai faktor penghambat komunikasi verbal. Kedua penanganan tersebut saling berkesinambungan.¹⁹

Secara teori penangan *mental block* dibagi menjadi beberapa cara yaitu:

a) **Terapi kognitif (*Cognitive Therapy*)**

Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara seseorang merasakan atau berperilaku sangat ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Aaron Beck adalah seorang psikiater, penemu dan pengembang terapi kognitif (CT). Beck mengatakan pandangan (persepsi) dan pengalaman adalah proses aktif Melibatkan data *inspektif* (pengamatan dan eksperimen) dan *introspektif* (deskripsi yang akurat, dibuat untuk kepentingan psikologi dari suatu proses sadar dilakukan oleh subjek).²⁰ Bagaimana bisa seseorang menggambarkan situasi pada

¹⁸ Nurul Hakim, Dzawata Afnan."Quranic modelling tuk raih stimulan langit lepakan *mental block*". (Tangerang Selatan: Bait Qurany Multimedia. 2021), hal.17

¹⁹ Boenjamin Setiawan, *Ensiklopedia Nasional Indonesia* (PT Delta Pamungkas. 2001)

²⁰Sainte-Anastasié, *Metode introspektif dalam jenis dan operasi Psikologi 2023*, <https://id.sainte-anastasié.org/articles/psicologa/mtodo-introspectivo-en-psicologa-tiposyfuncionamiento.html>

umumnya dari kognisinya (pemikiran dan citra visual). Oleh karena itu, perilaku non fungsional disebabkan Oleh pikiran yang tidak berfungsi. Jika keyakinan tidak diubah tidak ada kemajuan perbaikan perilaku atau gejala seseorang. Sebaliknya jika keyakinan berubah Gejala dan perilaku juga bisa berubah. Beck dalam bukunya "*cognitive therapy ana emotional disorder*" mengatakan bahwa pasien memiliki dampak yang luar biasa dan perilaku mereka terhadap perasaan dan perilaku mereka.

Terapi kognitif memakai pendekatan aktif, direktif, terikat waktu dan terstruktur. Terapi ini merupakan terapi pemahaman yang menitik beratkan pada pengenalan dan pengubahan jalan pikiran negatif dan keyakinan yang salah adaptasi. Dalam terapi kognitif seorang konselor sangat berperan aktif di dalam sesi konseling. Konselor bekerja untuk membuat pikiran yang terselubung menjadi terbuka. Terapi kognitif mempunyai tujuan untuk memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan pikiran negatif.

b) *Ego State Therapy*

Menurut emmerson *Ego state therapy* adalah salah satu bagian dari sekumpulan grup yang memiliki kondisi atau keadaan emosi yang setara , yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan, dan fungsi mental dimana kesadaran diperkirakan sebagai identitas orang tersebut. *Ego state* adalah bagian yang normal dari jiwa yang sehat.²¹

Terapi *ego state* adalah bentuk terapi emosional yang sangat luar biasa. Terapi Keadaan Ego Dapat Digunakan dalam Kasus Psikologis seperti kasus depresi, penyesalan, kebencian yang belum terselesaikan, Serangan panik, fobia, kepercayaan diri rendah, kepribadian ganda, skizofrenia, PTSD (*Post Traumatik Stress Disorder*) , Kecanduan, Kemarahan, Hubungan (pasangan konseling), nyeri *psikosomatis*, perkembangan pribadi (gangguan mental). Prosedur *State Therapy* dapat dilakukan secara sadar dengan bantuan Imajinasi yang luar biasa. karena klien akan dituntut agar membayangkan masalah yang mengarah pada gangguan mental yang ada pada dirinya yang berawal dari trauma masa lalu seperti *mental block*. Tujuan terapi *ego-state* adalah untuk status ego yang ditugaskan dari rasa

²¹Antonius Arif, "*Ego State Therapy*". (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2011) hal. 5

sakit, trauma, kemarahan, Atau ketika Anda frustrasi, akan lebih mudah untuk mengungkapkan dan melepaskan fungsi komunikasi Emosi negatif, memberikan kenyamanan dan merugikan diri sendiri Mengatasi konflik batin.

Dalam proses terapi *ego state*, ada tiga elemen yang penting agar dapat memproses suatu peristiwa traumatis. Elemen yang pertama adalah untuk memunculkan *ego state trauma* dan memprosesnya. Kedua adalah menyadari ketakutannya, mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sesungguhnya. Ketiga adalah mengingatkan kebutuhan *ego state* traumatis secara normal dengan *ego state* yang lebih kuat pada diri individu.²²

c) *Rational Emotive Therapy (RET)*

Rational Emotive Therapy (RET) adalah proses yang dikembangkan oleh Albert Ellis, 1955. Jenis terapi konseling ini menekankan hubungan Kognisi, emosi, dan perilaku saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Aina Razlin dan Imas Kania Rahman dari Sri Hartati mengatakan Terapi konseling ini menghubungkan pemikiran irasional manusia dengan masalah Emosi dan mengajarkan manusia untuk menghadapi masalah yang terjadi atau mencegah terjadinya masalah.²³ RET bertujuan hendak menghilangkan cara berpikir yang tidak logis, yaitu suatu pemikiran yang tidak rasional sehingga menggantinya dengan sesuatu yang rasional dan masuk akal. Menurut Sulistyarini dan Mohammad Jauhar *rational emotive therapy* bertujuan untuk memperbaiki sikap seseorang, persepsinya, pola berpikirnya, keyakinan serta pandangan seseorang terhadap dirinya yang irasional menjadi rasional sehingga mampu mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal dan benar.²⁴

²² Haryanti, Luh Putu Suta, and T. Nia. "Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta." *Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* 14.1 (2012): 32-40.

²³ Putra, Ahmad. "Rational Emotive Therapy untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin: 4." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 20.1 (2020): 19.

²⁴ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, "*Dasar-dasar Konseling*", (Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2014). hal. 243.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, *mental block* adalah masalah yang berhubungan dengan masalah emosional yang muncul dari pikiran bawah sadar yang terprogram. Melalui terapi rasional emosional, klien *mental block* diharapkan dapat mengubah suasana hatinya yang disebabkan oleh gangguan emosionalnya yang berasal dari pikiran negatif seseorang..

2.) Terapi hipnosis

Hipnosis dalam bahasa Inggris berarti *hypnosis* atau *hypnotism* (hipnotisme). Sedangkan menurut para pakar hipnosis didefinisikan dengan beberapa definisi.

- a. Hipnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi hal yang sangat terpusat akibatnya tingkat *sugestibilitas* menjadi meningkat lebih tinggi
- b. Hipnosis diartikan sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar
- c. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak
- d. Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.²⁵

Istilah "hipnosis" pertama kali diciptakan oleh dokter terkenal Inggris James Braid. Hidup antara tahun 1795 dan 1860. hipnotisme disebut sebelum zaman James Braid atau magnetisme. Di Indonesia, hipnotisme dikenal dengan hipnotis, *hypnotism* atau *hypnosis*. Semua kata ini memiliki arti yang sama. Menurut Made Suwetan Hipnosis adalah intrusi faktor kritis ke dalam kesadaran, diikuti dengan penerimaan pemikiran atau sugesti tertentu. Jadi dalam hipnotis seseorang berkomunikasi langsung dengan alam bawah sadar, sehingga saran atau penelitian tentang masalah dapat dikomunikasikan dengan lebih cepat dan akurat.²⁶ Kata hipnotis berarti orang yang melakukan hipnosis. Sama seperti

²⁵ Adi w. Gunawan, "*hypnosis- the art of subconscious communication meraih sukses dengan kekuatan pikiran.*" (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007) hal.3

²⁶ Mawaddah Ramadhana, "*Mental Block sebagai penghambat komunikasi verbal pada masyarakat desa Kampung baru kotagajah kabupaten Lampung Tengah*". (Skripsi sarjana, fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Metro, 2020), hal. 35

penyebutan untuk orang yang ahli dan pintar memainkan piano disebut pianis. Sedangkan terapi hipnosis atau orang yang biasanya menyebut dengan hipnotis merupakan metode yang memberikan sugesti pada alam bawah sadar pikiran seseorang.

Dalam dunia hipnosis, pikiran manusia diibaratkan seperti bawang yang berlapis-lapis. Manusia memiliki dua macam pikiran yang bekerja secara stimulan dan saling bertautan, yakni pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar merupakan proses mental secara sadar dan bisa dirasakan serta dikendalikan. Pikiran bawah sadar adalah proses mental yang berguna secara otomatis sehingga anda tidak menyadarinya. Seseorang yang mengalami *mental block* terkadang berada dalam kondisi yang sulit terbuka terhadap masalah yang sedang dialaminya. Oleh sebab itu, seseorang yang mengalami *mental block* (hambatan pikiran) disarankan untuk mencoba terapi hipnosis agar alam bawah sadarnya terbuka sehingga dapat menjelaskan dan menceritakan rentetan peristiwa yang menjadi masalah dalam hidupnya yang mengakibatkan dirinya mengalami *mental block*.

B. Mental Block dalam Al- Qur'an

Mental block atau yang dikenal dengan trauma persepsi merupakan perasaan yang melekat dalam diri yang membuat seseorang merasa tidak mampu melakukan sesuatu, atau 'seseorang', yang menyerah sebelum melakukan atau mengerjakan sesuatu. Hambatan psikologis biasanya merupakan belenggu pikiran karena konflik keyakinan dan nilai-nilai batin. Jika penghalang psikologis ini tidak dilepaskan sepenuhnya, tidak mungkin seseorang mencapai kesuksesan dalam hidup. Semua emosi negatif ini menjadi bagasi atau beban yang tidak diinginkan untuk dibawa dalam hidup selamanya. Umumnya konflik ini terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang sudah mengakar.²⁷ Kondisi ini digambarkan dalam Al- Qur'an melalui kisah-kisah yang tertulis dialaminya.

²⁷Siti Partini, et., "*Seminar Nasional Konseling Krisis*", (prosiding, seminar nasional, 2016), hal 79

1. *Mental Block* Bani Israil setelah tenggelamnya Firaun

Bani Israel mengalami *mental block* ini ketika meninggalkan Mesir setelah tenggelamnya Firaun dan pasukannya. Peristiwa kepergian bangsa Israel dikenal dalam sejarah sebagai *eksodus*.²⁸ Peristiwa ini merupakan peristiwa penting dalam kehidupan Bani Israil yang mendapat ridha Allah dengan mengubah statusnya; yaitu, dari bangsa yang diperbudak (menjadi budak) menjadi bangsa yang merdeka dan berdaulat penuh.

Secara khusus, Al-Qur'an membahas trauma persepsi (*mental block*) yang diderita oleh Bani Israel setelah Firaun tenggelam, saat itulah perintah Allah SWT sampai kepada mereka. Bani Israil diperintahkan oleh Allah melalui Nabi Musa a.s, untuk memasuki Palestina. Namun Bani Israil menolaknya dengan alasan bahwa di dalam dirinya terdapat kekuatan yang besar dan dahsyat yang tidak dapat ditaklukkan. Ayat 20 sampai 26 dari Surah Al-Maidah. Firman Allah SWT.

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ ۖ يُقَوْمِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَعَلَ فِيكُمْ أَنْبِيَاءَ وَجَعَلَكُمْ
مُلُوكًا ۗ وَأَنْتُمْ كَمَا لَمْ يُؤْتِ أَحَدًا مِّنَ الْعَالَمِينَ يُقَوْمِ ادْخُلُوا الْأَرْضَ الْمُقَدَّسَةَ الَّتِي كَتَبَ
اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَرْتَدُّوا عَلَىٰ أَدْبَارِكُمْ فَتَنْقَلِبُوا خَاسِرِينَ ۗ قَالُوا يَمُوسَىٰ إِنَّ فِيهَا قَوْمًا
جَبَّارِينَ ۗ وَإِنَّا لَنُذْخِلُهَا حَتَّىٰ يُخْرِجُوا مِنْهَا ۗ فَإِن يُخْرِجُوا مِنْهَا فَإِنَّا دَٰخِلُونَ ۗ قَالَ رَجُلَانِ
مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ اللَّهَ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ ۗ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ
ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا ۗ إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ۗ قَالُوا يَمُوسَىٰ إِنَّا لَنُذْخِلُهَا أَبَدًا مَا دَامُوا
فِيهَا ۗ فَادْهَبْ ۗ أَنْتَ وَرَبُّكَ فَقَاتِلَا ۗ إِنَّا هَاهُنَا قَاعِدُونَ ۗ قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي

²⁸Menurut KBBI, *eksodus* adalah perbuatan meninggalkan tempat asal (kampung halaman, negeri, kota) oleh penduduk secara besar-besaran.

وَأَخِي فَأَفْرَقَ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ قَالَ فَإِنَّهَا مُخِرمَةٌ عَلَيْهِمْ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَتِيهُونَ فِي الْأَرْضِ ۗ فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Musa berkata kepada kaumnya, "Hai kaumku, ingatlah nikmat Allah atas kalian ketika Dia mengangkat Nabi-Nabi di antara kalian, dijadikan-Nya kalian orang-orang merdeka, dan diberikan-Nya kepada kalian apa yang belum pernah diberikan-Nya kepada seorang pun di antara umat-umat lain. Hai kaumku, masuklah ke tanah suci (Palestina) yang telah ditentukan Allah bagi kalian, dan janganlah kalian lari ke belakang (karena takut kepada musuh), maka kalian menjadi orang-orang yang merugi." Mereka berkata. "Hai Musa, sesungguhnya di dalam negeri itu ada orang-orang yang gagah perkasa, sesungguhnya kami sekali-kali tidak akan memasukinya sebelum mereka keluar darinya. Jika mereka telah keluar darinya, pasti kami akan memasukinya." Berkatalah dua orang di antara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang keduanya telah diberi nikmat oleh Allah, "Serbulah mereka melalui pintu gerbang (kota) itu! Bila kalian memasukinya, niscaya kalian akan menang. Dan hanya kepada Allah hendaknya kalian bertawakal, jika kalian benar-benar orang yang beriman." Mereka berkata, "Hai Musa, kami sekali-kali tidak akan memasukinya selama-lamanya selagi mereka ada di dalamnya. Karena itu, pergilah kamu bersama Tuhanmu; dan berperanglah kamu berdua, sesungguhnya kami hanya duduk menanti di sini saja!" Berkata Musa, "Ya Tuhanku, aku tidak menguasai kecuali diriku sendiri dan saudaraku. Sebab itu, pisahkanlah antara kami dengan orang-orang yang fasik itu." Allah berfirman, "(Jika demikian), maka sesungguhnya negeri itu diharamkan atas mereka selama empat puluh tahun, (selama itu) mereka akan berputar-putar kebingungan di bumi (padang Tih) itu. Maka janganlah kamu bersedih hati (memikirkan nasib) orang-orang yang fasik itu."²⁹ (Al-Maidah: 20-26)

Akibat dari *mental block* atau trauma persepsi ini, maka Bani Israil mengalami beberapa hal yaitu:

- a) Rasa takut yang berlebihan sebelum melakukan perlawanan terhadap pasukan negeri Palestina (*qaumun jabbarin*)
- b) Bayangan akan kehebatan musuh yang sangat kuat, luar biasa dan tak mungkin bisa dikalahkan
- c) Cenderung lebih pesimis dengan mengalah sebelum terjadinya perlawanan
- d) Sulit untuk dimotivasi dan digerakkan untuk melakukan sesuatu atau berusaha untuk menerima perubahan *mindset*

²⁹Halim, Al-Qur'an. QS Al-Maidah /5: 20-16

- e) Bersikap pasif atau hanya ingin menjadi penonton serta menikmati kerja dan jerih payah orang lain

Mengacu pada kisah ini. Bani Israil diingatkan Nabi Musa terhadap karunia berlimpah dari Allah diberikan kepada mereka. Banyak dari mereka dijadikan Nabi dan raja. Ada banyak Nabi di antara bani Israil, terutama yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Karena Nabi Ya'qub adalah ayah pertama, maka Yusuf, Musa, Harun, Dawud, Sulaiman, Ilyas, Ilyasa', Dzulkifli, Ayyub, Yunus, Zakariya, Yahya dan Isa. Demikian pula Nabi-Nabi lain yang tidak disebutkan secara harfiah dalam Al-Qur'an seperti Daniel, Armiya, Habakuk, Yasy'iyah, Yusyak, Yehezkiel dan lain-lain. Sedangkan orang Arab sebelum Ismail hanya diperbolehkan mengirim tiga orang rasul, yaitu Hud, Shalih dan syuaib, lalu Ismail serta *khatimul ambiya* yakni Rasulullah Muhammad SAW.³⁰

2. Kisah Siti Maryam Saat Akan Melahirkan Nabi Isa 'Alaissalam

Mengenai keadaan *mental block* ini, ada cerita menarik dalam Al- Qur'an, yaitu keadaan Siti Maryam saat hendak melahirkan Nabi Isa a.s. Hal ini didokumentasikan dalam Q.S. Maryam [19]: 23-25 sebagai berikut:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ ۖ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّوْسِيًّا
فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا ۖ أَلَا تَحْزَنِي ۖ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۖ وَهُزِّي ۖ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ
تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حِينًا ۖ

Artinya: "Kemudian rasa sakit melahirkan memaksanya (bersandar) pada pohon kurma. Beliau berkata: "Oh, alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini, dan saya menjadi hal yang tidak berarti dan terlupakan." Kemudian Jibril memanggilnya dari tempat yang rendah: "Jangan bersedih, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai mengalir di bawahmu. Dan goyangkanlah pelepah kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menjatuhkan kurma yang masak kepadamu." (QS. Maryam [19]: 23-25).

³⁰Saiful Bahri. "Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil di Surah Al-Māidah dan Kisah Bani Musthaliq di Surah Al-Hujurat)." *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1.1 (2021) hal.30

Menurut *tafsir Kementerian Agama*, ketika Maryam sakit karena akan melahirkan, dia harus bersandar pada pohon kurma untuk memudahkan persalinan. Dia berkata dengan sangat sedih: "Oh, saya lebih baik mati dulu, dan saya menjadi sesuatu yang tak terkatakan." Maryam berharap dia akan meninggal sebelum melahirkan karena dia merasakan beratnya rasa sakit melahirkan anak tanpa ayah. Menurutny hal ini akan menimbulkan tudingan dan ejekan dari orang-orang yang tidak mengetahui apa yang sebenarnya terjadi.

Maka Jibril datang dan berteriak dari tempat yang rendah, dan mengatakan kepada Maryam agar tidak bersedih, karena Allah menyebabkan anak sungai mengalir melaluinya. Sayang bagi Maryam yang awalnya kering; tidak ada air yang mengalir, tapi kemudian ada aliran air bersih. Setelah itu, Jibril menyuruh Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma itu agar pohon itu menjatuhkan buah yang masak padanya. Dan ini berkah lain bagi Maryam karena pada awalnya pohon kurma itu kering. Namun, atas kehendak Allah, menjadi hijau, subur, dan menghasilkan buah untuk makanan Maryam.³¹ Senada dengan itu, Wahbah Az-Zuhaili dari Tafsir Al-Munir juga mengatakan, saat itu Maryam berangan-angan meninggal karena malu dan takut dianggap buruk dalam agama saat orang lain mengetahuinya. Dia bercita-cita menjadi sesuatu yang tidak pernah terdengar seperti tiang dan tali. Namun, beliau tetap menjalankan perintah Allah SWT untuk menggoyangkan batang kurma, kurma masih lembab, segar, matang dan dapat langsung dimakan, tanpa fermentasi atau pengolahan. Itu juga salah satu kekuasaan Allah SWT yang luar biasa.³²

Keadaan mental dan pikiran Siti Maryam, seperti yang digambarkan dalam ayat di atas, memang dalam keadaan hampir putus asa. Ini diungkapkan melalui baris "Oh, betapa aku berharap aku mati ..." yang menggambarkan rasa sakit dari persalinannya yang akan datang dan akibatnya. Kondisi mental Siti Maryam hampir putus asa, dia tidak bisa mengendalikan mentalitasnya, dan dia takut

³¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya* (Tafsir Tahlili), hal. 50

³²Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul-Munir: Fil Aqidah wasy-Syari'ah wal Manhaj*, terj. Abdul hayyie al Kattani, dkk, Cet. 1, jilid 8, (Jakarta: Gema Insani, 2013) hal.356

kehidupannya di masa depan akan penuh dengan ujian, sehingga hal ini menandakan bahwa Siti Maryam mengalami *mental block* yang begitu berat.

Dalam bukunya *Spiritual Mental Block Breaking*, Yudarmanto mengatakan bahwa Siti Maryam berada dalam kondisi mental yang terjebak oleh semua rasa sakit yang sedang dan akan dia rasakan.

C. Seputar QS. Al-Insyirah

Surah ini disebut dengan Asy-Syarh atau Al-Insyirah atau {أَلَمْ نَشْرَحْ} karena ayat ini dimulai dengan mengabarkan mengenai lapang dada nabi SAW, atau bersinarnya karena petunjuk, iman dan hikmah.³³ Quraish Shihab dalam tafsir *al-Mishbah* menyebutkan bahwa ulama sepakat bahwa ayat-ayat surah ini, ke semuanya turun sebelum Nabi Muhammad SAW. Berhijrah ke Madinah. Penamaan surah ini merujuk pada ayat pertamanya.³⁴

Tentang *asbab an-Nuzul* (sebab turunnya suatu ayat) QS. Al-Insyirah 1-8, menurut Wahbah Az-Zuhaili menuturkan dalam kitab tafsir *al-Munir* bahwa ayat ini turun pada waktu kaum musyrikin menghina kefakiran kaum muslimin. Ibnu Jarir meriwayatkan dari Hasan Bashri, dia berkata, ketika ayat ini turun, Rasulullah saw.

أَبَشِّرُوا أَتَاكُمْ الْيُسْرَ، لَنْ يَغْلِبَ عُسْرُ يُسْرَيْنِ

Artinya: “Kabarkanlah bahwa akan datang pada kalian kemudahan. Karena satu kesulitan tidak mungkin mengalahkan dua kemudahan.” (HR. Ibnu Jarir)³⁵

³³Wahbah Az-Zuhaili, “.*at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari’ah wal Manhaj*”, terj. Abdul Hayyi al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 576

³⁴M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran*. vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hal. 351

³⁵Wahbah Az-Zuhaili, “.*At-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari’ah wal Manhaj*”, terj. Abdul Hayyi al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 578

Imam Suyuthi juga mengatakan ayat pertama sampai ayat terakhir dari QS. Al-Insyirah diturunkan ketika orang-orang musyrik menghina dan memperolokkan kefakiran dan kemiskinan kaum muslimin. Demikian surat ini diturunkan sebagai penghibur hati bagi Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya. Surat ini menerangkan bahwa Allah telah menyediakan pembawa risalah yaitu Muhammad yang kelak akan diutus menjadi seorang Rasul. Karenanya Allah melapangkan nikmat-Nya yang dilipat gandakan kepada Muhammad, kemudian melapangkan dada Muhammad sehingga mampu memikul beban yang berat.³⁶

Surah ini sangat erat sambungannya dengan surah adh-Dhuha, disebabkan kesesuaian dalam kalimat dan tema. Dalam kedua surah ini terdapat penyebutan rangkaian kenikmatan dari Allah SWT yang dikaruniakan kepada Nabi Muhammad SAW, disertai anjuran untuk beramal dan bersyukur. Dalam surah ad-Dhuha Allah SWT berfirman,:

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ

“Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu?”.
(QS.Ad-Dhuha: 6)

Sedangkan dalam surah Al-Insyirah, ditambahkan lagi dengan firman Allah SWT. Sebagaimana yang disebutkan pada ayat pertama,

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
Artinya: “Bukankah kami telah melapangkan (Muhammad)?.”

Maka dari itu, sebagian ulama salaf berbeda pendapat bahwa kedua surah ini adalah satu surah, tanpa harus diselingi dengan bacaan bismillah antara keduanya. Akan tetapi pendapat yang paling *Shohih* (benar) dan *mutawatir* adalah

³⁶ Nurul Zairina Lutfia, “Nilai-Nilai Akhlak Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1-8).” BS thesis. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019. hal.39

pendapat bahwa keduanya merupakan dua surah meskipun memiliki kaitan erat secara makna.³⁷ Surah ini merupakan wahyu ke-12 yang diterima Nabi SAW. Diturunkan sesudah surah Adh-Dhuha dan sebelum surah al-Ashr. Jumlah ayat-ayatnya sebanyak 8 ayat.³⁸

D. Tafsir QS. Al-Insyirah secara Umum

1) Tafsir surat Al-Insyirah ayat 1

Allah SWT memulai surat ini dengan firman-Nya:

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

Artinya: “*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?*.” (QS.Al-Insyirah:1)

Menurut tafsir *Fi Zilalil Qur'an* ayat ini menjelaskan bahwa jiwa Rasulullah SAW. sedang mengalami kesulitan dan kesukaran dalam usaha menyebarkan dakwah yang ditugaskan kepadanya. Kemudian turunlah munajat yang manis : “*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?*.” (QS.Al-Insyirah:1). Yaitu kami telah melapangkan dadamu untuk memikul dakwah ini serta kami mudahkan urusan dakwahmu. Kami jadikan berdakwah itu tugas yang amat disukai hatimu, dan kami rentangkan untukmu jalan dakwah itu. Disinari jalannya sehingga kamu mengetahui ujung jalannya yang membahagiakan. Periksalah dadamu, tidakkah kamu jumpai di lubuknya perasaan senang dan lapang hati, perasaan terang benderang oleh cahaya iman yang meluaskan hatimu dari segala kesulitan dan kesengsaraan?³⁹

³⁷Wahbah Az-Zuhaili, “*at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari’ah wal Manhaj*”, terj. Abdul Hayyi al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 576

³⁸M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran*. vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hal. 352

³⁹Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur’an XII*, trans. oleh Abdul Aziz Salim (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), 295–296.

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Mishbah* kata *nasyrah* (نشرح) diambil dari kata *syaraha* (شرح) yang antara lain berarti memperluas, melebarkan, baik materil maupun immateri. Jika kata ini dikaitkan dengan sesuatu yang bersifat materi maka berarti memotong atau membedah, sedangkan bila dikaitkan dengan sifat non materi berarti membuka, memberi pengertian, melimpahkan kedamaian, dan sebagainya. Ada yang berpendapat bahwa ayat pertama di atas berbicara tentang operasi dada Nabi Muhammad menurut riwayat yang pernah dilakukan oleh para malaikat, baik ketika beliau masih remaja maupun beberapa waktu sebelum beliau Isra dan Miraj-kan. Pendapat ini antara lain dikemukakan oleh Mufasir an-Naisaburi, Huruf kaf yang merupakan pengganti nama yang dirangkai dengan kata *shadraka* sepintas sepertinya bisa berfungsi sebagai pengganti kata *laka* untuk anda . Namun, tidak demikian halnya karena kata *untukmu* di sini berfungsi sebagai petunjuk bahwa dada lebar diperoleh Nabi Muhammad SAW. Itulah keistimewaan baginya agar kelapangan serupa tidak didapatkan orang lain selain dirinya. Makna yang tergambar ini lebih diperkuat lagi dengan menempatkan kata tersebut sebelum kata *shadraka*.

Kekhususan dimaksud bukan saja dari segi kadar atau kapasitas ke lapangan dada tetapi juga pada substansinya. Hal ini dapat terlihat melalui perbandingan antara dua ayat yang berbicara tentang kelapangan dada titik masing-masing yang dianugerahkan kepada Nabi Musa dan Nabi Muhammad SAW. Nabi Musa bermohon kepada Allah agar dianugerahi ke lapangan dada serta dipermudah untuknya segala persoalan sedangkan Nabi Muhammad memperoleh anugerah ke lapangan dada tanpa mengajukan permohonan beliau mengambil kesimpulan bahwa yang diberi tanpa bermohon, mestinya lebih dicintai dari yang bermohon, baik permohonannya diterima apalagi tidak.

Jelas bahwa apa yang didapat oleh Nabi Muhammad jauh melebihi apa yang diperoleh Nabi Musa dan demikian itu juga sedikit gambaran tentang makna

yang dikandung oleh kata *laka* (untukmu) yang sepintas selalu terlihat telah dapat diambil fungsinya oleh kata sedekah Dadamu.⁴⁰

1) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 2 dan 3

﴿ ٢ ﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿ ٣ ﴾

Artinya: “Dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu.”(Al-Insyirah: 2-3)

Anugerah yang diperoleh Nabi Muhammad selanjutnya adalah *dan di samping itu kami juga telah menanggalkan darimu bebanmu yang selama ini engkau pikul dan yang engkau rasakan sangat memberatkan punggungmu.*

Kata (وضعتنا) *kami telah menanggalkan* berbentuk kata kerja masa lampau. Bentuk demikian menjadi alasan yang kuat dari pendapat yang menyatakan bahwa “pertanyaan” ayat pertama surah ini, tidak diartikan sebagai pertanyaan, namun sebagai penegasan tentang telah diluaskannya dada Nabi Muhammad SAW

Sayyid Qhutub menjelaskan bahwa ayat-ayat surah ini memberi kesan adanya kecemasan dalam jiwa Rasulullah SAW menyangkut misi dakwah yang beliau pikul akibat hambatan-hambatan yang menghadang perjalanannya serta usaha tipu daya dari kaum musyrikin ayat-ayat ini menurutnya, memberi kesan bahwa dada beliau penuh dengan keluh kesah yang berada di atas pundak beliau bertumpuk beban-beban besar sehingga beliau sangat mendambakan bantuan dan bekal untuk menghadapinya ayat-ayat surah ini turun untuk maksud tersebut.

Kelapangan dada yang disebutkan sebagai anugerah dari Allah tidak harus dan tidak mungkin disebabkan karena adanya “keluh kesah” menyangkut misi dakwah, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor lain. Menurut sekian banyak riwayat yang dikemukakan oleh banyak ahli tafsir diantaranya Ibnu Katsir bahwasanya menjelang turunnya ayat-ayat surah ini Nabi Muhammad SAW membanding-bandingkan keadaannya dengan keadaan para nabi terdahulu kemudian mengajukan suatu permohonan yang sebenarnya kecil dibandingkan dengan anugerah yang telah didapatkannya. Oleh karena itu, ketika itu turun ayat-

⁴⁰M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran. Vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hlm. 355

ayat ini titik dari riwayat ini jelas, tidak ada keluh kesan menyangkut dakwah, sehingga pendapat yang dikemukakan oleh Sayyid Qhutub tidak beralasan lagi.

Kata (وزر) *wizr* pada mulanya berarti gunung. Sehingga memberi kesan sesuatu yang berat dan besar titik hakikat makna yang dikandung itu, menjadi tumpuan semua arti kata-kata yang berakar padanya, misalnya (وزير) *waziir*, menteri karena ia memikul tanggung jawab yang besar dan berat, demikian juga kata (وزر) yang berarti dosa karena yang berdosa, merasakan di dalam jiwanya sesuatu yang berat berbeda halnya dengan kebajikan, di samping itu dosa akan menjadi sesuatu yang sangat berat dipikul oleh pelakunya di hari kemudian.

Pendapat syekh Muhammad Abduh dikemukakan bahwa beban yang berat itu adalah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan umat yang diyakini beliau berada dalam jurang kebinasaan namun Nabi Muhammad tidak mengetahui apa jalan keluar yang benar titik beban yang berat di sini sama artinya dengan kandungan kata (ضالا) *Dhallan* yang terdapat pada surah Ad-Dhuha sedangkan keringanan yang beliau sama dengan makna kata (هدى) *Hada* dalam surah Adh-Duha pendapat inilah yang paling tepat menurut Quraishy Shihab.⁴¹

2) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 4

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝

Artinya: *Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?*

Kata (رفع) berarti mengangkat atau meninggikan, baik objeknya bersifat material seperti gunung atau bukit, maupun immaterial seperti derajat dan kedudukan.⁴² Buya Hamka mengatakan dalam tafsir Al-Azhar walaupun demikian beratnya beban kenabian yang seakan membuat tulang punggung jadi

⁴¹M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran. Vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hlm.358

⁴²M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran. Vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hal.358

bungkuk, namun sebutanmu Kami naikkan. Namamu Kami junjung tinggi. Mujahid menafsirkan: tidaklah disebut nama-Ku, kecuali namamu turut disebutkan bersama nama-Ku. Menurut riwayat yang dirawikan oleh Abu Dhahhak dari Ibnu Abbas, beliau berkata: *bila disebutkan nama-Ku, namamu (Muhammad) juga disebut dalam azan, iqamah, dalam syahadat. Dihari Jumat karena di atas mimbar, di hari melontar jumrah ketiganya, diantara bukit Shafa dan Marwa, bahkan sampai kepada khutbah nikah, namun namamu (Muhammad) disejajarkan penyebutannya dengan nama-Ku, sampai ke timur dan barat. Sehingga jika seorang menyembah dan beribadah kepada Allah yang maha kuasa, serta mengakui akan adanya surga dan neraka, dan segala yang patut diakui, namun ia tidak mengakui engkau (Muhammad) sebagai Rasulullah, tidaklah bermanfaat pengakuannya itu, malahan dia masih kafir.* Demikian satu tafsir Ibnu Abbas.⁴³

Kata (ذكرك) secara bahasa yaitu menghadirkan sesuatu dalam benak, baik diucapkan dengan lisan ataupun tidak, baik ditujukan untuk mengingat kembali Kami jadikan penyebutan namamu sangat tinggi di dunia dan di akhirat dengan kenabian serta kerasulan dan penurunan Al-Qur'an kepadamu dan memberikan kewajiban kepada kaum mukminin untuk mengatakannya setelah mengucapkan kalimat *laa ilaaha illallah*, yaitu dengan mengucapkan Muhammad Rasulullah kalimat itu diucapkan di berbagai tempat seperti di dalam azan, tasyahud maupun lainnya. demikian juga, Allah SWT memerintahkan mereka untuk senantiasa bershalawat kepada Nabi SAW dan menaati beliau serta menjadikan ketaatan kepada beliau merupakan ketaatan kepadanya Qatadah berkata " Allah SWT telah mengangkat penyebutan Nabi SAW di dunia dan di akhirat. Tidak ada seorang khatib, tasyahud dan sholat melainkan mengucapkan "*Asyhadu Alla Ilaha Illallah Wa Asyhadu Anna Muhammadar Rasulallah.*"

Ibnu Jarir meriwayatkan dari abu Sa'id al-Khudri dari Rasulullah shallallahu alaihi wasallam beliau bersabda,

⁴³Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, "*Tafsir Al-Azhar*", jilid 10.(Singapura Pustaka Nasional PTE ELTD,1999)

أَتَانِي جِبْرِيْلُ، فَقَالَ: إِنَّ رَبِّي وَرَبُّكَ، يَقُولُ: كَيْفَ رَفَعْتُ ذِكْرَكَ؟ قَالَ: وَاللَّهِ أَعْلَمُ، قَالَ: إِذَا
ذُكِرْتُ ذُكِرْتَ مَعِي.

Artinya: “Jibril mendatangiku dan berkata, “sesungguhnya Tuhanku dan tuhanmu berfirman, “Bagaimana aku mengangkat penyebutanmu?”. Dia (Jibri)l berkata “Allah maha tahu.” Allah berfirman, “jika namaku disebut maka namamu juga akan disebut bersamaku.”

Setelah menyebutkan kenikmatan-kenikmatan tersebut Allah SWT menyampaikan bahwa hal itu berjalan berdasarkan sunah-Nya yaitu menghendaki kemudahan setelah datangnya kesulitan Allah SWT berfirman untuk membantah orang-orang musyrik yang telah menghina Rasulullah karena kefakiran beliau.⁴⁴

3) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesukaran terdapat sebuah kemudahan dan sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. “

Ayat ini menguraikan anugerah Allah SWT yaitu Sungguh bersamaan kesukaran atau kesulitan selalu ada sebuah jalan keluar. Allah SWT kemudian mempertegas hal itu pada kalimat yang kedua. Dalam hal ini terdapat sebuah isyarat dan hiburan bagi nabi Muhammad bahwa Allah SWT akan mengganti keadaan beliau dari fakir menjadi kaya, dari lemah menjadi kuat dan mulia dari dibenci dimusuhi oleh kaum beliau menjadi seseorang yang disukai dan dicintai. Pendapat yang lebih jelas adalah maksud dari dua kemudahan dalam ayat tersebut adalah jenisnya, yaitu kemudahan tersebut merupakan janji secara umum bagi seluruh orang-orang mukalaf atau mukminin pada setiap masa. Kemudahan tersebut mencakup kemudahan yang diberikan didunia dan akhirat serta kemudahan yang datang dalam waktu dekat maupun di masa yang akan datang.⁴⁵

⁴⁴Wahbah Az-Zuhaili, “at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari’ah wal Manhaj”, terj. Abdul Hayyi al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 576

⁴⁵Wahbah Az-Zuhaili, .“at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari’ah wal Manhaj”, terj. Abdul hayyie al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013)

Al-Farra' dan Zujaj berkata, kesulitan atau kesusahan dalam ayat tersebut disebutkan menggunakan huruf *alif* dan *lam* (bentuk *ma'rifat*). Dan sebelumnya tidak ada kata bermakna kesulitan yang disebutkan, maka hal itu merupakan bentuk hakikat atau kebenaran. Demikian kata *al-'usr* (kesulitan) yang disebutkan sebanyak dua kali dan secara keseluruhan terulang 4 kali, dalam bermacam bentuknya terulang 12 kali. Kata ini digunakan untuk sesuatu yang sangat keras dan sulit atau berat. Kata *yusr* terulang sebanyak 6 kali, tiga diantaranya bergandengan langsung dengan kata *usr*. Sedangkan kata *yusr* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 44 kali.

Nampaknya dalam ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu *sunnah-Nya* yang bersifat umum dan berkesinambungan yaitu setiap kesulitan pasti disertai atau diiringi dengan kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya. Ayat-ayat ini seolah-olah menyatakan: *kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, namamu yang ditinggikan itu disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah bagimu sunah (ketetapan Allah) yaitu: apabila dalam kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan hilang dan disertai dengan kemudahan.* Ayat 5 dan 6 ini juga sejalan maknanya dengan isyarat yang dikandung dalam QS.Al-Hajj:61 yang berbunyi:

ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ يُؤَلِّجُ النّٰیْلَ فِی النَّهَارِ وَيُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِی النّٰیْلِ وَاَنَّ اللّٰهَ سَمِیْعٌ ۙ بَصِیْرٌ

Artinya: *Hal itu (pertolongan Allah terjadi) karena sesungguhnya Allah memasukkan malam ke dalam siang dan memasukkan siang ke dalam malam. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*

Demikianlah ketetapan Allah yang berlaku, namun perlu dicatat bahwa banyak ulama tafsir yang memahami arti *maa* dalam QS Al-Insyirah secara arti harfiah yaitu *bersama* dipahami sebagian ulama dalam arti *sesudah*. Az-Zamakhsyari menjelaskan bahwa penggunaan kata *bersama* walaupun maksudnya *sesudah* adalah untuk menggambarkan betapa dekat dan singkatnya waktu antara kehadiran kemudahan dan kesulitan yang dialami. Kemudian pengulangan ayat 5 diatas pada ayat 6. Menurut kaidah menyatakan: apabila terulang satu kata dalam bentuk *ma'rifah* (alif lam) maka kata pertama dan kedua mempunyai makna dan

kandungan yang sama, sedangkan jika kata tersebut bersifat *nakirah* maka hal itu berbeda. Sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebutkan dalam ayat 6, hal ini menjadikan kedua ayat ini mengandung makna *setiap satu kesulitan akan diikuti dengan dua kemudahan*.⁴⁶

4) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

"maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)."⁴⁷

Kata **فَرَغْتَ** berasal dari kata **فَرَّغَ** *faragha* yang berarti kosong setelah sebelumnya penuh. Seseorang yang telah selesai bekerja, maka jarak selesainya pekerjaan pertama dan pekerjaan selanjutnya dinamai *faragh*. Kata **فَانصَبْ** terdiri dari rangkaian huruf **ف** *fa* yang sering diartikan *maka* dan **انصَبْ** yang merupakan bentuk perintah dari kata **نصَب**.⁴⁸ Buya Hamka mengatakan, apabila telah selesai dalam suatu pekerjaan atau suatu rencana telah menjadi kenyataan. Maka bersiaplah untuk memulai pekerjaan yang baru. Dengan kesadaran bahwa pekerjaan yang telah selesai atau yang akan dimulai tidaklah terlepas dari kesulitan, namun dalam setiap kesulitan itu kemudahan pasti akan menghampiri.

Sayyid Quthub mengatakan bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Oleh sebab itu gunakanlah waktu setelah selesai dari urusan-urusan dengan orang lain dan dari urusan dunia dan kehidupan, maka hadapkanlah seluruh hati untuk beribadah kepada Allah.

setelah semua pekerjaan selesai, maka terjunlah ke dalam pekerjaan lain. Carilah kesibukan-kesibukan lain dan jangan biasakan dengan kenyamanan. Ini

⁴⁶M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran. Vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hal.364

⁴⁷Kementerian Agama RI, *QS.Al-Insyirah/94:7*

⁴⁸M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran. Vol. 15. (Jakarta: Lentera Hati. 2002) hal.365

merupakan dalil dimintanya untuk kontinu atau berkesinambungan dalam berbuat amal saleh dan kebaikan serta sabar dalam menunaikan ketaatan karena memanfaatkan waktu sangat dianjurkan oleh agama dan sesungguhnya Allah SWT membenci orang pengangguran atau yang menyia-nyiakan waktu.⁴⁹

5) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 8

وَالِى رَّبِّكَ فَارْعَبْ

Artinya: "Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap"

Menghadaplah kepada Allah dan jadikanlah tujuanmu adalah Allah satu-satunya, serta berdoalah kepadanya agar terhindar dari neraka dan mendapatkan surga. Janganlah kamu meminta pahala amalmu melainkan hanya kepada Allah sesungguhnya Allah adalah tuhanmu zat yang patut dijadikan sebagai tempat mengadu dan bertawakal untuk segala sesuatu.⁵⁰

Senada dengan itu buya Hamka dalam tafsir *Al-Azhar* menyebutkan, ayat ini merupakan satu pedoman hidup yang diberikan Allah kepada Rasul-Nya dan akan diwariskan kepada umatnya, yang tegak berjuang menyambung perjalanan memikul beban berat itu menjalankan perintah tuhan, selesai satu usaha, mulai lagi usaha baru. Tapi tuhan jangan ditinggalkan! Jangan gentar menghadapi kesukaran, karena dalam kesukaran pasti ada kemudahan.⁵¹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

⁴⁹Wahbah Az-Zuhaili, .*“at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari'ah wal Manhaj”*, terj. Abdul hayyie al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 583

⁵⁰Wahbah Az-Zuhaili, .*“at-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syari'ah wal Manhaj”*, terj. Abdul hayyie al Kattani, dkk, (Cet. 1, jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2013) hal. 583

⁵¹Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *“Tafsir Al-Azhar”*, jilid 10.(Singapura Pustaka Nasional PTE ELTD,1999) hal.8044