

KONSEP KETENTRAMAN HIDUP PERSPEKTIF QURAIISH SHIHAB (STUDI SURAH AL-INSYIRAH DALAM TAFSIR AL-MISBAH)

Abd Basid

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo Jawa Timur
Email: abdbasid@gmail.com

Abd Ghani

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo Jawa Timur
Email: azharghan@gmail.com

ABSTRACT

This article is motivated by the worrying reality of human life and requires a deeper understanding in rectifying people's perspectives on achieving prosperity and a peaceful life. This is the reason for the author to re-analyze the concept of a peaceful life which has been linked in the Qur'an and has been elaborated by many mufassir through his works. Especially in Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab of surah Al-Insyirah. This surah is well-known as a surah that provides guidance in dealing with various problems in life in general, in fact the sura was revealed regarding the success of the Prophet Muhammad in facing obstacles from infidels, then the ease and ease he obtained after he experienced victory in completing orders from Allah SWT. This study is qualitative in nature, sourced from the literature by using analytical descriptive writing methods. The research analysis uses the Ijmali interpretation method. As a result, the authors suggest to increase faith by getting to know Allah SWT further so that Allah will bestow the welfare that is expected of mankind.

Keywords: *peace, problematic, human, Al-Insyirâh*

ABSTRAK

Artikel ini dilatar belakangi oleh realita kehidupan manusia yang memprihantinkan dan memerlukan pahaman lebih dalam meluruskan cara pandang masyarakat terhadap pencapaian kesajahteraan dan ketentraman hidup. Hal ini menjadi alasan penulis menganalisa kembali konsep ketenteraman hidup yang telah tertaut dalam Al-Qur'an serta telah dijabarkan oleh sekian banyak mufassir. Salah satunya dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab terhadap surah Al-*Insyirâh*. Surah tersebut masyhur dikenal sebagai surah yang memberikan panduan dalam menghadapi berbagai problematika dalam kehidupan secara umum, nyatanya surah tersebut turun berkenaan dengan keberhasilan Nabi Muhammad SAW menghadapi hambatan-hambatan dari orang kafir, kemudian kelapangan dan kemudahan didapatkannya setelah beliau mengalami kemenangan dalam menyelesaikan perintah dari Allah SWT. Kajian ini bersifat kualitatif yang bersumber dari pustaka dengan menggunakan metode penulisan deskriptif analisis. Adapun analisis penelitian menggunakan metode tafsir Ijmali. Alhasil penulis menyarankan untuk menambah keimanan dengan cara mengenal Allah SWT lebih jauh dengan begitu Allah akan menganugerahkan kesejahteraan yang diharapkan oleh umat manusia.

Kata kunci : Ketentraman, Problematika, Manusia, *Al-Insyirâh*.

A. PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan manusia, tak jarang mendapatkan berbagai problematika mulai dari ekonomi, sosial dan sebagainya. Saat problematika-problematika tersebut bermunculan, manusia mengalami keresahan, kegelisahan, stres hingga menyebabkan penyakit lainnya. Bukan berarti disetiap problem tersebut tidak ada solusinya, melainkan bagaimana sikap kita menanggapi problem tersebut dan menghadapi serta menyelesaikannya, sehingga ketentraman tidak terasa sukar untuk didapat. Kadangkala manusia lupa akan hakikat dirinya yang lemah, seringkali mereka mengandalkan diri sendiri dalam menyelesaikan berbagai problem-problem padahal termasuk hakikat manusia adalah makhluk sosial. Terlebih dari itu, manusia seringkali lupa akan keberadaan Tuhannya yang telah mengatur segala urusan duniawi & ukhrawi sehingga, jika harapan penyelesaian problem tersebut tidak sesuai dengan keinginannya menimbulkan ketidak tentraman hidup ataupun kegelisahan. Disebutkan pula bahwa ketentraman hidup ialah Rahmat yang sangat signifikan dari Allah SWT bagi seorang hamba dalam menempuh hidup. Semua upaya akan dilakukan oleh banyak manusia untuk

mendapatkannya sebab semua orang pasti mendambakan hal tersebut, baik dengan cara individu ataupun kelompok. (Nuruddaroini dan Midi 2021)

Problematika kehidupan merupakan hal yang umum terjadi bagi manusia bahkan, para nabi dan rasul pun mengalami hal tersebut. Namun beliau dianugerahi pemikiran, jiwa yang tenang sehingga memasrahkan diri kepada yang Maha Kuasa dalam menyelesaikan problem menjadi rahasia ketenangan dalam menyelesaikannya sehingga ketentraman tetap didapat meskipun begitu banyaknya masalah yang harus beliau hadapi. Dalam hadis *Nabi saw*, beliau bersabda yang artinya:

“Seorang muslim yang pagi harinya dalam keadaan badan yang sehat, tentram hatinya, dan ia memiliki makanan yang cukup untuknya pada hari tersebut maka seolah dia telah mendapatkan dunia beserta isinya.”

Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT Q. S. Ar-Ra'd (28) :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan menyebut Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Semisal, sangking beratnya beban yang dipikul Rasulullah Muhammad dalam menyebarkan islam kala itu Allah Swt. menurunkan firmannya perihal

melapangkan dada Nabi yang dinamai dengan surat *Al-Insyirâh*.

Kata *nasyrah* terambil dari kata *syaraha* yang antara lain berarti memperluas, melapangkan, baik secara material maupun immaterial. Kalau kata ini dikaitkan dengan sesuatu yang bersifat material ia juga berarti memotong atau membedah, sedangkan bila dikaitkan dengan yang bersifat immaterial ia mengandung makna membuka, memberi pemahaman, menganugrahkan ketenangan, dan semaknanya. Ayat ini berbicara tentang kelapangan dada dalam pengertian immaterial yang dapat menghasilkan kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah, dan kebijaksanaan, serta kesanggupan menampung bahkan memaafkan kesalahan dan gangguan-gangguan orang lain.

Pada surah tersebut, terdapat kasih sayang yang teduh, bisikan penguat dari sang kekasih, dan tampaknya perhatian yang amat luar biasa terhadap Nabi Muhammad SAW. Sesuai dengan *asbabun nuzul* surat tersebut yakni untuk menghibur Rasul Muhammad Saw beserta pengikutnya kala itu yang terus menerus dihantam dengan olokan kaum musyrikin.

Terdapat kisah yang berbeda dalam al-Qur`an yakni pada surah Thaha ayat 25-27 :

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً
مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

“Wahai tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku”.

Di sana Nabi Musa As memohon kepada Allah agar diberikan pertolongan serta kemudahan untuk dirinya dari segala persoalan. Hal tersebut berbeda dengan Nabi Muhammad SAW yang tanpa dimintapun Allah telah menjamin dan selalu memberikan anugerah kemudahan setiap kali terdapat kesukaran. Hal tersebut diperkuat dalam Q.S. al-A`la (8),

وَيُسِّرُّكَ لِلْيُسْرَى

“Dan kami akan memudahkan bagimu ke jalan kemudahan (mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat).”

Al-Qur`an merupakan petunjuk bagi manusia yang dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Selain mempelajari dan memahaminya lebih dalam, al-Qur`an juga harus diterapkan dalam memberikan solusi atas masalah dan problem kehidupan yang akan dihadapi oleh manusia agar suasana hati dan jiwanya menjadi tenang dan tidak mudah putus asa (Asror 2018). Sebagai umat Islam yang beriman, seharusnya bisa mengetahui bahwa Allah menciptakan manusia ke dunia untuk menguji hamba-Nya. Ujian yang dilalui tidak melulu

tentang kesenangan tetapi juga kesusahan menjalani kehidupan (Christyanto, Rahman, dan Hafidhuddin 2021). Selain hal itu al-Qur`an yang sebagai mukjizat bagi nabi terakhir pastinya terdapat kesesuaian dengan perilaku ummat zaman sekarang, hal tersebut menggambarkan bahwa pembaharuan-pembaharuan dalam Islam bersumber dari Al-Qur`an sehingga dalam konteks penyelesaian masalah ini ada di dalamnya.

Surat *al-Insyirâh* adalah surat ke-94 di dalam al-Qur`an dan surat ke-12 yang diterima oleh Nabi. Surat ini diturunkan di Makkah, yang mengandung 8 ayat (Zami 2020). Dinamakan surat *al-Insyirâh* (Perihal Melapangkan Dada Nabi) karena, surat ini pada mulanya untuk menegaskan salah satu nikmat Allah Ta'ala yang dikaruniakan kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu melapangkan dadanya karena beban berat yang dipikul Nabi, kemudian Allah menanggalkan bebannya serta mengisinya dengan iman dan hidayah (Yamin 2017). Beban berat Nabi digambarkan sebagai orang yang kesulitan dan beliau mendapatkan petunjuk. Pemilihan surat *Al-Insyirâh* dikarenakan surat ini merupakan surat yang mudah dihafal dan sering dibaca dikalangan umum, surat ini juga surat yang sangat masyhur dikalangan masyarakat luas. Sehingga surat ini sangat menarik untuk dijadikan

pedoman dalam menyelesaikan masalah kehidupan.

Pada mulanya surat ini dikhususkan kepada pribadi Rasulullah SAW, akan tetapi jika mentadaburi ayat-ayatnya, surat ini mengandung pesan dan moral tentang ajaran *sunnatullâh*, salah satunya adalah bahwa setiap orang mengalami sulit dan setiap kesulitan justru ada kemudahan. Disini manusia dididik al-Qur`an untuk meneladani Rasul agar tertanam sifat optimisme menyangkut kehidupan (Widiani 2018). Tidak boleh resah terhadap problem yang sangat mendalam sebab akan ada kemudahan setelah kesulitan yang diberikan oleh Allah SWT. Yang pastinya setelah ketika manusia sadar akan hal tersebut maka ketentrangan dalam menjalani kehidupan mengiringinya.

Selain hal tersebut Surah *Al-Insyirâh* sangat serasi dengan keadaan yang terjadi dikalangan masyarakat kini. Terlebih tasir al-mishbah memiliki nilai lebih tersendiri diantara tafsir-tafsir lain. Seperti, tafsir tersebut sangatlah sesuai dengan kondisi ke-Indonesiaan, tafsir tersebut juga teracik dengan bahasa yang amat mudah dipahami serta dicerna, didalamnya juga tertera pendapat mufassir lain sehingga pembaca bisa memiliki wawasan lebih luas dalam usahanya untuk memahami makna dan kandungan ayat-ayat Al-Qur`an.

B. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Sekilas Q.S. *Al-Insyirâh*

Secara lengkap redaksi Q.S. *al-Insyirâh* adalah sebagai berikut

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ
 الَّذِي أَتَقَصَّ ظَهْرَكَ ۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ فَإِنَّ
 مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ فَإِذَا
 فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۙ

(1) Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? (2) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu; (3) yang memberatkan punggungmu; (4) dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. (5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan; (6) sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain); (8) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.

Munasabah surah *Al-Insyirâh* dengan surah *ad-Dhuha* sangatlah berkesnambungan sebab, pada akhir surah *ad-Dhuha* memerintahkan kepada Nabi Muhammad Saw. Untuk menyampaikan serta menampakkan segala yang dianugerahkan kepada beliau. Maka, surah *Al-Insyirâh* menguraikan hal tersebut. Pada surah tersebut Rasulullah Muhammad Saw. Diingatkan bahwa meskipun penyampaian-penyampaian wahyu masih belum juga diterima oleh umat manusia pada waktu itu, beliau tidak perlu resah, khawatir ataupun berkecil hati sebab Allah SWT. Bersama

beliau dengan tanpa mengenal batasan waktu dan tempat. Ayat pertama dalam surah *Al-Insyirâh* tersebut bagaikan bukti bahwa Allah selalu bersama utusannya. “*Bukankah kami*, yakni secara langsung Allah senantiasa bersama dengan siapa yang ditugaskan-Nya, *telah melapangkan untukmu dadamu*, yakni melapangkan secara khusus terhadap hati Nabi Muhammad Saw, sehingga dengan kehadiran Allah yang selalu menemani hendaknya engkau merasakan ketenangan.” (Asror 2018)

Kelapangan dada tersebut adalah sebuah bentuk anugerah yang amat besar dari tuhanNya terhadap Nabi Muhammad serta umatnya, namun tentu saja dengan kapasitas yang jauh berbeda. Perbedaan bentuk kelapangan dada tersebut bukan hanya dari segi kapasitas akan tetapi juga dalam substansinya.

2. Pandangan Quraisy Shihab Tentang Ketenangan Jiwa Dalam Surah *Al-Insyirâh*

Dalam tafsir *Al-Misbah* terdapat satu kutipan dari Sayyid Qutub yang mengemukakan bahwa pada surah tersebut memberi kesan kecemasan dalam jiwa Rasulullah Muhammad SAW terkait misi dakwah yang beliau emban sebab hambatan-hambatan yang menghalangi berjalannya misi dakwah serta usaha-usaha kaum musyrikin untuk

menipu daya. Bisa disimpulkan bahwa “ketenangan jiwa serta kelapangan dada Rasulullah didapatkan setelah turunnya surah tersebut”. (Shihab, dalam Jannah, 2022) Dari riwayat tersebut kesan mendapatkannya anugerah bagi Rasulullah, merupakan kekhususan yang melebihi anugerah yang diterima oleh nabi-nabi sebelumnya.

Banyak arti dalam kata *Wada'a* antara lain, meletakkan, merendahkan, meringankan, dan sebagainya. Pada umumnya, Al-Qur'an menggunakan kata tersebut berkaitan dengan sesuatu yang berat secara material ataupun immaterial yang kemudian menjadi ringan. Kemudian kata *Wizr* pada dasarnya bermakna gunung dengan kesan yang besar, berat. Hakikat kandungan pada ayat tersebut menjadi tumpuan terhadap semua makna kata didalamnya, misal *Wizr* diibaratkan sebagai menteri dengan tanggung jawab serta amanah yang begitu besar dan berat. Ayat tersebut seakan mengisyaratkan bahwa terdapat sesuatu yang amat berat yang dirasakan oleh Rasulullah SAW yang kemudian diringankan setelah turunnya ayat tersebut. (Istianah dan Surya 2019)

Didalam tafsir Al-Misbah terdapat ungkapan dari Syaikh Muhammad Abduh yang mengemukakan bahwa beban yang berat tersebut ialah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan ummat ketika

itu yang diyakini berada dalam jurang kebinasaan, namun beliau belum mengetahui jalan keluar yang tepat. Menurut beliau beban berat tersebut satu makna dengan kandungan kata *dallan* pada surah *Ad-Duha*, sedangkan keringanan yang diperoleh sama dengan kandungan kata *hadâ* dalam surah tersebut.

Kata *Rafa'a* dalam Q.S. *al-Insyirâh* ayat 4 berarti mengangkat atau meninggikan, baik objeknya suatu yang bersifat material seperti dalam Q.S. *al-Baqarah*: 63,

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Dan (ingatlah), ketika kami mengambil janji dari kamu dan kami angkat gunung (Thursina) diatasmu (seraya Kami berfirman): “pegang teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu ingatlah selalu apa yang ada didalamnya, agar kamu bertaqwa”.

Serta yang bersifat immaterial seperti derajat dan kedudukan seperti dalam Q.S. *Az-Zukhruf*: 32,

أَمْ يَفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ فَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain beberapa derajat, agar sebahagian mereka dapat mempergunakan sebahagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”

Sedangkan kata *zikir* secara etimologi ialah menghadirkan sesuatu dalam benak baik terucap ataupun tidak; dan baik ia bermaksud untuk mengingat kembali apa yang telah dilupakan ataupun lebih memantapkan sesuatu yang terdapat dalam ingatan. Kata *zikr* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 76 kali dalam Al-Qur`an, akan tetapi hanya satu diantaranya yang disandingkan secara langsung kepada manusia, yakni Rasulullah Muhammad Saw yaitu pada ayat tersebut. Dalam Al-Qur`an biasanya kata tersebut dinisbatkan kepada Allah SWT semisal *zikr Allâh*, *zikr ar-Rahman*, dan seterusnya. Dengan hal ini terdapat kesan bahwa kata tersebut digunakan menyangkut hal-hal yang tinggi, agung, dan mulia. (Sarwat 2020)

Ulama-ulama tafsir menjelaskan tentang ketinggian serta kemuliaan derajat nama nabi Muhammad Saw, yang tercermin diantaranya adanya ketetapan Allah yang tidak menerima suatu pengakuan keesaan-Nya terkecuali disandingkan secara bersamaan dengan pengakuan kerasulan Nabi Muhammad Saw. Dengan kata lain, pengakuan terhadap kerasulan Muhammad memiliki derajat yang sama dengan pengakuan terhadap keesaan Allah. Seperti tercermin pengakuan di dalam kalimat syahadat, adzan dan sebagainya. (Istianah dan Surya 2019)

Q.S. *al-Insyirâh* ayat 5 seakan menyatakan begitu besarnya anugerah yang Allah SWT berikan terhadap nabi Muhammad SAW. Bahwa tatkala ada kesulitan yang begitu besar pasti kemudahan selalu mengirinya. Kata *al-`usr* terulang didalam Al-Qur`an sebanyak 4 kali sedangkan dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 12 kali. Kata tersebut digunakan pada sesuatu yang amat keras atau sulit. Sedangkan kata *Yusr* terulang sebanyak 6 kali, 3 diantaranya bergandengan dengan lawan kata yakni *'Usr*, sedangkan yang dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 44 kali.

Dalam dua ayat tersebut Allah SWT bermaksud menjelaskan salah satu diantara banyak sunnah-Nya yang bersifat umum serta konsisten. Sehingga seakan-akan ayat tersebut menjadi pemecah kesulitan nabi kala itu yang sedang berhadapan dengan ummat yang menolak dakwah bahkan menganiaya serta menentanginya. Dengan ayat tersebut nabi mendapat keringanan serta kelapangan dada yang selama ini beliau dambakan selama menjalani banyaknya kesulitan dalam menjalankan misi dakwahnya. Perantara beliau tetap optimis sehingga berlakulah *Sunnatullah* (ketetapan Allah), yakni apabila kesulitan telah mencapai puncaknya maka akan sirna dengan disusulnya dengan kemudahan. (Rahma 2021)

Para Ulama memahami pengulangan kalimat dalam dua ayat tersebut sebagai bentuk penekanan sebab kala itu sangat membutuhkannya untuk mengukuhkan jiwa beliau ketika menghadapi tantangan yang amat besar dari masyarakat Mekkah kala itu. Bentuk ganda dari kalimat kemudahan yang dijanjikan tersebut dapat diperoleh seseorang dalam kehidupan dunia serta satu lainnya kemudahan diakhirat.

Q.S. *al-Insyirâh* ayat 7-8 menyusul dari ayat yang menjelaskan tentang setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Dengan demikian, selain ayat tersebut menjadi penutup dari surah *Al-Insyirâh*, juga menjadi pamungkas dari yang dimaksudkan dari pertama. Bahwa segala upaya dan usaha setelah letih kita melakukannya hendaklah memasrahkan segala urusan-urusan tersebut terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan tujuan agar tidak ada rasa penyeselan, sebab terkadang apa yang kita rencanakan tidak sebaik yang Allah rencanakan. Mengingat yang dipesankan oleh Allah SWT dalam Surah *Al-Baqarah*: 216,

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ
تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu

membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah SWT mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.”

Kata *faraghta* diambil dari kata *faragha* yang bermakna kosongsetelah sebelumnya penuh, secara material ataupun immaterial. Hati yang asalnya gundah dipenuhi ketegangan menjadi tenang seperti itulah pengibaratan kata *faragh*. Sedangkan kata *Naşaba* mulanya berarti menegakkan semisal gunung. Kata *naşib/nasib* yang lumrahnya dipahami sebagai bagian yang telah ditegakkan sehingga nyata dan jelas. Menegakkan tersebut dilakukan dengan upaya yang sungguh-sungguh hingga mengakibatkan kelelahan. Ayat tersebut menjelaskan hal apakah yang terjadi sebelum *faragha* atau kekosongan. Namun hal yang pasti tersebut merupakan sesuatu yang mulanya penuh, yaitu kesibukan. Seakan ayat tersebut berpesan, apabila engkau memiliki keluangan waktu isilah dengan doa dan permohonan sehingga engkau letih, atau seusah urusan duniawimu bersungguh-sungguhlah dalam melaksanakan urusan akhiratmu.

Dua ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap orang harusnya memiliki kesibukan. Setelah selesai dalam satu pekerjaan, hendaknya ia memulai pekerjaan yang lain sehingga kesempatan waktu yang dia peroleh menjadi lebih

efisien. Perlu dipahami pula urutan ayat tersebut juga memiliki makna tersendiri yakni setelah perintah untuk terus berusaha yang disebutkan dalam ayat 7 kemudian disusul dengan perintah untuk menggantungkan harapan-harapan dari semua yang telah diusahakan kepada Allah SWT (ayat 8). Serta perlu digaris bawahi pula pada ayat terakhir tersebut menggunakan kata penghubung *Wa*, bila diterjemahkan bermakna “dan”. Yang berarti bahwa semua orang seharusnya selalu menghubungkan anatar kesungguhan dalam berusaha dan pengharapan serta kecenderungan hati terhadap Allah SWT. (Sam 2020)

Kesungguhan dalam berusaha tersebut harusnya dipahami secara luas sehingga tak hanya mengandalkan tenaga namun, akal fikiran, pengetahuan, etika pergaulan, semangat yang pantang menyerah juga menyertai.

Usaha serta doa juga harus selalu menghiasi setiap pribadi manusia sebab betapapun kuat manusia potensinya, tetap sangat terbatas sehingga sebatas harapan yang selalu tercurahkan kepada Allah SWT yang menjadi kunci dalam bertahannya manusia dalam menghadapi badai-badai kehidupan yang terkadang seakan tak menganal rasa kasih. Demikian surah Al-Insyirâh memulai ayatnya dengan menggambarkan luasnya anugerah ketenangan jiwa yang diperoleh

oleh Rasulullah Muhammad SAW serta diakhiri dengan adanya petunjuk yang sangat mungkin mengantarkan seseorang mendapatkan ketenangan tersebut. (Rizqi 2022)

C. SIMPULAN

Surah Al-Insyirâh 1- 8 berisikan tentang panduan ketenteraman hidup. Pada ayat pertama Allah menyatakan bahwa dengan melapangkan dada Nabi dapat terlepas dari kebingungan, keresahan yang diakibatkan perilaku keras kepala kaumnya. Ayat ke-2 membahas mengenai peringanan beban yang diemban oleh Nabi Muhammad SAW. Sehingga mudah untuk menyebarkan ajaran islam terhadap umat manusia kala itu. Pada ayat ke-3 Allah memerikan penegasan terhadap beban yang diemban oleh Nabi SAW. Sedangkan pada ayat ke-4 Allah menerangkan bahwa telah mengangkat derajat kenabiannya, kedudukannya ditinggikan serta memperbesar pengaruhnya. Ayat ke-5 dan ke-6 seakan Allah memberi motifasi terhadap nabi Muhammad SAW. Bersamaan dengan kesulitan pasti diiringi oleh kemudahan hal tersebut diungkapkan sebanyak dua kali yang bisa dimaknai sebagai bentuk janji serta penegasan secara komprehensif oleh Allah SWT. Jika dalam sebuah usaha tetap berpegang teguh terhadap kesabaran serta

tawakkal niscaya kemudahan akan menyertainya. Adapun pada ayat ke-7 Allah mengingatkan kita sebagai seorang hamba untuk tidak hanya mengingat hubungan horizontal saja sehingga, hubungan secara vertikalpun juga patut kita jaga. Artinya setelah kita usai dengan urusan duniawi hendaknya bersegera

melaksanakan urusan-urusan ukhrawi dengan penuh semangat dan niat yang tulus. Pada ayat ke-8 Allah menegaskan bahwa hendaknya kita menaruh segala pengharapan hanya tertuju kepada Allah SWT. []

DAFTAR PUSTAKA

- Asror, Ahmad Khadziq. 2018. "Krisis Spiritual Masyarakat Modern Dalam Prespektif Al- Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Putus Asa dan Kontekstualisasinya)." *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an & Tafsir*.
- Christyanto, Andri Yulian, Imas Kania Rahman, dan Didin Hafidhuddin. 2021. "Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali." *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6 (2).
- Istianah, Istianah, dan Mintaraga Eman Surya. 2019. "Terjemah Al-Quran Quraish Shihab pada Ayat Produksi, Distribusi, dan Konsumsi." *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*.
- Jannah, Miftakhul. 2022. "Nilai Dan Karakter Muslim Beragama Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Buku 'Yang Hilang Dari Kita Akhlak.'" Skripsi. UIN K.H. Achmad Siddiq.
- Nuruddaroini, M A S, dan H S Midi. 2021. "Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam)." *Prosiding Konferensi Integrasi ...* 3: 83–87.
- Rahma, Nadila Rizkia. 2021. "Ketenangan dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Term Sakinah dan Muthmainnah Menurut Tafsir Al-Iklil fi Ma'anî At-Tanzîl Karya Mishbah Musthafa)." Skripsi. Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ).
- Rizqi, Ari Kurniawan. 2022. "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)." : 6–81.
- Sam, Samain. 2020. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1(2).
- Sarwat, Ahmad. 2020. "Mengenal Al-Quran." : 1–73.
- Widiani, Desti. 2018. "Konsep Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an." *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam* 1(2).
- Yamin, Muhammad. 2017. "Peradaban Islam Pada Masa Nabi Muhammad Saw." *STAI AL-Hikmah Medan*.
- Zami, Mutaqin Alzam. 2020. "Kajian Terhadap Ragam Metode Membaca Al-Quran Dan Menghafal Al-Quran." *Jurnal Pendidikan Guru* 1(1).