



**ANALISIS KONSEP KETENANGAN HATI DALAM
QS. AL-INSYIRAH DENGAN PENDEKATAN
HERMENEUTIKA HASAN HANAFI**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir*

OLEH:

RIDATUL WALIDAINI

NIM. 2030301040

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025 M/1446 H**



**AN ANALYSIS OF THE CONCEPT OF INNER PEACE IN
QS. AL-INSYIRAH USING HASAN HANAFT'S
HERMENEUTICS**

THESIS

**Submitted to Science of Al-Qur`an and Tafsir Departement Ushuluddin,
Adab, and Da'wah Faculty, To Fulfill one of Requirement For Obtaining
Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic University
Batusangkar**

By:

**RIDATUL WALIDAINI
NIM. 2030301040**

**SCIENCE OF AL-QUR`AN AND TAFSIR DEPARTMENT
USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH FACULTY
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
2025 M / 1446 H**



تحليل مفهوم الطمأنينة في سورة الانشراح باستخدام منهج هيرمينوطيقا حسن حنفي

الرسالة العلمية

مقدمة إلى قسم علوم القرآن والتفسير كلية أصول الدين والآداب والدعوة شرطا للحصول
على درجة الإجازة الجامعية محموديونس الإسلامية الحكومية
باتوسنكار

إعداد:

رضات الوليدين

٢٠٣٠٣٠١٠٤٠

قسم علوم القرآن والتفسير

كلية أصول الدين والآداب والدعوة


جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

٢٠٢٥م / ١٤٤٦هـ


PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI atas nama **Ridatul Walidaini**, NIM 2030301040 dengan judul: **Analisis Konsep Ketenangan Hati dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi** telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 23 Januari 2025 dan dinyatakan lulus sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Demikian surat persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

No	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Hardivizon, M.Ag NIP.197207112001121002	Ketua Sidang/ Pembimbing		5/2/2025
2.	Dr. Hj. Fitri Yeni Dalil, Lc., M.Ag. NIP.196801011998032004	Anggota/ Penguji Utama I		03/02/2025
3.	Dewi Putri, Lc., M.Ag. NIP. 198902012020122009	Anggota/ Penguji Utama II		03/02/2025

Batusangkar, 03 Februari 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah


Dr. Ridwan Bustamam, M.Ag
NIP.197102051997031001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **RIDATUL WALIDAINI NIM. 2030301040** Judul “**Analisis Konsep Ketenangan Hati dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi**”, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 20 Januari 2025

Pembimbing



Hardivizon, M.Ag

NIP. 197207112001121002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ridatul Walidaini
NIM : 2030301040
Prodi : Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul “**Analisis Konsep Ketenangan Hati dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi**”, adalah hasil karya sendiri bukan plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar 17 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ridatul Walidaini
2030301040

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Analisis Konsep Ketenangan Hati dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi”**, ini sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Agama Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Selanjutnya shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah meninggalkan dua pedoman hidup yaitu Al-Qur'an dan Hadits agar umatnya tidak terjerumus kedalam jurang kehinaan dan kesesatan.

Penulis memahami bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil usaha pribadi. Sebaliknya, keberhasilan ini merupakan hasil dari akumulasi upaya, bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Ta'ala yang telah memberikan seluruh nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Teristimewa Untuk Ayah, Ibu, dan adik tercinta, terima kasih atas cinta, dukungan, dan kesabaran kalian. Kalian adalah pahlawan tanpa tanda jasa yang selalu mendukung di setiap langkah baik dalam senyuman maupun saat diri ini tenggelam dalam kebingungan. Ayah dan Ibu, kalian adalah sumber inspirasi, dan untuk adik, terima kasih sudah jadi penyemangat dan penguji kesabaran. Hasil ini adalah buah dari perjuangan kita bersama.
3. Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., M.A., M.Res., Ph.D selaku rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Risman Bustamam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, sekaligus penguji skripsi ini dan juga sebagai dosen yang selalu memberi petunjuk, terima kasih atas bimbingan, kebijaksanaan, dan dukungan yang tak terhingga. Setiap kata yang Bapak ucapkan, bagaikan

cahaya yang menyinari jalan gelap, dan setiap nasihat, seperti benih yang tumbuh subur dalam pikiran dan hati. Ketegasan Bapak justru membuka jalan bagi pikiran yang lebih luas dan pemahaman yang lebih dalam. Bapak bukan hanya pengajar, tapi juga mentor yang menunjukkan arti sejati dari dedikasi dan ilmu. Bahkan ketika sakitpun Bapak masih ingat dengan mahasiswa mu, “Lanjutkan skripsinya Rida jangan tunggu Bapak” Semoga Allah memberikan keberkahan dan kesembuhan untuk bapak, agar Bapak bisa kembali beraktivitas dengan lebih kuat. Aamiin.

5. Ibu Dr. Hj. Fitri Yeni Dalil, Lc., M.Ag. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus selaku penguji skripsi penulis yang selalu memberikan nasehat, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam berbagai masalah perkuliahan.
6. Bapak Dr. Inong Satriadi, S.Ag., M.A selaku dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan kepada penulis Setiap petunjuk dan nasihat Bapak telah menjadi arah yang jelas bagi perjalanan akademik penulis.
7. Bapak Hardivizon, M.Ag selaku pembimbing skripsi ini, terima kasih atas segala bimbingan dan arahan yang penuh makna. Setiap petunjuk dan nasihat Bapak telah membuka cakrawala pemikiran penulis, memberi arah yang jelas di tengah keraguan. Perhatian dan kesabaran Bapak tidak hanya mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga menginspirasi untuk terus berkembang. Semoga ilmu dan kebaikan yang Bapak berikan selalu dilimpahkan keberkahan oleh Allah. Aamiin.
8. Ibu Dewi Putri, Lc., M.Ag selaku penguji kedua skripsi penulis yang telah memberikan masukan, arahan, serta kritik konstruktif dalam penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini. Saya sangat menghargai waktu dan dedikasi yang Ibu luangkan untuk mengevaluasi penelitian ini.
9. Civitas Akademika UIN Mahmud Yunus Batusangkar baik karyawan dan segenap dosen IAT yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah

memberikan sumbangsih ilmunya yang sangat luar biasa selama penulis menuntut ilmu.

10. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Umi dan Ayah Amel, yang selalu menyambut saya dengan kehangatan seperti keluarga sendiri. Doa, nasihat, dan dukungan kalian menjadi kekuatan tersendiri yang tak tergantikan dalam perjalanan ini. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan untuk Umi dan Ayah. Kebaikan kalian akan selalu saya kenang dengan penuh rasa syukur.
11. Teman-teman seperjuangan IAT angkatan 2020 yang selalu kebersamai baik suka maupun duka dalam menyelesaikan perkuliahan terkhusus Amelia Saputri, yang selalu jadi partner in crime di setiap momen penuh kebingungan dan tawa. Kita berdua sudah seperti tim superhero yang saling mendukung, bahkan saat menghadapi tumpukan tugas yang bisa membuat kita nyaris putus asa. Setiap momen kebingungan, tawa, dan bahkan sesekali stres, menjadi bagian dari perjalanan kita menuju keberhasilan. Semoga perjuangan kita ini membawa berkah dan keberhasilan yang luar biasa. Kita telah berhasil menaklukkan tantangan ini bersama. Selain itu terima kasih juga yang sebesar-besarnya kepada Hanifah Az-Zahra, Lisriyani, Khairatil Madani dan Nurhanova, Nurlaila Rahmi, Miwa Zahroh, Wildaturrahmah, Najla Salsabila, Dewi Rosa Aspirilia, Al Athiyyah Thahirah teman-teman yang telah memberikan dukungan, semangat, dan inspirasi dalam setiap langkah penulisan ini. Kehadiran kalian adalah anugerah yang sangat berarti dalam perjalanan ini.
12. Terima kasih tak terhingga kepada Fotokopi Rahmat Ilyas yang dengan senyuman sabarnya menghadapi revisi dadakan dan Alisa yang selalu setia mencetak keajaiban dari draft berantakan jadi dokumen yang rapi, dan Tak lupa, penghargaan spesial untuk Kantin Ante Lia, penyelamat perut dan penyumbang energi tanpa henti tanpa pecel ayam dan ayam geprekmu, mungkin skripsi ini hanya angan-angan.
13. Terima kasih yang tulus kepada ibu dan bapak guru mulai dari guru SD almh. Ibu Titit, almh. Ibu Rima, Bapak Syapriadi. Guru Mts Bapak Hadrami, serta

guru-guru MAN 3 Kota Payakumbuh secara keseluruhan tanpa adanya dukungan yang Bapak serta Ibu berikan penulis tak akan mampu bisa mengenyam pendidikan di perguruan tinggi ini. Penulis masih ingat bagaimana sulitnya jalan yang ditempuh untuk sampai disini, namun demi membantu mewujudkan mimpi anakmu ini kalian rela bergotong royong untuk membantu baik bantuan materil maupun bantuan moril. Dengan segala kerendahan hati penulis berdoa semoga Allah membalas segala kebaikan Bapak dan Ibu.

14. Terima kasih banyak kepada Adik-adik BP 21 seperti Zola, Aura, Sara, Fina, Gusti dkk yang selalu jadi penghibur setia di tengah-tengah kepenatan skripsi. Kalian adalah sumber tawa dan semangat, yang mampu mengubah hari-hari stress jadi lebih ringan dengan canda dan kebersamaan. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan kebahagiaan yang berlimpah, dan semoga kita bisa ngumpul dan bercanda meskipun skripsi ini sudah selesai.
15. Terima kasih juga untuk sosok yang entah siapa dan di mana, yang namanya sudah tercantum jelas di lauhul mahfuz terima kasih sudah (belum) hadir dalam hidup penulis. Semoga ketika kita dipertemukan nanti, kamu bangga karena penulis pernah begadang, stres, dan kejar-kejaran deadline demi skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi perbaikan skripsi ini. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca. Aamiin.

Batusangkar, 17 Desember 2025

Penulis

Ridatul Walidaini

ABSTRAK

RIDATUL WALIDAINI NIM 2030301040 (2025). Judul Skripsi “Analisis Konsep Ketenangan Hati dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi”, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar tahun 2025.

Ketenangan hati merupakan kebutuhan mendasar manusia, terutama dalam menghadapi tekanan hidup modern yang sering kali memunculkan stres dan kecemasan. QS. Al-Insyirah hadir sebagai panduan spiritual yang relevan, mengajarkan bahwa setiap kesulitan selalu diiringi kemudahan. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah menggunakan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi makna teks secara historis, filosofis, dan aplikatif, sehingga pesan-pesan spiritual surah tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Pertanyaan utama yang dijawab adalah: bagaimana konteks sejarah dan latar sosial turunnya QS. Al-Insyirah, apa makna substansi ayat-ayatnya terkait konsep ketenangan hati, dan bagaimana nilai-nilai surah ini dapat diterapkan dalam kehidupan modern.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi yang terdiri dari tiga tahapan: kesadaran historis, eidetis, dan praksis. Data primer berupa QS. Al-Insyirah dianalisis berdasarkan tafsir Al-Qur’an, literatur hermeneutika, dan penelitian relevan lainnya. Analisis dilakukan untuk menggali konteks sejarah surah, mengidentifikasi nilai-nilai universal, dan menjelaskan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) QS. Al-Insyirah diturunkan dalam konteks tantangan besar yang dihadapi Nabi Muhammad SAW di awal dakwah Islam. Surah ini memberikan hiburan dan penguatan hati bagi Nabi di tengah tekanan kaum Quraisy. Pesan utamanya adalah bahwa bersama setiap kesulitan ada kemudahan, yang memotivasi Nabi untuk tetap optimis dan konsisten dalam berdakwah; 2) Secara substansi, QS. Al-Insyirah mengajarkan nilai-nilai kelapangan dada, pengurangan beban, keyakinan pada kemudahan setelah kesulitan, serta pentingnya produktivitas dan tawakal. Makna-makna ini relevan bagi siapa pun yang menghadapi kesulitan hidup, membangun kekuatan spiritual, mental, dan emosional, 3) Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, QS. Al-Insyirah menjadi panduan spiritual yang aplikatif. Nilai-nilainya mengajarkan sikap lapang dada dalam menerima ujian, keyakinan pada solusi ilahi, konsistensi dalam produktivitas, dan tawakal kepada Allah. Prinsip-prinsip ini membantu individu mencapai ketenangan hati dan menjaga keseimbangan hidup.

Kata kunci: Ketenangan Hati, QS. Al-Insyirah, Hermeneutika Hasan Hanafi, Kesulitan dan Kemudahan, Pendekatan Spiritual

ABSTRACT

RIDATUL WALIDAINI, NIM 2030301040 (2025). Thesis Title: “An Analysis of the Concept of Inner Peace in QS. Al-Insyirah Using Hasan Hanafi’s Hermeneutics,” Qur’an and Tafsir Studies Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

Inner peace is a fundamental human need, particularly in facing modern life pressures that often lead to stress and anxiety. QS. Al-Insyirah serves as a relevant spiritual guide, teaching that every difficulty is accompanied by ease. This study aims to analyze the concept of inner peace in QS. Al-Insyirah using Hasan Hanafi’s hermeneutical approach. This approach enables the exploration of textual meanings historically, philosophically, and practically, ensuring that the spiritual messages of the surah can be applied in contemporary life. The main questions addressed are: what is the historical and social context behind the revelation of QS. Al-Insyirah, what is the substantive meaning of its verses regarding inner peace, and how can the surah’s values be implemented in modern life?

This research employs a qualitative descriptive method using Hasan Hanafi’s hermeneutics, which comprises three stages: historical awareness, eidetic awareness, and practical awareness. The primary data is QS. Al-Insyirah, analyzed through interpretations of the Qur’an, hermeneutical literature, and relevant studies. The analysis delves into the historical context of the surah, identifies its universal values, and elucidates its applications in daily life.

The findings reveal that: 1) QS. Al-Insyirah was revealed in the context of significant challenges faced by Prophet Muhammad (peace be upon him) during the early stages of Islamic preaching. This surah offered consolation and inner strength amidst the Quraysh’s resistance, emphasizing that with every hardship comes ease, motivating the Prophet to remain optimistic and consistent in his mission. 2) Substantively, QS. Al-Insyirah teaches values of broad-mindedness, burden alleviation, belief in ease after difficulty, productivity, and trust in Allah. These teachings are relevant for anyone facing life’s challenges, fostering spiritual, mental, and emotional strength. 3) In modern life, filled with pressure, QS. Al-Insyirah provides an applicable spiritual guide. Its values advocate for accepting trials with patience, belief in divine solutions, consistency in productivity, and reliance on Allah, helping individuals achieve inner peace and maintain life balance.

Keywords: Inner Peace, QS. Al-Insyirah, Hasan Hanafi’s Hermeneutics, Difficulty and Ease, Spiritual Approach

الملخص

رضا الوالدين، الرقم الجامعي 2030301040 (2025). عنوان الأطروحة: "تحليل مفهوم الطمأنينة في سورة الانشراح باستخدام منهج هيرمينوطيقا حسن حنفي"، برنامج دراسات القرآن والتفسير، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، الجامعة محمود يونس الحكومية الإسلامية باتوسنكار، 2025.

الطمأنينة هي حاجة أساسية للإنسان، خاصة في مواجهة ضغوط الحياة الحديثة التي تؤدي غالباً إلى التوتر والقلق. تأتي سورة الانشراح كدليل روحي ذي صلة، تعلم أن كل عسر يعقبه يسر. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم الطمأنينة في سورة الانشراح باستخدام منهج هيرمينوطيقا حسن حنفي. يتيح هذا المنهج استكشاف معاني النصوص تاريخياً وفلسفياً وتطبيقاً، لضمان تطبيق الرسائل الروحية للسورة في الحياة المعاصرة. تتناول الدراسة أسئلة رئيسية: ما هو السياق التاريخي والاجتماعي لنزول سورة الانشراح؟ ما هو المعنى الجوهرى لآياتها فيما يتعلق بالطمأنينة؟ وكيف يمكن تطبيق قيمها في الحياة الحديثة؟

تستخدم هذه الدراسة منهجاً وصفيّاً نوعياً يعتمد على هيرمينوطيقا حسن حنفي، التي تتألف من ثلاث مراحل: الوعي التاريخي، والوعي الأيديتي، والوعي العملي. تعتمد البيانات الأولية على سورة الانشراح، حيث تم تحليلها من خلال تفسيرات القرآن، والمراجع الهيرمينوطيقية، والدراسات ذات الصلة. يتناول التحليل السياق التاريخي للسورة، ويحدد قيمها العالمية، ويشرح تطبيقاتها في الحياة اليومية.

وتوصلت الدراسة إلى أن: (1) سورة الانشراح نزلت في سياق التحديات الكبيرة التي واجهها النبي ﷺ في بداية دعوته الإسلامية. قدمت السورة عزاءً وقوة نفسية وسط مقاومة قريش، مؤكدة أن مع كل عسر يسراً، مما حفز النبي على التفاؤل والاستمرار في دعوته. (2) جوهرياً، تعلم سورة الانشراح قيمةً مثل انشراح الصدر، تخفيف الأعباء، الإيمان باليسر بعد العسر، الإنتاجية، والتوكل على الله. هذه التعاليم ذات صلة بأي شخص يواجه تحديات الحياة، مما يعزز القوة الروحية والنفسية والعاطفية. (3) في الحياة الحديثة المليئة بالضغوط، توفر سورة الشرح دليلاً روحياً عملياً. تشجع قيمها على تقبل الابتلاءات بالصبر، الإيمان بالحلول الإلهية، الثبات في الإنتاجية، والتوكل على الله، مما يساعد الأفراد على تحقيق الطمأنينة والحفاظ على توازن الحياة.

الكلمات المفتاحية: الطمأنينة، سورة الانشراح، هيرمينوطيقا حسن حنفي، العسر واليسر، النهج
الروحي

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat dan Luaran Penelitian	9
F. Defenisi Operasional.....	10
BAB II	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Kajian Teori	14
1. Pengertian dan Ruang Lingkup Hermeneutika.....	14
2. Hermeneutika Hasan Hanafi	16
3. Biografi Hasan Hanafi	24
4. Ketenangan Hati	26
B. Penelitian Relevan	34
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Sumber Data Penelitian.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	42
D. Analisis Data.....	43
BAB IV	49

PEMBAHASAN	49
A. Analisis Konteks Sejarah QS. Al-Insyirah (Kesadaran Historis)	49
1. Asbabun nuzul QS. Al-Insyirah.....	49
2. Kondisi sosial, politik, dan budaya masyarakat Quraisy saat turunnya Surah Al-Insyirah.....	50
3. Tantangan dakwah Nabi Muhammad SAW dan relevansi pesan surah Al-Insyirah	57
B. Analisis Makna Substansi QS. Al-Insyirah (Kesadaran Eidetis).....	62
1. Penjelasan mendalam ayat-ayat QS. Al-Insyirah.....	62
2. Makna bahasa dan nilai-nilai universal terkait ketenangan hati.....	74
3. Hubungan tema kesulitan dan kemudahan dalam QS. Al-Insyirah dengan ajaran Islam.....	77
C. Relevansi QS. Al-Insyirah dalam Kehidupan Modern (Kesadaran Praksis).....	79
1. Penerapan nilai-nilai QS. Al-Insyirah dalam menghadapi stres dan kecemasan.	79
2. Strategi spiritual yang ditawarkan QS. Al-Insyirah untuk mencapai ketenangan hati	82
3. Transformasi nilai-nilai surah dalam kehidupan sehari-hari.	84
BAB V.....	85
PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR KEPUSTAKAAN	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur`an merupakan kitab yang diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril, setiap bacaannya bernilai ibadah dan isi kandungannya telah memberikan pengaruh luas dan mendalam pada jiwa dan tindakan manusia, tidak ada yang mampu menandingi keindahan bahasanya, keluasan serta kedalaman maknanya dari dulu sampai sekarang, sehingga menjadikan Al-Qur`an satu-satunya bacaan yang paling sempurna (Najib dkk., 2023, hlm. 368). Al-Qur`an memiliki nama lain yaitu *Asy-syifa'* yang berarti sebagai obat atau penawar (Yasir & Jamaruddin, 2016, hlm. 15). Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur`an surah Yunus:[10]:57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ فَذُجَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur`an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin” (Q.S Yunus:[10]:57)

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa Al-Qur`an adalah penawar dan obat bagi hati, serta penyehat badan dan penyembuh bagi manusia dari segala macam penyakit (Padilah dkk., 2024, hlm. 2317). Selain itu Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat di atas menegaskan adanya empat fungsi Al-Qur`an sebagai pengajaran, penyembuh, petunjuk, dan rahmat. Thahir Ibn ‘Asyur menjelaskan bahwa jiwa manusia bisa diibaratkan seperti pasien yang membutuhkan dokter. Dokter akan memberikan nasihat tentang penyebab penyakit, obat untuk penyembuhan, serta panduan hidup sehat agar pasien tidak jatuh sakit lagi. Jika nasihat itu dipatuhi, pasien akan sehat, hidup sejahtera, dan menikmati rahmat besar (Shihab, 2002, hlm. 104). Demikian pula, Al-Qur`an hadir untuk membersihkan hati dari keraguan dan kelalaian. Ayat-ayatnya menjadi obat yang menghilangkan penyakit ruhani, memberikan petunjuk menuju pengetahuan dan pengenalan kepada Allah

SWT, serta mendorong lahirnya akhlak mulia dan amal kebaikan. Semua ini membawa rahmat besar, puncaknya adalah surga dan ridha Allah SWT (Shihab, 2002, hlm. 105). Hal ini dipertegas oleh Allah SWT. dalam Al-Qur`an surah ar-Ra`du:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S ar-Ra`du:[13]:28)

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa untuk memperoleh ketenangan hati maka seseorang harus senantiasa ingat kepada Allah Swt. salah satu cara untuk berzikir atau mengingat Allah SWT. yaitu dengan membaca Al-Qur`an karena Al-Qur`an memiliki kesamaan fungsi dengan zikir yaitu dapat menghilangkan segala macam keraguan dan kegelisahan (Najib dkk., 2023, hlm. 368).

Pada zaman modern saat ini banyak masalah yang bermunculan dalam berbagai segi kehidupan. Karena banyaknya permasalahan tersebut mengakibatkan seseorang menjadi stress, depresi, cemas dan gangguan kejiwaan lainnya (Putri, 2023, hlm. 4). Keadaan cemas yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya yang akhirnya akan menimbulkan gangguan jiwa (Nauvilla, 2009, hlm. 6).

Berbicara mengenai gangguan jiwa seseorang sering kali terkait dengan teori psikologi yang mengkaji masalah stres. Stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan yang terus-menerus. Dalam psikologi, kondisi ini dikenal dengan istilah stres kronis (Gaol, 2016). Stres kronis memiliki dampak yang merusak, baik bagi tubuh, pikiran, maupun seluruh aspek kehidupan penderita secara bertahap. Biasanya, stres kronis muncul akibat masalah seperti kemiskinan, kekacauan dalam keluarga, kehidupan pernikahan yang tidak bahagia, ketidakpuasan dalam pekerjaan, dan berbagai faktor lainnya. Akibatnya, individu yang mengalaminya sering

merasa tertekan dan kehilangan harapan. (Nauvilla, 2009, hlm. 8). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa keadaan hati seseorang sedang tidak tenang, sehingga memunculkan penyakit dalam jiwa seseorang dan mengakibatkan beban psikologi termasuk didalamnya kegelisahan (Nauvilla, 2009, hlm. 5).

Fenomena kegelisahan yang dialami oleh manusia terutama manusia modern tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh Sayyid Husein Nasr bahwa manusia modern tengah mengalami kehampaan spiritual, krisis makna, kehilangan legitimasi hidup, dan mengalami keterasingan (*alienasi*) dari dirinya sendiri, yang terjadi karena mereka semakin jauh dari ketenangan sejati yang berasal dari hubungan spiritual dengan Tuhan. Alih-alih mencari kedamaian batin, mereka lebih terfokus pada kesibukan dunia, materi, dan keinginan pribadi yang justru membuat mereka kehilangan makna hidup dan semakin terasing (Zulkarnain, 2024, hlm. 21).

Kecemasan dan kegelisahan tidak hanya terjadi pada manusia modern saja, tetapi juga dialami oleh Nabi Muhammad SAW. Hal ini bermula saat Nabi SAW diangkat menjadi rasul untuk menyampaikan dakwah, tidak hanya bagi dirinya, tetapi juga untuk umat. Dakwah beliau mendapat banyak perlawanan dari kaum Quraisy, sehingga dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Dengan segala rintangan, Allah SWT memberikan kekuatan untuk menanggung beban tersebut. Peristiwa ini menjadi sebab turunnya surah Al-Insyirah (Lutfia, 2019, hlm. 39). Surah ini memberikan penghiburan kepada Rasulullah SAW dan para pengikutnya, yang saat itu terus-menerus mendapat tekanan dan ejekan dari kaum musyrikin (Nauvilla, 2009, hlm. 39).

Allah SWT menurunkan surah Al-Insyirah yang di dalamnya berisi tentang pesan-pesan ketenangan jiwa yang diberikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW di tengah beratnya perjuangan dakwah. Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, tema utama surah ini adalah penenangan hati Nabi, yang dicapai melalui pengingat akan nikmat-nikmat Allah dan janji kemudahan di balik setiap kesulitan (Shihab, 2002, hlm. 351). Wahbah Az-Zuhaili menyatakan empat nikmat yang Allah SWT sampaikan dalam surah Al-Insyirah. Yaitu: Pertama, melapangkan dada Nabi Muhammad SAW

dengan hikmah dan iman, membersihkannya dari segala dosa serta mengangkat kedudukan beliau di dunia dan akhirat. Kedua, janji untuk memudahkan segala sesuatu yang sulit, memberikan solusi setiap masalah. Ketiga, Allah SWT memerintahkan Nabi SAW untuk senantiasa beribadah setelah menyampaikan risalah Islam kepada manusia. itu merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT atas segala apa yang telah dikaruniakan kepada beliau. Terakhir Allah SWT memerintahkan beliau, setelah selesai mengerjakan segala sesuatu, untuk bertawakal kepada Allah dan mengharap ridha Allah (Az-Zuhaili, 2011, hlm. 576-577). Sehingga dengan mengingat segala kenikmatan tersebut maka akan memperoleh ketenangan hati.

Ketenangan hati yang diberikan kepada Nabi SAW bukan menjadi pedoman beliau semata, akan tetapi juga diberikan kepada umatnya yang mengalami ujian hidup. Allah SWT menjamin bahwa setiap orang yang mengalami ujian pasti akan ada keringanan dan pemecahan masalah kalau semua itu dihadapi dengan sabar dan tawakal pada Allah SWT sehingga beliau diberi ketenangan didalam hatinya (Nauvilla, 2009).

Pedoman yang diberikan Allah SWT itu semua diulas dalam surah al-Insyirah, yang memuat tentang bagaimana seseorang menghadapi masalah dalam hidupnya dan sempitnya dada dikarenakan banyak masalah dan beban yang diembannya. Allah SWT mengetahui bahwa manusia membutuhkan pertolongan, bantuan dan pengawasan dari Allah SWT. Oleh karena itu Allah SWT memberikan jaminan problem solving terhadap permasalahan manusia tersebut. Di samping itu, Allah senantiasa berlemah lembut dan berkasih sayang pada umatnya karena sesungguhnya Allah SWT memberikan kemudahan yang selalu mengiringi kesulitan serta menghilangkan beban beratnya di dada manusia yang senantiasa memohon pertolongan-Nya.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah [94] : 5-6)

Janji Allah bahwa "sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan" (kemenag RI, 2019, hlm. 704) kalimat ini mengisyaratkan pada Rasulullah bahwa setiap kesulitan, penderitaan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT. Maka kerjakanlah suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan selalu mengharapkan ridha pada Ilahi. Manusia dituntun untuk senantiasa optimis dan pantang menyerah dalam kehidupan. Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir menekankan bahwa pengulangan ayat ini menguatkan janji Allah SWT bahwa setiap cobaan pasti disertai solusi, sehingga umat manusia didorong untuk tetap bersabar dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup (Az-Zuhaili, 2011, hlm. 577).

Lebih jauh, surah ini menekankan pentingnya keberlanjutan dalam beramal dan beribadah. Allah memerintahkan dalam ayat ketujuh dan kedelapan agar setelah menyelesaikan suatu tugas, manusia segera beralih kepada pekerjaan yang lain dan tetap berhubungan dengan-Nya (kemenag RI, 2019, hlm. 706). Pesan ini merefleksikan keseimbangan antara usaha duniawi dan hubungan spiritual dengan Allah.

Hal ini jika dikaji lebih mendalam isi kandungan surah al-Insyirah terdapat solusi bagi manusia modern untuk menghadapi stres yaitu dengan memahami, menghayati dan melakukan visualisasi dengan aspek-aspek psikologis dari surat Al-Insyirah yaitu sabar, optimis, ketenangan jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal (Ansyah dkk., 2019, hlm. 11).

Berbagai macam penelitian yang telah mengkaji terlebih dahulu isi kandungan surah al-Insyirah diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun (Nikmah, 2021) dengan judul "Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah sebagai Wirid dalam Sholat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifiyyah Palembang)" terbitan dari UIN Raden Fatah Palembang menyatakan bahwa tradisi membaca Surah Al-Insyirah sebagai wirid berfungsi sebagai latihan untuk merenungkan pesan-pesan di dalamnya. Tradisi ini membantu para pengamal mengubah pandangan dari merasa suatu urusan sulit menjadi lebih mudah dihadapi, serta membangun sikap optimis bahwa kesulitan akan diikuti oleh kemudahan dan

nikmat dari Allah SWT. Pesan-pesan ini memberikan motivasi khususnya bagi santriwati yang sedang menyelesaikan hafalan Al-Qur`an. Mereka percaya bahwa setiap urusan disertai ujian, namun Allah menjanjikan kemudahan di balik kesulitan. Hal ini membuat mereka lebih bersemangat, tenang, dan fokus dalam proses belajar dan hafalan.

Sania Febriana (Putri, 2023) dalam kajiannya yang berjudul “Ketenangan Hati Dalam Q.S. Al-Insyirah/94: 1-8 Analisis Kitab Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir” terbitan dari IAIN Salatiga menulis penelitian dengan metode kepustakaan dengan teknik deskriptif pada ayat-ayat yang terdapat dalam surah Al-Insyirah hasil dari penelitian ini yaitu mengungkap bagaimana ketenangan hati bisa dicapai ketika seseorang mampu memahami makna yang ada di dalam al-Qur`an (khususnya QS Al-Insyirah). Lebih dalam lagi dalam memahaminya peneliti mengkaji tafsir Ibnu ‘asyur yakni Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir di mana kitab tersebut menafsirkan ayat dengan melihat arti kebahasaan dalam setiap kata-kata di dalamnya.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ichda (Nauvilla, 2009) terbitan jurnal UIN Sunan Kalijaga, menyatakan bahwasanya surah Al-Insyirah berisi ayat-ayat yang membangkitkan semangat jiwa. Besarnya masalah yang dihadapi bergantung pada cara menyikapinya. Dengan sikap positif, kesabaran, dan rasa syukur, beban masalah akan terasa lebih ringan, sedangkan sikap negatif akan memperberatnya.

Dengan adanya riset-riset terdahulu, hal ini akan bermanfaat dalam penyusunan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Ketenangan hati merupakan tema yang akan dikaji dalam surat Al-Insyirah. Ia adalah suatu hal yang harus diupayakan untuk memperoleh rasa nyaman, tenang dan bahagia. Karena hal itu peneliti ingin mengkaji surah Al-Insyirah menggunakan makna baru dengan konsep pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi.

Hasan Hanafi masuk dalam kelompok pemikir Muslim kontemporer. Di antara ciri pemikirannya dalam menafsirkan Al-Qur`an adalah: Pertama, menjadikan Al-Qur`an sebagai kitab petunjuk, “*al-ihida bi Al-Qur`an*”. Kedua, cenderung menafsirkan Al-Qur`an dengan tidak hanya menerima

makna literalnya saja, namun melihat juga pada pesan yang ada dibalik teks Al-Qur`an. Artinya, ia juga melihat lebih jauh sasaran yang ingin dicapai oleh ungkapan-ungkapan literal tersebut (Astriani, 2020).

Selain itu Hasan Hanafi juga dikenal sebagai tokoh muslim kontemporer yang mengembangkan hermeneutika pembebasan (Fatih, 2023, hlm. 266). Menurut Hasan Hanafi, hermeneutika bukan sekadar ilmu atau teori untuk memahami teks, melainkan juga merupakan penjelasan tentang wahyu Tuhan dari kata ke realitas. Proses ini menggambarkan transformasi wahyu dari pikiran Tuhan menjadi kehidupan nyata. Dalam konteks fenomenologi, hermeneutika mengkaji hubungan antara kesadaran dan objeknya, yaitu kitab suci.

Hanafi menekankan tiga aspek penting dalam hermeneutika. Pertama, kesadaran historis, yang memastikan otentisitas dan keabsahan teks. Aspek ini membantu pelacakan kembali ke sumber asli untuk mengungkap berbagai aspek tersirat dari teks (Halil, 2018b, hlm. 56). Kedua, kesadaran eidetis, yang menjelaskan makna teks dengan mencermati kaidah kebahasaan sehingga dapat dipahami secara rasional. Ketiga, kesadaran praksis, yang mengarahkan makna teks menjadi dasar dalam pengamalan dan menghubungkannya dengan tujuan akhir wahyu Tuhan dalam kehidupan nyata dan alam semesta, menciptakan tatanan ideal (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 20).

Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti berupaya memahami makna teks secara mendalam dan merealisasikan maknanya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dimana hermeneutika dalam pandangan Hanafi adalah teori interpretasi yang membahas bahasa dan konteks sejarah yang berkaitan dengan asal-usul Kitab Suci. Setelah memahami makna teks dengan tepat, langkah berikutnya adalah merealisasikan makna tersebut dalam kehidupan nyata, yang merupakan tujuan akhir wahyu Tuhan (Mutmainnah dkk., 2023, hlm. 197). Metode ini dianggap sebagai cara yang tepat dalam menafsirkan Al-Qur`an, di mana hermeneutika dan tafsir memiliki posisi yang setara. Hermeneutika sebagai teori penafsiran dan tafsir sebagai aspek praksisnya.

Dalam penelitian ini akan menyelami lebih jauh asbabun nuzul surah Al-Insyirah, dan meneliti makna kebahasaan yang terdapat didalam surah tersebut serta bagaimana relevansi penerapan pemaknaan surah Al-Insyirah pada masa sekarang. Sehingga dengan konteks permasalahan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Konsep Ketenangan Hati Dalam Qs. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi”**

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memusatkan perhatian pada analisis Q.S Al- Insyirah dengan menerapkan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi. Tujuan utama penelitian ini adalah menggali dan mendefenisikan konsep ketenangan hati dalam surah tersebut.

C. Rumusan Masalah

1. Apa konteks sejarah dan latar belakang sosial yang melatar belakangi penurunan QS. Al-Insyirah?
2. Apa makna substansi yang terdapat dalam ayat-ayat QS. Al-Insyirah mengenai ketenangan hati?
3. Bagaimana ajaran dalam QS. Al-Insyirah dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai ketenangan hati di tengah tantangan modern?

D. Tujuan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dengan penelitian ini:

1. Mengidentifikasi sejarah turunnya surah Al-Insyirah serta menganalisis latar belakang sosio historis pada saat turunnya surah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi sosial yang dihadapi Nabi Muhammad dan umat Islam pada masa itu. Dengan menganalisis konteks historis,

diharapkan dapat ditemukan relevansi dan makna ketenangan hati dalam menghadapi tantangan yang ada.

2. Menganalisis makna substansi yang terdapat dalam ayat-ayat QS. Al-Insyirah mengenai ketenangan hati.

Tujuan ini akan menganalisis makna bahasa dan tema yang muncul dalam ayat-ayat untuk memahami bagaimana konsep ketenangan hati dapat diinterpretasikan secara lebih mendalam.

3. Menjelaskan ajaran dalam QS. Al-Insyirah dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai ketenangan hati di tengah tantangan modern

Tujuan ini berfokus pada aplikasi praksis dari konsep ketenangan hati dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan strategi dan solusi yang dapat membantu individu dalam mengelola stres dan tekanan, serta mencapai ketenangan hati sesuai dengan ajaran dalam QS. Al-Insyirah.

E. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berikut ini adalah beberapa manfaat penelitian ini:

1. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sangat penting, baik secara teoritis maupun praktis dengan beberapa poin yang perlu diperbaiki dan dijelaskan secara mendalam:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk:

1) Menemukan konsep ketenangan hati

Penelitian ini dapat diharapkan mampu mendeteksi dan menggambarkan dengan lebih rinci konsep ketenangan hati berdasarkan pemaknaan dan interpretasi QS. Al-Insyirah. Dengan demikian, kontribusi teoritisnya akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait perilaku seorang manusia dalam menjalani kehidupannya.

2) Penerapan hermeneutika Hasan Hanafi dalam pemaknaan ayat Al-Qur`an

Manfaat teoritis lainnya adalah penerapan metode hermeneutika Hasan Hanafi diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi pada perkembangan metodologi penafsiran Al-Qur`an, khususnya dalam konteks hubungan manusia dengan Tuhannya dan hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya.

b. Manfaat praktis

Adapun secara praktis penelitian ini berguna untuk:

- 1) Bagi peneliti, untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Ag.) di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
- 2) Bagi akademik, sebagai tambahan wawasan mengenai bidang tafsir, khususnya bagi yang berminat di dunia tafsir.
- 3) Bagi masyarakat, agar dapat memahami konsep ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah dengan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi serta mengenalkan pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi ke khalayak ramai.

2. Luaran Penelitian

Adapun luaran penelitian ini adalah agar diterbitkan di jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional, serta layak diseminarkan pada kegiatan seminar, dan di refleksikan untuk mendapatkan hak atas kekayaan keilmuan.

F. Defenisi Operasional

Judul penelitian ini adalah “**Analisis Konsep Ketenangan Hati Dalam QS. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi**” Agar tidak terjadi ambiguitas dan untuk mempermudah pembaca menelusuri inti dari penelitian ini, maka penulis menjelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis

Analisis memiliki beberapa definisi, salah satunya adalah sebagai proses penelitian yang bertujuan untuk memahami masalah dengan cara membaginya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, sehingga mempermudah dalam merancang sistem (Utami dkk., 2024, hlm. 49). Pendapat lain menyatakan bahwa analisis adalah identifikasi terhadap data yang telah dikumpulkan (Baijuri dkk., 2023, hlm. 120). Dari definisi-definisi ini, dapat disimpulkan bahwa analisis merupakan upaya untuk mengamati sesuatu dengan cermat dan terstruktur, sehingga dapat menjelaskan permasalahan yang ada. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan menggunakan metode hermeneutika yang diterapkan pada QS. Al-Insyirah. Proses ini mencakup kajian makna ayat, konteks sejarah, dan penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk memahami konsep ketenangan hati secara mendalam dan melihat bagaimana konsep tersebut dapat diterapkan dalam menghadapi tantangan hidup (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 21)

2. Konsep

Konsep adalah istilah atau frasa yang digunakan untuk mengelompokkan berbagai hal, ide, atau peristiwa (Supardan, 2024, hlm. 52). Konsep ini muncul dari pemikiran dan ide-ide manusia, di mana semua kenyataan di sekitar kita dapat mempengaruhi indera kita sebagai informasi yang diperoleh dari berbagai pengalaman.

3. Ketenangan Hati

Ketenangan hati didefinisikan sebagai kondisi mental dan emosional yang ditandai oleh rasa damai dan nyaman, yang terbebas dari tekanan atau kecemasan. Dalam konteks QS. Al-Insyirah, ketenangan hati menggambarkan hasil dari keyakinan kepada Allah dan penerimaan terhadap ujian hidup, di mana setiap kesulitan disertai dengan kemudahan. Pemahaman ini menekankan peran iman dalam menghadapi masalah hidup (Nasrulloh, 2023, hlm. 10).

4. QS. Al-Insyirah

QS. Al-Insyirah adalah surah ke-94 dalam al-Qur`an yang terdiri dari delapan ayat. Surah ini membahas tentang pelapangan setelah kesulitan, memberikan penghiburan bagi Nabi Muhammad dan umatnya bahwa setiap cobaan yang diberikan akan diikuti oleh kemudahan. Penelitian ini menganalisis surah ini untuk memahami bagaimana al-Qur'an menyampaikan konsep ketenangan hati melalui bahasa dan makna ayat-ayat tersebut (Nurkhaeriyah & Santi Aji, 2021, hlm. 82).

5. Hermeneutika Hasan Hanafi

Hasan Hanafi, bernama lengkap Hassan Hanafi Hassanaein, lahir di Kairo pada 13 Februari 1935. Ia menyelesaikan sekolah menengah di “Khalil Agha” pada 1952, lalu memperoleh gelar sarjana filsafat dari Universitas Kairo pada 1956. Ia melanjutkan studi magister dan doktor di Universitas Sorbonne, Prancis. Pengalaman di Prancis sangat memengaruhi pemikirannya, karena di sana ia dilatih berpikir metodologis melalui kuliah dan karya-karya orientalis. Pemikiran hermeneutika Hanafi pertama kali muncul dalam tesis dan disertasinya, yang kemudian dipublikasikan dalam *Religious Dialogue and Revolution*. Hanafi menekankan hermeneutika pembebasan sebagai alat untuk menghadapi ketidakadilan, baik dari dalam maupun luar, dan mendorong umat Islam untuk bertindak secara revolusioner (Sulaeman, 2020, hlm. 12).

Hermeneutika bagi Hanafi tidak hanya tentang cara menafsirkan teks, tetapi juga melibatkan konteks sejarah dan relevansi praktis dalam kehidupan. Menurutnya, hermeneutika menghubungkan kesadaran manusia dengan kitab suci melalui tiga tahapan: pertama, memahami sejarah teks; kedua, memberi makna rasional; dan ketiga, menggunakan makna tersebut sebagai panduan untuk bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Sulaeman, 2020, hlm. 13).

Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah. Selain memahami makna ketenangan hati, penelitian ini juga menyoroti bagaimana mencapai ketenangan hati dalam

konteks saat ini. Menggunakan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi, penelitian ini menafsirkan teks al-Qur'an dengan memperhatikan konteks sejarah, makna, dan aplikasinya dalam kehidupan praktis. Sebagai penelitian kualitatif deskriptif, fokus utama adalah menganalisis ayat-ayat terkait dan memahami bagaimana konsep ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Penelitian ini tidak hanya melihat makna literal, tetapi juga konteks yang lebih luas dan aplikasinya saat ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian dan Ruang Lingkup Hermeneutika

Studi tentang akar epistemologis hermeneutika secara historis berakar pada peradaban Yunani kuno, di mana konsep ini terkait erat dengan figur mitologi bernama Hermes. Sebagai utusan yang bertugas menjembatani komunikasi antara para dewa dan manusia, Hermes tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga melakukan interpretasi mendalam terhadap pesan-pesan ilahi tersebut. Setelah itu, ia menerjemahkannya ke dalam bentuk yang dapat dipahami oleh akal manusia. Proses interpretasi yang dilakukan oleh Hermes inilah yang menjadi inspirasi lahirnya hermeneutika sebagai sebuah disiplin metode penafsiran (Alfiani dkk., 2023, hlm. 416).

Proses memahami dalam hermeneutika melibatkan langkah-langkah yang cukup rumit. Pertama, penyampai pesan perlu memahami secara mendalam maksud dari pesan yang diterima. Kedua, untuk memastikan maksud tersebut dapat diterima dengan benar, penyampai harus mampu menyampaikannya dengan jelas dan sesuai konteks. Potensi kesenjangan yang muncul antara pemberi pesan, penyampai, dan penerima perlu diatasi melalui pendekatan hermeneutika. Namun, Heidegger berpendapat bahwa kompleksitas ini lebih merupakan karakteristik modernitas. Dalam tradisi Yunani kuno, hermeneutika lebih dianggap sebagai bentuk permainan intelektual dibandingkan sebagai metode yang kaku. Pendekatan modern yang cenderung memperumitnya sebagai metodologi sering kali mengabaikan makna etimologis asli dari konsep tersebut (Magnis-Susesno, 2016, hlm. 11).

Hermeneutika berasal dari bahasa Inggris "*hermeneutics*", yang secara etimologis berasal dari bahasa Yunani "*hermeneun*" yang berarti menafsirkan, menerjemahkan, dan menginterpretasikan (Mulyaden dkk.,

2022, hlm. 18). Menurut Breaten, hermeneutika adalah disiplin ilmu yang menggambarkan serta menginterpretasikan kata atau situasi dari masa lampau agar dapat dipahami dalam konteks kekinian (Nugroho, 2016a, hlm. 191).

Hermeneutika memiliki pengertian yang sangat luas, yang menjadi bagian dari kajian filsafat. Sebelum mencapai makna filosofis tersebut, hermeneutika awalnya merupakan aktivitas yang sangat spesifik, yaitu penafsiran terhadap teks-teks suci. Hal ini menjelaskan mengapa istilah hermeneutika lebih sering dikaitkan dengan bidang-bidang keagamaan, seperti studi Kitab Suci dan teologi. Kegiatan ini dilakukan oleh para ahli, termasuk ahli Taurat dan penafsir Al-kitab. Teks-teks suci tersebut dipercaya sebagai wahyu ilahi yang memiliki otoritas penting dalam kehidupan umat beriman (Magnis-Susesno, 2016, hlm. 10-12).

Dalam perjalanan sejarah, istilah hermeneutika mulai dikenal sebagai ilmu tafsir pada abad ke-17. Pada periode ini, hermeneutika berkembang dengan dua dimensi makna yang saling melengkapi. Pertama, hermeneutika dipandang sebagai metode sistematis yang dirancang untuk mendukung proses penafsiran teks secara terstruktur dan ilmiah. Kedua, hermeneutika juga dianggap sebagai kajian filosofis yang mendalam mengenai sifat-sifat serta kondisi mendasar yang melekat dalam aktivitas memahami. Dengan dua dimensi ini, hermeneutika menjadi sebuah disiplin yang tidak hanya berfokus pada teknik penafsiran, tetapi juga mencakup refleksi filosofis mengenai esensi dari proses pemahaman itu sendiri (Thalib, 2018, hlm. 11).

Cendekiawan Muslim kontemporer telah merumuskan metode baru dalam menafsirkan al-Qur'an secara kontekstual untuk menjawab berbagai tantangan zaman modern. Upaya ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang selaras dengan dinamika perkembangan era, sehingga ajaran al-Qur'an tetap relevan dan dapat diterapkan secara fleksibel dalam kehidupan masa kini. Pada masa Nabi Muhammad SAW., penafsiran al-Qur'an berlangsung lebih sederhana karena beliau secara langsung

memberikan penjelasan terhadap berbagai persoalan melalui tafsir bil-ma'qul.

Tafsir adalah cabang ilmu yang mempelajari al-Qur'an menggunakan pendekatan epistemologis dan metodologis yang terstruktur. Kehadiran hermeneutika sebagai metode penafsiran al-Qur'an telah memicu perdebatan di kalangan umat Islam. Kalangan konservatif menolak metode ini karena dianggap berasal dari tradisi Barat dan memiliki hubungan historis dengan orientalisme, sehingga menimbulkan keraguan mengenai kesesuaiannya dengan tradisi tafsir Islam. Sebaliknya, para penafsir kontekstual berpendapat bahwa diperlukan metode baru dalam memahami al-Qur'an agar dapat memberikan solusi terhadap persoalan-persoalan umat saat ini (Abdurrohman & Fanani, 2024, hlm. 212).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan perkembangan zaman telah membawa perubahan signifikan dalam metode tafsir al-Qur'an, menjadikannya alat penting untuk mengatasi berbagai persoalan sosial dan keagamaan dalam masyarakat Muslim. Proses pemahaman dan penafsiran teks al-Qur'an terus mengalami pembaruan, menghasilkan interpretasi yang lebih relevan bagi kehidupan. Hal ini terutama terlihat melalui pendekatan penafsiran kontekstual yang memanfaatkan metode hermeneutika, yang bertujuan menggali makna di balik teks dengan sudut pandang yang lebih sesuai dengan permasalahan umat di era modern. Dengan demikian, ayat-ayat al-Qur'an dapat dipahami secara kontekstual sesuai kebutuhan zaman (Dozan, 2020, hlm. 194-195).

2. Hermeneutika Hasan Hanafi

Hermeneutika, sebagai sebuah metodologi, terdiri dari tiga bentuk utama: hermeneutika objektif, hermeneutika subjektif, dan hermeneutika pembebasan (emansipatoris) (Nugroho, 2016a, hlm. 192). Setiap bentuk dikembangkan oleh tokoh yang berbeda. Hermeneutika objektif, pertama, dikembangkan oleh tokoh klasik seperti Friedrich Schleiermacher, Wilhelm Dilthey, dan Emilio Betti. Bentuk ini berfokus pada pemahaman

teks sesuai dengan maksud pengarangnya, karena teks dianggap sebagai ekspresi jiwa pengarang. Oleh karena itu, penafsir harus melepaskan tradisinya sendiri dan memasuki konteks pengarang pada saat teks ditulis, seolah-olah hadir pada masa itu (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 20).

Bentuk kedua adalah hermeneutika subjektif, yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh modern seperti Gadamer dan Derrida. Dalam model ini, hermeneutika menekankan pada pemahaman teks secara mandiri, tanpa harus mengikuti maksud pengarangnya. Penafsiran dilakukan berdasarkan materi teks itu sendiri, sehingga penafsir harus menggunakan persepsi pribadinya dalam memahami dan menghasilkan interpretasi. Bentuk ketiga, hermeneutika kritis emansipatoris, banyak dipengaruhi oleh pemikir Muslim kontemporer, khususnya Hasan Hanafi (Nugroho, 2016a).

Ketiga Hasan Hanafi mengembangkan pendekatan hermeneutika emansipatoris yang tidak hanya berfokus pada penafsiran teks, tetapi juga pada aksi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari (Sulaeman, 2020). Dalam pandangan Hanafi, hermeneutika adalah ilmu yang menjembatani wahyu dengan realitas kehidupan manusia. Terdapat tiga langkah analisis yang penting dalam pendekatan ini:

a. Kesadaran Historis

Pendekatan historis adalah salah satu elemen utama dalam metode hermeneutika Hasan Hanafi (Nugroho, 2016, hlm. 197). Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami teks suci dalam konteks sejarahnya. Hanafi berpendapat bahwa setiap teks, termasuk Al-Qur'an, lahir dalam suatu konteks sejarah tertentu yang mempengaruhi bagaimana teks tersebut disusun, dipahami, dan dipraktikkan oleh masyarakat saat itu. Oleh karena itu, untuk memahami makna asli dari sebuah teks, kita harus melihatnya dalam kerangka sejarah yang lebih luas. Ini mencakup analisis terhadap latar belakang sosial, politik, dan budaya di mana teks tersebut muncul.

Pendekatan historis berusaha untuk mengembalikan makna teks kepada konteks zamannya, dengan memeriksa faktor-faktor yang

mempengaruhi penyusunan teks. Sebagai contoh, Hanafi mengajak kita untuk memahami wahyu Al-Qur'an tidak hanya sebagai firman yang turun secara transenden, tetapi juga sebagai respons terhadap situasi sosial-politik di masa Nabi Muhammad. Dengan demikian, pendekatan historis memungkinkan kita untuk menangkap makna asli teks dalam konteks aslinya, sebelum menerapkannya pada konteks kontemporer (Halil, 2018, hlm. 55).

Namun, pendekatan ini juga memiliki tantangan tersendiri. Sebuah teks tidak bisa dibatasi hanya pada konteks sejarah masa lalu, karena makna teks sering kali bersifat universal dan harus tetap relevan bagi generasi masa kini. Oleh sebab itu, pendekatan historis dalam pemikiran Hanafi hanya menjadi langkah awal dalam penafsiran teks. Setelah memahami konteks sejarah teks, kita perlu melanjutkan ke pendekatan lainnya untuk menemukan relevansinya di masa kini.

Penafsir perlu memahami konteks sejarah di mana teks diturunkan. Ini penting untuk memastikan bahwa pemahaman yang dihasilkan relevan dengan konteks sosial dan budaya yang ada (Halil, 2018, hlm. 56). Kesadaran historis membantu penafsir untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi lahirnya sebuah teks.

Adapun prinsip kesadaran historis, menurut Hanafi yaitu sebagai berikut:

- 1) Teks ditulis secara in verbatim (persis sama dengan kata-kata yang diucapkan pertama kali)
- 2) Teks utuh, Nabi atau malaikat seharusnya bersikap netral, hanya berfungsi sebagai perantara yang menyampaikan wahyu dari Tuhan kepada manusia tanpa menambah atau mengurangi apapun. (Kalsum, 2020, hlm. 42).

b. Kesadaran Eidetis

Pendekatan eidetis merupakan tahapan selanjutnya dalam metode hermeneutika Hasan Hanafi. Dalam pendekatan ini, penafsir berusaha untuk mengungkap esensi dari teks, yang bersifat universal

dan melampaui batas-batas historis. Kata "*eidetik*" berasal dari kata Yunani "*eidōs*" yang berarti "bentuk" atau "esensi." Dalam konteks hermeneutika, pendekatan eidetis berfokus pada identifikasi inti atau makna ideal dari sebuah teks, yaitu aspek-aspek yang tidak terikat oleh ruang dan waktu tertentu (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 19).

Hasan Hanafi memandang pendekatan eidetis sebagai upaya untuk menggali makna-makna yang bersifat abadi dari teks agama, terutama Al-Qur'an. Dengan memahami teks melalui pendekatan eidetis, penafsir mampu menemukan nilai-nilai universal yang dapat diaplikasikan di berbagai konteks sosial dan budaya, tanpa terikat oleh zaman tertentu. Misalnya, konsep keadilan, persamaan, dan kebebasan dalam Al-Qur'an bukanlah konsep yang hanya relevan di masa Nabi Muhammad, tetapi juga merupakan prinsip-prinsip yang berlaku sepanjang masa dan di semua tempat.

Dalam pendekatan ini, Hanafi menekankan pentingnya tidak hanya memahami teks secara literal, tetapi juga memahami pesan moral dan filosofis yang terkandung di dalamnya. Ia percaya bahwa agama, khususnya Islam, memiliki nilai-nilai universal yang dapat diambil dari teks-teks suci dan kemudian diterapkan untuk memecahkan berbagai masalah kemanusiaan di zaman modern. Dengan cara ini, pendekatan eidetis memungkinkan kita untuk melampaui sekadar pemahaman historis dan menemukan makna-makna yang relevan dengan persoalan-persoalan yang lebih luas dan mendasar

Setelah memahami konteks, penafsir harus menjelaskan makna teks dengan cara yang rasional. Ini melibatkan analisis isi teks dan penerapan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Langkah ini bertujuan untuk menemukan makna universal dari teks yang dapat diterapkan dalam konteks modern (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 20).

Dalam proses kritik eidetik, Hanafi mempersyaratkan:

- 1) Penafsir harus melepaskan diri dari dogma atau pemahaman-pemahaman yang ada, kecuali alat untuk analisa linguistik
- 2) Setiap bagian dalam teks, mengingat bahwa teks suci diturunkan secara bertahap dan mengalami "perkembangan", harus dipahami sebagai suatu kesatuan yang utuh. Menurut Hassan Hanafi, terdapat tahap-tahap dalam analisis pemahaman teks tersebut. yaitu:
 - a) Analisa bahasa, melalui analisis linguistik dan sintaksis, yang digunakan sebagai metode dasar, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna kitab suci.
 - b) Analisa konteks sejarah, Pendekatan ini fokus pada latar belakang sejarah yang melahirkan teks, yaitu kondisi pada saat teks tersebut diturunkan serta situasi sejarah yang melingkupinya.
 - c) Generalisasi, yaitu menggali makna dari konteks "saat" dan situasi sejarah untuk menghasilkan pemahaman baru, yang kemudian melahirkan interpretasi baru dalam menghadapi masalah-masalah spesifik dalam kehidupan masyarakat. Bagi Hanafi, asbab al-nuzul tidaklah menentukan kenyataan, melainkan justru dipengaruhi oleh realitas aktual yang ada. (Nugroho, 2016a, hlm. 200).

c. Kesadaran Praksis

Pendekatan praksis merupakan puncak dari metode hermeneutika Hasan Hanafi. Setelah memahami konteks historis teks dan menemukan esensi universalnya, langkah selanjutnya adalah menerapkan makna tersebut dalam realitas sosial. Pendekatan praksis menekankan bahwa penafsiran teks agama tidak boleh berhenti pada level teoritis, tetapi harus diterjemahkan ke dalam tindakan nyata yang dapat membawa perubahan positif di masyarakat.

Dalam kerangka ini, Hasan Hanafi mengaitkan penafsiran teks dengan transformasi sosial. Bagi Hanafi, teks agama harus mampu

menjadi alat untuk membebaskan manusia dari penindasan, ketidakadilan, dan kemiskinan. Pemahaman agama yang bersifat praksis tidak hanya memfokuskan diri pada ritual dan ibadah, tetapi juga pada bagaimana agama dapat menjadi kekuatan untuk memperbaiki kondisi sosial-politik. Pendekatan praksis dalam hermeneutika Hanafi berusaha untuk menjadikan agama sebagai instrumen perubahan, di mana nilai-nilai agama yang telah digali dari pendekatan historis dan eidetis dapat diterapkan untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil dan sejahtera.

Pendekatan praksis ini sangat dipengaruhi oleh pemikiran para filsuf Eropa, seperti Karl Marx, yang menekankan hubungan antara teori dan tindakan. Hanafi meyakini bahwa agama, khususnya Islam, harus menjadi bagian integral dari perjuangan untuk keadilan sosial. Dalam konteks ini, pemahaman teks agama tidak hanya penting bagi perkembangan spiritual individu, tetapi juga bagi pembebasan manusia secara kolektif. Agama harus memiliki dampak langsung pada kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan-tantangan sosial kontemporer, seperti ketimpangan ekonomi, penindasan politik, dan diskriminasi gender.

Langkah terakhir adalah menerapkan makna yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup bagaimana nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dapat dijadikan pedoman untuk menghadapi tantangan hidup, khususnya dalam mencapai ketenangan hati. Dalam tahapan ini, penafsiran yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan motivasi dan solusi bagi permasalahan yang dihadapi umat manusia (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 20).

Selain tiga langkah analisis di atas Hasan Hanafi, sebagaimana dikutip dari buku Abdul Mustaqim dengan judul “Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir” juga menawarkan langkah-langkah model tafsir tematik. Metode tematik ala Hasan Hanafi yang ia sebut sebagai (*rulers of*

thematic interpretation) dapat diringkas sebagai berikut (Mustaqim, 2014, hlm. 63–65):

a. *Socio-political commitment*

Dengan kata lain, seorang mufassir harus secara sadar menyadari dan merumuskan komitmennya terhadap masalah sosial-politik tertentu. Setiap mufassir yang ada harus didorong oleh keprihatinan atas kondisi-kondisi kontemporer yang tengah dihadapi.

b. *looking for something*

Dengan demikian, seorang mufassir perlu merujuk pada proses kelahiran teks Al-Qur'an yang diawali oleh realitas, dan ia harus merumuskan tujuannya dengan jelas. Seorang mufassir tidak mungkin memulai tugasnya tanpa kesadaran tentang apa yang ingin dicapainya. Hal ini berbeda dengan pandangan Rahman yang berupaya meminimalkan subjektivitas mufassir untuk mencapai objektivitas dalam penafsiran Al-Qur'an. Menurut Rahman, seorang mufassir harus melepaskan prakonsepsinya agar penafsiran yang dihasilkan bisa lebih "objektif". Meskipun keduanya sama-sama menawarkan metode tematik, pendekatan Hasan Hanafi dan Rahman memiliki perbedaan. Hasan Hanafi lebih condong pada subjektivisme, sementara Rahman lebih mendukung objektivisme.

c. *synopsis of the verses concerning one theme*

Dengan merumuskan komitmen dan tujuannya, seorang mufassir kemudian dapat menginventarisasi ayat-ayat yang relevan dengan tema yang menjadi fokus komitmennya.

d. *classification of the linguistic form.*

Melakukan klarifikasi bentuk-bentuk bahasa. Dari inventarisasi ayat kemudian diklarifikasikan atas dasar bentuk-bentuk linguistik sebagai landasan bagi langkah kelima, yaitu membangun struktur makna yang tepat dengan sasaran yang dituju.

e. *building the structure*

yaitu membangun struktur makna yang tepat dengan sasaran yang dituju, sehingga makna dan objek yang dituju menjadi satu kesatuan. Makna adalah subjek-objek, demikian pula tujuan atau sasaean adalah objek-subjek sekaligus.

f. *analyzing the factual situation*

Analisis terhadap problem faktual dalam situasi empirik (realitas) yang dihadapi penafsir. Misalnya isu kemiskinan, penindasan (oppression). Pelanggaran hak manusia (human rights) dan sebagainya

g. *comparation between the ideal and the real*

Membandingkan struktur ideal sebagai hasil deduksi teks dengan problem faktual yang diinduksikan dari realitas empirik melalui perhitungan statistik dan ilmu sosial

h. *description of the mode of action*

Menggambarkan rumusan praktis sebagai langkah akhir proses penafsiran yang transformatif. Inilah yang dimaksud dari realitas menuju teks dan teks menuju realitas. Ini pula yang dimaksud oleh Hasan Hanafi, bahwa penafsiran menjadi bentuk perwujudan posisi sosial penafsiran dalam struktur sosial.

Sebagai langkah praktis dari ketiga metode di atas, dan juga sebagai implikasi dari ciri khas tafsir beliau yang praksis, Hassan Hanafi telah merumuskan langkah-langkah interpretasi sebagai berikut:

- a. Komitmen politik sosial. Mufassir memiliki keprihatinan dan kepedulian atas kondisi kontempornya karena baginya, mufassir adalah revolusioner, reformis, dan aktor sosial
- b. Mencari sesuatu. Mufassir memiliki “keberpihakan” berupa kesadaran untuk mencari solusi atas berbagai persoalan yang dihadapi. Di sinilah, Hanafi melihat asbab al-nuzul lebih pada realitas sosial masyarakat saat Al-Qur`an diturunkan.
- c. Sinopsis ayat-ayat yang terkait pada satu tema. Semua ayat yang terkait pada tema tertentu dikumpulkan secara seksama, dibaca, dipahami

berkali-kali hingga orientasi umum ayat menjadi nyata. Ia menegaskan bahwa penafsiran tidak berangkat dari ayat sebagaimana tafsir tahlîlî, tapi dari kosa kata Al-Qur`an.

- d. Klasifikasi bentuk-bentuk linguistik, meliputi kata kerja dan kata benda, kata kerja waktu, kata sifat kepemilikan, dan lain-lain.
- e. Membangun struktur makna yang tepat sesuai dengan sasaran yang dituju yang berangkat dari makna menuju objek. Keduanya adalah satu kesatuan. Makna adalah objek yang subjektif, sedang objek adalah subjek yang objektif.
- f. Analisis situasi faktual. Setelah membangun tema sebagai struktur yang ideal, penafsir beralih pada realitas faktual seperti kemiskinan, HAM, penindasan, dan lain-lain.
- g. Membandingkan yang ideal dengan yang riil. Struktur ideal dideduksikan dengan menggunakan analisis isi terhadap teks dengan situasi faktual yang diinduksikan dengan menggunakan statistik dan ilmu-ilmu sosial. Di sini, penafsir berada di antara teks dan realitas.
- h. Deskripsi model- model aksi. Sekali ditemukan kesenjangan antara dunia ideal dengan riil, maka aksi sosial menjadi langkah berikutnya. Transformasi dari teks ke tindakan, teori ke praktik, dan pemahaman ke perubahan (Adawiyah, 2016, hlm. 345).

3. Biografi Hasan Hanafi

Hasan Hanafi Hassanein adalah seorang filsuf Islam terkemuka yang lahir di Kairo, Mesir, pada tanggal 13 Februari 1935. Hanafi dikenal sebagai intelektual Muslim yang fokus pada pembaruan pemikiran Islam dan pencetus "Hermeneutika Pembebasan." Ia memulai pendidikannya di sekolah menengah Khalil Agha, kemudian melanjutkan studinya di Fakultas Filsafat Universitas Kairo, di mana ia meraih gelar sarjana muda pada tahun 1956. Setelah menyelesaikan pendidikan di Mesir, Hanafi melanjutkan studi pascasarjana (magister dan doktor) di Universitas Sorbonne, Prancis. Di sana, ia memperoleh gelar doktor dengan disertasinya yang berjudul *"Les méthodes d'exégèse: Essai sur la*

phénoménologie de l'exégèse" pada tahun 1966. Selama di Prancis, Hanafi terpengaruh oleh filsafat Barat, terutama eksistensialisme dan fenomenologi, yang kemudian diintegrasikannya dengan pemikiran Islam.

Kepulangan Hasan Hanafi ke Mesir pada akhir 1960-an menandai awal perjalanan intelektualnya dalam mengembangkan konsep-konsep baru dalam pemikiran Islam, terutama di bidang hermeneutika dan ideologi. Ia mulai mengajar di Universitas Kairo sebagai dosen filsafat dan kemudian menjadi profesor di universitas yang sama. Salah satu karya terpenting Hanafi adalah "*Heritage and Renewal*", sebuah karya monumental yang menjelaskan gagasannya tentang bagaimana umat Islam seharusnya mendekati warisan tradisional mereka dalam konteks modern (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 20)

Pemikiran Hasan Hanafi dipengaruhi oleh pandangan filsuf Barat seperti Karl Marx, Hegel, dan Heidegger, yang ia kombinasikan dengan pemikiran klasik Islam, termasuk tafsir Al-Qur'an dan ilmu ushuluddin. Salah satu kontribusinya yang paling dikenal adalah "Hermeneutika Pembebasan", di mana ia mengkritik pendekatan tradisional dalam menafsirkan teks-teks agama, terutama Al-Qur'an. Menurutnya, penafsiran agama harus bersifat kontekstual dan praktis untuk menyelesaikan masalah-masalah umat Muslim kontemporer, seperti ketidakadilan, penindasan, dan eksploitasi (Halil, 2018b, hlm. 56). Baginya, agama tidak hanya sebuah doktrin, tetapi harus menjadi alat pembebasan sosial dan politik bagi umat Islam.

Dalam pandangan Hanafi, hermeneutika harus melalui tiga fase analisis: pertama kesadaran historis, yang memastikan keaslian teks; kedua kesadaran eidetik, yang menjelaskan makna teks secara rasional; dan ketiga kesadaran praksis, yang menggunakan makna tersebut sebagai dasar bagi tindakan dalam kehidupan nyata. Dia menekankan bahwa penafsiran Al-Qur'an harus diterapkan dalam realitas kekinian untuk memberikan solusi bagi tantangan yang dihadapi umat Islam saat ini (Mulyaden dkk., 2022, hlm. 21)

Hasan Hanafi juga sangat aktif dalam gerakan intelektual di dunia Muslim. Selain berperan sebagai pemikir dan penulis, ia sering berpartisipasi dalam konferensi internasional yang membahas masalah-masalah teologi, filsafat, dan politik di dunia Islam. Pemikiran-pemikirannya telah banyak mempengaruhi diskursus intelektual di Timur Tengah, Afrika Utara, dan dunia Islam secara lebih luas (Najib dkk., 2023, hlm. 368)

Hanafi meninggal dunia pada tahun 2021, namun warisan pemikirannya terus mempengaruhi studi Islam kontemporer. Pemikirannya tentang hermeneutika pembebasan tetap menjadi rujukan penting bagi mereka yang berusaha mereformasi pemikiran Islam agar lebih relevan dengan tantangan modern.

4. Ketenangan Hati

a. Pengertian ketenangan hati

Ketenangan hati berasal dari dua kata yaitu ketenangan dan hati. “Ketenangan” merupakan turunan dari kata “tenang” yang berarti keadaan diam, tidak bergerak, tidak berubah, dan tidak gelisah. Ketenangan mengacu pada kondisi di mana seseorang merasa tenang baik dari segi hati maupun pikiran. Namun, ketenangan tidak selalu identik dengan kebahagiaan. Ketenangan lebih pada bagaimana seseorang mampu menjaga ketenteraman hati dan pikirannya, bahkan saat menghadapi masalah. Memiliki ketenangan dapat membantu menjaga kesehatan mental, karena seseorang yang tenang cenderung terhindar dari *overthinking* yang dapat memicu stres. Oleh karena itu, untuk mencapai ketenangan hati diperlukan kedamaian, penghindaran dari konflik, serta pikiran yang jernih dan tenang (Arijinu Purwanto, 2019, hlm. 10).

Kata *mutmainnah* atau *tuma'ninah* secara bahasa bermakna bebas dari kecemasan, yaitu keadaan tenang. Istilah ini juga dapat diartikan sebagai upaya untuk mendiamkan atau menenangkan sesuatu. Ketika kata ini disandingkan dengan *qalb* (hati), maknanya menjadi

tenang. Namun, jika dikaitkan dengan suatu objek, maka maknanya berubah menjadi berdiam diri (Dzulkarnain, t.t., hlm. 50).

Perlu diperhatikan bahwa ketenangan hati tidak dapat dipisahkan dari aspek psikologis dan spiritual seseorang. Kondisi materi seseorang, baik berlebih maupun kurang, tidak selalu menjadi penentu ketenangan hati. Sebab, sejatinya ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui hubungan yang erat antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. ar-Ra'd/13:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Sedangkan “hati” jika ditinjau dari Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki beberapa arti yaitu (*Arti kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*, t.t.) :

- 1) Salah satu organ tubuh
- 2) Jantung
- 3) Batin manusia
- 4) Segala hal yang dirasakan dalam batin manusia

Dalam ilmu kedokteran, “hati” merujuk pada salah satu organ vital dalam tubuh manusia. Organ ini merupakan yang terbesar di dalam tubuh, dengan berat sekitar 1,5 kilogram. Fungsinya sangat penting, termasuk menetralisasi racun yang masuk ke tubuh, memproduksi protein, dan berperan dalam proses pencernaan makanan (Jalil, 2016, hlm. 61).

Jika dilihat dari bahasa Arab, istilah "hati" sering diidentikkan dengan kata *qalb*, yang berasal dari akar kata *qalaba*, yang berarti membalik atau berubah. Hal ini mencerminkan karakteristik hati yang mudah berubah-ubah, mampu menerima sesuatu di satu waktu tetapi juga dapat menolaknya di waktu lain. Oleh sebab itu, hati sering dianggap sulit untuk tetap stabil atau konsisten (Dzulkarnain, t.t., hlm. 46).

Makna lain dari istilah tersebut adalah memalingkan atau membalikkan, baik dari atas ke bawah maupun dari luar ke dalam. Dalam bukunya yang berjudul “Manajemen Hati” Imam al-Gazali memberikan dua definisi tentang hati. Definisi pertama merujuk pada hati dalam bentuk fisik atau sanubari, yang dapat diraba dan dirasakan oleh manusia. Dalam konteks ini, bukan hanya manusia yang memiliki hati, tetapi juga hewan. Sanubari tersebut terletak di sisi kiri dada dan memiliki rongga yang berisi darah berwarna hitam, di mana pusat ruh berada (Al-Ghazali, 2002, hlm. 83).

Makna kedua dari hati adalah sesuatu yang tidak kasat mata. Dalam hal ini, hati dimaknai sebagai sesuatu yang bersifat halus, atau dalam istilah Arab dikenal dengan *latifah*. Pengertian ini merujuk pada aspek rohani dan rabbani, yang berbeda dari definisi hati sebagai organ fisik. Hati yang bersifat halus ini memiliki kemampuan untuk memahami dan mengetahui sesuatu. Makna inilah yang sebenarnya dimaksud dengan istilah *qalb* (Al-Ghazali, 2002, hlm. 84).

Dalam al-Qur`an sendiri istilah *qalb* ini digunakan untuk hati yang dimiliki oleh manusia. Misalnya dalam surat al-Baqarah ayat 7:

خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Ayat tersebut membahas tentang orang-orang kafir, di mana Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka. Akibatnya, ketika mereka menerima nasihat atau petunjuk, hal itu tidak memberikan pengaruh apa pun pada hati mereka. Dari sini dapat dipahami bahwa kata *قُلُوبُهُمْ* dalam ayat tersebut dimaknai sebagai hati mereka (yakni orang-orang kafir).

b. Tingkat ketenangan hati

1) Ketenangan Hati Biasa (*Sakīnah*)

Tingkatan ini adalah ketenangan yang dirasakan secara umum oleh orang beriman yang percaya pada perlindungan Allah.

Ketenangan ini muncul saat seseorang yakin bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Allah.

2) Ketenangan Hati Tinggi (*Itmi'nān*)

Ini adalah tingkat ketenangan yang lebih tinggi, di mana hati seseorang tidak terpengaruh oleh perubahan keadaan duniawi. QS. Al-Fajr: 27-28 menggambarkan jiwa yang tenang ini sebagai "*nafs al-mutma'innah*".

3) Ketenangan Hati Spiritual (*Ridhā*)

Tingkatan tertinggi adalah *ridhā*, yaitu menerima dan merasa puas dengan takdir Allah dalam segala situasi. Orang yang mencapai tingkat ini hidup dengan penuh rasa syukur dan ketenangan batin.

c. Ketenangan Hati dalam Pendekatan Tasawuf

Pendekatan ini menggabungkan tiga elemen utama, yaitu spiritual, psikis, dan fisik. Dalam Islam, tasawuf dipahami sebagai cara atau jalan bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam proses ini, seorang hamba harus menghadapi berbagai rintangan dan tantangan, sambil menjaga keyakinan yang kuat. Tujuan utama tasawuf adalah mengamalkan dan menyadari hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Bagi para sufi, hati bukan sekadar organ tubuh, melainkan sesuatu yang halus yang mampu memahami hakikat segala sesuatu. Namun, hati dapat dipengaruhi oleh syahwat dan panca indera, sehingga sifatnya turut menentukan kemampuannya. Oleh karena itu, setiap individu dianjurkan untuk menjaga kemurnian hati. Praktik *tazkiyatun nafs* bertujuan membersihkan hati dari nafsu duniawi. Hati memiliki posisi penting karena mengandung kecerdasan dan kebijaksanaan yang lebih mendalam dibandingkan kecerdasan otak (Putri, 2023, hlm. 35).

Tasawuf juga bertujuan untuk mengembangkan kecerdasan hati menuju tingkat kesempurnaan. Kesempurnaan ini merujuk pada hati yang penuh kelembutan, peka, dan senantiasa diliputi kasih sayang. Untuk mencapai tingkatan tersebut, diperlukan latihan yang mencakup

tiga pendekatan. Latihan ini harus dilakukan secara terus-menerus dan tidak terpisah satu sama lain. Melalui proses latihan yang berkelanjutan, seseorang dapat mencapai ketenangan hati yang mendalam.

Menariknya, metode penyucian jiwa ini tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui logika atau rasionalitas. Dalam praktik *tazkiyatun nafs*, terdapat tiga tahapan utama yang harus dilalui, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Mutholingah & Zain, 2021, hlm. 74).

1) *Takhalli*

Takhalli berarti proses penarikan diri. Artinya, jika seorang hamba ingin mendekatkan dirinya kepada Allah, ia harus menjauhkan diri dari segala hal yang dapat mengalihkan perhatian dari Tuhan. *Takhalli* merupakan aspek filosofis yang paling sulit, yang mencakup introspeksi, menahan diri dari segala keinginan duniawi, dan mengosongkan hati dari segala sesuatu, kecuali cinta kepada Allah Swt.

Takhalli berarti membersihkan diri atau mengosongkan hati dari sifat-sifat tercela serta kerusakan yang disebabkan oleh penyakit hati. Hal ini dapat dicapai dengan cara menjauhkan diri dari segala bentuk kemaksiatan dan berusaha melepaskan diri dari nafsu yang buruk (Mutholingah & Zain, 2021, hlm. 74).

2) *Tahalli*

Tahalli secara harfiah berarti memperindah, menghiasi, atau mempercantik. Artinya, seseorang dihimbau untuk menghiasi diri dengan akhlak dan sifat-sifat yang baik. Setelah *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat tercela) tercapai, langkah berikutnya adalah *tahalli*. Pada tahap ini, seseorang harus berusaha untuk selalu berbuat baik dan bersikap positif dalam segala hal. Teori ini mengajarkan bahwa tahap pertama adalah menghilangkan sifat tercela (Mutholingah & Zain, 2021, hlm. 75), lalu diikuti dengan mengisi

kekosongan tersebut dengan sifat-sifat yang baik. Namun, dalam praktiknya, proses ini tidak harus dilakukan secara berurutan; saat seseorang menghilangkan satu sifat buruk, ia bisa langsung menggantinya dengan sifat yang baik.

Pada dasarnya, karakter atau pribadi seseorang dapat dilatih dan dibentuk. Dalam ilmu tasawuf, terdapat istilah *riyadah* yang berarti latihan. Melalui berbagai latihan tersebut, akan terbentuk kebiasaan yang berpengaruh pada kepribadian individu. Oleh karena itu, tahap kedua ini sangat penting, karena berkaitan dengan pengisian jiwa dan pembiasaan diri untuk mengembangkan akhlak-akhlak yang baik.

Tahalli juga dapat dipahami sebagai meditasi yang dilakukan secara sistematis dan metodelis, yang menggabungkan kesadaran dan pikiran untuk fokus pada perenungan tentang Tuhan. *Tahalli* merupakan langkah kecil yang dilakukan seorang sufi setelah melalui proses penyucian hati dari noda-noda nafsu duniawi. Oleh karena itu, terdapat berbagai cara untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah, seperti *qona'ah*, syukur, sabar, tawakkal, dan lain-lain. Semua hal ini termasuk dalam kategori mental yang sehat. Perjalanan ini, dalam upaya mengenal Tuhan, bertujuan untuk mencapai ketenangan hati.

3) *Tajalli*

Secara harfiah, *tajalli* berarti penyingkapan atau pencerahan. Artinya, ketika hati seseorang terbebas dari segala hal yang membelenggunya (*hijab*), segala sesuatu yang bersifat sementara, termasuk sifat-sifat kemanusiaan, akan hilang saat seseorang menyaksikan wajah-Nya. Dalam tasawuf, istilah *tajalli* digunakan untuk menggambarkan hasil meditasi seorang sufi, di mana rahasia Allah terungkap dan hati sang sufi menerima pencerahan (Mutholingah & Zain, 2021, hlm. 75).

Tajalli juga dapat diartikan sebagai penyingkapan diri Tuhan kepada makhluk-Nya. Penyingkapan ini tidak terjadi berulang kali dan tidak memiliki akhir. Ketika seseorang berhasil melewati tahap *takhalli* dan *tahalli*, ia dapat mencapai tahap ketiga, yaitu *tajalli*. Tahap ini menandakan hilangnya sifat kemanusiaan, diikuti oleh penyingkapan diri Allah secara batin ke dalam hati hamba-Nya. Pada tahap ini, Allah melimpahkan cahaya demi cahaya, sehingga hamba tersebut akan tenggelam dalam kebaikan. Setiap pengalaman yang dilalui oleh seorang sufi akan berbeda dengan pengalaman sufi lainnya, dan hal ini tidak perlu diperdebatkan. Setiap individu memiliki karakter dan keunikan masing-masing, demikian pula pengalaman hidupnya. Oleh karena itu, *tajalli* setiap sufi akan berbeda dan tentu saja unik. Selain itu, pengalaman *tajalli* seseorang tidak akan dirasakan oleh orang lain.

Ketika seseorang telah mencapai derajat yang tertinggi dalam tasawuf, dirinya akan merasakan keberadaan Tuhan dalam dirinya. Sehingga dalam beribadah tidak semata karena menggugurkan kewajiban, melainkan karena rasa rindunya terhadap Sang Pencipta. Hal ini menjadikan seorang sufi menjadi pecinta dalam hidupnya dan rasa cintanya hanya tertuju pada Rabbnya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Hati (Indrawan, 2023, hlm. 32)

1) Iman dan Tawakkal

Kekuatan iman dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) merupakan faktor utama yang mempengaruhi ketenangan hati. QS. Ar-Ra'du: 28 menyebutkan bahwa ketenangan hati datang dari mengingat Allah. Orang yang memiliki iman kuat cenderung lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Keseimbangan Psikologis

Keseimbangan psikologis juga penting dalam mencapai ketenangan hati. Penelitian menunjukkan bahwa stabilitas emosi dan

kemampuan mengelola stres berperan besar dalam menentukan ketenangan batin.

3) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga dan komunitas yang positif, dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, sehingga membantu seseorang untuk mencapai ketenangan hati.

4) Ibadah dan Dzikir

Ibadah dan dzikir (mengingat Allah) adalah cara efektif untuk memperoleh ketenangan hati. Dzikir secara khusus disebut dalam QS. Al-Ahzab: 41-42 sebagai sarana untuk mencapai ketenangan.

e. Hakekat Suatu Ketenangan

Adapun hakekat ketenangan yang membuat hati merasa damai bersama-Nya, terjadi ketika merasa tenang menerima berita yang disampaikan oleh rasul-Nya. Dalam pengenalan akan asma-asma, sifat-sifat, dan kesempurnaan-Nya, sehingga ia menyebutnya dengan penuh penerimaan, kepasrahan dan kepatuhan. Selain itu ia merasa tenteram kepada berita yang berasal dari-Nya tentang peristiwa dan keadaan setelah kematian, mulai situasi di dalam barzakh sampai pada betapa dahsyatnya keadaan pada hari kiamat dan juga merasa tenang kepada perintah dan larangan-Nya dengan penuh kesetiaan dan ketulusan dalam menjalaninya.

Ayat-ayat dalam QS. Al-Insyirah menunjukkan bahwa ketenangan hati diberikan kepada orang-orang yang beriman sebagai bentuk kelapangan setelah menghadapi kesulitan. Ketika seseorang memiliki keimanan, meskipun pada tingkat yang paling rendah, ia tetap dapat merasakan ketenangan, karena keimanan memberikan makna dalam menghadapi ujian hidup. Namun, tingkat keimanan seseorang sangat menentukan kedalaman dan kestabilan ketenangan tersebut. Dalam perspektif hermeneutika Hasan Hanafi, ketenangan hati bukan hanya kondisi psikologis yang bersifat individual, tetapi

juga refleksi dari kesadaran transendental terhadap realitas kehidupan.

Semakin kuat keimanan seseorang, semakin luas dan mendalam ketenangan yang dirasakan, karena ia mampu memahami makna di balik setiap kesulitan sebagai bagian dari skema ketuhanan. Sebaliknya, semakin lemah keimanan seseorang, semakin rapuh pula ketenangan yang ia miliki, karena kesulitan hidup akan lebih mudah mengguncang hatinya. Dengan demikian, QS. Al-Insyirah memberikan pemahaman bahwa ketenangan sejati bukan sekadar perasaan damai, tetapi merupakan hasil dari kesadaran spiritual yang memungkinkan seseorang melihat kesulitan sebagai bagian dari proses menuju kemudahan yang telah Allah janjikan.

B. Penelitian Relevan

Dalam konteks penelitian yang penulis bahas ini, setelah melakukan tinjauan terhadap sejumlah penelitian dan karya tulis ilmiah lainnya, penulis mengidentifikasi beberapa pembahasan yang relevan dengan isu yang menjadi fokus dalam penelitian ini, antara lain:

1. Konsep Ketenangan Hati

Tema konsep ketenangan hati menjadi pusat perhatian dalam beberapa penelitian yang memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda. Penelitian Nurul Fani Nasrulloh yang berjudul “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)” (Nasrulloh, 2023) mengarah kepada pendekatan semantik serta pendekatan psikologis untuk mencapai ketenangan hati dalam Al-Qur’an dengan melakukan kajian mengenai mekanisme psikologis menggunakan pendekatan psikologis memori atau daya ingat.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Lathifah (2022) dengan judul “Konsep Ketenangan Dalam Al-Qur’an” (Lathifah, 2022) membahas terkait ketenangan yang ada di dalam term *itma’inna* dan segala bentuk derivasi katanya dengan tujuan untuk mengetahui ketenangan yang

sesungguhnya sebagaimana yang terdapat dalam term *itmi'nan* di dalam al-Qur'an. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun (Nikmah, 2021) dengan judul "Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah sebagai Wirid dalam Sholat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifiyyah Palembang)" terbitan dari UIN Raden Fatah Palembang menyatakan bahwa tradisi membaca Surah Al-Insyirah sebagai wirid berfungsi sebagai latihan untuk merenungkan pesan-pesan di dalamnya. Tradisi ini membantu para pengamal mengubah pandangan dari merasa suatu urusan sulit menjadi lebih mudah dihadapi, serta membangun sikap optimis bahwa kesulitan akan diikuti oleh kemudahan dan nikmat dari Allah SWT. Pesan-pesan ini memberikan motivasi khususnya bagi santriwati yang sedang menyelesaikan hafalan Al-Qur'an. Mereka percaya bahwa setiap urusan disertai ujian, namun Allah menjanjikan kemudahan di balik kesulitan. Hal ini membuat mereka lebih bersemangat, tenang, dan fokus dalam proses belajar dan hafalan.

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury (2023) dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya membahas ketenangan hati dengan judul "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Qur'an (Kajian Mental Health dalam Al-Qur'an)" (Anni & Nury, 2023) penelitian ini mengkaji penafsiran dari Sayyid Quthb dengan kesimpulan bahwa orang-orang yang memiliki kesehatan mental dapat dilihat dari kereligousan beragama.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun (Nikmah, 2021) dengan judul "Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah sebagai Wirid dalam Sholat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifiyyah Palembang)" terbitan dari UIN Raden Fatah Palembang menyatakan bahwa tradisi membaca Surah Al-Insyirah sebagai wirid berfungsi sebagai latihan untuk merenungkan pesan-pesan di dalamnya. Tradisi ini membantu para pengamal mengubah pandangan dari merasa suatu urusan sulit menjadi lebih mudah dihadapi, serta membangun sikap optimis bahwa kesulitan akan diikuti oleh kemudahan dan nikmat

dari Allah SWT. Pesan-pesan ini memberikan motivasi khususnya bagi santriwati yang sedang menyelesaikan hafalan Al-Qur`an. Mereka percaya bahwa setiap urusan disertai ujian, namun Allah menjanjikan kemudahan di balik kesulitan. Hal ini membuat mereka lebih bersemangat, tenang, dan fokus dalam proses belajar dan hafalan.

Selain itu Thesis yang dibuat oleh Muhammad Zulfikri dari UIN Maulana Malik Ibrahim membahas ketenangan hati dengan judul “Ketenangan Hati dalam Al-Qur’an: Study Analisa Penafsiran *Thatma’innul Qulub* sebagai Obat *Overthingking* dan Kecemasan Berlebihan (*Anxiety*)” dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat beberapa solusi yang ditawarkan Al-Quran sebagai obat *overthingking* dan *anxiety*. Solusi pertama adalah sabar, takwa, dan tawakkal, Solusi kedua adalah beriman kepada Allah dan solusi yang ketiga adalah berdzikir dan selalu mengingat Allah SWT. Hal ini terdapat pada 4 ayat dalam Al-Quran yakni pada surah Ali-Imrān ayat 126, Al-Māidah ayat 113, Al-Anfal ayat 10 dan Ar-Ra’du ayat 28.

2. Ketenangan Hati dalam Q.S Al-Insyirah

Penelitian dari Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah dan Cholichul Hadi (2019) dengan judul “Tadabbur Surah Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa” (Ansyah dkk., 2019) penelitian ini melakukan pengujian terhadap pengaruh pembacaan surah Al-Insyirah kepada mahasiswa yang beragama islam dalam menghadapi stress akademik. Sebelum melakukan pengujian peneliti-peneliti tersebut melakukan pengukuran level stress akademik dengan menggunakan skala stress akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembacaan surah Al-Insyirah dapat menurunkan stress akademik hingga menjadi rekomendasi bagi seorang pelajar untuk menghadapi rintangan dan kesulitan di kampus dengan sikap dan pikiran positif.

Selanjutnya penelitian oleh Sania Febriana (Putri, 2023) dalam kajiannya yang berjudul “Ketenangan Hati Dalam Q.S. Al-Insyirah/94: 1-8 Analisis Kitab Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir” terbitan dari IAIN Salatiga

menulis penelitian dengan metode kepustakaan dengan teknik deskriptif pada ayat-ayat yang terdapat dalam surah Al-Insyirah hasil dari penelitian ini yaitu mengungkap bagaimana ketenangan hati bisa dicapai ketika seseorang mampu memahami makna yang ada di dalam al-Qur`an (khususnya QS Al-Insyirah). Lebih dalam lagi dalam memahaminya peneliti mengkaji tafsir Ibnu ‘asyur yakni Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir di mana kitab tersebut menafsirkan ayat dengan melihat arti kebahasaan dalam setiap kata-kata di dalamnya.

Selanjutnya penelitian dengan judul “Konsep Ketenangan Jiwa dalam Q.S Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraishy Shihab” yang ditulis oleh Nurkhaeriyah dan Toto Santi Aji (Nurkhaeriyah & Santi Aji, 2021). Penelitian ini berupa artikel yang membahas penafsiran M. Quraish Shihab terhadap surat Al-Insyirah dalam tafsir al-Mishbah. Surat ini dikenal sebagai salah satu surat yang memberikan pedoman dalam menghadapi problematika kehidupan manusia secara umum, namun sebenarnya surat tersebut turun berkenaan dengan kesuksesan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dan hambatan yang berasal dari orang-orang kafir, kemudian beliau mendapatkan kelapangan dan kemudahan, yaitu setelah beliau mengalami kemenangan dalam menjalankan perintah Allah untuk berdakwah.

3. Analisis hermeneutika Hasan Hanafi dalam Al-Qur’an

Penelitian mengenai hermeneutika Hasan Hanafi dalam Al-Qur’an menjadi penting dalam rangka untuk membahas mengenai pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya salah satunya yaitu Ahmad Firmansyah (2024) dengan judul “Rekonstruksi Konsep Kepemimpinan dalam Upaya Kesejahteraan Sosial dalam Al-Qur’an dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi” (Firmansyah, 2024) dari penelitian ini menghasilkan beberapa rekomendasi tindakan yang dapat dilakukan oleh pemimpin terutama pemerintah untuk mewujudkan kesejahteraan sosial yaitu pemerintah harus menegakkan keadilan sosial, berusaha untuk memberdayakan masyarakat,

dan harus memanfaatkan momentum bonus demografi untuk mengakselerasi proses kesejahteraan sosial.

Penelitian ini memanfaatkan metode pendekatan hermeneutika pembebasan Hasan Hanfi untuk membahas tentang ayat-ayat konsep kepemimpinan dalam Al-Qur'an dengan mengharapkan mampu melahirkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip kepemimpinan dalam Al-Qur'an. Hal ini ditujukan untuk menggali rekomendasi tindakan terkait masalah kepemimpinan. Rekomendasi tersebut bertujuan untuk mewujudkan kesejahteraan sosial dalam masyarakat khususnya di Indonesia.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Raihan Sabdanurrahmat dengan judul "Rekonstruksi Konsep Bekerja Melalui Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi" (Sabdanurrahmat, 2022) penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data memakai hermeneutika Hasan Hanafi sebagai alat analisis sumber primer penelitian ini yaitu berupa ayat-ayat al-Qur'an mengenai bekerja dan rezeki. Hasil dari penelitian tersebut ditemukan bahwa rezeki merupakan hasil dari kolaborasi antara usaha manusia dan kasih sayang Allah karena rezeki merupakan hak perogratifnya. Usaha manusia yang Allah inginkan adalah usaha yang maksimal yang dari sinilah terdapat konsekuensi-konsekuensi positif dan beban kewajiban berupa zakat. Yang juga pada orang-orang yang berkerja terdapat etos-etos yang harus diamalkan guna mendapatkan kualitas orang-orang yang bekerja dengan baik.

Dari beberapa penelitian diatas novelty penelitian ini terletak pada penggabungan dua aspek utama yaitu fokus pada ketenangan hati dalam Q.S Al-Insyirah dan penerapan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi. Pertama-tama, penelitian ini mengeksplorasi tema ketenangan hati yang dijelaskan dalam Q.S Al-Insyirah melibatkan berbagai kajian yang membahas konsep ketenangan dalam Al-qur'an dan Ketenangan hati dalam surah Al-Insyirah. Dengan penggabungan tema tersebut penelitian ini memberikan pandangan terhadap konsep ketenangan hati.

Kedua novelty penelitian ini terletak pada penggunaan hermeneutika Hasan Hanafi. Hal ini menggunakan tiga langkah analisis yaitu : kesadaran historis, yang mana Penafsir perlu memahami konteks sejarah di mana teks diturunkan. Kedua dengan kesadaran eidetis yang mengeksplorasi makna substansi bahasa dan tema yang muncul dalam ayat-ayat untuk memahami bagaimana konsep ketenangan hati dapat diinterpretasikan secara lebih mendalam. Selanjutnya kesadaran praksis dengan berfokus pada aplikasi praktis dari konsep ketenangan hati dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan strategi dan solusi yang dapat membantu individu dalam mengelola stres dan tekanan, serta mencapai ketenangan hati sesuai dengan ajaran dalam QS. Al-Insyirah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah kepustakaan atau bisa disebut dengan (*library research*), yaitu proses penelitian dilakukan dengan meninjau literatur dan menganalisis topik relevan yang digabungkan. Penelusuran pustaka dapat memanfaatkan sumber berupa jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah dan sumber lain tanpa melakukan riset lapangan (Pringgar & Sujatmiko, 2020, hlm. 319). Penelitian dilakukan dengan cara membaca, mengkaji berbagai buku literatur yang ada, dilakukan dengan cara mengutip dari beberapa teori atau pendapat yang mempunyai hubungan dengan penelitian (Harahap, 2014, hlm. 68). Selain itu penelitian ini menggali informasi langsung dari kitab-kitab tafsir Al-Qur`an, kitab-kitab hadis dan literatur-literatur terkait hermeneutika Hasan Hanafi.

Penelitian ini memperoleh landasan teoritis dan konseptual dari beragam sumber ilmiah untuk memahami dengan mendalam isu yang diangkat, yaitu ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah dengan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi. Proses ini melibatkan analisis tafsiran para mufassir terhadap pemahaman serta interpretasi berbagai ahli dan cendekiawan yang telah mengeksplorasi topik terkait. Melalui pendekatan perpustakaan, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan karya ilmiah dalam bentuk skripsi. Proses penelaahan mencakup pemahaman mendalam terhadap sudut pandang yang beragam, menyajikan sintesis informasi dan menghasilkan pemikiran analitis yang kritis terkait dengan ketenangan hati dalam konteks ayat-ayat tertentu dalam Al-Qur`an.

Pada penelitian ini metode utama yang digunakan yaitu metode *maudhu'i* (tematik). Metode *maudhu'i* (tematik) ialah membahas ayat-ayat al-Qur`an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dihimpun, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang terkait dengannya seperti *asbab an-nuzul*, kosakata, dan

sebagainya. Semua dijelaskan dengan rinci dan tuntas, serta di dukung oleh dalil-dalil atau fakta-fakta yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, baik argumen itu berasal dari al- Qur`an, hadits, maupun pemikiran rasional.

Dari empat macam riset tematik yaitu: Tematik surat, Tematik term, Tematik konseptual dan tematik tokoh, maka penelitian ini menggunakan model tematik surat dengan model kajian meneliti surat-surat tertentu dalam hal ini yang diteliti adalah surah Al-Insyirah menggunakan pendekatan hermeneutika dari Hasan Hanafi.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa seluruh hasil penelitian didapatkan dari bahan-bahan yang ada di perpustakaan, baik dari kitab-kitab tafsir maupun buku-buku, jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik pembahasan yang didapatkan secara online maupun offline. Kemudian bahan yang sudah dikumpulkan untuk diolah melalui metode maudhu'i (tematik) surat dan dianalisis dengan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi serta dikembangkan dengan bahasa penulis, sehingga diharapkan dapat berkesinambungan antara data yang didapatkan dengan tujuan penelitian.

B. Sumber Data Penelitian

Dalam konteks metodologi penelitian kualitatif, sumber data merupakan elemen kunci yang memberikan dasar informasi untuk menyusun pemahaman yang mendalam terhadap tema yang diteliti. Menurut Lofland, seperti yang dijelaskan oleh Lexy J. Moleong dalam "Metodologi Penelitian Kualitatif", sumber data utama dalam penelitian melibatkan kata-kata, tindakan, serta tambahan data seperti dokumen dan lainnya (Moleong, 2002, hlm. 112). Sumber data merupakan elemen penting dalam penelitian karena dari sinilah peneliti mendapatkan bukti empiris yang valid dan dapat diandalkan untuk mendukung hipotesis atau menyelesaikan masalah penelitian.

Terdapat dua dimensi utama sumber data dalam penelitian ini. Dimensi pertama menurut Moleong mencakup kata-kata dan tindakan, serta data tambahan seperti dokumen. Hal ini menunjukkan bahwa data utama yang

akan dijelajahi adalah kata-kata yang muncul dalam tafsir Al-Qur'an dan kitab-kitab hadis. Sedangkan data tambahan dapat berupa dokumen, foto dan statistik yang menunjukkan pentingnya memahami makna yang terkandung dalam kata-kata serta melibatkan sumber data lainnya untuk mendukung penelitian.

Dimensi kedua berkaitan dengan pengelompokan data berdasarkan jenis pengumpulan data yang digunakan. Dalam hal ini sumber data dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu: Wawancara, observasi dan dokumentasi (Pringgar & Sujatmiko, 2020, hlm. 319). Jika wawancara digunakan informan menjadi sumber data utama yang merespon pertanyaan secara tertulis maupun lisan. Sementara observasi menggunakan benda gerak atau proses sebagai sumber data dan untuk dokumentasi sumber datanya adalah dokumen atau catatan.

Sumber data dalam hal ini terbagi menjadi dua kategori yaitu: Sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun sumber data primer melibatkan Al-Qur'anul Karim dan Kitab Tafsir, dengan penekanan pada beberapa kitab tafsir sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini. Pada poin pertama yang berbicara terkait konteks sejarah dan latar belakang sosial yang melatarbelakangi penurunan QS. Al-Insyirah, dan apa saja hal tersebut mempengaruhi pemahaman tentang konsep ketenangan hati maka dalam penelitian ini menggali maknanya menggunakan kitab tafsir dan buku yang memuat sosio historis, asbabun nuzul dari QS Al-Insyirah.

Buku yang digunakan adalah buku Imam As-Suyuthi yang menguraikan proses turunnya Al-Qur'an (Asbabun Nuzul), yang mana Imam As-Suyuthi memuat sebab turunnya ayat dari riwayat-riwayat yang dikumpulkan dari para sahabat Nabi. Buku ini menyajikan latar belakang sosio-historis secara rinci, termasuk bagaimana tantangan fisik dan mental yang dihadapi umat Islam di awal masa dakwah. Poin kedua untuk mengkaji makna mendalam dari ayat-ayat dalam QS. Al-Insyirah yang berkaitan dengan konsep ketenangan hati, maka pada poin ini akan fokus pada kitab tafsir yang bercorak lughawi atau bahasa. Rekomendasi kitab tafsir yang

dapat digunakan yaitu Tafsir kementerian Agama (KemeNag) yang mana tafsir ini sering menggabungkan analisis gramatikal dan gaya bahasa untuk menjelaskan makna ayat, dan menjadi salah satu tafsir yang mempertimbangkan konteks sosial budaya Indonesia membuatnya semakin relevan.

Sementara itu untuk poin ketiga untuk menggali ajaran dalam QS. Al-Insyirah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai ketenangan hati di tengah tantangan modern maka penelitian ini mencari cara-cara konkret yang dapat dilakukan individu untuk menerapkan ajaran tersebut dalam konteks kehidupan mereka saat ini, terutama dalam menghadapi stres dan tekanan dengan mencari serta mengumpulkan jurnal, buku maupun literature review lainnya yang berkaitan dengan pengkajian tersebut.

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode kepustakaan (library research), yaitu penelitian dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang dipecahkan.

1. Data pokok (primer) data-data yang yang diperoleh langsung dari sumber yang diamati yang dicatat untuk pertama kalinya. Data primer ini diperoleh dari sumber-sumber pokok yakni Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir.
2. Data sekunder yaitu data yang sudah tersedia sehingga kita tinggal mencari dan mengumpulkan data. Data sekunder ini diperoleh dari sumber-sumber penunjang yakni buku-buku keislaman yang membahas secara khusus tentang ketenangan hati dan buku-buku lainnya yang dapat menunjang pembahasan (Iskandar, 2017, hlm. 10).

Pentingnya teknik pengumpulan data dalam penelitian mencerminkan landasan metodologis yang diterapkan untuk memperoleh informasi yang relevan dan mendalam terkait dengan tema yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi yang dikenal dengan hermeneutika pembebasan.

Mengingat penelitian ini bersifat analisis teks (hermeneutika), teknik utama yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan kitab-kitab tafsir dengan fokus membahas QS. Al-Insyirah, termasuk tafsir klasik dan tafsir kontemporer. Selain itu juga mengumpulkan buku-buku tentang Hasan Hanafi dengan mencari literatur yang menjelaskan konsep hermeneutika Hasan Hanafi dan bagaimana ia diterapkan pada teks keagamaan, khususnya dalam pemahaman Al-Qur'an. Dalam penelitian ini Sumber utama bisa berasal dari buku, jurnal ilmiah, tesis, disertasi, atau makalah seminar yang relevan dengan konsep ketenangan hati dan metodologi hermeneutika.

D. Analisis Data

Analisis data adalah upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna (Rijali, 2018, hlm. 84).

Teknik analisis data penelitian ini melalui tiga tahap yaitu, Reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada hal-hal penting, melakukan penyederhanaan, dan membuang yang tidak diperlukan untuk penelitian dari data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data meliputi redaksi data, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus. Caranya yaitu

meneyeleksi ketat atas data, ringkasan atau uraian singkat dan menggolongkannya ke dalam pola yang lebih luas (Rijali, 2018, hlm. 91).

2. Penyajian Data

Setelah mereduksi data, dilakukan penyampaian informasi berdasarkan data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian untuk disusun dengan baik berdasarkan kenyataan-kenyataan yang terjadi, secara sistematis dan faktual sehingga mudah untuk dibaca serta dipahami tentang konsep ketenangan hati dalam q.s Al-Insyirah dengan pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi.

Adapun langkah-langkah pada tahapan penyajian data ini ialah sebagai berikut:

- b. Membuat rangkuman secara deskriptif dan sistematis untuk membuat tema sentral dapat diketahui dengan mudah.
- c. Memberi makna setiap rangkuman tersebut dengan menyesuaikan pada fokus penelitian.
- d. Menyajikan data tentang konsep ketenangan hati dalam q.s Al-Insyirah dengan pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi.

Penyajian data yang telah direduksi dalam model tertentu untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran terhadap data tersebut. Selain itu, analisis penyajian data dilakukan dengan menyajikan sejumlah informasi yang tersusun.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan suatu upaya untuk mencari, menguji, mengecek kembali atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur, sebab-akibat, atau preposisi. Sedangkan kesimpulan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas (Wandi, 2013, hlm. 528).

Lebih lanjut teknik analisis data dalam penelitian ini penulis menerapkan metode hermeneutika Hasan Hanafi. Adapun analisis data yang

penulis lakukan dengan tiga pendekatan yang ditawarkan oleh Hasan Hanafi yaitu:

1. Pendekatan Historis

Pendekatan ini menitikberatkan pada pentingnya konteks sejarah dalam memahami fenomena tertentu, termasuk pemikiran atau konsep dalam tradisi Islam. Hasan Hanafi meletakkan kritik sejarah dalam mengkaji teks-teks kitab suci sebagai masalah teoritis yang krusial. Sebab kritik sejarah berfungsi menjamin keaslian firman Tuhan yang disampaikan kepada Nabi dalam sejarah, baik melalui medium lisan maupun tertulis (Sulaeman, 2020, hlm. 11). Dengan pendekatan historis, data dianalisis berdasarkan perkembangan historis dan pengaruh peristiwa masa lalu terhadap pemikiran atau teks yang dianalisis.

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Menentukan tema dan masalah dalam sejarah

Dalam hal ini yaitu: konsep ketenangan hati dalam Q.S Al-Insyirah

b. Menjelajahi perkembangan sejarah

Dalam hal ini menelusuri asbab al-nuzul dari surah tersebut dari kitab tafsir, jurnal maupun literature review lainnya yang memuat sosio historis dan asbabun nuzul dari surah al-insyirah. Dalam penelitian ini akan menelusuri dari beberapa kitab yaitu:

1) Buku Imam As-Suyuthi

Buku ini berjudul Asbabun nuzul yang diterbitkan oleh pustaka al-kautsar yang didalamnya memuat tentang riwayat-riwayat sebab turunnya ayat (asbab an-nuzul).

2) Tafsir Fi Zilal al-Qur'an

Dalam kitab tafsir ini sangat memperhatikan aspek sosiologis dan psikologis, terutama tekanan yang dihadapi umat Islam di awal masa dakwah. Sayyid Qutb menulis tafsirnya dalam konteks perlawanan terhadap tirani dan penindasan, sehingga banyak aspek sosio-politis yang dikaitkan dengan perjuangan Nabi Muhammad.

c. Analisis peristiwa sejarah

Dari menjelajahi perkembangan sejarah melalui kitab-kitab tafsir diatas maka dapat meninjau peristiwa-peristiwa sejarah yang mungkin mempengaruhi evolusi pemikiran ini. Misalnya, bagaimana situasi politik atau perubahan sosial di suatu periode berpengaruh terhadap tafsir atau penggunaan konsep tersebut.

d. Menghubungkan dengan pemikiran masa kini

Setelah mengidentifikasi akar sejarah dari surah al-Insyirah tersebut maka selanjutnya melakukan refleksi terhadap tema atau konsep yang diangkat apakah masih relevan atau berubah dalam konteks modern serta bagaimana perkembangan sejarah telah membentuk pemikiran kontemporer?.

2. Pendekatan Eidetis

Pendekatan eidetis menekankan pada hakikat atau esensi dari sebuah konsep atau fenomena. Tujuannya adalah memahami makna mendalam atau universal dari suatu fenomena tanpa dipengaruhi oleh konteks sejarah atau subjektivitas. Ini adalah pendekatan filosofis yang berfokus pada makna murni dari suatu ide atau konsep. Beberapa langkah yang dapat ditempu untuk menganalisis pendekatan eidetic ini yaitu dengan Identifikasi esensi atau makna murni.

Dalam hal ini fokus untuk mencari makna murni dari surah Al-Insyirah tersebut yaitu dengan mengklasifikasi bentuk-bentuk linguistic, meliputi kata kerja, kata benda, kata kerja, kata sifat, dan lain-lain. Hal ini dapat ditelusuri dari kitab-kitab tafsir yang bercorak lughawi atau bahasa sebagai berikut:

1) Kitab tafsir Quraish Shihab

Meskipun fokus utama tafsir ini adalah fiqh dan hukum, dan sosial kemasyarakatan, Quraish Shihab juga memberikan perhatian pada aspek linguistik dan tafsir gramatika.

2) Kitab tafsir kementerian agama (Kemenag)

Tafsir ini sering menggabungkan analisis gramatikal dan gaya bahasa untuk menjelaskan makna ayat, dan menjadi salah satu tafsir yang mempertimbangkan konteks sosial budaya Indonesia membuatnya semakin relevan.

3) Kitab tafsir *Fi Dzilalil Qur'an*

Tafsir ini dapat dijadikan rujukan untuk memahami tafsir ayat-ayat Al-Qur'an secara bahasa karena pendekatan sastranya yang mendalam dan fokus pada keindahan linguistik Al-Qur'an. Sayyid Qutb menggunakan latar belakang sastra Arabnya untuk menganalisis pilihan kata (*diction*), struktur bahasa, serta irama dalam Al-Qur'an, sehingga menggambarkan pesan ilahi dengan estetika yang luar biasa. Tafsir ini juga menekankan makna kontekstual bahasa, menghubungkan ayat-ayat dengan nuansa situasional dan tematik yang relevan. Selain itu, beliau merujuk pada tafsir-tafsir klasik untuk memperkaya analisisnya, menjadikan *Fi Zilal al-Qur'an* sebagai sumber yang tidak hanya mengupas makna literal tetapi juga menggali kedalaman spiritual dan emosional dari bahasa Al-Qur'an.

3. Pendekatan Praksis

Pendekatan praksis Hasan Hanafi berfokus pada bagaimana konsep atau pemikiran tersebut diterapkan dalam kehidupan nyata. Pendekatan ini menekankan relevansi sosial dan pragmatis dari suatu ide. Di sini, data dianalisis dengan tujuan untuk memberikan solusi praktis terhadap masalah sosial atau untuk memandu tindakan. Adapun langkah-langkah yang dapat diambil adalah:

a. Identifikasi masalah sosial yang akan dipecahkan

Terkait hal ini masalah sosial yang akan dipecahkan yaitu bagaimana ketenangan hati dapat membantu mengatasi kecemasan sosial di era modern.

b. Penerapan konsep dalam realitas sosial

Dalam hal ini akan mengkaji nilai-nilai ketenangan hati yang dapat diterapkan dalam terapi psikologis, pendidikan atau kepemimpinan.

c. Menghubungkan dengan tindakan sosial

Dalam kasus ini analisis harus menunjukkan ketenangan hati bisa menjadi bagian dari solusi untuk mengatasi stress sosial atau masalah pribadi

d. Menciptakan rekomendasi praktis

Hal ini menjadikan ketenangan hati dapat dijadikan sebagai metode untuk meditasi yaitu dengan melakukan pendekatan berbasis spiritual ketika menghadapi tekanan mental atau sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian dari ketiga pendekatan diatas bisa digunakan secara komplementer untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang data yang dianalisis mulai dari Pendekatan historis memungkinkan kita memahami evolusi pemikiran berdasarkan konteks sejarah, eidetis membantu kita menggali esensi dari konsep yang dianalisis, dan praksis memfokuskan pada aplikasi konsep tersebut dalam kehidupan nyata untuk solusi praktis. Hal ini dapat dilihat bahwa masing-masing pendekatan akan membantu menjelaskan dari perspektif yang berbeda, baik dari sejarah, esensi, hingga penerapan praktisnya.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisis Konteks Sejarah QS. Al-Insyirah (Kesadaran Historis)

1. Asbabun nuzul QS. Al-Insyirah.

Surah Al-Insyirah diturunkan setelah Surah ad-Duḥa, dan keduanya memiliki hubungan yang sangat erat dalam segi makna. Bahkan, penempatan kedua surah ini dalam urutan mushaf Usmani mencerminkan keterkaitan yang saling mendukung antara keduanya. Imam Al-Suyuti menjelaskan bahwa Surah Al-Insyirah turun sebagai respon terhadap ejekan dan olok-olok yang dilontarkan oleh orang-orang musyrik Mekah terhadap kaum Muslimin (As-Suyuthi, 2014, hlm. 602). Mereka merendahkan umat Islam, mencela kemiskinan dan kekafiran mereka, serta berusaha menghalangi dakwah Nabi Muhammad SAW. dengan segala cara.

Ketika Nabi SAW. diangkat menjadi rasul, misi dakwah yang beliau emban bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi untuk umat manusia, menyampaikan wahyu dan ajaran Allah yang benar. Namun, kenyataan di lapangan sangat berbeda. Rasulullah SAW. menghadapi tantangan luar biasa dari kaum Quraisy, yang menentang ajaran Islam dan berusaha keras untuk menggagalkan penyebaran dakwah tersebut. Akibatnya, dakwah dilakukan secara sembunyi-sembunyi pada awalnya, dengan Rasulullah SAW. dan para pengikutnya harus menghadapi ancaman dan penganiayaan. Di tengah kesulitan yang begitu besar, Allah memberikan kekuatan dan kemampuan luar biasa kepada Rasulullah SAW. yang membuat beliau mampu bertahan dan terus melanjutkan dakwahnya meskipun dengan segala rintangan yang datang.

Dalam situasi seperti itu, Allah menurunkan Surah Al-Insyirah sebagai bentuk hiburan dan penghiburan (tasliyah) bagi Rasulullah SAW. (Basid & Ghani, 2023, hlm. 15). Surah ini tidak hanya memberikan ketenangan di hati beliau, tetapi juga mengingatkan beliau akan nikmat dan pertolongan yang selalu datang bersama kesulitan. Dengan turunnya surah

ini, Allah menguatkan hati Nabi SAW. agar tetap teguh dalam menjalankan tugasnya, dan memberi penghiburan yang mendalam agar beliau tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan berat yang dihadapi sepanjang dakwahnya.

2. Kondisi sosial, politik, dan budaya masyarakat Quraisy saat turunnya Surah Al-Insyriah

a. Kondisi Sosial Masyarakat Quraisy

Bangsa Arab sebelum kedatangan Islam memiliki berbagai karakteristik yang mencerminkan sisi positif dan negatif dalam kehidupan mereka. Mereka dikenal dengan sifat-sifat mulia seperti keberanian, daya tahan fisik yang luar biasa, kemampuan mengingat yang tajam, penghormatan terhadap harga diri dan martabat, kecintaan pada kebebasan, loyalitas kepada pemimpin, gaya hidup sederhana, keramahan, serta keahlian dalam seni syair. Namun, nilai-nilai positif tersebut seringkali tergerus oleh kebiasaan-kebiasaan buruk yang merajalela pada masa itu (Nasution dkk., 2022, hlm. 95).

Di antara kebiasaan negatif yang umum adalah meminum khamr hingga mabuk, berzina, berjudi, merampok, dan terlibat dalam praktik riba dengan membungakan uang pinjaman. Sistem perbudakan juga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, dengan perempuan ditempatkan pada posisi yang sangat rendah. Mereka sering dianggap sebagai makhluk tanpa kehormatan, bahkan diperlakukan layaknya hewan peliharaan tanpa hak untuk membela diri. Sebagian masyarakat juga memiliki kebiasaan menyembah berhala, dewa, malaikat, jin, roh, serta benda-benda langit seperti matahari, bulan, dan bintang (Nasution dkk., 2022, hlm. 97). Kepercayaan terhadap takhayul dan hal-hal gaib sangat kuat, sementara kehidupan boros, berfoya-foya, dan bermain judi menjadi hal yang lazim. Bahkan, dalam kasus tertentu, bayi perempuan dikubur hidup-hidup karena dianggap membawa aib dan kehinaan. Selain

itu, konflik antarsuku kerap terjadi hanya karena hal-hal sepele, yang seringkali berakhir dengan peperangan.

Kondisi ini mencerminkan bahwa sebelum Islam, masyarakat Arab cenderung didominasi oleh sistem sosial yang tidak memiliki keseimbangan antara kebebasan dan keadilan. Ketiadaan aturan moral yang mengikat secara kolektif membuat masyarakat hidup dalam siklus yang penuh dengan eksploitasi dan ketidakpastian. Perbudakan, misalnya, bukan sekadar fenomena ekonomi, tetapi juga menjadi gambaran ketimpangan sosial yang mengakar. Demikian pula, rendahnya kedudukan perempuan menunjukkan bahwa sistem patriarki ekstrem pada masa itu bukan hanya soal dominasi laki-laki, tetapi juga refleksi dari ketidakmampuan masyarakat dalam menyeimbangkan hak dan kewajiban setiap individu.

Sistem kesukuan yang mendominasi masyarakat Arab menjadikan individu-individu tanpa perlindungan suku sebagai kelompok rentan. Orang-orang miskin, yatim, dan budak sering kali menjadi korban eksploitasi dan ketidakadilan. Perbudakan bukan hanya menjadikan seseorang sebagai budak suruhan orang lain, juga sebagai barang komoditi yang dapat menguntungkan tuan mereka (Subarga, 2024, hlm. 28).

Secara sosial dan agama, kehidupan masyarakat Arab saat itu berada di bawah pengaruh hukum rimba. Mereka yang memiliki kekuatan mendominasi, sementara yang lemah sering menjadi korban penindasan. Kekuasaan dan kekuatan menjadi penentu penghormatan dan pujian, sedangkan mereka yang tidak memiliki pengaruh kerap mengalami perlakuan zalim (Nasution dkk., 2022, hlm. 99).

Fenomena ini menunjukkan adanya dualitas dalam struktur sosial Arab pra-Islam. Di satu sisi, mereka memiliki nilai-nilai luhur yang berakar pada tradisi kesukuan yang kuat. Namun, di sisi lain, keterikatan yang berlebihan pada norma-norma kesukuan dan ketiadaan sistem hukum yang adil menyebabkan nilai-nilai ini kehilangan

keseimbangannya. Kecintaan pada kebebasan, misalnya, seringkali berubah menjadi anarki, sementara penghormatan terhadap harga diri dapat berujung pada konflik berkepanjangan akibat kesalahpahaman kecil.

Manusia dapat diperjual belikan layaknya barang dagangan. Sistem sosial inilah yang banyak ditentang dalam ajaran Islam, meskipun sistem ini terus ada hingga masa Islam periode selanjutnya (A. Rosyid, 2021, hlm. 223). Islam menjadi satu-satunya agama yang mengakui persamaan setiap orang, Islam tidak memandang ras, status sosial, status ekonomi atau kedudukan keduniaan lainnya yang membedakan seseorang dengan orang lain hanya lah keyakinan dan ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT sebagaimana bunyi ayat di bawah ini:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ

أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti” (QS.Al-Hujurat[49]:13).

Meskipun demikian, bangsa Arab juga memiliki sifat-sifat terpuji yang menjadi bagian dari identitas mereka. Kedermawanan adalah salah satu ciri utama yang sangat mereka banggakan, bahkan sampai rela mengorbankan satu-satunya unta yang dimiliki demi menghormati tamu. Mereka juga sangat menghargai janji, memandangnya sebagai utang yang harus ditunaikan. Selain itu, tekad yang kuat menjadi salah satu kelebihan mereka, di mana mereka akan berjuang dengan gigih untuk mencapai apa yang telah mereka cita-citakan. Rasa harga diri yang tinggi membuat mereka rela berkorban demi menjaga kehormatan diri, keluarga, dan kelompoknya. Sifat-sifat ini menjadikan mereka

pemberani, teguh dalam pendirian, tidak mudah dipengaruhi, jujur, dan dapat dipercaya.

Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa bangsa Arab sebelum Islam bukanlah masyarakat yang sepenuhnya terbelakang atau tanpa nilai-nilai moral. Mereka memiliki sistem sosial yang kaya dengan nilai-nilai luhur, tetapi kurangnya aturan yang menyeimbangkan hak dan kewajiban menyebabkan ketimpangan dan eksploitasi terjadi. Islam hadir sebagai jawaban atas permasalahan ini dengan membawa prinsip kesetaraan, keadilan, dan keseimbangan sosial yang pada akhirnya mengubah tatanan kehidupan bangsa Arab secara fundamental.

b. Kondisi Politik Masyarakat Quraisy

Pada masa awal penyebaran Islam, suku Quraisy memegang peranan dominan di Makkah. Sebagai penguasa kota, mereka memiliki kontrol yang sangat besar atas Ka'bah dan pusat perdagangan, yang menjadi sumber kekuatan ekonomi, politik, dan sosial mereka. Sebagai penjaga Ka'bah, mereka menikmati status terhormat di masyarakat Arab pada umumnya. Dengan kedudukan tersebut, suku Quraisy merasa bahwa setiap perubahan yang mengancam kestabilan sistem yang ada akan membahayakan kepentingan mereka. Oleh karena itu, ketika Nabi Muhammad SAW mulai menyebarkan ajaran Islam, mereka melihatnya sebagai ancaman serius terhadap kekuasaan dan pengaruh mereka, baik dalam konteks agama maupun politik.

Penolakan terhadap Islam dari kaum Quraisy bukan hanya berupa sikap verbal, tetapi mereka juga menganggap dakwah Nabi Muhammad SAW sebagai tantangan terhadap sistem sosial yang sudah mapan. Ajaran Islam yang menyerukan tauhid dan menolak politeisme dianggap sebagai upaya untuk menghancurkan struktur sosial yang sudah ada, termasuk kedudukan mereka sebagai penjaga Ka'bah. Sebagai respons, kaum Quraisy melakukan perlawanan aktif terhadap Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya. Mereka tidak hanya mencela ajaran Islam, tetapi juga melancarkan penganiayaan terhadap para Muslim yang baru

memeluk agama tersebut. Para pengikut Nabi Muhammad SAW dihina, diintimidasi, dan diperlakukan dengan buruk, termasuk dengan pemboikotan sosial yang bertujuan untuk melemahkan posisi mereka dalam masyarakat (Husin, 2018, hlm. 74).

Selain penghinaan, kaum Quraisy juga menggunakan ancaman fisik dan sosial untuk menghentikan penyebaran dakwah Islam. Mereka memboikot umat Islam, baik dalam aspek ekonomi maupun sosial, dengan tujuan agar mereka kembali kepada agama nenek moyang mereka atau meninggalkan ajaran Islam yang dianggap merusak tatanan yang ada. Keadaan ini memperburuk ketegangan sosial, terutama bagi mereka yang menjadi bagian dari kelompok yang lebih miskin, yang sering kali menjadi sasaran utama diskriminasi dan penindasan. Masyarakat Quraisy terbagi menjadi dua kelas yang sangat jelas, yaitu kelas elit yang berkuasa dan lapisan bawah yang terpinggirkan. Bagi mereka yang memeluk Islam, kebanyakan berasal dari kalangan bawah, yang semakin memperburuk situasi sosial dan politik yang mereka hadapi.

Namun, tidak semua kaum Quraisy sepakat dengan cara-cara yang digunakan untuk menanggulangi dakwah Islam. Beberapa tokoh dari suku-suku Quraisy berusaha meredakan ketegangan ini melalui jalur diplomasi dan kompromi. Akan tetapi, pihak-pihak yang keras menentang, seperti Abu Jahal, tetap berusaha menghalangi dakwah Nabi Muhammad SAW dengan segala cara, termasuk dengan menggunakan kekuatan fisik dan pengaruh sosial untuk menekan umat Islam. Selain itu, mereka juga mencoba untuk memecah belah umat Islam dengan menawarkan berbagai tawaran kompromi kepada Nabi Muhammad SAW, seperti berbagi kepemimpinan agama. Tawaran-tawaran ini ditolak dengan tegas oleh Nabi Muhammad SAW, yang tetap teguh pada prinsip-prinsip ajaran Islam.

Sebagai penjaga Ka'bah, kaum Quraisy merasa bahwa ajaran Islam mengancam kedudukan mereka yang telah mapan sebagai pemimpin agama dan pengatur ritual keagamaan. Dalam pandangan

mereka, Islam meruntuhkan struktur sosial yang selama ini mendukung kekuasaan mereka. Untuk itu, mereka berupaya semaksimal mungkin untuk memecah belah umat Islam, baik melalui tekanan fisik maupun dengan mencoba meraih kesepakatan yang lebih menguntungkan bagi pihak mereka. Namun, meskipun segala bentuk perlawanan dan penghalangan datang dari berbagai pihak, Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya terus menjalankan dakwah dengan penuh keteguhan.

Perjuangan ini membuktikan bahwa perubahan sosial yang diusung oleh Islam bukanlah sesuatu yang mudah diterima oleh kelompok yang telah lama menikmati privilese dalam sistem yang ada. Oleh sebab itu, perlawanan kaum Quraisy dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika perubahan sosial yang sering kali menimbulkan konflik antara kelompok penguasa lama dan gerakan yang membawa perubahan.

c. Budaya Masyarakat Quraisy

Masyarakat Arab pra-Islam sangat terobsesi dengan kehormatan dan status sosial. Kompetisi antar-suku dalam mempertahankan kehormatan sering kali melibatkan perang, puisi, dan perdagangan. Ketika Nabi Muhammad SAW menyerukan kesetaraan dan kedamaian, seruan ini bertentangan langsung dengan budaya dominan masyarakat Arab (Naldi, 2023, hlm. 266). Penulis melihat bahwa tantangan terbesar Islam saat itu bukan hanya dalam hal keyakinan, tetapi juga dalam mengubah cara berpikir masyarakat yang sangat bergantung pada hierarki sosial. Bagi mereka, status bukan hanya soal kebanggaan pribadi, tetapi juga menentukan kekuatan dan posisi dalam kelompok. Jika Islam mengajarkan bahwa semua orang setara, maka sistem sosial yang selama ini mereka pegang bisa runtuh.

Di sisi lain, tradisi masyarakat Mekah juga erat dengan praktik penyembahan berhala, sistem patriarki yang kuat, dan ketidakadilan sosial. Sebagian besar orang Mekah menyembah banyak berhala yang dianggap sebagai perantara menuju Allah. Berhala-berhala ini bukan hanya simbol keagamaan, tetapi juga lambang kehormatan suku. Karena

itu, ajaran tauhid yang dibawa Nabi Muhammad SAW dianggap sebagai ancaman terhadap tradisi mereka. Menurut penulis, penolakan terhadap tauhid bukan hanya karena perbedaan agama, tetapi juga karena adanya kepentingan sosial dan politik. Jika orang-orang berhenti menyembah berhala, maka suku-suku yang selama ini mendapatkan kehormatan dan pengaruh karena menjaga tempat-tempat ibadah bisa kehilangan kekuasaannya. Bagi para pemimpin Quraisy, ini adalah ancaman besar terhadap kedudukan mereka.

Selain itu, budaya patriarki yang kuat menyebabkan perempuan dipandang rendah dan sering kali dianggap sebagai milik laki-laki, bukan individu yang memiliki hak. Bahkan, praktik pembunuhan bayi perempuan (*wa'dul banat*) terjadi karena mereka dianggap tidak berguna dan hanya membawa beban bagi keluarga (Suprayogo, 2015). Penulis berpendapat bahwa sistem ini bukan sekadar kebiasaan turun-temurun, tetapi juga cara bagi laki-laki untuk mempertahankan kendali atas masyarakat. Islam yang datang dengan ajaran perlindungan hak perempuan, pelarangan pembunuhan bayi perempuan, serta pemberian hak waris bagi perempuan dianggap sebagai perubahan besar yang mengancam posisi laki-laki dalam masyarakat. Oleh karena itu, banyak yang menolak ajaran ini karena takut akan perubahan peran dan kedudukan mereka.

Tidak hanya itu, ketidakadilan sosial juga sangat terasa, di mana budak, anak yatim, dan orang miskin sering mengalami penindasan tanpa perlindungan. Kekayaan hanya berputar di kalangan elit Quraisy, sementara masyarakat bawah hidup dalam kesulitan. Menurut penulis, sistem ekonomi di Mekah saat itu sangat menguntungkan kelompok kaya, yang menguasai perdagangan dan bisnis. Budak diperlakukan seperti barang, dan orang miskin dibiarkan tanpa harapan untuk memperbaiki nasibnya. Islam, dengan ajarannya tentang zakat, larangan riba, dan pentingnya berbagi dengan sesama, dianggap sebagai ancaman bagi mereka yang ingin mempertahankan kekayaan hanya untuk diri

sendiri. Inilah salah satu alasan mengapa orang-orang kaya di Mekah sangat menolak ajaran Islam.

3. Tantangan dakwah Nabi Muhammad SAW dan relevansi pesan surah Al-Insyirah

Nabi Muhammad SAW menghadapi ejekan dan perlawanan keras dari para pemimpin Quraisy. Mereka melihat ajaran Islam sebagai ancaman terhadap status quo, termasuk dominasi mereka atas Makkah sebagai pusat perdagangan dan keagamaan. Tokoh-tokoh suku Quraisy merasa terancam dengan eksistensi agama Islam (Shihab, 2002, hlm. 332).

Kafir Quraisy menganggap bahwa masalah aqidah atau keyakinan tidak dapat di otak atik, salah satu karakteristik masyarakat Mekah adalah mereka kuat memegang nilai-nilai leluhur mereka maka, tidak heran ketika kemudian mereka enggan menerima agama baru yang dibawa oleh Rasulullah. Masalah kekuasaan dan ekonomi juga menjadi faktor yang menyebabkan Islam sulit diterima oleh masyarakat Mekah pada saat itu. Dalam tulisan Quraisy Shihab dijelaskan bahwa Abu Jahal menyimpan rasa iri kepada bani Hasyim (suku Rasulullah) karena lahir seorang nabi dari suku Bani Hasyim, Abu Jahal merasa sukunya juga melakukan banyak hal seperti yang dilakukan oleh suku Bani Hasyim namun, Abu Jahal merasa kalah dalam banyak hal dan mengatakan bahwa sampai kapanpun dia tidak akan pernah mengakui kerosulan Rasulullah. Ibnu Ishaq dalam Rizkullah mengatakan bahwa kaum Quraisy memusuhi siapapun yang memeluk Islam, mereka menyiksa dan mengeluarkan seseorang dalam kaumnya yang memeluk Islam Dalam situasi ini, Surah Al-Insyirah menjadi bentuk dukungan Ilahi, menguatkan hati Nabi untuk terus berdakwah meskipun rintangan terus menghadang (A. Rosyid, 2021, hlm. 221).

Dapat disimpulkan beberapa tantangan dakwah Nabi Muhammad SAW. Yaitu:

- a. Penolakan dari Kaum Quraisy

Kaum Quraisy menentang dakwah Nabi karena merasa ajaran Islam mengancam sistem sosial, politik, dan ekonomi mereka, yang berbasis pada politeisme dan perdagangan berhala. Penolakan ini termasuk penghinaan, fitnah, dan intimidasi fisik terhadap Nabi dan para pengikutnya.

b. Pemboikotan Sosial dan Ekonomi

Nabi dan keluarganya, termasuk Bani Hasyim, mengalami pemboikotan di lembah Abu Thalib selama tiga tahun. Mereka diputus dari hubungan dagang, sosial, dan pernikahan oleh kaum Quraisy. Pemboikotan terhadap Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya yang dilakukan oleh kaum Quraisy Makkah terjadi sekitar tahun ke-7 masa kenabian, tepatnya pada bulan Muharram (Muallif, 2024). Boikot tersebut merupakan langkah strategis kaum Musyrik Makkah untuk menghadang perkembangan dakwah Islam. Tindakan ini digagas oleh tokoh-tokoh penting Quraisy seperti Abu Sufyan, Abu Jahal, dan Umayyah bin Khalaf. Mereka merasa terancam oleh pesatnya penyebaran ajaran Islam yang menyerukan tauhid dan menolak penyembahan berhala, suatu tradisi yang telah lama menjadi bagian dari agama nenek moyang mereka.

Pemboikotan ini juga dipicu oleh ketidaksenangan kaum Quraisy terhadap dakwah Rasulullah yang semakin aktif dan terbuka. Ajaran Islam yang mengajak meninggalkan penyembahan berhala untuk beribadah hanya kepada Allah SWT dianggap sebagai ancaman terhadap otoritas politik dan ekonomi para pemimpin Quraisy di Makkah. Kekhawatiran ini mendorong mereka untuk membuat perjanjian khusus yang menargetkan Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib.

Perjanjian tersebut memuat beberapa poin yang sangat merugikan, sehingga membuat Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib mengalami penderitaan. Rasulullah SAW dan kaumnya diisolasi dari aktivitas ekonomi, perdagangan, dan hubungan sosial lainnya. Dalam Sirah Nabawiyah karya Ibnu Hisyam, tercatat empat poin utama dari

perjanjian boikot tersebut: Pertama, suku Quraisy tidak diperbolehkan menikahi perempuan dari Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib. Kedua, mereka juga dilarang menikahkan putri-putri mereka dengan anggota Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib. Ketiga, kaum Quraisy tidak boleh menjual barang apa pun kepada Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib. Dan keempat, mereka tidak diperkenankan membeli barang apa pun dari Bani Hasyim dan Bani Abdul Muthalib (Lubis, 2023).

c. Kekerasan Fisik dan Psikologis

Para pemimpin Quraisy menggunakan berbagai bentuk intimidasi untuk menghadang penyebaran Islam. Mereka tidak segan-segan melakukan kekerasan, baik terhadap anggota suku mereka sendiri maupun para budak yang memeluk Islam. Anggota Quraisy yang masuk Islam sering kali diancam akan kehilangan hak-hak mereka, seperti perlindungan suku, kedudukan sosial, dan hubungan keluarga. Bahkan, beberapa dari mereka mengalami tekanan psikologis berupa cemoohan dan pengucilan dari masyarakat (Samad, 2022, hlm. 28).

Sementara itu, para budak yang memeluk Islam menjadi sasaran penyiksaan yang lebih parah karena tidak memiliki perlindungan sosial. Misalnya, Bilal bin Rabah disiksa oleh tuannya dengan cara dijemur di bawah terik matahari padang pasir dan dadanya ditindih dengan batu besar. Yasir, Sumayyah, dan Ammar bin Yasir juga menjadi korban kekerasan brutal, di mana Sumayyah bahkan menjadi martir pertama dalam Islam. Intimidasi fisik dan mental ini menunjukkan kerasnya perlawanan Quraisy terhadap ajaran Islam, yang mereka anggap sebagai ancaman terhadap tradisi dan sistem sosial yang telah lama mereka pertahankan.

d. Perpecahan dalam Keluarga dan Suku

Ajaran Nabi tentang keesaan Allah (tauhid) memicu konflik internal dalam keluarga-keluarga Mekah. Banyak yang menolak Islam karena takut kehilangan status sosial atau solidaritas suku. Dakwah Nabi Muhammad SAW menyebabkan terjadinya konflik internal yang

signifikan di kalangan keluarga-keluarga Mekah (Naldi, 2023). Banyak individu yang sebenarnya tertarik dengan ajaran Islam namun enggan untuk menerimanya secara terbuka karena khawatir akan konsekuensi sosial yang berat. Ketakutan terbesar mereka adalah dikucilkan oleh keluarga dan suku mereka sendiri, mengingat struktur sosial Mekah saat itu sangat bergantung pada solidaritas dan hubungan antaranggota suku.

Sebagai salah satu contoh nyata, Abu Lahab, yang merupakan paman Nabi Muhammad SAW sendiri, muncul sebagai penentang utama dakwah Islam (A. A. Rosyid, 2017, hlm. 23). Meskipun memiliki hubungan darah dengan Nabi, Abu Lahab merasa bahwa ajaran Islam yang disampaikan keponakannya mengancam status sosial, tradisi, dan pengaruh politiknya di kalangan Quraisy. Sikap permusuhan Abu Lahab menjadi simbol bagaimana nilai-nilai suku dan kepentingan duniawi sering kali mengalahkan ikatan keluarga. Konflik ini mencerminkan betapa sulitnya menerima perubahan yang bertentangan dengan norma-norma tradisional, bahkan di antara orang-orang terdekat Nabi (A. Rosyid, 2021, hlm. 218).

e. Kurangnya Dukungan Eksternal

Pada awal periode dakwah di Mekah, Nabi Muhammad SAW tidak segera memperoleh dukungan politik atau militer yang signifikan untuk melindungi dan memperkuat penyebaran Islam (Nurasykim, 2019, hlm. 266). Dalam konteks masyarakat Mekah yang sangat menghargai status sosial dan kekuatan suku, posisi Nabi sebagai pembawa ajaran baru yang bertentangan dengan tradisi nenek moyang menjadi tantangan besar. Tanpa kekuatan militer atau perlindungan politik yang kokoh, Nabi Muhammad SAW memilih untuk memulai dakwahnya secara personal dan rahasia.

Strategi ini dilakukan dengan pendekatan langsung kepada individu-individu yang dianggap memiliki keterbukaan hati untuk menerima Islam. Beliau memfokuskan dakwahnya kepada keluarga terdekat dan sahabat-sahabat yang dipercaya, seperti Khadijah binti

Khuwailid, Abu Bakar Ash-Shiddiq, Ali bin Abi Thalib, dan Zaid bin Haritsah. Periode awal ini dikenal sebagai fase dakwah sirriyah (rahasia), di mana ajaran Islam disampaikan dengan sangat hati-hati untuk menghindari konflik langsung dengan para pemimpin Quraisy yang berkuasa.

Pilihan strategi ini tidak hanya mencerminkan kebijaksanaan Nabi dalam membaca situasi sosial-politik Mekah, tetapi juga menunjukkan bagaimana Islam mulai tumbuh dari akar yang sederhana namun kokoh, melalui penguatan keimanan individu-individu yang kelak menjadi pendukung setia dakwah Islam.

Tantangan dakwah Nabi Muhammad SAW dan pesan dalam Surah Al-Insyirah memiliki keterkaitan yang mendalam, memberikan motivasi spiritual dan panduan praktis dalam menghadapi rintangan yang berat (Feriawan, 2021, hlm. 63). Surah ini diawali dengan penghiburan yang kuat, di mana Allah mengingatkan Nabi bahwa Dia telah melapangkan dadanya (QS. Al-Insyirah: 1) sebuah simbolisasi dari ketenangan hati dan kemudahan dalam menerima wahyu serta menghadapi tekanan dakwah. Ayat berikutnya menegaskan bahwa Allah telah meringankan beban berat yang hampir melemahkan Nabi (QS. Al-Insyirah: 2-3). Beban ini dapat dimaknai sebagai berbagai tantangan dakwah, seperti penolakan masyarakat Quraisy, pengasingan, dan intimidasi, yang semua itu Allah janjikan akan dipermudah dengan bantuan-Nya.

Selanjutnya, Allah menegaskan bahwa Dia telah meninggikan nama dan kedudukan Nabi Muhammad (QS. Al-Insyirah: 4). Dalam konteks dakwah, ini adalah penguatan psikologis bagi Nabi untuk terus percaya bahwa misinya adalah sesuatu yang mulia, meskipun dunia sekitarnya mungkin belum menghargai. Relevansi ayat ini terlihat ketika masyarakat Arab perlahan mulai menerima risalah Islam dan nama Nabi Muhammad mulai dikenal dengan kemuliaannya, bukan hanya di dunia Arab tetapi juga di seluruh dunia.

Kemudian, dalam ayat 5-6, Allah memberikan janji yang menginspirasi: “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. Pengulangan pernyataan ini memberikan penekanan bahwa setiap tantangan dalam dakwah, seberat apa pun, pasti disertai dengan kemudahan yang Allah siapkan. Ayat ini bukan hanya penghiburan tetapi juga dorongan agar Nabi tetap optimis. Dalam konteks dakwah Nabi, tantangan seperti pemboikotan di lembah Abu Thalib, penindasan terhadap kaum muslimin, dan hijrah ke Madinah membuktikan bahwa kemudahan selalu datang, seperti pertolongan dari kaum Anshar dan kemenangan dalam berbagai peristiwa besar.

Akhirnya, Allah menutup surah ini dengan arahan praktis: “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (QS. Al-Insyirah: 7-8). Ayat ini menunjukkan bahwa dakwah tidak mengenal kata selesai. Setelah menyelesaikan satu tugas, Nabi diperintahkan untuk melanjutkan tugas berikutnya dengan penuh semangat dan tetap bergantung kepada Allah. Ini adalah prinsip penting dalam dakwah yang relevan dengan kehidupan Nabi, di mana perjuangan menyampaikan risalah Islam tidak berhenti meski banyak ujian telah dilalui.

Keseluruhan pesan dalam Surah Al-Insyirah memberikan rangkaian dukungan yang menyeluruh kepada Nabi Muhammad SAW, baik secara spiritual maupun psikologis. Allah menguatkan hati Nabi dengan janji kemudahan, mengangkat kedudukannya, dan memberi arahan praktis untuk tetap teguh dan konsisten. Surah ini menjadi pengingat bahwa dakwah adalah perjalanan yang penuh tantangan, tetapi dengan kesabaran, keyakinan, dan pertolongan Allah, semua rintangan dapat diatasi.

B. Analisis Makna Substansi QS. Al-Insyirah (Kesadaran Eidetis)

1. Penjelasan mendalam ayat-ayat QS. Al-Insyirah.

a. Penafsiran Ayat 1

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

Artinya: *Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)*

Dalam ayat ini disebutkan bahwa Allah telah melapangkan hati Nabi Muhammad dan membebaskannya dari kebingungan mengenai syariat. Nabi merasa prihatin atas kebodohan dan sikap keras kepala kaumnya yang enggan menerima kebenaran. Nabi senantiasa berusaha mencari cara untuk membimbing mereka keluar dari jurang kebodohan, sehingga menemukan jalan untuk menyelamatkan mereka dari kehancuran yang sedang mereka hadapi (kemenag RI, 2019, hlm. 700).

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan adanya perasaan sempit dalam hati Nabi ketika menghadapi berbagai tantangan dakwah. Rintangan yang dihadapi terasa sangat sulit dan berat untuk dilalui. Oleh karena itu, pertolongan, bantuan, dan bekal dari Allah menjadi hal yang sangat diperlukan. Ayat ini juga mengingatkan Nabi Muhammad agar menyadari nikmat yang telah Allah berikan. Bukankah bersama kesulitan selalu ada kemudahan, dan bersama kepayahan selalu ada kegembiraan? Dengan cara ini, Nabi dipersiapkan untuk menjalani dakwah dengan lebih tabah dan optimis (Quthb, 2003, hlm. 169).

Firman Allah ini tercermin dalam diri Rasulullah. Beliau dikenal sebagai sosok yang sederhana, teguh, penuh optimisme, memiliki semangat tinggi, dan selalu ringan melangkah. Al-Qur'an secara ringkas menggambarkan beliau sebagai pembimbing yang menunjukkan jalan kemudahan. Dalam QS. Al-A'raf: 157 disebutkan bahwa Rasulullah *"...menghapuskan dari mereka beban-beban dan belenggu yang ada pada mereka."*

Allah telah melapangkan hati dan membersihkan jiwa Nabi, sehingga segala persoalan dalam hidupnya terasa ringan untuk dihadapi. Beliau menjadi lebih tenang dalam berpikir dan tidak mudah diliputi kegelisahan (kemenag RI, 2019, hlm. 702). Umumnya, kegelisahan muncul akibat hati yang kacau, yang menyebabkan perasaan menjadi

sempit. Namun, melalui surah ini, Allah mengajarkan bagaimana Nabi dapat mengatasi berbagai masalah dengan bijak dan menembus hambatan yang dihadapinya.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut mengandung makna kelapangan dada dalam dimensi immaterial, yang memungkinkan seseorang untuk menerima dan menemukan kebenaran, hikmah, serta kebijaksanaan. Selain itu, kelapangan dada ini juga memberi kemampuan untuk menampung dan bahkan memaafkan kesalahan serta gangguan yang datang dari orang lain (Shihab, 2002, hlm. 355). Seseorang yang memiliki kelapangan dada mampu menerima kenyataan yang tidak menyenangkan dengan penuh ketenangan dan kendali diri. Orang yang berlapang dada memiliki kekuatan jiwa untuk bertahan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, baik yang bersifat psikis maupun fisik. Semakin besar kelapangan dada seseorang, semakin mudah ia menerima beragam realitas hidup yang datang (Nashori, 2007, hlm. 131).

Al-Qur'an menjelaskan konsep kelapangan dada di beberapa ayat, salah satunya dalam Surah Thaha: 25-27.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ ٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ ٢٦ وَاخْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ۖ

Artinya: *Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku. (QS. Thaha [20]: 25-27).*

Serta serupa juga dengan firman-Nya:

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ ۖ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۖ ۝ فَوَيْلٌ لِّلْفَاسِيَةِ ۖ فَلْيُؤْبَهُمْ مِّن ذِكْرِ

اللَّهِ ۖ ۝ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٣٩﴾

Artinya: *Maka, apakah orang yang Allah bukakan hatinya untuk (menerima) agama Islam, lalu mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang hatinya membatu)? Maka, celakalah mereka yang hatinya membatu dari mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata. (QS. az-Zumar [39]: 22)*

Kelapangan dada yang diberikan kepada Rasulullah Muhammad Saw. atau kepada orang lain, meskipun dalam tingkat yang berbeda, dijelaskan hasilnya dalam ayat berikut ini.

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ ۖ يَشْرَحْ صَدْرَهُ ۖ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ ۖ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ۖ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأْتَمَّا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: *Maka, siapa yang Allah kehendaki mendapat hidayah, Dia akan melapangkan dadanya untuk menerima Islam. Siapa yang Dia kehendaki menjadi sesat, Dia akan menjadikan dadanya sempit lagi sesak seakan-akan dia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*(Qs. al-An‘am [6]: 125)

Kata "untukmu" dalam ayat ini menunjukkan bahwa kelapangan dada yang diberikan kepada Nabi merupakan keistimewaan khusus, sehingga kelapangan yang sama tidak diberikan kepada orang lain. Makna ini semakin ditegaskan dengan kata yang mendahului *shadraka*.

Kekhususan yang dimaksud di sini bukan pada kapasitasnya, tetapi pada substansinya. Hal ini dapat dipahami melalui perbandingan antara dua ayat yang berbicara tentang kelapangan dada, masing-masing terkait dengan Nabi Musa dan Nabi Muhammad Saw. Kehidupan Nabi, yang sering diwarnai kecemasan dan kebingungan saat mencari cara untuk menuntun umat menuju jalan hidayah, dijelaskan dalam ayat ini sebagai momen di mana Allah menghilangkan segala kebingungan dari dirinya. Hal ini dimaksudkan agar Nabi tidak merasa khawatir atau bersedih, serta memiliki hati yang lapang dan penuh keyakinan terhadap pertolongan Allah.

Apa pun bentuk aktivitas yang dilakukan dengan jiwa yang tenang cenderung menghasilkan hasil yang optimal, karena kondisi jiwa sangat memengaruhi keadaan psikologis seseorang. Orang yang memiliki kelapangan hati akan menjalani kehidupan dengan sikap yang tenang dan bijaksana. Mereka juga mampu menghadapi kesulitan dengan

ketenangan, sehingga dapat memahami inti permasalahan dan menemukan solusinya dengan lebih efektif.

b. Penafsiran Ayat 2

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾

Artinya: *Dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu*

Beban yang dimaksud di sini adalah "risalah" yang harus disampaikan oleh Nabi. Oleh karena itu, Allah memudahkan Nabi dalam menjalankan tugas penyampaian tersebut, meskipun menghadapi perlakuan buruk dari orang-orang yang seharusnya menerima risalahnya (kemenag RI, 2019, hlm. 700).

Kaitan antara Surah Al-Insyirah dengan ayat lain dapat ditemukan dalam doa Nabi Musa kepada Tuhannya, yang saling menguatkan. Musa berdoa, "Ya Allah, lapangkan dadaku dan permudah urusanku," serta memohon pertolongan untuk menjalankan dakwah di jalan Allah dengan beban yang berat di pundaknya. Sebaliknya, ketaatan kepada Allah justru membawa kekuatan. Dalam firman Allah disebutkan: "Minta tolonglah kalian dengan sabar dan shalat, sesungguhnya shalat itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." Orang yang melakukan amal baik akan merasakan keberkahan yang memberi kekuatan, sementara orang yang berbuat dosa akan merasa beban yang memberatkan pundaknya. Meskipun tugas menyampaikan risalah Allah dan memimpin umat dengan petunjuk-Nya adalah beban yang berat, namun jika dijalankan dengan kebenaran (haq), beban tersebut tidak akan terasa lebih berat daripada itu.

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa Kami menghapus beban tersebut darimu dengan melapangkan dadamu, sehingga tugas itu terasa ringan dan mudah. Kami juga memberikan taufik dan kemudahan agar kamu dapat menjalankan dakwah dengan lancar, serta memasukkannya ke dalam hati. Selain itu, wahyu yang Kami turunkan kepadamu

membuka pemahaman tentang hakikat sesuatu, mempermudah untuk menyampaikannya, dan mengalirkannya ke dalam jiwa dengan lembut dan penuh kelancaran (Quthb, 2003, hlm. 296).

Dengan demikian, Nabi dapat dengan mudah menyampaikan wahyu kepada umat manusia, serta menghadapi tantangan dari musuh-musuhnya dengan jiwa yang tenteram, meskipun kadang-kadang tantangan tersebut sangat berbahaya.

c. Penafsiran Ayat 3

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾

Artinya: *yang memberatkan punggungmu*

Ayat ini mengisyaratkan bahwa sebelum turunnya ayat tersebut, Nabi Muhammad Saw. merasakan beban yang sangat berat, yang kemudian diangkat darinya. Beratnya beban tersebut digambarkan dengan kata *anqadha*, yang berasal dari kata *naqidh*. Istilah ini merujuk pada beban berat yang dipikul menggunakan kayu atau bambu, yang sering kali menimbulkan suara tertentu dari alat pikul tersebut, yang disebut *naqidh*. Sebagai contoh, ayam betina yang berkotek setelah bertelur, sering kali dilukiskan dengan kalimat *intaqadhat ad-dajajah* (kemenag RI, 2019, hlm. 701).

Dari ayat ini, dapat dipahami betapa berat beban yang ditanggung oleh Nabi Muhammad, hingga punggung beliau terdengar seperti suara kayu atau bambu yang tertekan. Namun, Al-Qur'an tidak menjelaskan secara rinci apa sebenarnya beban tersebut.

Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab mengutip penjelasan Syeikh Muhammad Abduh, yang menyatakan bahwa beban berat yang dimaksud adalah beban psikologis yang dihadapi oleh Nabi Muhammad. Beban ini timbul akibat kondisi umat yang dianggap beliau berada di ambang kebinasaan, namun beliau tidak mengetahui jalan keluar yang tepat untuk menyelamatkan mereka. Beban berat ini sejalan dengan

makna kata *dhallan* yang terdapat dalam Surah Adh-Dhuha, sementara kelapangan yang beliau rasakan selanjutnya sebanding dengan makna kata *hada* dalam surah yang sama. Menurut Quraish Shihab, inilah penafsiran yang paling tepat mengenai makna ayat tersebut (Shihab, 2002, hlm. 358).

Dengan demikian ayat ini menjelaskan Sebesar apa pun cobaan yang dihadapi dalam hidup, Allah akan meringankan beban tersebut bagi hamba-Nya yang bersabar dan bertawakal kepada-Nya. Dengan sikap sabar dan tawakal, meskipun cobaan terasa sangat berat, semuanya akan menjadi lebih ringan untuk dijalani.

d. Penafsiran Ayat 4

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾

Artinya: "*Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu.*"

Dalam ayat ini, dijelaskan bahwa Allah mengangkat derajat Nabi Muhammad, meninggikan kedudukan dan memperbesar pengaruhnya. Tidakkah ada kedudukan yang lebih mulia daripada kedudukan kenabian yang telah Allah anugerahkan kepadanya? Apakah ada yang lebih utama selain tersebarnya pengikut-pengikut yang setia di seluruh dunia, yang taat menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangannya?

Mereka melakukan segala perintah-Nya dengan keyakinan bahwa dalam menjalankannya terdapat keuntungan yang besar, sementara mengingkarinya adalah kerugian yang sangat besar. Tidakkah ada gelar yang lebih mulia dan membanggakan daripada menyebut nama Nabi Muhammad bersama nama Allah Yang Maha Pengasih, sebagai simbol kesempurnaan insani? Tidak ada sebutan yang lebih terhormat selain gelar yang mengakui kerasulannya, yang menjadi syarat seseorang untuk memperoleh tempat di surga.

Selain itu, Nabi Muhammad saw. telah membebaskan umat manusia dari perbudakan, kebodohan, dan kerusakan pikiran, serta

mengembalikan mereka kepada fitrah, yang menjamin kebebasan dalam berpikir dan bertindak. Dengan demikian, manusia dapat mengetahui kebenaran dan siapa yang sebenarnya pantas disembah. Mereka akhirnya bersatu dalam keimanan dan beribadah kepada Allah Yang Maha Esa, setelah sebelumnya terpecah dalam penyembahan mereka. Nabi Muhammad SAW. adalah sosok yang menyingkirkan kegelapan dari mereka, dan menerangi jalan menuju kejayaan serta kebahagiaan (kemenag RI, 2019, hlm. 702).

Kata *rafa'na* (Kami meninggikan) menggunakan bentuk jamak "Kami" sebagai tanda bahwa terdapat pihak-pihak lain selain Allah SWT yang turut berperan dalam meninggikan nama Nabi Muhammad SAW. pihak-pihak tersebut mencakup ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu dan latar belakang agama, yang memberi pengakuan dan penghormatan terhadap Nabi Saw. (Shihab, 2002, hlm. 358)

Para ulama tafsir menjelaskan bahwa ketinggian nama Nabi Muhammad SAW. tercermin ketika nama beliau digandengkan dengan pengakuan terhadap kerasulannya. Sementara itu, ulama lain menambahkan bahwa dalam kitab-kitab sebelum Al-Qur'an, telah tercatat nama dan sifat-sifat Nabi Muhammad. Ketinggian dan keagungan Nabi Muhammad diakui secara luas, namun bukan berarti hal tersebut tidak dapat dibuktikan dengan pendekatan logis dan ilmiah. Bahkan, tokoh-tokoh Barat pun mengakui bahwa Nabi Muhammad adalah salah satu sosok manusia yang paling agung dalam sejarah umat manusia (Shihab, 2002, hlm. 359).

Allah SWT. telah meninggikan nama Nabi Muhammad Saw. di alam semesta, baik di dunia maupun di akhirat. Bahkan nama beliau selalu beriringan dengan nama Allah dalam kalimat syahadat yang diucapkan oleh umat Islam. Nama Nabi Muhammad juga dimuliakan di Lauh Mahfuzh dan terus disebutkan oleh umat sepanjang zaman, penuh dengan kecintaan dan takzim (Quthb, 2003, hlm. 296). Peninggian nama beliau adalah bagian dari tugas mulia yang tidak pernah dimiliki oleh

siapa pun sebelumnya. Dengan karunia yang besar ini, segala bentuk kesengsaraan dan kepayahan yang dialami Nabi menjadi tidak berarti.

e. Penafsiran Ayat 5 dan ayat ke 6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

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

Sesungguhnya setiap kesulitan selalu diiringi dengan kemudahan yang menyertainya. Ini adalah kenyataan yang telah terjadi dalam kehidupan Nabi Muhammad Saw. Saat beban tugas terasa berat, Allah melapangkan dadanya, sehingga beban yang memberatkan terasa lebih ringan. Kemudahan akan selalu hadir bersama kesulitan, mengurangi rasa berat dan menghilangkan beban. Persoalan yang dihadapi Nabi Muhammad Saw. sangat serius, hingga kalimat ini diulang untuk menekankan bahwa beliau berada dalam kesulitan, kesempitan, dan penderitaan yang memerlukan perhatian khusus. Hal ini mencerminkan kebutuhan beliau akan pertolongan, perlindungan, dan penegasan dalam menghadapi persoalan besar yang memberatkan jiwanya (Quthb, 2003, hlm. 296).

Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa setelah seseorang menyadari anugerah Allah, maka akan jelaslah bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan yang besar. Dalam Al-Qur'an, kata *al-'Usr* (kesulitan) muncul empat kali, yang menggambarkan sesuatu yang sangat berat dan sulit. Sementara itu, kata *Yusr* (kemudahan) disebut enam kali, dengan tiga di antaranya beriringan langsung dengan kata *'usr*.

Dalam kamus bahasa, kata ini digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang mudah, lapang, atau berat kadarnya. Ayat ini menjelaskan hukum Allah yang bersifat umum dan konsisten, seperti ungkapan "setelah kesulitan pasti ada kemudahan." Contoh nyata yang dialami oleh Nabi adalah saat beliau menghadapi tantangan, aniaya, dan berbagai

masalah berat. Namun, akhirnya kelapangan dan jalan keluar datang. Dengan kesulitan yang telah dilalui, datanglah jalan keluar yang telah lama dinantikan. Ayat ini menjelaskan bahwa meskipun cobaan dan kesulitan terasa berat, dengan ketabahan dan optimisme, ketetapan Allah akan datang: "apabila kesulitan mencapai puncaknya, kemudahan akan mengikuti."

Pada ayat kelima dan keenam terdapat pengulangan makna yang menunjukkan bahwa kesulitan selalu disertai dengan kemudahan. Banyak ulama yang memahami kata "*ma'a*" dalam ayat ini sebagai "sesudah," yang juga merujuk pada QS. At-Talaq: 7, "Allah memberi kelapangan setelah kesempitan." Kata "*al-'usr*" dalam ayat kelima dan keenam yang menggunakan alif lam (definit) menunjukkan kesulitan yang sama, sementara kata "*yusron*" pada ayat kelima yang berarti kemudahan berbeda dengan kata "kemudahan" pada ayat keenam. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan dua kemudahan (Shihab, 2002, hlm. 362).

Tafsir Kemenag menegaskan dalam ayat ini, Allah menyampaikan bahwa di setiap kesulitan pasti ada kelapangan, dan di setiap kekurangan sarana untuk mencapai tujuan, terdapat jalan keluar. Namun, untuk meraih hal tersebut, seseorang harus tetap bersabar dan bertawakal kepada Allah. Ini adalah sifat Nabi Muhammad SAW, baik sebelum maupun sesudah beliau diangkat menjadi rasul, ketika beliau menghadapi tantangan dari kaumnya. Meskipun menghadapi kesulitan, beliau tetap tenang, tidak berubah arah, dan sabar menghadapi penolakan dari kaumnya, terus menjalankan dakwah dengan tawakal kepada Allah dan mengharap pahala dari-Nya.

Keadaan ini berlanjut sejak awal dakwah beliau, hingga akhirnya Allah memberikan dukungan dari orang-orang yang mencintainya dengan sepenuh hati. Mereka bertekad untuk menjaga diri beliau dan agama yang dibawanya, yakin bahwa hidup mereka tidak akan sempurna kecuali dengan menghancurkan segala bentuk kemusyrikan dan

kekufuran. Mereka rela berjuang demi mendapatkan pahala dan nikmat dari Allah, siap berkorban dengan jiwa, harta, dan segala yang mereka miliki. Bahkan mereka sanggup menghancurkan benteng pertahanan raja-raja Persia dan Romawi.

Ayat ini seakan menunjukkan bahwa dalam situasi yang sangat sulit, seseorang akan berusaha mencari jalan keluar dengan segala upaya yang mungkin, sembari bertawakal kepada Allah. Dengan cara ini, kemenangan akan tercapai, meskipun rintangan dan cobaan yang dihadapi sangat berat. Melalui ayat ini, Allah juga memberitahukan kepada Nabi Muhammad bahwa keadaan beliau akan berubah, dari kemiskinan menjadi kekayaan, dari tidak memiliki teman menjadi memiliki banyak sahabat, dan dari kebencian kaumnya menjadi kecintaan yang luar biasa (kemenag RI, 2019, hlm. 702).

Ayat kelima dipertegas oleh ayat selanjutnya, yang semakin menegaskan makna yang terkandung dalamnya. Ketika kesulitan dihadapi dengan tekad yang kuat, usaha yang maksimal, serta pemikiran yang jernih untuk mencari jalan keluar, disertai dengan ketekunan, kesabaran, dan tidak mengeluh atas lambatnya datangnya kemudahan, maka sesungguhnya kemudahan itu pasti akan datang pada waktunya. Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya yang berjuang dan bertawakal dalam kesulitan tanpa memberikan jalan keluar yang penuh berkah.

f. Penafsiran Ayat 7

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾


Setelah menyebutkan anugerah-Nya kepada Nabi Muhammad serta janji-Nya untuk melindungi beliau dari berbagai bahaya, Allah memerintahkan agar Nabi mensyukuri nikmat-nikmat tersebut dengan terus beramal saleh dan bertawakal kepada-Nya. Ketika selesai menjalankan satu amal, beliau hendaknya melanjutkan dengan amal yang lain. Sebab, dengan terus beramal, Nabi akan merasakan ketenangan

batin dan kelapangan hati. Ayat ini mendorong Nabi untuk senantiasa tekun dan konsisten dalam beramal (kemenag RI, 2019, hlm. 705).

Memberikan dorongan untuk menjalani kehidupan yang produktif. Dalam konteks kehidupan modern, produktivitas sering kali diukur dengan pencapaian materi, seperti kekayaan, karier, atau status sosial. Namun, QS. Al-Insyirah menawarkan pandangan yang lebih luas, yaitu produktivitas yang didasarkan pada tujuan spiritual dan manfaat bagi orang lain.

Produktivitas dalam Islam tidak hanya berarti menyelesaikan tugas duniawi, tetapi juga menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat. Setelah menyelesaikan pekerjaan duniawi, seorang Muslim diajak untuk melanjutkan tugas ukhrawi, seperti memperbanyak ibadah dan amal kebaikan. Prinsip ini relevan dalam kehidupan modern yang sering kali membuat manusia terjebak dalam rutinitas tanpa makna. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam aktivitas sehari-hari, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

g. Penafsiran Ayat 8

٤
 وَالْإِلٰهَ رَبَّكَ فَارْغَبْ

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah, ayat ini mengingatkan Nabi Muhammad SAW untuk tetap berharap hanya kepada Allah setelah menyelesaikan urusan duniawi, serta melanjutkan ibadah dengan tekun dan tulus (Shihab, 2002, hlm. 364). Allah menekankan dalam ayat ini agar Nabi Muhammad tidak mengharap imbalan dari amal perbuatannya, melainkan semata-mata menginginkan keridhaan Allah, karena Allah-lah tujuan utama dalam setiap amal ibadah, dan hanya kepada-Nya-lah tempat menyerahkan diri dan merendahkan hati (kemenag RI, 2019, hlm. 705). Selain itu, Sayyid Quthb dalam tafsir Fi Zilalil Qur'an menyatakan bahwa ayat ini

mengingatkan umat untuk tetap fokus pada ibadah dan berharap hanya kepada Allah setelah menyelesaikan urusan duniawi. Beliau juga menegaskan bahwa setiap amal harus dilakukan dengan niat tulus untuk meraih keridhaan-Nya, tanpa mengharapkan imbalan dari selain-Nya (Quthb, 2003, hlm. 297).

Menutup surah ini dengan penekanan pada tauhid dan tawakal. Harapan kepada Allah adalah sumber utama ketenangan hati, terutama di tengah ketidakpastian dan kesulitan hidup. Dalam konteks modern, manusia sering kali terlalu bergantung pada hal-hal duniawi, seperti pekerjaan, hubungan sosial, atau teknologi, sebagai sumber kebahagiaan. Ketika hal-hal tersebut tidak berjalan sesuai harapan, muncullah rasa kecewa, frustrasi, atau kehilangan arah. Ayat ini mengingatkan bahwa harapan sejati hanya bisa diletakkan kepada Allah. Dengan menyandarkan diri kepada-Nya, manusia akan merasa lebih tenang dan mampu menghadapi apapun yang terjadi dalam hidup.

2. Makna bahasa dan nilai-nilai universal terkait ketenangan hati.

a. Ayat 1-3

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

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

Kata شَرَّحَ / شَرَّحَ Berarti melapangkan mengandung makna memberi

ruang atau membebaskan dari beban (Shihab, 2002, hlm. 355). Dalam konteks ini, "melapangkan dada" berarti memberikan ketenangan hati dan kekuatan mental untuk menghadapi tantangan hidup (Nauvilla, 2009, hlm. 69).

Ini mengajarkan pentingnya pemberian ketenangan kepada diri sendiri melalui kepercayaan dan keyakinan pada Allah, meskipun beban hidup terasa berat. Setiap kesulitan akan datang dengan jalan keluar jika memiliki kesabaran dan tawakal pada Allah. Ini juga mengingatkan

pentingnya menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan hidup.

b. Ayat 4

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾

dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?.

Kata "tinggikan" رفع berarti meninggikan atau memuliakan .

Dalam konteks ini, Allah mengangkat martabat Nabi Muhammad SAW, memberikan kehormatan yang tinggi, meskipun sebelumnya beliau menghadapi banyak tantangan (Shihab, 2002, hlm. 358).

Ayat ini mengajarkan bahwa meskipun seseorang mungkin menghadapi penolakan atau kesulitan dalam hidup, ketulusan dan niat yang ikhlas akan mengangkat derajat dan menghargai perjuangan yang telah dilakukan. Ketika seseorang tetap berpegang teguh pada prinsip kebenaran, Allah akan memberikan penghargaan yang setimpal.

c. Ayat 5-6

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ لَا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Kata "kesulitan" عسر dan "kemudahan" يسر menggambarkan dua

keadaan yang berlawanan, namun Allah mengingatkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan.

Ini mengajarkan pentingnya optimisme dalam menghadapi kesulitan. Ketika seseorang merasa tertekan atau kesulitan, maka harus ingat bahwa kemudahan dan solusi akan datang setelahnya. Ini juga mencerminkan keseimbangan dalam hidup, bahwa setiap hal yang sulit pasti ada jalan keluarnya, dan kesabaran akan membawa hasil yang baik.

d. Ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ

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

Kata "farghab" فَرَغَ di sini berarti kekosongan atau waktu luang.

Ayat ini mengingatkan untuk tidak membiarkan waktu kosong tanpa tujuan (kemenag RI, 2019, hlm. 703).

Ayat ini mengajarkan pentingnya produktivitas dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Setelah menyelesaikan satu urusan, maka harus segera beralih ke urusan lainnya, memastikan bahwa waktu yang digunakan selalu terisi dengan kegiatan yang bermanfaat. Ini membantu menjaga ketenangan hati, karena ketidakproduktifan sering kali menimbulkan perasaan kekosongan dan kecemasan. Dengan terus bergerak dan bekerja keras, seseorang dapat menghindari perasaan stagnasi yang mengganggu.

e. Ayat 8

وَالِى رَّبِّكَ فَارْغَبْ ۚ

dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!

Kata "ragab" رَغَبَ berarti harapan atau ketergantungan. Ayat ini menekankan bahwa segala harapan hanya boleh ditujukan kepada Allah, bukan kepada selain-Nya (kemenag RI, 2019, hlm. 704).

Ini mengajarkan pentingnya mengarahkan segala harapan dan ketergantungan hanya kepada Allah. Ketika seseorang hanya berharap kepada Allah, ia akan menemukan ketenangan batin, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya. Mengurangi ketergantungan pada hal-hal atau orang lain dapat mengurangi kecemasan dan membawa kedamaian dalam hidup.

Surah Al-Insyirah secara keseluruhan mengajarkan nilai-nilai ketenangan hati melalui pengelolaan emosi, optimisme, produktivitas, dan ketergantungan hanya pada Allah. Setiap ayat mengandung petunjuk untuk menjaga keseimbangan antara menghadapi kesulitan, menghargai waktu, dan tetap bergantung pada Allah sebagai sumber kedamaian dan ketenangan hati.

3. Hubungan tema kesulitan dan kemudahan dalam QS. Al-Insyirah dengan ajaran Islam.

Dalam ajaran Islam, kesulitan atau ujian hidup adalah bagian tak terpisahkan dari takdir Allah yang telah ditentukan untuk menguji keteguhan iman dan kesabaran umat-Nya (Pujiastuti, 2023). Setiap individu pasti akan menghadapi beragam tantangan dalam hidup, baik dalam bentuk ujian fisik, mental, maupun sosial. Kesulitan dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti kegagalan, kehilangan, atau bahkan tantangan dalam beribadah. Namun, di balik setiap kesulitan, Allah menjanjikan kemudahan yang akan datang setelahnya. Prinsip ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, mengingat Allah tidak akan membiarkan umat-Nya terpuruk tanpa memberikan jalan keluar. Setiap ujian yang berat pasti akan diikuti dengan kemudahan, baik dalam bentuk solusi praktis, penyelesaian masalah, atau bahkan ketenangan batin setelah kesulitan tersebut berlalu.

Kemudahan yang dijanjikan Allah tidak hanya mencakup perubahan situasi eksternal, tetapi juga mencakup perubahan dalam diri individu yang mengahadapinya. Ketika seseorang meng yhadapi masa-masa sulit dengan sabar, tawakal, dan doa, ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan batin (Maulidi, 2023, hlm. 74). Ketenangan ini muncul karena keyakinan bahwa Allah telah menunjukkan jalan keluar yang terbaik. Islam mengajarkan bahwa kesulitan merupakan cara bagi seorang Muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah. Setiap ujian adalah kesempatan untuk memperkuat iman, memperbaiki diri, dan lebih bersyukur atas nikmat Allah. Setelah melewati proses ujian, seorang Muslim akan merasa lebih kuat dan lebih yakin bahwa setiap masalah pasti memiliki solusi yang telah Allah tentukan. Ini adalah

kemudahan yang datang tidak hanya dalam bentuk solusi praktis, tetapi juga dalam bentuk pertumbuhan spiritual dan emosional.

Ketenangan hati atau "ketenangan batin" adalah aspek utama dalam ajaran Islam yang sangat erat kaitannya dengan menghadapi kesulitan. Ketika seseorang menghadapinya dengan sikap sabar, tawakal, dan penuh pengharapan kepada Allah, maka hati akan terasa lebih tenang (Maulidi, 2023, hlm. 75). Allah berfirman dalam Surah At-Taubah ayat 51:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

Artinya: *"Katakanlah: Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dia-lah pelindung kami. Dan kepada Allah-lah orang-orang beriman bertawakal."* (At-Taubah[9]:51)

Dalam ayat ini, Allah mengajarkan bahwa orang yang bertawakal hanya kepada-Nya akan merasakan ketenangan meskipun di tengah kesulitan. Ketenangan hati ini berasal dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita sudah ada dalam takdir Allah, dan sebagai hamba, kita hanya perlu berusaha dan berdoa untuk mendapatkan pertolongan-Nya. Ketika seseorang yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik bagi umat-Nya, maka hati akan merasa lebih ringan meskipun dalam menghadapi masalah yang besar sekalipun (Maulidi, 2023, hlm. 77).

Selain itu, ketenangan juga datang dari pengertian bahwa kemudahan akan datang setelah setiap kesulitan. Seorang Muslim yang meyakini hal ini akan merasa tenang dan tidak terbebani oleh beban hidup, karena ia tahu bahwa setiap kesulitan adalah sementara dan akan diikuti oleh kemudahan yang lebih besar. Hal ini mengajarkan pentingnya kesabaran dan tawakal sebagai pondasi dalam meraih ketenangan hati. Kesabaran bukan berarti hanya bertahan tanpa berbuat apa-apa, tetapi lebih kepada tidak menyerah dan terus berusaha, sembari mempercayakan hasil akhirnya kepada Allah. Tawakal, atau penyerahan diri kepada Allah, juga merupakan kunci untuk mendapatkan ketenangan hati. Dengan tawakal, seseorang tidak akan terlalu khawatir tentang masa depan atau hasil dari usaha-usahanya, karena ia tahu

bahwa Allah-lah yang menentukan segalanya (Maulidi, 2023, hlm. 78). Dengan demikian, kesulitan yang datang dalam hidup akan lebih mudah dihadapi dengan hati yang penuh keyakinan dan ketenangan.

Tema kesulitan dan kemudahan dalam Surah Al-Insyirah mengajarkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi oleh seorang Muslim pasti diikuti dengan kemudahan. Kemudahan ini tidak hanya mengacu pada perubahan situasi eksternal, tetapi juga pada ketenangan batin yang datang setelah melewati ujian. Dalam Islam, kesulitan dianggap sebagai sarana untuk memperkuat iman, dan dengan kesabaran serta tawakal, seseorang dapat meraih ketenangan hati meskipun berada dalam kondisi sulit. Allah menjanjikan bahwa setiap ujian yang diberikan tidak akan melebihi kemampuan hamba-Nya, dan di balik setiap kesulitan, akan ada kemudahan yang datang sebagai balasan bagi mereka yang sabar dan bertawakal.

C. Relevansi QS. Al-Insyirah dalam Kehidupan Modern (Kesadaran Praksis)

1. Penerapan nilai-nilai QS. Al-Insyirah dalam menghadapi stres dan kecemasan.

a. Menerima dan Melapangkan Hati (QS. Al-Insyirah Ayat 1-2)

Surah Al-Insyirah dimulai dengan penggambaran bahwa Allah melapangkan hati Rasulullah SAW sebagai respons terhadap berbagai kesulitan yang dihadapinya. Ayat ini mengajarkan untuk menerima kenyataan bahwa stres dan kecemasan adalah bagian dari ujian hidup, dan dengan menerima keadaan tersebut, memberi ruang bagi ketenangan dalam hati. Ketika perasaan cemas atau tertekan datang, langkah pertama yang dapat diambil adalah mengakui perasaan tersebut tanpa menghakimi diri sendiri. Dengan melakukan ini, dapat memberi ruang bagi diri untuk merasakan dan kemudian meredakan kecemasan. Teknik relaksasi atau meditasi yang menenangkan tubuh dan pikiran dapat menjadi alat yang efektif untuk mencapai ketenangan ini, sesuai dengan ajaran untuk melapangkan hati (Kallang, 2020, hlm. 3).

b. Optimisme dan Keyakinan Akan Kemudahan (QS. Al-Insyirah Ayat 3-4)

Ayat ketiga dan keempat dalam Surah Al-Insyirah mengingatkan bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Ini adalah panggilan untuk tidak menyerah pada rasa tertekan atau kekhawatiran, dan untuk selalu memiliki optimisme bahwa setiap ujian akan diikuti dengan jalan keluar (Sulistiyowati dkk., 2015, hlm. 14). Dalam konteks menghadapi kecemasan, prinsip ini sangat relevan, karena kecemasan sering kali muncul ketika diri merasa terjebak dalam situasi sulit tanpa solusi yang jelas. Langkah yang dapat diambil adalah mengganti pola pikir negatif dengan keyakinan bahwa setelah setiap kesulitan, akan datang kemudahan. Dengan berfokus pada kemudahan yang pasti menyusul, hal ini dapat mengurangi kecemasan dan memperkuat harapan bahwa situasi sulit akan segera berakhir.

c. Mempertahankan Fokus dan Ketenangan (QS. Al-Insyirah Ayat 5-6)

Pada ayat kelima dan keenam, Surah Al-Insyirah mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang menyertainya. Dalam menghadapi kecemasan, sangat penting untuk tetap fokus pada upaya yang dilakukan dan menjaga ketenangan meskipun situasi mungkin tampak menantang. Menghadapi kecemasan sering kali melibatkan perasaan terjebak dalam pikiran yang tidak menentu, sehingga sangat penting untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran tersebut dan fokus pada langkah-langkah yang dapat diambil. Praktik mindfulness, atau perhatian penuh pada saat ini, sangat membantu dalam mengurangi kecemasan dengan menjaga fokus pada apa yang ada di hadapan (Yusainy dkk., 2019, hlm. 175). Aktivitas fisik yang sederhana, seperti berjalan kaki atau melakukan yoga, juga dapat membantu menenangkan tubuh dan pikiran, yang pada gilirannya mendukung ketenangan yang diajarkan dalam Surah Al-Insyirah.

d. Produktivitas Berkesinambungan (QS. Al-Insyirah Ayat 7)

Ayat ketujuh dalam Surah Al-Insyirah mengingatkan bahwa untuk tetap aktif dan melanjutkan usaha dengan sungguh-sungguh,

bahkan setelah satu tugas selesai (Ridho, 2021). Dalam konteks menghadapi stres, prinsip ini dapat diterapkan dengan fokus pada pekerjaan atau kegiatan positif untuk mengalihkan pikiran dari kecemasan yang berlebihan. Kekosongan pikiran sering menjadi pemicu utama stres, sehingga mengisi waktu dengan aktivitas yang bermakna, seperti ibadah, belajar, atau kegiatan kreatif, dapat membantu menjaga keseimbangan mental. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya usaha yang terus-menerus disertai tawakal kepada Allah, di mana seseorang bekerja keras namun tetap menyerahkan hasil akhirnya kepada kehendak-Nya. Prinsip ini relevan dalam manajemen stres, karena dapat mengurangi beban mental akibat terlalu memikirkan hasil (bidayati, 2024).

Di sisi lain, ayat ini juga mengisyaratkan perlunya keseimbangan antara kerja keras dan istirahat. Berpindah dari satu tugas ke tugas lain dapat melibatkan jeda untuk refleksi dan pemulihan energi, yang penting untuk menjaga kesehatan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan ayat ini meliputi pengelolaan waktu yang baik, membuat jadwal prioritas, menyisihkan waktu untuk ibadah, melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi stres, dan melibatkan diri dalam komunitas sosial yang mendukung.

e. Berserah Diri dan Berdoa (QS. Al-Insyirah Ayat 8)

Ayat kedelapan dalam Surah Al-Insyirah mengajarkan setiap individu untuk kembali kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Prinsip ini berkaitan erat dengan konsep *tawakal* dalam tasawuf, yaitu menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah berusaha (Maulidi, 2023).

Ayat ini mengingatkan bahwa ketergantungan pada hasil duniawi atau manusia sering menjadi sumber utama kecemasan, sehingga fokus kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan solusi dapat memberikan ketenangan hati. Harapan kepada Allah membantu membangun ketahanan mental dan spiritual, di mana keyakinan bahwa Allah

senantiasa menyertai memberikan rasa optimisme dan mengurangi tekanan batin. Selain itu, ayat ini juga menanamkan konsep tawakal, yaitu berserah diri setelah berusaha semaksimal mungkin (Windi, 2024). Dengan tawakal, seseorang dapat meredakan kecemasan akibat ketidakpastian, karena yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kehendak Allah yang Maha Bijaksana.

2. Strategi spiritual yang ditawarkan QS. Al-Insyirah untuk mencapai ketenangan hati

a. Menerima Ujian dengan Lapang Dada

Strategi pertama yang diajarkan oleh Surah Al-Insyirah adalah menerima ujian hidup dengan lapang dada. Ayat pertama dan kedua menggambarkan bagaimana Allah melapangkan hati Nabi Muhammad SAW untuk menghadapi berbagai kesulitan. Dalam konteks spiritual, hal ini mengajarkan untuk menerima keadaan dan perasaan, termasuk stres dan kecemasan, tanpa merasa terbebani atau menolak perasaan tersebut. Dengan menerima kenyataan, hati dapat menjadi lebih lapang dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Menerima perasaan tanpa menghakimi diri sendiri membantu untuk tidak terjebak dalam kecemasan yang berlarut-larut.

b. Keyakinan akan Kemudahan Setelah Kesulitan

Ayat ketiga dan keempat menyatakan bahwa setelah setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Strategi spiritual ini mengajarkan untuk yakin bahwa setiap ujian yang dihadapi memiliki hikmah dan kemudahan yang akan datang. Dalam menghadapi stres dan kecemasan, keyakinan ini memberikan ketenangan karena tidak merasa terperangkap dalam masalah, melainkan percaya bahwa masalah tersebut akan berlalu dan diikuti dengan kemudahan. Dengan memiliki perspektif ini, dapat mengurangi kecemasan dan menjaga harapan serta optimisme dalam hidup.

c. Keteguhan dalam Berusaha dan Berdo'a

Surah Al-Insyirah mengajarkan bahwa meskipun kesulitan ada, Allah pasti memberikan kemudahan setelahnya. Dalam menghadapi kesulitan, diingatkan untuk tetap tekun dalam berusaha dan tidak menyerah. Selain usaha yang maksimal, ayat ini juga mengajarkan untuk tetap berserah diri dan berdoa kepada Allah setelah berusaha. Dengan terus berdoa dan memohon pertolongan Allah, dapat menemukan ketenangan spiritual yang mendalam, karena meyakini bahwa hasil akhir berada di tangan-Nya. Berdoa juga membantu melepaskan kecemasan dan memberi rasa aman karena Allah mendengarkan do'a hambanya.

d. Bersyukur atas Setiap Kemudahan

Ayat ketujuh mengajarkan untuk tetap berusaha dengan sungguh-sungguh dan melanjutkan pekerjaan dengan penuh semangat setelah menyelesaikan tugas sebelumnya. Dalam konteks spiritual, ini mengajarkan pentingnya bersyukur atas setiap kemudahan yang datang. Ketika menghadapi kecemasan, seringkali terlalu fokus pada kekurangan atau kesulitan yang ada, namun dengan bersyukur, dapat mengalihkan perhatian kepada segala kebaikan dan kemudahan yang sudah diberikan. Berterima kasih kepada Allah atas setiap langkah yang sudah ditempuh memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kesejahteraan mental.

e. Menyerahkan Hasil Kepada Allah

Ayat terakhir Surah Al-Insyirah mengingatkan untuk kembali kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Konsep *tawakal* (berserah diri) ini memberikan kedamaian batin yang sangat penting dalam menghadapi kecemasan. Setelah berusaha, setiap individu disarankan untuk melepaskan kekhawatiran dan menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dengan berserah diri kepada-Nya, dapat melepaskan kontrol yang harus dipegang atas segala sesuatu, sehingga dapat mengurangi beban psikologis. Keyakinan bahwa Allah akan memberikan

yang terbaik untuk hamba-Nya memberikan rasa aman dan ketenangan hati.

3. Transformasi nilai-nilai surah dalam kehidupan sehari-hari.

Transformasi nilai-nilai yang terdapat dalam Surah Al-Insyirah dalam kehidupan sehari-hari dapat membawa dampak positif dalam mengelola stres, kecemasan, dan menghadapi tantangan hidup. Berikut adalah beberapa cara yang bisa menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari:

1) Mengamalkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Penerapan pertama yang dapat dilakukan adalah memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah yang rutin dan konsisten. QS. Al-Insyirah mengajarkan bahwa kelapangan hati datang dengan kedekatan kepada Allah. Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini bisa dimulai dengan meningkatkan kualitas shalat, dzikir, dan doa. Melalui ibadah yang khusyuk, seseorang dapat memperoleh ketenangan jiwa dan mengurangi stres akibat tekanan hidup.

Selain itu, memahami bahwa segala ujian dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah dapat membawa kedamaian. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, ia harus menyadari bahwa Allah tidak akan memberikan beban yang melebihi kemampuan hamba-Nya (QS. Al-Baqarah: 286). Hal ini menumbuhkan sikap sabar dan tawakal yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dalam menghadapi cobaan hidup.

Ketika menghadapi pekerjaan yang menumpuk atau masalah keluarga, alih-alih merasa tertekan, cobalah untuk menerima situasi tersebut. Fokus pada langkah-langkah kecil yang bisa diambil untuk memperbaiki keadaan, dan jangan terlalu keras pada diri sendiri.

2) Menghadapi Kesulitan dengan Optimisme

QS. Al-Insyirah menekankan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan (ayat 5-6). Oleh karena itu, strategi penerapan yang

kedua adalah membangun sikap optimisme dalam menghadapi tantangan. Seseorang perlu meyakini bahwa tidak ada kesulitan yang abadi, dan setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Prinsip ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ketika menghadapi kesulitan dalam pekerjaan, pendidikan, atau masalah pribadi. Mengingat bahwa di balik setiap kesulitan ada kemudahan, seseorang dapat menemukan motivasi untuk terus berjuang tanpa kehilangan harapan.

Hal ini juga sejalan dengan konsep dalam psikologi positif yang mengajarkan pentingnya memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupan (Carroll, 2023). Optimisme tidak hanya mendorong seseorang untuk berusaha lebih keras, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres.

3) Menjaga Keseimbangan Hidup

Salah satu ajaran terpenting dalam QS. Al-Insyirah adalah menerima kenyataan dan bersyukur atas segala kondisi yang diberikan Allah. Ayat pertama yang menyebutkan "Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?" mengajarkan kita untuk menerima segala bentuk ujian dengan hati yang lapang. Mengakui bahwa setiap ujian adalah bagian dari proses pembelajaran dapat membantu seseorang untuk tidak merasa terpuruk.

Strategi penerapan ini berkaitan erat dengan konsep gratitude atau rasa syukur (Masyhuri, 2018, hlm. 2). Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat mengembangkan kebiasaan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan, baik itu dalam kondisi senang maupun susah. Penelitian dalam psikologi menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi kecemasan, dan membantu kita untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup.

4) Menerima dan Bersyukur atas Semua Keadaan

Dalam QS. Al-Insyirah, terdapat ajaran untuk tetap produktif meski di tengah kesulitan. Ayat 7 menyebutkan: "Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk urusan yang

lain." Prinsip ini mengajarkan untuk tidak mudah terhenti atau merasa terbebani oleh satu masalah, melainkan terus berusaha dan tetap menjaga produktivitas.

Dalam kehidupan modern, sering kali terjebak dalam rutinitas yang melelahkan dan penuh tekanan. Salah satu strategi penerapan ajaran ini adalah dengan menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Mengatur waktu dengan bijak, misalnya dengan melakukan manajemen waktu yang efektif dan menyisihkan waktu untuk relaksasi atau rekreasi, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Penting juga untuk mengingat bahwa produktivitas yang ideal adalah yang tidak hanya berfokus pada pencapaian materi, tetapi juga pada pencapaian spiritual dan kesejahteraan jiwa.

5) Tawakkal/ Berserah Diri kepada Allah SWT.

QS. Al-Insyirah mengakhiri surah ini dengan ajakan untuk tawakal kepada Allah: "Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap." Tawakal bukan berarti pasif atau menyerah tanpa usaha, melainkan setelah berusaha dengan maksimal, kita menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa Dia akan memberikan yang terbaik untuk kita.

Strategi penerapan tawakal dalam kehidupan modern bisa dimulai dengan cara melibatkan Allah dalam setiap keputusan hidup. Seseorang yang bertawakal tidak akan mudah cemas atau takut menghadapi masa depan, karena ia tahu bahwa segala yang terjadi adalah kehendak Allah. Tawakal juga mengajarkan untuk tidak terlalu terbebani dengan hasil, tetapi lebih fokus pada proses dan usaha yang telah dilakukan.

Selain itu Setelah berusaha keras dalam suatu proyek atau masalah pribadi, alihkan fokus dari hasil yang belum pasti dan serahkan semuanya kepada Allah. Ini akan memberi rasa tenang dan melepaskan beban kecemasan yang berlebihan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Analisis Konteks Sejarah QS. Al-Insyirah (Kesadaran Historis)

QS. Al-Insyirah diturunkan dalam konteks tantangan besar yang dihadapi Nabi Muhammad SAW di awal dakwah Islam di Mekah. Surah ini hadir sebagai bentuk hiburan ilahi yang memberikan ketenangan dan penguatan hati kepada Nabi, yang saat itu menghadapi ejekan, intimidasi, dan perlawanan keras dari kaum Quraisy. Masyarakat Mekah pada masa itu hidup dalam sistem sosial yang penuh ketimpangan, dengan tradisi jahiliah yang menempatkan kekuatan, kekayaan, dan status sosial sebagai ukuran kehormatan. Dalam situasi ini, QS. Al-Insyirah menawarkan pesan bahwa bersama setiap kesulitan akan ada kemudahan, sebuah motivasi yang menguatkan Nabi untuk terus berdakwah meskipun menghadapi banyak rintangan.

2. Analisis Makna Substansi QS. Al-Insyirah (Kesadaran Eidetis)

QS. Al-Insyirah mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam, yang relevan bagi setiap individu dalam menghadapi tantangan hidup. Ayat-ayatnya menekankan konsep kelapangan dada, pengurangan beban, peninggian derajat, serta keyakinan bahwa di balik setiap kesulitan terdapat kemudahan. Ayat 1-3 menggambarkan bagaimana Allah memberikan ketenangan hati kepada Nabi Muhammad SAW untuk menghadapi berbagai rintangan dakwah. Ayat 5-6 memberikan pengulangan janji bahwa setiap kesulitan selalu diiringi oleh kemudahan, yang memperkuat optimisme dan kepercayaan kepada Allah. Ayat 7-8 mengajarkan pentingnya produktivitas berkesinambungan dan tawakal kepada Allah dalam setiap aspek kehidupan. Makna-makna ini tidak hanya

relevan bagi Nabi Muhammad SAW tetapi juga bagi setiap individu yang menghadapi kesulitan hidup, memberikan panduan spiritual yang membangun kekuatan mental dan emosional.

3. Relevansi QS. Al-Insyirah dalam Kehidupan Modern (Kesadaran Praksis)

Dalam kehidupan modern yang sering kali dipenuhi oleh tekanan, stres, dan kecemasan, QS. Al-Insyirah menawarkan panduan yang relevan untuk mencapai ketenangan hati. Nilai-nilai dalam surah ini dapat diterapkan melalui beberapa strategi:

- a. Menerima Ujian dengan Lapang Dada: Mengakui bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan dan tidak menghindarinya, melainkan menghadapinya dengan sikap optimis dan sabar.
- b. Keyakinan akan Kemudahan setelah Kesulitan: Berpegang pada prinsip bahwa setiap masalah memiliki solusi yang telah disiapkan oleh Allah, yang mengurangi kecemasan dan membangun optimisme.
- c. Produktivitas dan Konsistensi: Mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat, baik dalam aspek duniawi maupun ukhrawi, sehingga menghindari perasaan stagnasi atau kekosongan batin.
- d. Tawakal kepada Allah: Setelah berusaha semaksimal mungkin, menyerahkan hasil kepada Allah, yang memberikan rasa tenang dan melepaskan beban psikologis akibat ketidakpastian.

Melalui nilai-nilai ini, QS. Al-Insyirah membangun landasan spiritual yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup, menanamkan optimisme, dan menjaga keseimbangan antara usaha duniawi dan kedekatan kepada Allah. Surah ini menjadi panduan universal bagi individu modern untuk mencapai ketenangan hati di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks.

B. Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan selesainya skripsi ini bisa menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya. Mengingat relevansi pendekatan hermeneutika dalam menafsirkan Al-Qur'an, terutama dalam memahami konsep ketenangan hati dalam Surah Al-Insyirah, disarankan untuk mengembangkan lebih lanjut penggunaan metodologi ini dalam kajian tafsir kontemporer. Pendekatan ini dapat diterapkan pada berbagai surah lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai relevansi ajaran Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.
2. Disarankan agar nilai-nilai QS. Al-Insyirah dapat diimplementasikan dalam kegiatan pendidikan formal dan nonformal, seperti pelatihan mental dan spiritual di institusi pendidikan, komunitas sosial, atau lembaga keagamaan.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam memahami QS. Al-Insyirah dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan. Penerapan ini dapat dilakukan melalui program pengembangan karakter berbasis spiritual untuk membangun ketenangan hati dan keseimbangan hidup.
4. Bisa menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait konsep ketenangan hati dalam QS. Al-Insyirah dengan pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi supaya tidak berhenti pada penelitian ini sehingga dapat semakin luas pembahasan dan lebih mendetail lagi.
5. Diharapkan hasil penelitian skripsi ini dapat menjadi sumber tambahan penelitian di lingkup lembaga manapun dan terkhusus di lembaga Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdurrohman, M. I., & Fanani, M. A. (2024). Sejarah dan Perkembangan Pendekatan Metode Hermeneutika Dalam Menafsirkan Al-Qur`an. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, Article 1.
- Adawiyah, R. (2016). Implikasi Hermeneutika Al-Qur`an Fazlurrahman dan Hasan Hanafi Terhadap Penetapan Hukum Islam. *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur`an Dan Hukum*, 2(01), Article 01. <https://doi.org/10.32699/syariati.v2i01.1119>
- Alfiani, K., Malli, R., Sumiati, & Salim, M. I. A. (2023). Educational Philosophy of Islamic Hermeneutics and Its Implementation in Curriculum Studies. *ICAIS: International Conference on Actual Islamic Studies*. <https://prosiding.icaibunismuh.org/index.php/3rd/article/view/155>
- Al-Ghazali, I. A. H. (2002). *Manajemen Hati: Membuka Pintu Sa`adah Menuju Ma`rifah*. Pustaka Progresif.
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arijinu Purwanto, 15320226. (2019). *Hubungan Prasangka Baik Terhadap Nonmuslim Dengan Ketenangan Hati Pada Muslim Minoritas* [Thesis, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/18465>
- Arti kata—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. (t.t.). Diambil 7 Januari 2025, dari <https://kbbi.web.id/>
- As-Suyuthi, I. (2014). *Asbabun An-Nuzul*. Pustaka Al-Kautsar.
- Astriani, D. (2020, November 13). Metode Tafsir Tematik ala Hassan Hanafi. *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia*. <https://tafsiralquran.id/inilah-delapan-metode-tafsir-tematik-ala-hassan-hanafi/>
- Az-Zuhaili, W. (2011). *Tafsir Al-Munir Aqidah, ibadah, manhaj*. Gema Insani.
- Baijuri, A., Irmawati, I., Tresnawati, S., Permana, A. A., Ariati, N., Ekawati, N., Anggreini, N. L., Dhamayanti, Ernawati, T., Abdurohim, & Istiono, W. (2023). *Analisis Sistem Informasi*. CV. Gita Lentera.
- Basid, A., & Ghani, A. (2023). Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah). *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur`an Dan Hukum*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>
- bidayati, utik. (2024, Maret 20). *Manajemen Waktu dalam Islam*. Suara Muhammadiyah. <https://www.suaramuhammadiyah.id/read/manajemen-waktu-dalam-islam>

- carrol, kelly. (2023, November 21). *Positive Psychology Happiness, Optimisme & Self Efficacy*. <https://study.com/academy/lesson/positive-psychology.html>
- Dozan, W. (2020). Integrasi Pendekatan Hermeneutika Dan Sejarah Sebagai Pengembangan Studi Penafsiran Al-Qur'an Di Era Kontemporer. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v6i2.3032>
- Dzulkarnain, I. (t.t.). *Implikasi tilawah al-Qur'an terhadap ketenangan hati perspektif tafsir al-Misbah | Semantic Scholar*. Diambil 7 Januari 2025, dari <https://www.semanticscholar.org/paper/Implikasi-tilawah-al-Qur%27an-terhadap-ketenangan-Dzulqarnain/6e73510e83ea0f3dbbd0b8915026ba82d918e2f8>
- Fatih, M. K. (2023). Metodologi Hermeneutika Hassan Hanafi. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 6(2), 264–279. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v6i2.1850>
- Feriawan, F. U. (2021). *Nilai Pendidikan Mandiri Dalam Surah Al-Insyirah* [Masters, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara]. <http://repository.uinsu.ac.id/11974/>
- Firmansyah, A. (2024). *Rekonstruksi konsep kepemimpinan dalam upaya kesejahteraan sosial dalam Al-Qur'an dengan pendekatan hermeneutika Hasan Hanafi* [Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://doi.org/10/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Halil, H. (2018a). Hermeneutika al-Qur'an Hassan Hanafi; Memadukan Teks Pada Realitas Sosial Dalam Konteks Kekinian. *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*, 1(02), Article 02.
- Halil, H. (2018b). Hermeneutika al-Qur'an Hassan Hanafi; Memadukan Teks Pada Realitas Sosial Dalam Konteks Kekinian. *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*, 1(02), 54–74.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Iqra' Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/iqra.v8i1.65>
- Husin, G. I. (2018). Pemikiran Tentang Sistem Dan Kelembagaan Pendidikan Islam Di Masa Rasulullah Pada Periode Mekkah Dan Periode Madinah. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 0, Article 0. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.11>
- Indrawan, H. M. (2023). *Pengaruh Kehadiran Tahlil Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Ziarah Malam Jumat Kliwon Makam Syekh Wotgaleh Yogyakarta* [Undergraduate, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/9548/>
- Iskandar, M. C. C. (2017). Analisis Penilaian Penerapan Manajemen Kompensasi Pada Karyawan Universitas Bunda Mulia. *Business Management Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.30813/bmj.v8i2.698>
- Jalil, M. H. (2016). Konsep Hati Menurut Al-Ghazali. *Reflektika*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.28944/reflektika.v11i1.37>

- Kallang, A. (2020). Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>
- Kalsum, U. (2020). Kajian Hermeneutika: (Telaah Konsep Hermeneutika Emansipatoris Hassan Hanafi). *Jurnal Ulunnuha*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.15548/ju.v8i3.1131>
- kemenag RI, K. A. R. I. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Terbaru). kementerian republik indonesia.
- Lathifah, N. (2022). *Konsep Ketenangan Dalam Al-Qur'an* [bachelorThesis]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/61308>
- Lubis, Z. (2023). *Kisah Saat Rasulullah Diboikot Kaum Quraisy*. NU Online. <https://islam.nu.or.id/sirah-nabawiyah/kisah-saat-rasulullah-diboikot-kaum-quraisy-Cq5IH>
- Lutfia, N. Z. (2019). *Nilai-nilai akhlak dalam al-qur'an (kajian Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1-8)* [bachelorThesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46738>
- Magnis-Susesno, F. (2016). F. Budi Hardiman, Seni Memahami Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida, Yogyakarta: Kanisius, 2015, 343 hlm. *DISKURSUS - JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI STF DRIYARKARA*, 15(1), Article 1.
- Masyhuri, A. (2018). Konsep Syukur (gratefulnes) (kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *AL-MANAR : Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1–22.
- Maulidi, A. (2023). *Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka Dan Relevansinya Terhadap Ketenangan Hati* [bachelorThesis, FU]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/73214>
- Moleong, j. lexy. (2002). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya. <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/200672/metodologi-penelitian-kualitatif>
- Muallif. (2024, September 16). Pemboikotan Kaum Quraisy Terhadap Bani Hasyim dan Bani Muththalib: Peristiwa Kunci dalam Sejarah Dakwah Islam. *Universitas Islam An Nur Lampung*. <https://an-nur.ac.id/pemboikotan-kaum-quraisy-terhadap-bani-hasyim-dan-bani-muththalib-peristiwa-kunci-dalam-sejarah-dakwah-islam/>
- Mulyaden, A., Ridwan, A. H., & Riyani, I. (2022). Hermeneutika Hasan Hanafi dalam konteks penafsiran al-Qur'an. *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v5i1.14959>
- Mustaqim, A. (2014). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Idea Press Yogyakarta.
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>

- Mutmainnah, Maliki, & Dozan, W. (2023). *Hermeneutika sebagai Tawaran Baru Metodologi Tafsir (Studi Atas Pemikiran Farid Esack dan Hasan Hanafi)*. UIN Mataram Press.
- Najib, M., Rahtikawati, Y., & Rusmana, D. (2023). Praktik Pembacaan Ayat-ayat Al-Qur'an sebagai Dzikir. *Mashadiruna Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.15575/mjiat.v2i3.31965>
- Naldi, D. R. (2023). Sejarah Bangsa Arab Pra Islam. *Historia Madania: Jurnal Ilmu Sejarah*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.15575/hm.v7i2.30915>
- Nashori, F. (2007). Kelapangdadaan Mahasiswa-Santri Dan Mahasiswa-Reguler. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(5), Article 5.
- Nasrulloh, N. F. (2023). *Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)*. Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri.
- Nasution, G., Jannati, N., Pama, V. I., & Khaidir, E. (2022). Situasi Sosial Keagamaan Masyarakat Arab Pra Islam. *TSAQIFA NUSANTARA: Jurnal Pembelajaran Dan Isu-Isu Sosial*, 1(01), Article 01. <https://doi.org/10.24014/tsaqifa.v1i1.16541>
- Nauvilla, I. (2009). *Surah Al-Insyirah Dan Pemecahan Masalah* [Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/2515/>
- Nikmah, S. (2021). *Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah sebagai Wirid dalam Sholat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifyyah Palembang)* [Undergraduate, UIN RADEN FATAH PALEMBANG]. <https://repository.radenfatah.ac.id/19099/>
- Nugroho, M. A. (2016a). Hermeneutika al-Qur'an Hasan Hanafi; Merefleksikan Teks pada Realitas Sosial dalam Konteks Kekinian. *Millati: Journal of Islamic Studies and Humanities*, 1(2), 187–208.
- Nugroho, M. A. (2016b). Hermeneutika al-Qur'an Hasan Hanafi; Merefleksikan Teks pada Realitas Sosial dalam Konteks Kekinian. *Millati: Journal of Islamic Studies and Humanities*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.18326/mlt.v1i2.187-208>
- Nurasykim, F. M. (2019). *Strategi Rasulullah Dalam Pengembangan Dakwah Pada Periode Mekkah* [Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh]. <http://library.ar-raniry.ac.id/>
- Nurkhaeriyah, & Santi Aji, T. (2021). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab. *Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 3, 82–92.
- Padilah, N., Harahap, M. I., & Utami, T. N. (2024). Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(3), Article 3. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i3.3500>
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian Kepustakaan (library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Pada Pembelajaran Siswa. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(1), 317–329. <https://doi.org/10.26740/it-edu.v5i1.37489>

- Pujiastuti, A. (2023). *Sikap Seorang Muslim dalam Menghadapi Ujian Kehidupan – Universitas Ahmad Dahlan*. <https://perpustakaan.uad.ac.id/sikap-seorang-muslim-dalam-menghadapi-ujian-kehidupan/>
- Putri, S. F. (2023). *Ketenangan Hati Dalam Q.s. Al-Insyirah/94: 1-8 Analisis Kitab Tafsir Al-Tahrir Wa Al-Tanwir* [Other, IAIN SALATIGA]. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/19561/>
- Quthb, S. (2003). *Tafsir fi zhilalil qur'an dibawah naungan al-qur'an jilid 12 / Sayyid Quthb ; penerjemah: As'ad Yasin*. Gema Insani Press.
- Ridho, A. Z. A. (2021, September 9). Tafsir Surah Al-Insyirah Ayat 7-8: Masa Pandemi Tetap Harus Produktif. *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia*. <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-al-insyirah-ayat-7-8-masa-pandemi-tetap-harus-produktif/>
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rosyid, A. (2021). Strategi Dan Tantangan Dakwah Rosulullah Dan Relevansinya Dalam Konteks Kekinian. *Hikmah*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.24952/hik.v15i2.4279>
- Rosyid, A. A. (2017). Abu Lahab: Tangan dan Kebinasaan. *Al-Tsiqoh : Jurnal Ekonomi Dan Dakwah Islam*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.31538/altsiq.v2i3.166>
- Sabdanurrahmat, R. (2022). *Rekonstruksi konsep bekerja melalui pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi* [Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/56112/>
- Samad, A. (2022). *Sikap Orang Mukmin Terhadap Kaum Kafir Quraisy Mekkah Dalam Al-Qur'an* [Other, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo]. <http://repository.iainpalopo.ac.id/>
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah Quraish Shihab* (Vol. 6). Lentera Hati. <https://www.alkhoirot.org/2024/06/tafsir-al-mishbah.html>
- Subarga, T. P. (2024). *Penafsiran Riqab Sebagai Penerima Zakat Dalam Qs. At-Taubah Ayat 60 (analisis Makna Kontekstual Abdullah Saaed)* [UIN syekh djamil djambek]. <https://katalog-pustaka.uinbukittinggi.ac.id/pustaka/main/search?judul=Penafsiran+Riqab+sebagai+Penerima+Zakat+dalam+Qs.+At-Taubah+Ayat+60+%28Analisis+Makna+Kontekstual+Abdullah+Saaed%29>
- Sulaeman, M. (2020a). Pemikiran Hermeneutika Al-Qur'an Hasan Hanafi dalam Studi Al-Qur'an di Indonesia. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(2), Article 2.
- Sulaeman, M. (2020b). Pemikiran Hermeneutika Al-Qur'an Hasan Hanafi dalam Studi Al-Qur'an di Indonesia. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(2), Article 2.
- Sulistyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *PREDIKSI*, 4(1), Article 1.

- Supardan, D. (2024). *Pengantar Ilmu Sosial: Sebuah Kajian Pendekatan Struktural*. Bumi Aksara.
- Suprayogo, I. (2015). *Zaman Kebodohan atau Jahiliyah*. Uin-Malang.Ac.Id. <https://uin-malang.ac.id/blog/post/read/150701/zaman-kebodohan-atau-jahiliyah.html>
- Thalib, A. (2018). *Filsafat Hermeneutika dan Semiotika*. https://www.academia.edu/110577984/Filsafat_Hermeneutika_dan_Semiotika
- Utami, R., Santika, P. P., Ahnaf, M. F., Umar, N., Adnyana, G. F., Pradnyana, I. M. A., Jaya, I. K. N. A., Purbaya, M. E., & Rasyid, R. (2024). *Buku Ajar Analisis Perancangan Sistem*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8), Article 8. <https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>
- Windi, A. (2024). *Cara Mengurangi Stress Lewat Surat Al-Isyirah Simak Cara Ini*. <https://psikologi.umsida.ac.id/cara-mengurangi-stress-lewat-surat-al-quran/>
- Yasir, M., & Jamaruddin, A. (2016). *STUDI AL-QUR'AN* (Jani Arni, Ed.). Asa Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/10393/>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Zulkarnain. (2024). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>