BAB IV

PEMBAHASAN

A. Tafsir QS. Al-Insyirah (94): 1-8 menurut Wahbah Az-Zuhaili

1) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 1

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَۙ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَۙ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَۗ

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: *"Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad), meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu yang memberatkan punggungmu, dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu? Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!* "

Allah SWT memulai surat ini dengan firman-Nya:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

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

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Kami telah melapangkan dadamu dengan menerima kenabian dan mengemban tanggung jawabnya serta menjaga wahyu. Ar-Razi berkata, "*pertanyaan penafian pelapangan dada itu dimaksudkan untuk mengingkarinya. Oleh karena itu, kalimat negatif tersebut pengertiannya menjadi kalimat positif. Seolah-olah Allah berfirman, kami telah melapangkan dadamu.* " hal yang lebih utama menurut syekh Wahbah Az-Zuhaili adalah menjelaskan bahwa kalimat itu adalah *istifham taqriri* yang bertujuan untuk menetapkan pelapangan dada.

Lapang dada disini maksudnya adalah menjadikannya terang, luas, dan senang. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-An'am (6): 125

فَمَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهٗ يَشْرَحْ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلَامِۚ وَمَنْ يُّرِدْ اَنْ يُّضِلَّهٗ يَجْعَلْ صَدْرَهٗ ضَيِّقًا حَرَجًا كَاَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى السَّمَاۤءِۗ كَذٰلِكَ يَجْعَلُ اللّٰهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ

"siapapun yang Allah kehendaki akan memberinya petunjuk, Dia akan membuka dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Akan tetapi barang siapa yang dikehendaki Allah sesat, maka Allah pasti akan membuat dadanya sesak dan sempit, seolah-olah sedang mendaki ke langit. Beginilah cara Allah menghukum orang yang tidak beriman." (QS. Al-An'am (6): 125)

Abu Hayyan mengatakan bahwa lapang dada merupakan menerangi dengan kebijaksanaan dan memperluasnya untuk menerima wahyu. Dan hal ini juga merupakan pendapat mayoritas ulama (jumhur ulama). Pendapat yang kuat mengenai hal ini dan hal lainnya adalah ikhlas berdoa kepada Allah SWT dan mampu menyelesaikan berbagai gangguan orang-orang kafir. Banyak ulama percaya bahwa tujuan meluaskan dada adalah sebuah perkara maknawi.[67]

Pendapat lain tentang pemaknaan lapang dada adalah peristiwa Rasulullah SAW dibelah dadanya pada saat malam Isra' Mi'raj. Seperti yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dari Malik bin Sha'sha'ah. Berkata Ibnu Katsir, "akan tetapi hal itu kontradiktif karena pembelahan dada Rasulullah SAW pada malam Isra' Mi'raj merupakan sebab adanya lapang dada secara maknawi juga. Kemudian hadis mengenai lapang dada ini juga diriwayatkan dari Abdullah bin Ahmad bin Hambal, dari Ubay bin Ka'ab.

SUMATERA UTARA MEDAN

أَنْ أَبَا هُرَيْرَةَ كَانَ جَرِيْنًا عَلَى أَنْ يَسْأَلَ رَسُولَ اللَّهِ عَنْ أَشْيَاءَ، لَا يَسْأَلُهُ عَنْهَا غَيْرُهُ، فَقَالَ : يَا رَسُوْلَ اللهِ، مَا أَوَّلُ مَا رَأَيْتَ مِنْ أَمْرِ النُّبُوَّةِ؟ فَاسْتَوَى رَسُوْلُ الله جَالِسًا ، وَقَالَ: لَقَدْ سَأَلْتَ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ، إِنِّي فِي الصَّحْرَاءِ ابْن عَشَرَ سِنِيْنَ وَأَشْهُر، وَإِذْ بِكَلام فَوْقَ رَأْسِي، وَإِذَا رَجُلٌ يَقُولُ لِرَجُلٍ: أَهُوَ هُوَ؟

[67]Wahbah 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. 579

فَاسْتَقْبَلَانِي بِوُجُوْهٍ لَمْ أَرَهَا قَطُّ، وَأَرْوَاحٍ لَمْ أَجِدْهَا مِنْ خَلْقٍ قَطُّ، وَثِيَابٍ لَمْ أَرَهَا عَلَى أَحَدٍ قَطُّ، فَأَقْبَلَا إِلَيَّ يَمْشِيَانِ، حَيَّ أَخَذَ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا بِعَضَدِي، لَا أَجِدُ لأَحَدِهِمَا مَشا، فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ : أَضْجِعْهُ، فَأَضْجَعَانِي بِلَا قَصْرٍ وَلَا هَصْرٍ، فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ : افلَقْ صَدْرَهُ، فَهَوَى أَحَدُهُمَا إِلَى صَدْرِي، فَفَلَقَهُ فِيْمَا أَرَى بِلَا دَمٍ وَلَا وَجَعٍ، فَقَالَ لَهُ: أَخْرِج الغِلَّ وَالْحَسَدَ، فَأَخْرَجَ شَيْئًا كَهَيْئَةِ الْعَلَقَةِ، ثُمَّ نَبَذَهَا، فَطَرَحَهَا، فَقَالَ لَهُ: أَدْخِل الرَّأْفَةَ وَالرَّحْمَةَ، فَإِذَا مَثَلُ الَّذِي أَخْرَجَ شِبْهَ الْفِضَّةِ، ثُمَّ هَزَّ إِبْهَامُ رِجْلِي اليُمْنَى ، فَقَالَ: أَغْدُ وَأَسْلِمْ، فَرَجَعْتُ بِهَا أَغْدُو رِقَّةً عَلَى الصَّغِيْرِ، وَرَحْمَةً عَلَى الْكَبِيرِ.

"Bahwa Abu Hurairah Ra sungguh berani bertanya tentang apa yang disaksikan Rasulullah. Mengenai banyak pertanyaan yang belum pernah ditanyakan orang lain. Ia berkata, "Apa hal pertama yang kamu lihat dari perkara kenabian ya Rasulullah?" maka Rasulullah kemudian duduk dan menjawab, "Wahai Abu Hurairah, sesungguhnya engkau telah meminta. Sungguh aku pernah berada di suatu padang pasir ketika aku berumur 10 tahun beberapa bulan. Tiba-tiba, aku mendengar suara datang dari atas. Tampaknya bahwa seorang pria berbicara kepada temannya.?" Kemudian, dua makhluk mendekatiku dengan ciri-ciri yang belum pernah kulihat sebelumnya, jiwa-jiwa yang belum pernah kulihat, dan pakaian yang belum pernah kulihat sebelumnya. Mereka mendekat ke arahku sampai masing-masing memegang lenganku secara bergantian. Pegangan mereka tidak responsif. Mereka berdua dengan lancar membaringkanku setelah salah satu dari mereka berkata kepada yang lain, "Baringkan dia!" Ketika hal itu terjadi, salah satu dari mereka berdua memerintahkan yang lain untuk "menghilangkan rasa iri dan dengki". kemudian dia mengeluarkan sesuatu yang menyerupai gumpalan darah. Dan sekali lagi dia memerintahkan, "Masuklah kasih sayang dan belas kasih!" Pada akhirnya tampak seperti perak. Ibu Jari kaki kanan saya kemudian mulai bergetar. Setelah itu, dia memerintahkan, "Kembalikan seperti semula." Saya pulang ke rumah dengan perasaan simpati terhadap anak-anak dan orang dewasa."

Juga pada dalam hadis Shahih diriwayatkan melalui Anas bin Malik, dari Malik bin Sha'sha'ah bahwasanya Nabi saw. bersabda,

فَبَيْنَا أَنَا عِنْدَ الْبَيْتِ بَيْنَ النَّائِمِ وَالْيَقْظَانِ، إِذْ سَمِعْتُ قَائِلًا، يَقُولُ: أَحَدُ الثَّلَاثَةِ بَيْنَ الرَّجُلَيْنِ، فَأُتِيْتُ بِطَسْتٍ مِنْ ذَهَبٍ، فِيهَا مِنْ مَاءِ زَمْزَمَ، فَشُرِحَ صَدْرِي إِلَى كَذَا وَكَذَا قَالَ قَتَادَةُ : قُلْتُ:

مَا يَعْنِي؟ قَالَ: إِلَى أَسْفَلِ بَطْنِي، فَاسْتُخْرِجَ قَلْبِي، فَغُسِلَ بِمَاءِ زَمْزَمَ، ثُمَّ أُعِيدَ مَكَانَهُ، ثُمَّ حُشِيَ إِيْمَانًا وَحِكْمَةً.

"Maka ketika aku berada di dalam rumah, antara tidur dan bangun, aku mendengar seseorang berkata: Salah satu dari ketiganya berada di antara dua laki-laki.lalu diberi Sebuah mangkuk emas berisi air Zam-zam kepadaku, maka dadaku dibelah hingga begini dan begitu. Qatadah berkata : Saya berkata: "Apa maksudnya?" Beliau bersabda: Ke bagian perutku bagian bawah, lalu dikeluarkan hatiku, dan dicucinya dengan air Zam-zam, lalu diletakkan kembali pada tempatnya, kemudia diisi dengan iman dan hikmah."

Hadis di atas bercerita mengenai pembelahan dada Rasulullah SAW dari hadis tersebut kesimpulannya adalah Jibril a.s mendatangi Nabi SAW ketika beliau masih kecil, dada dibelah dan dikeluarkan hati Nabi, kemudian mencuci dan membersihkannya dari segala kemaksiatan sehingga, hati tersebut dipenuhi dengan ilmu dan iman, lantas diletakkan lagi di tempat semua (dadanya).

Akan tetapi riwayat hadis ini diragukan oleh sebagian orang karena peristiwa ini terjadi di masa kecil dan itu termasuk mukjizat. Kenabian tidak boleh didahului oleh mukjizat. Selain itu, karena mencuci merupakan tindakan untuk menghilangkan kotoran dalam berbentuk jasadnya (Jism). Oleh karenanya, pencucian itu tidak akan berpengaruh. Selain itu, hati tidak sah dipenuhi dengan ilmu karena Allah yang menjadikan di dalamnya ilmu.

Fakhruddin ar-Razi menjawab mengenai hal itu dikatakannya adalah *irhash*, kabar gembira dan pendahuluan sebelum kenabian. Hal serupa yang terjadi pada Rasulullah SAW sangat banyak. Hati Rasulullah SAW dibersihkan dari darah hitamnya sebagai petunjuk kecenderungan hati berbuat dosa dan enggan enggan melakukan ketundukan setelah disucikan. Tindakan itu sebagai tanda bahwa pemilik hati tidak pernah bersalah karena *maksum (*terbebas dari dosa). Selalu menjga ketaatan yang sempurna (untuk ibadah dan pertahanan terhadap kejahatan). Selanjutnya Allah yang Maha Esa berbuat dan menghukum apa yang diinginkan-Nya.[68]

[68]Wahbah 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. 581

2) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 2 dan 3

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿ ٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣ ﴾

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

Kami hapuskan bagi Engkau bentuk-bentuk dosa dan kemaksiatan yang Anda bayangkan sebelumnya yang membebanimu, baik sebelum atau sesudah menjadi Nabi, perbuatan-perbuatan yang membedakan kamu dari hal-hal yang lebih penting. Perilaku tersebut tidak sesuai dengan kualitas dan kedudukannya, seperti membiarkan sebagian orang munafik tidak ikut berjihad di Perang Tabuk, menerima uang tebusan tawanan perang Badar, merengut pada orang buta yang datang kesini, dan lain-lain. Ada yang mengatakan maksud ayat ini merupakan, Kami permudah kamu dengan meringankan beban yang diemban para nabi dan rasul, Kami permudah kamu agar kamu dapat hidup tenteram.

3) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 4

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝

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

Kami sangat menyebut namamu di kehidupan ini dan akhirat sebagai nabi dan rasul dan sebagaimana kami mengajarimu Al-Qur'an dan mewajibkan orang beriman menyebut namamu setelah mengucapkan kalimat "*laa ilaaha illallah*" yaitu ucapan *Muhammad Rasulullah* dicapkannya hal ini di berbagai tempat seperti sholat, tasyahud maupun sebagainya. Demikian pula Allah SWT memerintahkan mereka untuk selalu mengucapkan shalawat untuk Nabi SAW dan menaatinya, karena menaatinya, merupakan ketaatan kepada Allah. Berkata Qatadah: "Allah SWT telah menyebut Nabi SAW di dunia dan di akhirat. Tidak ada khatib, tasyahud dan berdoa kecuali berucap" Asyhadu Alla Ilaha Illallah Wa Asyhadu Anna Muhammadar Rasulullah".

meriwayatkan Ibnu Jarir dari abu Sa'id al-Khudri dari Rasulullah SAW beliau bersabda,

أَتَانِي جِبْرِيلُ، فَقَالَ: إِنَّ رَبِّي وَرَبَّكَ، يَقُولُ: كَيْفَ رَفَعْتُ ذِكْرَكَ؟ قَالَ: وَاللَّهُ أَعْلَمُ، قَالَ: إِذَا ذُكِرْتُ ذُكِرْتَ مَعِي.

Artinya: "*Jibril datang kepadaku dan berkata, "sesungguhnya Rabbku dan Rabbmu berfirman, "Bagaimana aku mengangkat penyebutanmu?". Dia (Jibril) berkata "Allah lebih tau." Allah berfirman, "ketika nama-Ku disebut maka namamu juga akan disebut bersama-Ku."*

Diriwayatkan oleh Ibnu Abi hakim dari Ibnu Abbas Dia berkata, "Rasulullah SAW bersabda,

سَأَلْتُ رَبِّي مَسْأَلَةً، وَدِدْتُ أَنِّي لَمْ أَسْأَلْهُ، قُلْتُ: قَدْ كَانَ قَبْلِي أَنْبِيَاءُ، مِنْهُمْ مَنْ سَخَّرْتَ لَهُ الرِّيْحَ، وَمِنْهُمْ مَنْ يُحْيِي الْمَوْتَى، قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، أَلَمْ أَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَيْتُكَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ. قَالَ: أَلَمْ أَجَدْكَ ضَالًّا فَهَدَيْتُكَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ. أَلَمْ أَجِدْكَ عَائِلًا فَأَغْنَيْتُكَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ. أَلَمْ أَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ، أَلَمْ أَرْفَعْ لَكَ ذِكْرَكَ؟ قَالَ: قُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ.

"Aku telah meminta Tuhanku sebuah permintaa, yang aku sebenarnya tidak mau memintanya. Aku berkata, "para nabi sebelumku ada yang Engkau tundukkan baginya angin dan ada yang dapat menghidupkan orang mati." Allah menjawab, "wahai Muhammad tidakkah engkau didapati dalam kondisi yatim?".dijawab olehku, "benar wahai Tuhanku". Allah berfirman, "bukankah didapati kamu tersesat olehku kemudian aku memberimu petunjuk? Aku menjawab, "benar wahai Tuhanku" Allah berfirman tidakkah Aku dapati kamu dalam keadaan miskin kemudian Aku membuatmu kaya?". Aku menjawab, "benar wahai Tuhanku." Allah berfirman "tidakkah Aku melapangkan dadamu dan mengangkat penyebutan namamu?." Aku menjawab, " benar wahai Tuhanku."

Setelah kenikmatan-kenikmatan tersebut disebutkan, Allah SWT menyampaikan bahwasanya hal tersebut sejalan dengan sunah-Nya yaitu menginginkan setelah datangnya kesulitan yaitu kemudahan. Lantas Allah SWT berfirman untuk mendebat kaum musyrik yang menghina Rasulullah karena kefakiran beliau.

4) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرٌۗ

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

Sungguh bersamaan kesukaran atau kesulitan selalu ada suatu jalan keluar. kemudian Allah SWT memperjelas hal tersebut dalam kalimat yang selanjutnya. Pada perihal ini merupakan pedoman sekaligus pelipur lara kepada Nabi Muhammad SAW bahwa Allah SWT akan mengubah keadaannya dari miskin menjadi kaya, dari lemah menjadi kuat, dari dibenci manusia menjadi mulia, menjadi disayangi dan dicintai umat. Pengertian yang lebih jelas dari pengertian kedua kemudahan di dalam ayat ini adalah bertipe, yaitu fasilitas tersebut merupakan janji umum kepada seluruh mukalaf atau mukmin pada setiap saat. Kemudahan tersebut meliputi kemudahan-kemudahan yang ditawarkan dalam kehidupan ini (dunia) dan kehidupan selanjutnya (akhirat), serta kemudahan yang ada dalam waktu dekat atau yang akan datang.[69]

Al-Farra' dan Zujaj berkata, kesulitan atau kesusahan pada ayat tersebut dikatakan memakai huruf *alif* dan *lam* (dengan jenis *ma'rifat*). Dan sebelumnya tanpa ada kata bermakna kesulitan yang disebutkan, maka hal itu merupakan bentuk hakikat atau kebenaran. Akibatnya, frasa *al-'usr*, yang berarti "kesulitan", yang digunakan dua kali, menunjukkan bahwa kata tersebut mengacu pada satu kesulitan. Istilah *yusr* (kemudahan) disebutkan dalam bentuk *nakirah*, sehingga *yusr* pertama dan kedua berbeda satu sama lain.

Hal ini diperkuat melalui riwayat Hakim dari Ibnu Mas'ud secara *Marfu*. "Apabila kesulitan terlindung di dalam batu, maka tentu bersamanya ada kemudahan, hingga dia memasuki batu tersebut dan menghilangkan kesulitan yang ada di dalamnya. Satu kesulitan tidak pernah mengalahkan dua kemudahan," firman Allah SWT:

Artinya: "*maka sesungguh beserta kesukaran ada kemudaha, sesungguhnya bersama kesukaran ada kemudahan."* (QS.Al-Insyirah: 5-6)

[69]Wahbah 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)

5) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ۝

Artinya*: "maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)."*[70]

Nabi Muhammad kemudian diberi tugas-tugas penting untuk diselesaikan sesuai dengan statusnya dan sebagai rasa syukur atas kenikmatan kenyamanan dan kemenangan, baik di masa sekarang maupun di masa depan. Allah SWT berpesan, "*Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu perkara), teruslah bekerja keras (untuk urusan yang lain.)"*

Setelah Anda selesai menggalakkan jihad atau terlibat dalam berbagai kegiatan dan aktivitas duniawi yang terkait dengannya, lanjutkan dengan ibadah dan ikhlas dalam shalat. Mintalah kebutuhan Anda kepada Allah dan fokuslah hanya pada-Nya. Hal inilah yang menjadi alasan untuk meminta agar ia tekun dalam melaksanakan amal shaleh dan kebaikan, serta sabar dalam menjalankan tugasnya, karena memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya sangat dianjurkan baik oleh agama dan Allah SWT membenci orang pengangguran atau yang menyia-nyiakan waktu.[71]

6) Tafsir surah Al-Insyirah ayat 8

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya; *"Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap"*

Allah SWT tempat menghadap serta jadikan tujuanmu hanyalalah kepada-Nya, dan berdoalah kepada-Nya adar dihindarkan dari neraka dan ditempatkan di surga. Hanya kepada-Nya kamu meminta pahala amalmu, dan sesungguhnya

[70]Kementerian Agama RI, *QS.Al-Insyirah/94:7*

[71]Wahbah 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

Allah adalah tuhanmu yang patut dijadikan sebagai tempat mengadu dan bertawakal untuk segala sesuatu.[72]

Surah Al-Insyirah adalah surah ke-94 dari 114 surah dalam Al-Qur'an. Surah ini berjumlah delapan ayat yang diturunkan setelah surah Ad-Dhuha. Inti surah ini seakan-akan sama seperti surah sebelumnya, yakni berbicara mengenai karakter Nabi SAW dan bermacam-macam kenikmatan yang telah dikaruniakan pada Nabi Muhammad yang harus disyukuri. Kemudian surah ini mempertegas kewajiban kita untuk selalu bersyukur atas keutamaan yang Allah berikan. Makana dari surah ini mendorong *mindset* (pola pikir) manusia untuk selalu bersikap optimis saat menghadapi ujian kehidupan dari Allah. Surah ini merubah paradigma berpikir manusia yang meyakini bahwa *"dalam satu kesulitan terdapat satu jalan keluar"*. Merubah paradigma menjadi dibalik *"satu kesulitan ada banyak jalan keluar. "* Itulah semangat yang Allah gambarkan kepada manusia untuk terus *husnuzan* kepada Allah. [73] Pada dasarnya, Surah Al-Insyirah menjelaskan hal-hal sebagai berikut: *Pertama*, menyuruh untuk selalu sabar dan percaya serta bertawakal. *Kedua*, selalu berpikir positif dalam semua hal. *Ketiga*, aspek tersebut Mengandung nikmat Allah.

Ayat ini berkaitan dengan kondisi mental saat menghadapi kenyataan hidup dan mempersiapkan batin dalam menerima hasil yang diraih, sehingga segala yang terjadi bisa diterima dengan lapang dada. Ketika hasil tidak sesuai maka lapang dada dan tawakal pada Allah.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili surah ini mengandung empat hal yaitu sebagai berikut:

1) Penyebutan nikmat dari Allah yang dikaruniakan kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu melapangkan dada beliau dengan hikmah dan iman,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

[72]Wahbah 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

[73]Lutfia, Nurul Zairina. *Nilai-nilai akhlak dalam Al-Qur'an (kajian Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1-8)*. BS thesis. Jakarta: FITK UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, 2019.

membersihkannya dari segala dosa serta mengangkat kedudukan beliau di dunia dan akhirat. Allah SWT berfirman dalam QS.Al-Insyirah (94): 1-4.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿ ١﴾وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿ ٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿ وَ رَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿ ٤﴾

Artinya: *Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu; yang memberatkan punggungmu;"*

Hal ini bertujuan guna menghibur Nabi Muhammad saw. Dari gangguan kaumnya yang begitu bengis dan kasar di Mekah, Thoif dan lainnya.

2) Janji Allah SWT untuk memudahkan segala sesuatu yang sulit, memberikan solusi setiap masalah, menghilangkan bermacam-macam ujian dan bencana, serta memberi kabar gembira bahwa kemenangan terhadap musuh sudah dekat. Seperti firman Allah SWT. Dalam QS. Al-Insyirah: 5-6.

"*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.* "

Kandungan dalam ayat ini juga membangun pola pikir manusia untuk senantiasa bersikap optimis dalam menghadapi ujian dari Allah. Ayat ini merubah pandangan manusia dalam menghadapi apa pun di dalam berkehidupan.

3) Perintah Allah SWT kepada Nabi Muhammad saw. Untuk senantiasa beribadah setelah menyampaikan risalah Islam kepada manusia. Hal ini merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Atas segala apa yang telah dikaruniakan kepada beliau. Seperti firman Allah SWT. QS Al-Insyirah : 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ

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

4) Allah SWT memerintahkan kepada beliau, setelah selesai mengerjakan segala sesuatu, untuk bertawakal kepada Allah dan mengharap ridha

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Allah. "*Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.*" (QS Al-Insyirah: 8)

B. Fikih Kehidupan

Dalam kitab tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili beliau memberikan intisari dalam penulisan kitabnya berupa implementasi dalam kehidupan dengan judul fikih kehidupan atau hukum-hukum. Adapun dalam surah Al-Insyirah terdapat beberapa hukum-hukum atau fikih kehidupan diantaranya adalah:

1) Ini adalah kenikmatan-kenikmatan Allah subhanahu wa ta'ala yang lain yang dianugerahkan kepada nabi Muhammad di samping kenikmatan yang telah disebutkan di dalam surah ad-Dhuha yakni.
    a) Lapang dada, yakni dengan menjadikannya terasa luas dan kuat untuk mengemban amanah berupa kenabian dan kerasulan .
    b) Meringankan dosa dan kemaksiatan yang tergolong berat dan besar jika dikaitkan dengan kadar dan derajat seorang rasul. Sebenarnya itu bukan merupakan dosa karena para nabi terbebas dari dosa-dosa tersebut. Nabi Muhammad tidak pernah sama sekali sujud kepada berhala dan patung. Demikian juga beliau tidak pernah sama sekali melakukan tindakan kekufuran sebelum diangkat menjadi seorang nabi hal ini menunjukkan kesempurnaan akal dan ruh beliau serta terbebasnya beliau dari dosa yang timbul dari jahatnya hawa nafsu. Beliau terjaga atau *maksum* dari dosa-dosa tersebut.
    c) Pemuliaan nama, jiwa dan kedudukan beliau di dunia dan akhirat serta penyucian kedudukan beliau dari segala kekurangan. Berkata Ibnu Abbas, "Allah subhanahu wa ta'ala berfirman kepada nabi kamu tidak disebut melainkan disebut bersamaku di dalam azan, iqamah, tasyahud dan pada hari Jumat di atas mimbar, pada hari *idul Fitri* dan *idul Adha* hari *tasyrik*, hari Arafah, ketika melempar jumrah di bukit Safa dan Marwah, khotbah nikah dan di belahan bumi timur dan barat." Seandainya seseorang beribadah kepada Allah membenarkan adanya surga neraka dan hal-hal yang lain dan dia tidak bersaksi bahwa nabi Muhammad adalah Rasulullah maka

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

ibadahnya tidak akan bermanfaat sedikit pun baginya dan dia tetap dihukumi sebagai seorang kafir karena tidak mengakui Rasulullah.

2) Allah subhanahu wa ta'ala menjadikan kemudahan dan rahmat bagi para hamba sebanyak dua kemudahan dalam setiap satu kesulitan. Para ulama berkata, "sesungguhnya termasuk adat orang-orang Arab adalah jika mereka menyebut Isim *ma'rifat* kemudian mengulanginya hal itu tepat dihitung satu, jika mereka menyebutkan isim *nakirah* kemudian mengulanginya hal itu adalah isim lain yaitu dihitung menjadi dua." Hal itu agar menjadi lebih kuat dalam harapan dan lebih dapat membangkitkan kesabaran.
3) Keharusan untuk senantiasa melakukan amal saleh secara kontinu atau berkesinambungan. Seseorang yang berakal, seharusnya tidak menyia-nyiakan waktunya dalam kemalasan dan perbuatan yang sia-sia. Hendaknya dia mencurahkan segala kekuatannya untuk memperoleh apa yang bermanfaat baginya di dunia dan di akhirat.
4) Bertawakalah kepada Allah dan senantiasa bermohon serta bermunajat kepada-Nya. Sesungguhnya Allah subhanahu wa ta'ala adalah zat yang pantas untuk dijadikan tempat meminta dan bermunajat.

C. Tafsir QS. Al-Insyirah tentang *Mental Block* dan Pencegahan

Allah SWT menjadikan surah Al-Insyirah sebagai perumpamaan untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia dengan menggunakan kata beban (pada punggung) sebagai visualisasi masalah berat yang dihadapi manusia. "*Dan kami telah menghilangkan dari padamu (Muhammad) bebanmu. Yang telah memberatkan punggungmu.*" (QS.Al-Insyirah: 1-3). Dengan memahami, menghayati ditemukan bahwa QS.Al-Insyirah ditinjau dari aspek-aspek psikologi surah Al-Insyirah mengandung nilai-nilai optimisme, berpikir positif, mengajarkan untuk sabar serta tawakal, dan anjuran untuk produktif.[74]

[74] Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, Cholichul Hadi. "Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 2.1 (2019): hal.11

1) Optimis dan Berpikir positif *(husnuzan)*

Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir menjelaskan penafsiran ayat 2 dan 3 surah Al-Insyirah dengan menyebutkan Rasulullah merasa berat karena membayangkan baik berupa dosa dan kemaksiatan, baik sebelum kenabian maupun sesudahnya yang merupakan perbuatanmu yang menyelisihi hal yang lebih utama. Perbuatan tersebut tidak sesuai dengan ketinggian derajat dan kedudukan, seperti memberi izin kepada sebagian orang-orang munafik untuk tidak berpartisipasi dalam jihad pada perang Tabuk, menerima tebusan dari para tawanan perang Badar dan bermuka masam kepada orang buta yang mendatangimu.[75] Namun Allah SWT memberikan kabar gembira kepada Nabi Muhammad tentang pertolongan-Nya. Allah SWT berfirman dalam QS Al-Insyirah : 2 dan 3 yang berbunyi:

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۙ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ

Artinya: *Dan kami telah meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu yang memberatkan punggungmu,*

Peristiwa di atas menurut penulis Rasulullah mengalami hambatan pikiran karena dosa yang bagi manusia biasa adalah hal yang wajar, akan tetapi berbeda bagi seorang rasul. Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kuat keyakinannya, tabah jiwanya, dan sabar serta tahan menghadapi ujian dan cobaan. Pesan dari surah Al-Insyirah agar senantiasa bersikap optimis dalam menghadapi hidup karena semua manusia pasti akan diuji. Allah SWT berfirman sembari memberi kabar gembira kepada manusia.

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya: *Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

Dalam tafsir Al-Munir, Wahbah Az-Zuhaili menyebutkan bahwa Allah SWT menjadikan kemudahan dan rahmat bagi para hamba sebanyak dua

[75]Wahbah 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. 581

kemudahan dalam setiap satu kesulitan. Para ulama berkata, "sesungguhnya termasuk adat orang-orang Arab adalah jika mereka menyebut Isim *ma'rifat* kemudian mengulanginya hal itu tepat dihitung satu, jika mereka menyebutkan isim *nakirah* kemudian mengulanginya hal itu adalah isim lain yaitu dihitung menjadi dua." Hal itu agar menjadi lebih kuat dalam harapan dan lebih dapat membangkitkan kesabaran.

Oleh karena itu bagi seorang muslim ataupun non muslim diharuskan untuk selalu berpikir positif dan optimis. Disebutkan dalam sudut pandang *neurosains*[76] Optimisme yang selaras dengan QS.Al-Insyirah menjelaskan bahwa ketika seseorang membayangkan suatu peristiwa positif daripada pesimis. Semakin tinggi jadinya tingkat optimisme seseorang. *Amygdala* (tempat pusat memori otak menyimpan tentang segala sesuatu yang pernah terjadi) itu sendiri adalah penghubung antara emosi dan fungsi Otak yang lebih tinggi, seperti fungsi eksekutif, termasuk ingatan dan pengambilan keputusan. [77]

Dalil tentang *husnuzan* atau berpikir positif sebagaimana dalam QS. Al-Hujurat: 12 yang berbunyi:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًاۗ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗاِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

Artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang*

[76] Menurut Kamus dan Istilah Kesehatan Bahasa Indonesia *Neurosains* adalah studi tentang sistem saraf, termasuk penglihatan, pendengaran, penciuman, dan kontrol gerakan dan perilaku lainnya.

[77] Achamad Sholeh, and Qurotul Uyun. "Overcome Stress during the Covid-19 Pandemic by Surah Al-Insyirah: Harmonization between the Koran and Clinical Neuroscience." *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*. Vol. 1. No. 1. 2021.hlm 5

sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang. "

Ayat di atas menggambarkan bahwa Allah SWT melarang keras untuk berpikir negatif. Berpikir negatif atau berburuk sangka sejatinya membawa pada kesulitan di dunia dan akhirat. Bahkan dari ayat di atas orang yang selalu berpikiran negatif sama halnya dengan orang yang suka memakan hal-hal kotor dan menjijikkan, tentu hal-hal tersebut akan menyebabkan timbulnya penyakit fisik dan penyakit psikis. Rasulullah juga menjelaskan bahwa berpikir buruk merupakan kegagalan yang direncanakan, sebagaimana hadisnya:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بُرْقَانَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ

قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي

"Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya." (HR. Muslim no. 4849)

Rasulullah menjelaskan dalam hadis di atas bahwa pemikiran terhadap sesuatu merupakan sebuah perencanaan. Pemikiran positif merupakan perencanaan kesuksesan yang didukung oleh Allah SWT, karena Allah akan mendukung seseorang sesuai dengan prasangkanya. [78]

2) Sabar

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat kelima dan keenam yang artinya *maka sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.* Ayat ini mengindikasikan terdapat sikap sabar yang tertera. Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir memberikan implementasi agar manusia senantiasa bersabar dan berharap karena Allah memberi kabar gembira setiap kesulitan diiringi dua kemudahan. Allah memberikan ujian berupa kesulitan agar manusia bersabar menghadapi ujian yang

[78] Nurul Hakim, Dzawata Afnan, "*Quranic modelling tuk raih stimulan langit lepakan Mental Block"*. Tanggerang Selatan: Bait Qurany Multimedia.(2021) hlm.139

diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa bagaimanapun sulitnya, akhir kesulitan adalah kemudahan.

Kata sabar berasal dari bahasa Arab yaitu *ash-shobru* yang secara etimologi bermakna menahan dan mengekang. Secara terminologi sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disenangi dan disenangi karena mengharap ridho Allah. Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain-lain tetapi sabar juga perlu untuk perkara yang disukai oleh hawa nafsu. [79]dalam ketaatan pun manusia diperintahkan untuk bersabar, firman Allah SWT:

فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ

Artinya*: maka Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)*

Menurut Wahbah Az-Zuhaili ini 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.

Secara psikologi sabar adalah mekanisme pertahanan yang dinamis untuk mengatasi ujian yang menimpa manusia sebagai hamba dan sekaligus sebagai khalifah di bumi ini. firman Allah dalam Quran surah Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ
الصّٰبِرِيْنَ اَلَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۗ اُولٰۤىِٕكَ
عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌۗ وَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ ۝

Artinya: *Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innā lillāhi wa innā ilaihi*

[79]Ernadewita, Rosdialena, and Yummi Deswita. "Sabar sebagai terapi kesehatan mental." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 2.2 (2019) hlm.50

rāji'ūn" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik. Setiap dai membutuhkan kesabaran yang luar biasa jika ingin sukses dalam berdakwah hal ini sudah dicontohkan oleh Rasulullah semenjak nabi Adam sampai Rasulullah bahkan sampai kepada sahabat dan *salafus shalih* dalam dunia modern pun tantangan dakwah tidak bisa dianggap penting berbagai konflik permusuhan dan gangguan senantiasa menghiasi perjalanan dakwah para dai kesabaran yang tinggi merupakan solusi terbaik bagi para dai dalam menjalankan tugas menyiarkan agama Allah di muka bumi ini, mengingat beratnya ujian dan rintangan di jalan Allah. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surah Al-Insyirah (94):1-3

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَۙ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَۙ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَۙ

Artinya: *Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad),meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu yang memberatkan punggungmu,*

Oleh karena itu, penulis menemukan dalam pemaparan Wahbah Az-Zuhaili sabar bisa menjadi terapi kesehatan mental salah satunya *mental block* karena memiliki makna bahwa kesabaran mengantarkan seorang individu untuk menjadi orang yang sempurna di dalam perilaku dan tindakan.

3) Kerja keras

Firman Allah SWT dalam QS.Al-Insyirah ayat 7-8:

فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: "*Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!* "

Wahbah Zuhaili mengatakan ayat 7 mengandung arti maka apabila seseorang sudah selesai dari suatu pekerjaan atau suatu hal yang direncanakan

telah menjadi kenyataan, bersiaplah dengan sungguh-sungguh untuk memulai urusan yang lain atau yang baru. keharusan untuk senantiasa melakukan amal saleh secara kontinu atau berkesinambungan. Seseorang yang berakal, seharusnya tidak menyia-nyiakan waktunya dalam kemalasan dan perbuatan yang sia-sia. Hendaknya dia mencurahkan segala kekuatannya untuk memperoleh apa yang bermanfaat baginya di dunia dan di akhirat. Menurutnya juga ayat ini sebagai dalil dimintanya agar senantiasa berkesinambungan dalam bekerja dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya karena Allah SWT membenci orang yang pengangguran (menyia-nyiakan waktu). [80]

Dengan kesadaran bahwa segala pekerjaan yang telah selesai atau yang hendak dimulai tidaklah terlepas dari kesukaran, namun dalam setiap kesukaran pasti terdapat kemudahan pun selalu bersama. Karena Allah yang akan memberi ilham untuk memudahkannya, asal senantiasa menyandarkan segala pekerjaan atau perbuatan dengan iman kepada Allah.[81]

Ayat ini menganjurkan manusia agar terus berikhtiar, Kerja keras dan tidak berputus asa. Kemudian Rasulullah mengajarkan kepada umatnya untuk tidak terburu-buru dalam menggapai yang diharapkan. Karena nilai sebuah pekerjaan bukan dilihat dari hasil semata, tetapi tidak ada keberlanjutannya, justru yang bisa berjalan secara konsisten meski hasil tidak terlalu besar hal ini menjadi nilai sesungguhnya.

Kerja keras adalah aktivitas untuk melakukan sesuatu dengan semangat.[82]Allah SWT selalu memotivasi manusia untuk senantiasa berkreasi dan berinovasi. Bahkan Islam memberi nilai yang lebih penting, yaitu sebuah kerja keras harusnya didasari dengan niat yang baik dan benar, serta prestasi kerjanya hanya akan dinilai Allah SWT. Anjuran untuk bekerja keras bisa dipahami dalam QS. At-Taubah: 105 yang artinya:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

[80]Wahbah 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

[81]Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, “*Tafsir Al-Azhar*”, jilid 10.(Singapura Pustaka Nasional PTE ELTD,1999)

[82] 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.

"*Katakanlah (Nabi Muhammad), "Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan."*[83]

Demikian melalui ayat ke-7 surah Al-Insyirah hendaknya hamba-Nya yang bertakwa selalu bersungguh-sungguh dalam mengerjakan setiap pekerjaan. Apabila telah selesai dari suatu pekerjaan maka kembalilah untuk menyelesaikan pekerjaan lainnya dengan sungguh-sungguh.

4) Tawakal

وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ ع

Artinya: "*Dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!* "

Ayat terakhir ini berkaitan dengan sikap mental saat menghadapi kenyataan hidup dan mempersiapkan batin untuk menerima hasil yang sesungguhnya, sehingga apa pun yang terjadi dapat diterima dengan lapang dada. Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan yaitu 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.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Dalam Al-Quran Allah menyebutkan sebanyak sembilan kali perintah tawakal, salah satunya dalam QS. Ali Imran (3):159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى الْاَمْرِ ۚ فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ

[83]Al-Quran Kementerian Agama RI,*QS. At-Taubah :105*

Artinya: "*Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.*

Secara bahasa *tawakal* atau *tawakal* berarti menjadi menjadikan wakil atau menyerahkan.[84] Tawakal dalam agama Islam merupakan menyerahkan diri seutuhnya untuk Allah SWT dalam menunggu dan menghadapi hasil pekerjaan,atau saat menunggu hasil dari suatu kondisi. Tawakal adalah sikap jiwa hasil dari keyakinan yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid diajari supaya yakin bahwa Allah yang menciptakan segalanya, Allah meliputi segala pengetahuan. Yang menguasai alam semesta ini. keyakinan inilah yang mendorong untuk menyerahkan segala persoalan kepada-Nya. Sehingga hati tenang dan tenteram serta tidak ada rasa curiga.

Keterkaitan psikologi dengan surah Al-Insyirah yaitu ilmu mempelajari penyelesaian masalah, karena surah ini memiliki unsur penenang jiwa, serta memberikan tuntunan cara menenangkan dan mengendalikan hati manusia sendiri dalam menghadapi persoalan hidup. Demikian dengan psikologi juga mempelajari ilmu jiwa, psikologi yang merupakan cabang ilmu barat yang mempelajari kesehatan mental manusia. Konsep psikologi dalam memahami masalah menggunakan metode barat salah satunya berpikir positif dan ketenangan jiwa. Sementara dalam Al-Quran dianjurkan untuk selalu ingat pada Allah serta zikir seperti yang disebutkan dalam surah Al-Insyirah. Dengan mengingat Allah seseorang akan merasakan ketenangan dalam jiwanya, hingga tidak merasakan kegelisahan dalam menghadapi masalah.

Tadabur surah ini diharapkan membantu mengurangi pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat kesuksesan seperti, khawatir, takut, kecewa, putus asa, cemas *limiting belief* atau lemah diri, dengan pikiran-pikiran positif dari aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam surah Al-Insyirah yaitu tawakal

[84]Ahmad Warson Munawwir, "*Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2020) hlm .1579

dan percaya pada kemampuan diri. Kesinambungan ayat 6 dan 7 dalam QS.Al-Insyirah dapat kita paham bahwa kerja keras atau ikhtiar, berusaha semampu mungkin untuk melakukannya dengan baik, kemudian bertawakal atau berserah diri kepada Allah. Ikhtiar adalah perbuatan sedangkan tawakal letaknya dihati.

Secara lengkap surah Al-Insyirah menjelaskan secara sistematis langkah-langkah untuk menghilangkan stres. Hal ini juga bisa diresapi untuk terapi *mental block* dengan didukung pengertian sama dengan kajian *neourosains*[85]. Hal ini membuktikan bahwa Al-Quran merupakan obat yang sempurna bagi segala fisik dan jiwa, penyakit dunia maupun akhirat. Al-Qur'an adalah sains yang efektif saat menghadapi bermacam masalah hidup dan juga sakit hati.[86]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

[85]*Neorosains* adalah ilmu yang mempelajari sistem syaraf, terutama sel saraf dengan pendekatan multidisipliner.

[86]Achamad Sholeh and Qurotul Uyun. "Overcome Stress during the Covid-19 Pandemic by Surah Al-Insyirah: Harmonization between the Koran and Clinical Neuroscience." *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*. Vol. 1. No. 1. 2021.