

## Mengatasi Stres dan Kecemasan Perspektif QS. An-Nazi'at Ayat 40: Analisis Penafsiran Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah*

**Rabiatul Adawiyah**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230220501@students.uin-suska.ac.id

**Muhammad Albadar Adren**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230210675@students.uin-suska.ac.id

**Ridwan Sholeh**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230215224@students.uin-suska.ac.id

**Putri Ramadani**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230221390@students.uin-suska.ac.id

**Sukiyat**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
sukiyat@uin-suska.ac.id

### Abstrak

Kecemasan dan stres adalah masalah psikologis yang semakin sering muncul di kehidupan modern. Ayat 40 surah An-Nazi'at adalah salah satu ayat al-Qur'an yang paling relevan untuk membahas cara mengatasi stres dan kecemasan. Dalam tafsir Quraish Shihab, pengendalian diri yang dikenal sebagai *tazkiyah*, adalah langkah penting untuk menghadapi tantangan hidup yang menimbulkan kecemasan dan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut perspektif Quraish Shihab tentang interpretasi QS. An-Nazi'at ayat 40 dan merelasikannya dengan pendekatan psikologis untuk mengelola stres dan kecemasan. Dengan menggunakan metode kualitatif dan melakukan penelitian literatur, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep pengendalian dalam QS. An-Nazi'at ayat 40 sangat relevan dengan berbagai metode manajemen stres kontemporer. Dengan demikian, menggabungkan pendekatan spiritual Islam, terutama *tazkiyah*, dapat membantu orang mengatasi stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Stres, Kecemasan, QS. An-Nazi'at, M. Quraish Shihab

### Abstract

Anxiety and stress are psychological problems that arise more and more frequently in modern life. Verse 40 of surah An-Nazi'at is one of the most relevant Qur'anic verses to discuss how to deal with stress and anxiety. In Quraish Shihab's

tafsir, self-control, known as tazkiyah, is an important step to deal with life's challenges that cause anxiety and stress. The purpose of this research is to learn more about Quraish Shihab's perspective on the interpretation of QS. An-Nazi'at verse 40 and correlate it with psychological approaches to managing stress and anxiety. By using qualitative methods and conducting literature research, the results show that the concept of control in QS. An-Nazi'at verse 40 is highly relevant to various contemporary stress management methods. Thus, incorporating Islamic spiritual approaches, especially tazkiyah, can help people cope with stress and anxiety in everyday life.

**Keywords:** *Stress, Anxiety, QS. An-Nazi'at, Quraish Shihab*

## PENDAHULUAN

Pada zaman modern yang penuh tantangan ini, para psikologis sering berbicara tentang tekanan, yang lazim dikenal sebagai stres. Hal ini secara faktual menunjukkan bahwa banyak orang di seluruh dunia kerap mengalami kondisi ini. Memang gejala stres memainkan peran utama dalam penyebaran masalah sosial yang tidak diinginkan, seperti pembunuhan, pergaduhan, penagihan dadah, dan berbagai jenis gejala sosial lainnya. Hampir semua masalah yang terkait dengan kecelaruan psikologi disebabkan oleh stres. Stres berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit jiwa yang lain, seperti perasaan bimbang, gelisah, runsing, sedih, dan murung yang berlebihan, bersama dengan berbagai penyakit lain yang terkait dengan masalah psikosomatik. Karena ketidakseimbangan kemampuan berpikir, seseorang yang berada dalam kondisi ini akan bertindak di luar batasan norma agama, masyarakat, dan budaya lokal.<sup>1</sup>

Stres adalah keadaan penuh tekanan yang berdampak pada emosi, cara berpikir, dan kesehatan seseorang. Stres berlebihan akan mengancam kemampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keadaan sekitarnya. Mereka yang mengalami stres biasanya marah, tidak dapat rileks, agresif, tidak kooperatif, dan melakukan hal-hal seperti minum alkohol, merokok, atau bahkan mengonsumsi narkoba.<sup>2</sup> Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan. Ia berasal dari reaksi tubuh terhadap ketegangan dalam atau intern yang disebabkan oleh dorongan dari dalam atau dari luar. Susunan urat saraf secara mandiri menangani ketegangan ini. Misalnya, ketika seseorang menghadapi situasi yang berbahaya dan menakutkan, jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering, dan telapak tangannya berkeringat. Reaksi ini menyebabkan kecemasan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Che Zarrina Saari, "Penyakit Gelisah (Anxiety/Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam DDan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14 (2001): 1-22.

<sup>2</sup> Sentot Imam Wahjono, *Stres & Perubahan* (Bahan Ajar Perilaku Organisasi, 2022).

<sup>3</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014).

Dari penejasan di atas, penelitian ini bermaksud mengulas pemahaman dari stress dan kecemasan menurut Quraish Shihab berdasarkan QS. An-Nazi'at Ayat 40. Pertanyaan yang akan dijawab adalah: bagaimana pemahaman Quraish Shihab tentang QS. An-Nazi'at Ayat 40 yang dapat dijadikan dalil untuk menangani kecemasan dan stres?. Dalam konteks ini, Quraish Shihab memahami ayat tersebut secara mendalam dan menekankan betapa pentingnya memiliki ketenangan hati dan sikap optimis saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun demikian, banyak orang belum memahami dan menerapkan ajaran ini, yang menyebabkan mereka tidak dapat memanfaatkan potensi spiritual yang dimiliki untuk mengatasi masalah mental mereka.

Wawasan yang diberikan oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya dapat memberikan perspektif baru dalam pemecahan masalah stres dan kecemasan. Ia mengajak umat untuk merenungkan bahwa setiap tantangan hidup adalah bagian dari takdir dan merupakan bagian dari ujian yang harus dilalui dengan sabar. Dengan menginternalisasi ajaran tersebut, individu diharapkan dapat mencapai ketenangan jiwa yang diperlukan untuk mengatasi tekanan mental. Selain itu, penerapan praktik spiritual seperti meditasi dan doa, yang dijelaskan dalam konteks tafsir ini, juga dapat menjadi langkah yang efektif untuk meredakan stres dan kecemasan.<sup>4</sup>

Studi ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman ayat 40 QS. An-Nazi'at dari perspektif Quraish Shihab dapat menawarkan solusi praktis bagi orang yang mengalami stres dan kecemasan. Penelitian ini memperkuat gagasan bahwa ajaran agama dan spiritualitas memiliki peran penting dalam kesehatan mental serta memberikan saran praktis yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat secara luas. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan wawasan kepada khalayak umum tentang bagaimana nilai-nilai spiritual dapat digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan.<sup>5</sup>

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini di antaranya artikel yang berjudul "*Stress dan Cara Mengurangnya*" yang ditulis oleh Sukadiyanto.<sup>6</sup> Artikel lainnya yang pernah dibahas adalah "*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*", ditulis oleh Dona Fitri Annisa dan Ifdil.<sup>7</sup> Artikel lain berjudul "*QS. An-Nazi'at Ayat 30-33: Hukum Kepemilikan Dan Implementasinya Pada Masa Kini*".<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2001), h. 142.

<sup>5</sup> Sukardi, *Spiritualitas dalam Manajemen Stres: Pendekatan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Alfabeta, 2020), h. 89.

<sup>6</sup> Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya", *Cakrawala Pendidikan* 4, no. 1 (2010), h. 55-66.

<sup>7</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor* 5, no. 2 (2016), h. 94-99.

<sup>8</sup> Nadia Lutfiah, Nazwa Aldrina, Maisha Innaroh, "QS. An-Nazi'at Ayat 30-33: Hukum Kepemilikan Dan Implementasi Pada Masa Kini", *Jahe: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi* 1, no. 3 (2023).

Artikel yang berjudul “*Uslub Wa I’jaz Al-Qur’an In Surah An-Nazi’at*”, ditulis oleh Balkis Nur Azizah, dkk. Penelitian terdahulu yang terakhir ini membahas tentang gaya bahasa dan mukjizat Al-Qur'an yang terdapat dalam Surah An-Nāzi'āt. Kajian ini menyoroti dua hal utama, yaitu keindahan bahasa dan mukjizat ilmiah dalam surah tersebut. Dalam hal keindahan bahasa, ditemukan beberapa bentuk seperti keselarasan rima di akhir ayat, penggunaan kata-kata dengan makna berlawanan untuk menegaskan pesan, serta kesamaan kata-kata yang berasal dari akar yang sama untuk memperkaya makna. Sementara itu, dalam mukjizat ilmiah, artikel ini membahas tentang hal-hal gaib, seperti Hari Kiamat, proses penciptaan langit dan bumi, serta kisah Nabi Musa dan Firaun yang memberikan pelajaran bagi manusia.

Penelitian ini menunjukkan bagaimana Al-Qur'an menghadirkan keindahan bahasa dan pesan yang mendalam sekaligus menegaskan keotentikannya sebagai mukjizat.<sup>9</sup> Penelitian terdahulu selanjutnya tentang “*Translating the Qur'an in Palembang Vernacular: An Aesthetic Reception Theory Perspective on Surat An-Naziat*” yang ditulis oleh Agus Effendi, dkk. Artikel ini membahas penerjemahan Al-Qur'an ke dalam bahasa Palembang, khususnya pada Surah An-Nazi'at, dengan pendekatan Teori Resepsi Estetika. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana penerjemahan tersebut dipahami secara estetis oleh pembaca berbahasa Palembang. Penelitian mencakup aspek keindahan bahasa, kesesuaian konteks budaya lokal, dan harmoni makna dengan teks aslinya.<sup>10</sup>

Dari beberapa penelitian di atas, tampak belum ada pembahasan mengenai upaya mengatasi stres dan kecemasan dari perspektif Quraish Shihab yang difokuskan pada analisis penafsiran QS. An-Nazi'at ayat 40. Tentu saja, artikel ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya sekaligus dapat memberikan pemahaman signifikan bahwa ayat al-Qur'an dapat dijadikan pedoman dalam mengatasi stress dan kecemasan, yang secara tersirat termuat dalam penjelasan QS. An-Nazi'at ayat 40. Selain itu, artikel ini secara teoretis dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu al-Qur'an dan tafsir.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research* (studi Pustaka). Sumber data yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data skunder. Adapun data primer yang digunakan kitab *Tafsir Al-Mishbah* yang menguraikan tentang penafsiran QS. An-Nazi'at ayat 40. Sedangkan

<sup>9</sup> Balkis Nur Azizah, Moh. Iza Al Jufri, Muassomah, “Uslūb wa i’jāz al-Qur’ān in sūrah an-Nāzi’āt”, *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 8, no. 1 (2023), h. 149-169.

<sup>10</sup> Agus Effendi, Syamsun Ni'am, Ngainun Naim, and Ahmad Tholut Al-Faruq, “Translating the Qur'an in Palembang Vernacular: An Aesthetic Reception Theory Perspective on Surat An-Naziat”, *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 34, no. 2 (2023), h. 181-194.

data skunder berupa buku-buku, artikel, makalah dan tulisan ilmiah lainnya yang masih relevan dengan tema pembahasan.<sup>11</sup> Selanjutnya, Metode pengumpulan data adalah studi pustaka, di mana peneliti membaca dan menganalisis berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan. Fokus penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang penafsiran QS. An-Nazi'at ayat 40 tentang pengendalian diri dan ketakwaan, serta hubungannya dengan upaya untuk mengatasi stres dan kecemasan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis konten (*content analisis*) untuk mengidentifikasi tema utama terkait pengendalian diri dan ketakwaan dalam mengatasi stres dan kecemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi Stres dan Kecemasan

Di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, stress ialah “Ketegangan mental ataupun ketegangan jiwa”. Stress adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.<sup>12</sup> Stres yang terlalu berat akan mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya. Hal tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang ber sifat jasmaniah maupun rohaniyah.<sup>13</sup> Gejala-gejala yang terjadi ketika stres biasanya sering marah-marah, pikiran kacau, mudah tersinggung atau sensitif, tidak kooperatif dan tempat pelampiasannya biasanya adalah minum alkohol, merokok secara berlebihan bahkan narkoba. Sudarya menyatakan bahwa stres adalah situasi di mana terjadi perbedaan antara apa yang diharapkan dan apa yang sebenarnya terjadi, yang menyebabkan ketegangan. Menurut Sudarya, kondisi ketegangan ini akan berdampak pada emosi, cara berpikir, dan kesehatan seseorang.<sup>14</sup> Anggraeni menjelaskan bahwa adanya kesenjangan atau ketidaksesuaian antara kebutuhan dan kemampuan Tuntutan adalah tekanan yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan.<sup>15</sup>

Secara umum, stres merupakan sebuah tekanan atau sesuatu yang terasa memaksakan setiap individu. Sesuatu tersebut bisa terjadi karena ketidak-

---

<sup>11</sup> Fahrur Razi and Abu Bakar, “Munāsabah Ayat-Ayat Tahlil Dalam Al-Qur’an: Analisis Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab”, *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 2 (2024), h. 612.

<sup>12</sup> Sentot Imam Wahjono *Stress & Perubahan* (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2022), h. 4.

<sup>13</sup> Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*, h. 2.

<sup>14</sup> Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009”, *Jurnal Manajemen Indonesia* 2, no. 1 (2024).

<sup>15</sup> Reni Anggraeni, & Warsiti Warsiti, *Stres Dan Coping Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*, Skripsi, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, 2012.

seimbangan antara suatu harapan dan kenyataan yang diinginkan setiap individu, baik keinginan yang bersifat jasmani ataupun Rohani. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould, stres dapat juga diartikan sebagai “asubstantial imbalance between demands (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences”. Artinya stress akan muncul kepada setiap individu apabila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu untuk memenuhi kebutuhannya baik bersifat jasmani maupun Rohani.<sup>16</sup>

Jadi, stres adalah reaksi fisik atau emosional (mental/psikis) seseorang terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri. Ini adalah reaksi alami dan penting bagi kehidupan, tetapi jika terlalu berat atau berlangsung lama, dapat berdampak negatif pada kesehatan.

Adapun cemas, di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ialah gelisah, khawatir terhadap sesuatu yang akan atau belum tentu terjadi. Cemas adalah perasaan gugup atau gelisah.<sup>17</sup> Biasanya orang akan mengalami rasa cemas ketika berhadapan dengan situasi tertentu, seperti sebelum wawancara kerja, sebelum ujian, saat harus mengambil keputusan penting, atau ketika menunggu hasil pemeriksaan dokter.

Kecemasan (*anxiety*) berasal dari Bahasa Latin *angustus*, yang berarti kaku, dan *ango, anci*, yang berarti mencekik. Steven Schwartz mengatakan bahwa kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan, adalah asal dari kecemasan. Berbeda dengan ketakutan, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang ancaman masa depan yang tidak terduga. Kecemasan adalah kondisi emosional negatif yang ditandai dengan gejala dan somatik ketegangan, seperti detak jantung yang kencang, berkeringat, dan kesulitan bernapas.<sup>18</sup>

Definisi yang paling menekankan rasa takut juga diberikan oleh Jeffrey S Nevid menyatakan: “Kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan cemas bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gail W. Stuart menyatakan bahwa "ansietas/kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.<sup>19</sup> Dari berbagai definisi kecemasan yang telah dibahas, dapat dipahami bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang dialami seseorang yang menjadi perasaan tidak nyaman, pengalaman samar ketidakberdayaan dan ketidakpastian akibat sesuatu yang belum jelas.

<sup>16</sup> Sukadiyanto, “Stress Dan Cara Mengatasinya,” h. 55–66.

<sup>17</sup> Airindya Bella, *ALODOKTER*, <https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejalanya>, diakses pada tanggal 22 Oktober 2024

<sup>18</sup> Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor* 5, no. 2 (2016), h. 93.

<sup>19</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, h.94

### **Sekilas tentang M. Quraish Shihab dan *Tafsir Al-Mishbah***

Nama lengkapnya adalah Muhammad Quraish Shihab. Ia lahir di Rappang, kabupaten Sidrap (Sidenereng, Rappang), Sulawesi Selatan, pada tanggal 16 Februari 1944.<sup>20</sup> nama anak keempat dari Prof. KH. Abdurrahman Sihab, seorang ulama dan pakar ilmu tafsir yang pernah menjabat sebagai Rektor UMI dan IAIN Alauddin Makasar.<sup>21</sup> Quraish Shihab telah mengalami kesulitan dan kecintaan terhadap Alquran sejak kecil. Pada usia enam hingga tujuh tahun, ia diharuskan oleh ayahnya untuk mengikuti pengajian Alquran yang diadakan sendiri. Ayahnya tidak hanya menyuruhnya membaca Alquran, tetapi juga bercerita secara singkat tentang kisah-kisah dalam Alquran. Menurut Quraish Shihab, ini adalah tempat di mana kecintaannya kepada Alquran mulai berkembang.<sup>22</sup>

Pendidikan formalnya dimulai dari Sekolah Dasar di Makasar. Setelah itu, beliau melanjutkan pendidikan Menengah di Malang sambil nyantri di Pondok Pesantren Darul Hadits al- Falahiqiyah di kota yang sama. Untuk mendalami studi keislamannya Quraish dikirim oleh ayahnya ke Al-Azhar, Cairo pada tahun 1958 dan diterima di kelas dua Tsanawiyah. Kemudian beliau melanjutkan ke studi Universitas al-Azhar pada Fakultas Ushuluddin jurusan Tafsir dan Hadits. pada tahun 1967 beliau meraih gelar Lc (setara gelar S-1). Dua tahun kemudian, 1969 Quraish berhasil meraih gelar agar M. Quraish Shihab lebih mendalami studi keislaman. Beliau mendapatkan gelar "M.A" pada jurusan yang sama dengan tesis berjudul "*al-l'jaz Tasyri'i li al- Qur'an al-karim*" (kemujizatan Al-Qur'an al-Karim dari Segi Hukum).<sup>23</sup>

M. Quraish Shihab adalah penulis kontemporer yang produktif dan mufassir yang telah menulis banyak buku. Karya-karyanya, terutama yang berkaitan dengan studi Alquran, mencakup: *Tafsir Al-Manar: Keistimewaan dan Kelemahannya* (1984), *Filsafat Hukum Islam* (1987), *Mahkota Tuntunan Illahi: Tafsir Surat Al-Fatihah* (1988), *Membumikan Alquran: Fungsi dan Peranan Wahyu dalam Kehidupan Umat* (1994), *Studi Kritik Tafsir Al-Manar* (1994), *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan* (1994), *Wawasan Alquran: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (1996), *Hidangan Ayat-Ayat Tahlil* (1997), *Tafsir Alquran Al-Karim: Tafsir Surat-Surat Pendek Berdasarkan Urutan Turun Wahyu* (1997), *Mukjizat Alquran Ditinjau dari Berbagai Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah, dan Pemberitaan Ghaib* (1997), *Sahur Bersama M. Quraish Shihab di RCTI* (1997), *Menyingkap Ta'bir Illahi: al-Asma' al-Husna dalam Perspektif Alquran* (1998), *Fatwa-Fatwa Seputar Alquran dan Hadist* (1999) dan lain-lain.

<sup>20</sup> Mauluddin Anwar, Latief Siregar, dan Hadi Mustofa, *Cahaya Cinta Dan Canda M. Quraish Shihab*, (Tangerang: Lentera Hati, 2015), h. 3

<sup>21</sup> Bibit Suprpto, *Ensiklopedia Ulama Nusantara: Riwayat Hidup, Karya dan Sejarah Perjuangan 157 Ulama Nusantara*, (Jakarta: Galeri Media Indonesia, 2009), 668.

<sup>22</sup> Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia*, (Jakarta: Teraju, 2003), h. 80.

<sup>23</sup> Siti Maryam, *Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komperasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah)*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, IAIN Tulungagung, 2018, h. 85

Karya-karya M. Quraish Shihab yang disebutkan di atas menunjukkan peranannya yang signifikan dalam kemajuan keilmuan di Indonesia, terutama dalam bidang Alquran. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran* adalah karya terbaiknya dari banyak karyanya. Tafsir inilah yang membuat namanya menjadi salah satu mufassir terbaik di Indonesia. Dia dapat menulis tafsir 30 Juz Alquran dari Volume 1 hingga 15.<sup>24</sup>

Adapun *Tafsir al-Mishbah* digunakan Quraish Shihab untuk nama kitab tafsirnya memiliki tujuan dan makna yang mendalam. Dalam kata pengantarnya, dijelaskan bahwa *al-Mishbah* berarti lampu, pelita, lentera atau benda yang berfungsi memberikan cahaya bagi mereka yang berada dalam kegelapan. Pemilihan nama ini mencerminkan harapan Quraish Shihab agar tafsirnya dapat menjadi penerang, membantu pembaca menemukan petunjuk dan pedoman hidup. Terutama, kitab ini diharapkan mempermudah mereka yang kesulitan memahami al-Qur'an secara langsung karena kendala Bahasa.<sup>25</sup> *Tafsir al-Mishbah* karya Quraish Shihab ditulis dalam bahasa Indonesia yang berisi 30 juz ayat-ayat al-Quran yang terbagi menjadi 15 jilid berukuran besar. Pada setiap jilidnya berisi satu, dua atau tiga juz.

*Tafsir al-Mishbah* dicetak pertama kali pada bulan sya'ban 1421 H/November 2000 M yang diterbitkan oleh penerbit Lentera Hati. Adapun penyusunan ayat-nya disesuaikan dengan susunan yang ada dalam susunan mushaf Utsmani. *Tafsir al-Mishbah* adalah sebuah tafsir Alquran lengkap 30 Juz pertama dalam kurun waktu 30 tahun terakhir yang ditulis oleh tafsir terkemuka Indonesia. Warna keindonesiaan penulis memberi warna yang menarik dan khas serta sangat relevan untuk memperkaya khazanah pemahaman dan penghayatan umat Islam terhadap rahasia makna ayat Allah SWT.<sup>26</sup>

Dalam *Tafsir al-Mishbah* ini, metode yang di gunakan Quraish Shihab tidak jauh berbeda dengan Hamka, yaitu dengan menggunakan metode *tahlili* (analitik), yaitu salah satu metode tafsir yang bermaksud menjelaskan kandungan ayat-ayat Alquran dari seluruh aspeknya. Quraish Shihab memberikan arti kosakata dari setiap ayat kemudian menjelaskan makna ayat dilihat dari seluruh aspeknya, menguraikan asbab al-nuzul, memaparkan munasabah antar ayat bahkan antar surat. Namun dia tetap berpijak pada asumsi bahwa yang ayat-ayat yang ditafsirkan dalam terintegrasi dalam satu tema. Hal ini yang membedakan metode *tahlilii* yang digunakan Shihab dengan metode *tahlilii* yang digunakan mufassir terdahulu, yang cenderung memaparkan seluruh ayat tanpa mengkategorisasikan dalam tema-

<sup>24</sup> Akhmad Khoirul Anwar, Jaka Ghianovan, and Ida Kurnia Shofa, "Understanding the Concept of Gender in Qur'anic Interpretation (A Feminist Study of the Thought of M. Quraish Shihab)", *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024): 206-221.

<sup>25</sup> Hamdani Anwar, *Telaah Kritis Terhadap Tafsir al-Mishbah, Mimbar agama dan Budaya* (t.k: Februari, 2002), h. 176-177.

<sup>26</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2003) Vol. 1, h. 7.

tema tertentu. Selanjutnya dengan memberikan penjelasan-penjelasan tentang kosa kata, makna global ayat, korelasi, asbabun nuzul dan hal-hal lain yang dianggap bisa membantu untuk memahami al-Qur'an.<sup>27</sup>

Sedangkan dari segi corak *Tafsir al-Mishbah* ini lebih cenderung kepada corak sastra budaya dan kemasyarakatan (*al-adabi ijtima'i*), yaitu corak tafsir yang berusaha memahami nash-nash al-Qur'an dengan cara pertama dan utama yang mengumumukakan ungkapan-ungkapan al-Qu'an secara teliti, selanjutnya menjelaskan makna-makna yang dimaksud oleh al-Qur'an tersebut dengan bahasa yang indah dan menarik, kemudian seorang mufassir berusaha menghubungkan nash-nash al-Qur'an yang dikaji dengan kenyataan sosial dan sistem budaya yang ada.<sup>28</sup> Corak tafsir ini merupakan corak baru yang menarik pembaca dan menumbuhkan kecintaan kepada al-Qur'an serta motivasi untuk menggali makna-makna dan rahasia-rahasia al-Qur'an.

Setidaknya ada tiga karakter yang harus dimiliki oleh sebuah karya tafsir bercorak sastra dan budaya dan kemasyarakatan. *Pertama*, mampu menjelaskan panduan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kehidupan masyarakat sekaligus menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang berlaku sepanjang masa. *Kedua*, fokus pada penjelasan-penjelasan yang berorientasi pada solusi terhadap penyakit sosial dan isu-isu yang sedang dihadapi masyarakat. *Ketiga*, disampaikan dengan bahasa sederhana, mudah dipahami, dan enak didengar.<sup>29</sup>

### **Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap QS. An-Nazi'at Ayat 40**

Salah satu ayat yang mengingatkan umat Islam agar menahan diri dari nafsunya adalah sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nazi'at Ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَيَّأَ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

"Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya"

Ayat ini menjelaskan bahwasanya orang yang takut kepada kebesaran atau keagungan tuhannya yang menciptakan dan memeliharanya sehingga membuat dia mau beramal sholeh dan menahan nafsu atau menahan diri dari keinginan hawa nafsunya maka sesungguhnya tidak ada tempat selain surga yang menjadi tempat tinggalnya. Kata (مَقَامٌ) awalnya berarti *tempat berdiri* dalam arti lain *kedaaan yang sedang dialami*. Jika kita memahami ayat ini, maksudnya adalah siapa saja yang merasa takut akan keadaan dirinya saat berhadapan dengan Tuhan pada hari perhitungan nanti ketakutan yang membuatnya patuh dan taat kepada perintah-Nya maka orang tersebut akan mendapat tempat di surga. Namun, jika kita

<sup>27</sup> Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h.57.

<sup>28</sup> Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir* (Jakarta: AMZAH, 2014), h. 193-194.

<sup>29</sup> Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir*, h. 194.

memahami ayat ini dari sisi kebesaran Allah, artinya kebesaran Allah mencakup segala aspek, termasuk rahmat dan murka-Nya. Rahmat Allah menginspirasi harapan dan mendekatkan kita kepada-Nya, sementara murka-Nya mengingatkan kita untuk takut dan menjauhi larangan-Nya.<sup>30</sup>

Takut yang dimaksud di sini bukanlah takut terhadap siksa Allah, karena jika seseorang beribadah hanya karena rasa takut, ibadah itu belum mencapai pengabdian yang sempurna. Itu adalah ibadah yang mirip seperti budak, tidak sepenuhnya tulus kepada Allah. Begitu juga, jika ibadah dilakukan hanya karena mengharap pahala atau sesuatu yang diinginkan oleh jiwa, ibadah itu mirip dengan pedagang, yang hanya bertindak jika ada keuntungan. Rasa takut yang dimaksud di sini adalah rasa hormat dan tunduk kepada Allah, karena Dia adalah Tuhan yang patut dicintai. Dia yang membimbing, memberi rahmat, dan memiliki sifat-sifat yang mulia.

Hawa nafsu adalah dorongan keinginan yang bertentangan dengan ajaran agama. Dalam Al-Qur'an, hawa nafsu digambarkan sebagai kecenderungan yang selalu mengarah pada keburukan, kecuali bagi mereka yang dijaga oleh Allah (QS. Yusuf [12]: 53). Hawa nafsu ini bisa menuntun manusia menuju kehancuran. Namun, jika seseorang mampu menahan diri dari mengikuti hawa nafsunya, itu menjadi penangkal sekaligus obat untuk penyakit yang ditimbulkan oleh nafsu. Hawa nafsu dapat diibaratkan seperti anak kecil: jika dibiarkan, ia akan terus menyusui, tetapi jika disapih, ia akan berhenti dan terbiasa dengan hal yang lebih baik.

Mengutip pendapat Sayyid Quthub yang mengomentari ayat (وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ) "*wa naha an-nafsa 'an al-hawa*" (*menghalangi nafsu dari keinginannya*), Quraish Shihab memaparkan bahwa Allah tidak meminta manusia untuk melawan nafsunya sepenuhnya, karena itu di luar kemampuannya. Sebaliknya, manusia diminta untuk mengendalikan dan menundukkan nafsunya. Untuk itu, manusia harus menggunakan rasa takut dan hormat kepada kebesaran Tuhan sebagai alat untuk mencapai tujuan tersebut. Allah menciptakan hawa nafsu, tetapi Dia juga memberikan kemampuan kepada manusia untuk mengendalikannya. Allah tidak mengharuskan kita mematikan hawa nafsu, karena nafsu itu diperlukan dalam hidup. Nafsu marah, misalnya, diperlukan untuk melawan ketidakadilan, bukan untuk menzalimi orang lain. Nafsu makan dan minum diperlukan untuk menjaga tubuh, bukan untuk makan berlebihan. Nafsu birahi diperlukan untuk melanjutkan keturunan, bukan untuk dipuaskan secara sembarangan. Menggunakan hawa nafsu dengan cara yang tepat adalah salah satu bentuk ibadah kepada Allah.<sup>31</sup>

<sup>30</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, h. 48.

<sup>31</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, h. 49-50.

Ayat 37 hingga 41 membagi manusia menjadi dua kelompok besar: penghuni neraka dan penghuni surga. Penghuni neraka disebutkan lebih dahulu karena konteks surah ini adalah tentang ancaman, sehingga wajar jika mereka disebutkan dulu. Kedua kelompok ini memiliki sifat yang sangat berbeda, sehingga hasil akhir mereka juga bertolak belakang. Penghuni neraka adalah orang-orang yang melampaui batas dalam kedurhakaan dan lebih mementingkan kehidupan dunia dengan mengorbankan akhirat. Mereka sombong, tidak takut akan Hari Pembalasan, dan tidak menghormati Allah. Sedangkan penghuni surga adalah mereka yang takut kepada Tuhan dan mengakui kebesaran serta keagungan-Nya. Mereka mampu menahan diri dari hawa nafsu yang selalu mendorong kepada keburukan, dan lebih mengutamakan kehidupan akhirat, meskipun tetap menjalani kehidupan dunia dengan baik.

Menurut Thabathaba'i, ayat di atas tidak menyebutkan bahwa seseorang tidak mengikuti nafsunya dengan sempurna, tetapi bahwa ia berusaha menghalangi nafsunya dari keinginan yang salah. Karena manusia lemah, mungkin saja ia melakukan kesalahan akibat kebodohan atau kelalaian, namun bukan karena sombong kepada Allah. Allah Maha Pengampun dan rahmat-Nya sangat luas. Dia berfirman yang artinya: *"Orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji yang selain dari kesalahan-kesalahan kecil. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Luas ampunan-Nya"* (QS. an-Najm [53]: 32).<sup>32</sup>

Kedua kelompok manusia yang disebutkan di atas memiliki tingkatan. Kelompok pertama adalah mereka yang terus-menerus mengikuti hawa nafsu dan disebut memiliki *"an-Nafs al-Ammarah"* (jiwa yang cenderung berbuat buruk). Sementara puncak dari kelompok kedua adalah mereka yang memiliki *"an-Nafs al-Muthma'innah"* (jiwa yang tenang dan damai). Di antara dua tingkatan itu, ada *"an-Nafs al-Lawwāmah"* (jiwa yang selalu mengecam diri). Jiwa ini kadang berbuat baik, namun juga berbuat buruk, tetapi selalu merasa bersalah dan menyesali kesalahannya. Mereka disebutkan dalam Al-Qur'an pada QS. at-Taubah [9]: 102 *"Mudah-mudahan Allah menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*<sup>33</sup>

Menurut Wahbah Zuhaili dalam kitab *Tafsir Al-Munir*, ayat tersebut berbicara tentang orang-orang yang takut kepada Allah dan memahami kebesaran-Nya. Mereka sadar akan hukuman Allah di Hari Kiamat, sehingga mereka berusaha menjauhi dosa dan maksiat meskipun hawa nafsu menginginkan sebaliknya. Sebaliknya, mereka memilih untuk taat beribadah kepada Allah. Sebagai balasan atas ketakwaan mereka, Allah menjanjikan surga sebagai tempat tinggal mereka di akhirat. Ayat ini awalnya turun untuk Mush'ab bin Umair dan saudaranya, Ammar

<sup>32</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, h. 49-50.

<sup>33</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, h. 49-50.

bin Umair. Namun, pesan ayat ini berlaku untuk semua orang beriman yang takut kepada Allah dan menjaga dirinya dari godaan hawa nafsu.

Dua sifat ini berlawanan dengan dua sifat yang oleh Allah dibuat untuk menyifati ahli neraka. Firman Allah وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ berlawanan dengan firman-Nya وَأَثَرَ الْحَيَاةِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ dan firman-Nya فَأَمَّا مَنْ ظَنَّى الدُّنْيَا bertentangan dengan firman-Nya وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. Takut kepada Allah harus didahului dengan pengetahuan tentang Allah, sebagaimana firman Allah SWT: "*Di antara hamba-hamba Allah yang takut kepada-Nya, hanyalah para ulama*" (QS. Fathir: 28). Karena takut kepada Allah SWT adalah sebab yang dapat membantu untuk mencegah hawa nafsu. Oleh karena itu, hal tersebut didahulukan dari firman Allah SWT وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ "*dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya.*"<sup>34</sup>

Menurut Imam Ath-Thabari didalam Kitab *jami' al bayan an ta'wil ayi al qur'an* Firman-Nya وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ "*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya,*" maksudnya adalah orang yang takut kepada tuntutan Allah terhadapnya ketika ia berdiri di hadapan-Nya pada Hari Kiamat, sehingga ia bertakwa kepada-Nya dengan melaksanakan kewajiban-kewajibannya dan menjauhi kemaksiatan-kemaksiatan terhadap-Nya.<sup>35</sup>

Telah kami kemukakan pendapat para ahli tafsir tentang makna firman-Nya, وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ "*Dan bagi orang yang takut saat menghadap Tuhannya.*" (QS. Ar-Rahmaan [55]: 46) Maksudnya adalah, bagi orang yang bertakwa kepada Allah SWT dari hamba-hamba-Nya, takut akan saat menghadap Tuhan-Nya, serta mematuhi-Nya dengan melaksanakan segala kewajiban dan menjauhi maksiat kepada-Nya. Pendapat kami mengenai hal ini dinyatakan pula oleh para ahli tafsir. Mereka yang berpendapat demikian menyebutkan riwayat-riwayat berikut ini: Abu As-Sa'ib menceritakan kepadaku, dia berkata: Ibnu Idris menceritakan kepadaku dari Al A'masy, dari Mujahid, mengenai firman Allah وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ "*Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga,*" dia berkata, "Dia adalah orang yang cemas dengan sebuah dosa, lalu takut akan saat menghadap Tuhannya, lantas ia pun berhenti dari berbuat dosa tersebut".

Ali menceritakan kepadaku, dia berkata: Abu Shalih menceritakan kepada kami, dia berkata: Mu'awiyah menceritakan kepadaku dari Ali, dari Ibnu Abbas, mengenai firman Allah وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ "*Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga,*" dia berkata, "Allah SWT menjanjikan kepada

<sup>34</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2009), Jilid 15, h. 368-369.

<sup>35</sup> Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-thabari, *Jami' Al Bayan An Ta'wil Ayi Al Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 26, h 151-152.

orang-orang beriman yang takut saat menghadap-Nya, lalu melaksanakan segala kewajibannya dengan balasan surga.”<sup>36</sup>

### **Analisa Kritis Penafsiran QS. An-Nazi'at Ayat 40: Upaya Mengatasi Stres dan Kecemasan**

Dalam Penafsiran Quraish Shihab terhadap QS. An-Nazi'at ayat 40, ia menjelaskan bahwa ayat ini mengandung pemahaman mendalam tentang kontrol diri (*mujahadah*) dan rasa hormat kepada kebesaran Allah (*makamah*). Analisis ini dapat dikaitkan dengan upaya pendekatan untuk menangani stres dan kecemasan. Dengan mengacu era saat ini, sekurangnya ada tiga langkah utama yang layak diperhatikan:

#### 1. Kesadaran akan kehadiran Allah (*khawf* dan *makamah*)

Menurut Quraish Shihab, kata "*makamah*" yang digunakan dalam QS. An-Nazi'at ayat 40 mengacu pada kesadaran penuh akan posisi umat Islam di hadapan Allah. Ketakutan yang dimaksud bukan hanya takut akan siksa, tetapi lebih kepada rasa hormat, tunduk, dan pengakuan atas keagungan Allah yang meliputi semua aspek kehidupan, termasuk rahmat dan murka-Nya. Pemahaman Quraish Shihab menekankan bahwa dalam konteks ayat tersebut, kata "*makamah*" merujuk pada "kesadaran penuh" akan posisi diri di hadapan Allah. Ketakutan yang dimaksud bukan hanya takut akan siksa, tetapi juga rasa.<sup>37</sup>

Makna di atas mengandung relevansi untuk mengatasi stres dan kecemasan, bahwa ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah pencipta sekaligus pengatur seluruh kehidupan, mereka akan lebih tenang karena segala sesuatu yang terjadi adalah hasil dari kehendak dan pengaturan sempurna-Nya.<sup>38</sup> Sikap ini dapat mengurangi kecemasan karena seseorang tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi persoalan. Sebaliknya, ia bersandar kepada Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Kuasa, sehingga rasa takut yang merusak berubah menjadi motivasi untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

#### 2. Pengendalian hawa nafsu (*mujahadah*)

Dalam penjelasannya, Quraish Shihab menerangkan bahwa Allah tidak meminta manusia untuk mematikan hawa nafsunya, melainkan mengarahkannya ke jalur yang benar. Dia juga menekankan bahwa hawa nafsu manusia dapat membawa mereka kepada keburukan jika tidak dikendalikan.<sup>39</sup> Makna ini

---

<sup>36</sup> Ath-thabari, *Jami' Al Bayan An Ta'wil Ayi Al Qur'an*, Jilid 26, h 422-423

<sup>37</sup> Tanzil Fawaiq Sayyaf, "Alternatif Penyelesaian Sengketa Keluarga: Studi Terhadap Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah", *Jurnal of Islamic Legal Studies*, 12, no. 2 (2019), h. 28-29.

<sup>38</sup> Eko Zulfikar, "Takut Kepada Allah Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Khasyyatullah", *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir* 13, no. 1 (2019), h. 142-161.

<sup>39</sup> Zulfatmi, "Al-Nafs dalam Al-Qur'an: Analisis Tema Al-Nafs Sebagai Dimensi Psikis Manusia", *Jurnal Mudarrisuna* 10, no. 2 (2020), h. 45.

mengandung relevansi untuk mengatasi stres dan kecemasan, di mana stres sering kali disebabkan oleh dorongan hawa nafsu, seperti keinginan berlebihan terhadap harta benda, tujuan yang tidak dapat dicapai, atau ketakutan akan kehilangan sesuatu, adalah penyebab utama stres. Menahan hawa nafsu sejatinya membantu seseorang mengelola harapan hidup dan menerima kenyataan. Untuk mengendalikan ini, diperlukan latihan dan disiplin, yang dalam bahasa Islam disebut *mujahadah*, atau berjuang melawan diri sendiri. Karena seseorang tidak lagi diperbudak oleh keinginan yang tidak perlu, proses ini membantu menanamkan ketenangan batin.

### 3. Mengamalkan akhirat (harapan dan perapektif jangka panjang)

Dalam pandangan Quraish Shihab, penghuni surga adalah mereka yang lebih mengutamakan kehidupan akhirat dibandingkan dunia. Meskipun demikian, ini tidak berarti mereka mengabaikan dunia, tetapi juga melihat kehidupan dunia hanya sebagai sarana menuju akhirat.<sup>40</sup> Relevansi untuk mengatasi stres dan kecemasan, tampak pada fokus manusia pada masalah dunia nyata seperti kekayaan, status, atau penghargaan orang lain menyebabkan banyak stres. Seseorang dapat menilai ulang apa yang benar-benar penting dalam hidupnya dengan mengubah perspektif menjadi lebih akhirat-sentris. Fokus pada akhirat juga menanamkan harapan karena seseorang percaya bahwa setiap kesulitan di dunia adalah ujian sementara yang akan diganjar dengan pahala yang besar di akhirat. Harapan ini mengurangi kecemasan yang sering disebabkan oleh ketidakpastian atau rasa kehilangan.

Dari tiga upaya tersebut, penafsiran Quraish Shihab juga memberikan landasan teologis untuk beberapa pendekatan praktis dalam mengatasi stres dan kecemasan berdasarkan ayat ini, yaitu:

#### 1. Dzikir dan *tafakkur*

Mengingat Allah Melalui dzikir, shalat, atau membaca Al-Qur'an yang dapat membantu menenangkan hati (QS. Ar-Ra'd: 28). *Tafakkur* tentang kebesaran Allah dapat mengurangi tekanan, karena akan menyadari bahwa Allah mengendalikan segala sesuatu.

#### 2. Latihan pengendalian diri

Dibutuhkan latihan terus-menerus untuk mengendalikan hawa nafsu. Ini termasuk belajar bersyukur, sabar, dan mengurangi keinginan untuk hal-hal duniawi yang tidak penting.

#### 3. Menanamkan rasa optimisme

Fokus pada rahmat Allah dan janji surga membuat otak seseorang lebih kuat. Keyakinan bahwa Allah Maha Pengampun membantu mengurangi rasa bersalah

---

<sup>40</sup> Ahmad Minannurohman, *Surga Dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M Quraish Shihab*, (Tulungagung: UIN Sayyid Ali Rahmatullah, 2020)

atau beban pikiran yang disebabkan oleh kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya.

#### 4. Mencari keseimbangan dalam hidup

Menjalani kehidupan dunia dengan niat ibadah (menggunakan hawa nafsu sesuai aturan Allah) membantu untuk menciptakan keseimbangan yang baik antara kebutuhan spiritual dan fisik (biologis). Pada akhirnya, ini membantu mengurangi kecemasan.

Dengan demikian, penafsiran Quraish Shihab terhadap QS. An-Nazi'at: 40 menawarkan instruksi komprehensif tentang cara mengatasi stres dan kecemasan. Seseorang dapat memperoleh ketenangan batin dan mental yang kokoh dengan menggabungkan kesadaran terhadap kebesaran Allah, pengendalian hawa nafsu, dan fokus pada akhirat. Dalam situasi ini, rasa takut kepada Allah adalah dorongan untuk hidup yang lebih baik dan penuh makna daripada ketakutan yang melumpuhkan.

## **PENUTUP**

Penelitian ini membahas pemanfaatan ayat 40 dari Surah An-Nazi'at dalam mengatasi stres dan kecemasan, dengan perspektif tafsir Quraish Shihab. Ditemukan bahwa pengendalian diri, atau tazkiyah, merupakan kunci dalam menghadapi tantangan hidup yang sering menimbulkan tekanan psikologis. Stres dan kecemasan diidentifikasi sebagai respons psikologis terhadap tekanan yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan fisik seseorang. Tafsir Quraish Shihab menekankan pentingnya rasa takut kepada kebesaran Tuhan dan kemampuan untuk menahan hawa nafsu sebagai cara untuk mencapai ketenangan jiwa. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan pengendalian diri dapat berkontribusi dalam mengelola masalah mental. Praktik spiritual seperti berdoa, berdzikir, dan shalat, serta pengalihan perhatian ke aktivitas positif dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian ini memperkuat gagasan bahwa integrasi pendekatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan solusi praktis bagi individu yang mengalami stres dan kecemasan. Dengan demikian, menginternalisasi ajaran dari QS. An-Nazi'at ayat 40 dan menerapkan prinsip-prinsip pengendalian diri dapat membantu individu mencapai keseimbangan mental dan emosional yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraeni, Reni & Warsiti Warsiti, *Stres Dan Coping Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, 2012.

- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Konselor* 5, no. 2 (2016).
- Anwar, Mauluddin, Latief Siregar, dan Hadi Mustofa. *Cahaya Cinta Dan Canda M. Quraish Shihab*. Tangerang: Lentera Hati, 2015.
- Anwar, Akhmad Khoirul, Jaka Ghianovan, and Ida Kurnia Shofa. "Understanding the Concept of Gender in Qur'anic Interpretation (A Feminist Study of the Thought of M. Quraish Shihab)". *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024): 206–221.
- Anwar, Hamdani. *Telaah Kritis Terhadap Tafsir al-Mishbah, Mimbar agama dan Budaya*. t.k: Februari, 2002.
- Ath-thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir. *Jami' Al Bayan An Ta'wil Ayi Al Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Azizah, Balkis Nur. Moh. Iza Al Jufri, Muassomah. "Uslūb wa i'jāz al-Qur'ān in sūrah an-Nāzi'āt". *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 8, no. 1 (2023).
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Beirut: Dar al-Fikr, 2009.
- Baidan, Nashruddin. *Metodologi Penafsiran Al-Our'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Bella, Airindya. *ALODOKTER*, <https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejalanya>, diakses pada tanggal 22 Oktober 2024.
- Effendi, Agus. Syamsun Ni'am, Ngainun Naim, and Ahmad Tholut Al-Faruq. "Translating the Qur'an in Palembang Vernacular: An Aesthetic Reception Theory Perspective on Surat An-Naziat". *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 34, no. 2 (2023).
- Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia*. Jakarta: Teraju, 2003.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya". *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014).
- Lutfiah, Nadia, Nazwa Aldrina, Maisha Innaroh, "QS. An-Naziat Ayat 30-33: Hukum Kepemilikan Dan Implementasi Pada Masa Kini". *Jahe: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi* 1, no. 3 (2023).
- Maryam, Siti. *Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komperasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah)*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, IAIN Tulungagung, 2018.
- Minannurohman, Ahmad. *Surga Dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M Quraish Shihab*. Tulungagung: UIN Sayyid Ali Rahmatullah, 2020.
- Razi, Fahrur and Abu Bakar, "Munāsabah Ayat-Ayat Tahlil Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab", *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 2 (2024).
- Saari, Che Zarrina. "Penyakit Gelisah (Anxiety/ Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14 (2001).
- Samsurrohman, Samsurrohman. *Pengantar Ilmu Tafsir*. Jakarta: AMZAH, 2014.
- Sayyaf, Tanzil Fawaiq. "Alternatif Penyelesaian Sengketa Keluarga: Studi Terhadap Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah". *Jurnal of Islamic Legal Studies*, 12, no. 2 (2019).

- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati. 2001.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009". *Jurnal Manajemen Indonesia* 2, no. 1 (2024).
- Sukardi, Sukardi. *Spiritualitas dalam Manajemen Stres: Pendekatan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Sukadiyanto, Sukadiyanto. "Stress dan Cara Mengurangnya". *Cakrawala Pendidikan* 4, no. 1 (2010).
- Supraspto, Bibit. *Ensiklopedia Ulama Nusantara: Riwayat Hidup, Karya dan Sejarah Perjuangan 157 Ulama Nusantara*. Jakarta: Galeri Media Indonesia, 2009.
- Wahjono, Sentot Imam. *Stress & Perubahan*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2022.
- Zulfatmi, Zulfatmi. "Al-Nafs dalam Al-Qur'an: Analisis Tema Al-Nafs Sebagai Dimensi Psikis Manusia". *Jurnal Mudarrisuna* 10, no. 2 (2020).
- Zulfikar, Eko. "Takut Kepada Allah Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Khasyyatullah". *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir* 13, no. 1 (2019).