

Moderasi Beragama dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Buku *Moderasi Beragama dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an* mengkaji nilai-nilai fundamental ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dalam membangun sikap keberagamaan yang moderat, adil, damai, dan berakhlak. Pembahasan diawali dengan konsep moderasi beragama (*wasathiyah*) sebagai prinsip keseimbangan dalam beragama, dilanjutkan dengan penegasan ajaran anti kekerasan, nilai keadilan, serta sikap tawadhu' sebagai fondasi moral dan sosial dalam kehidupan umat Islam. Keseluruhan bab menunjukkan bahwa Al-Qur'an menolak sikap ekstrem dan menekankan pentingnya penghormatan terhadap martabat manusia, dialog, serta harmoni dalam keberagaman.

Selain itu, buku ini menyoroti kesehatan mental dalam perspektif Islam sebagai bagian integral dari praktik keberagamaan yang sehat. Al-Qur'an dipahami sebagai sumber ketenangan jiwa melalui nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, dan dzikir yang mampu memperkuat ketahanan psikologis individu. Dengan demikian, buku ini menegaskan keterkaitan erat antara moderasi beragama dan kesehatan mental, di mana pemahaman keagamaan yang seimbang dan humanis berkontribusi pada terciptanya ketenangan batin serta kehidupan sosial yang harmonis.



Badrudin, Dkk

Moderasi Beragama dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an



Editor: Dr. Sriwardona, M.A.

Moderasi Beragama

dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Badrudin
Yayanti
Juliwis Kardi
Anisa Latifatul Khoeriyah
Indah Syafri Lubis
Maulida Husni
Miftah Rhaudatul Mashytoh

Badrudin, Dkk

**MODERASI BERAGAMA DAN
KESEHATAN MENTAL
DALAM AL-QUR'AN**

Editor:
Dr. Sriwardona, M.A.



Sumatera Barat-Indonesia

MODERASI BERAGAMA DAN KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN

Penulis:

Badrudin

Yayanti

Juliwis Kardi

Anisa Latifatul Khoeriyah

Indah Syafri Lubis

Maulida Husni

Miftah Rhaudatul Mashytoh

Editor:

Dr. Sriwardona, M.A.

Setting Lay Out & Cover:

Aprianto, M.Pd,

Diterbitkan Oleh:

CV. Afasa Pustaka

Perumahan Pasaman Baru Garden Blok B Nomor 8

Katimaha, Lingsuang Aua, Kecamatan Pasaman

Simpang Empat Pasaman Barat 26566

Sumatera Barat, Indonesia

Mobile: 085376322130

Email: chadijahismail@gmail.com

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa seizin Penerbit

Cetakan ke-1, 20 November 2025

ISBN: 978-634-7235-85-5

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil'alamin. Puji dan Syukur kepada Allah SWT, atas terbitnya Moderasi Beragama dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an. Penerbitan buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penyebaran dan pengembangan ilmiah intelektual pada perguruan tinggi.

Buku *Moderasi Beragama dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an* mengkaji nilai-nilai fundamental ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dalam membangun sikap keberagamaan yang moderat, adil, damai, dan berakhlak. Pembahasan diawali dengan konsep moderasi beragama (*wasathiyah*) sebagai prinsip keseimbangan dalam beragama, dilanjutkan dengan penegasan ajaran anti kekerasan, nilai keadilan, serta sikap tawadhu' sebagai fondasi moral dan sosial dalam kehidupan umat Islam. Keseluruhan bab menunjukkan bahwa Al-Qur'an menolak sikap ekstrem dan menekankan pentingnya penghormatan terhadap martabat manusia, dialog, serta harmoni dalam keberagaman.

Selain itu, buku ini menyoroti kesehatan mental dalam perspektif Islam sebagai bagian integral dari praktik keberagamaan yang sehat. Al-Qur'an dipahami sebagai sumber ketenangan jiwa melalui nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, dan dzikir yang mampu memperkuat ketahanan psikologis individu. Dengan demikian, buku ini menegaskan keterkaitan erat antara moderasi beragama dan kesehatan mental, di mana pemahaman keagamaan yang seimbang dan humanis berkontribusi pada terciptanya ketenangan batin serta kehidupan sosial yang harmonis.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar_iv

Daftar Isi_v

BAB 1 Konsep Moderasi Beragama dalam Al-Qur'an_1

Oleh: Badrudin

BAB 2 Anti Kekerasan dalam Al Qur'an_20

Oleh: Yayanti

BAB 3 Adil dalam Al-Qur'an_33

Oleh: Juliwis Kardi

BAB 4 Tawadhu' Dalam Al-Qur'an_50

Oleh: Anisa Latifatul Khoeriyah

BAB 5 Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam_57

Oleh: Indah Syafri Lubis, Maulida Husni, Miftah
Rhaudatul Mashytoh

BIOGRAFI PENULIS_71

BAB 1

KONSEP MODERASI BERAGAMA

DALAM AL-QUR'AN

Oleh: Badrudin

A. Konsep Moderasi Beragama

Moderasi adalah kata yang berasal dari bahasa Latin, yaitu *moderatio*, yang artinya adalah sedang, tidak lebih dan tidak kurang. Kata ini menunjukkan tentang pengendalian diri agar tidak berlebihan atau kekurangan. Intinya, moderasi berarti mengurangi tindakan yang keras dan menghindari perilaku yang ekstrem, sedangkan moderat berarti menjauhi perilaku yang sangat ekstrem dan cenderung ke jalan tengah. Dalam bahasa Inggris, kata *moderation* biasanya berarti rata-rata, inti, standar, atau tidak berpihak. Secara umum, moderat artinya menjaga keseimbangan dalam keyakinan, moral, dan sifat, baik saat berinteraksi dengan orang lain sebagai individu maupun saat berurusan dengan negara (Anam, et.al., 2021).

Dalam bahasa Inggris, istilah moderasi berasal dari kata *moderation* yang berarti sikap yang seimbang, tidak berlebihan, dan tidak memihak. Sementara itu, dalam bahasa Arab, moderasi dikenal dengan istilah *wasath* atau *wasathiyah*. Istilah ini memiliki arti yang mirip dengan *tawassuth* yang berarti mengambil jalan tengah dan seimbang, *i'tidal* yang berarti adil, lurus dan tegas, serta *tawazun* yang berarti berimbang atau berkeseimbangan. Selain itu, ada juga *tasamuh* yang berarti toleransi, *musawah* yang berarti egaliter, dan mencakup prinsip *syura* yang berarti musyawarah. Nur Kolis (2017) mengutip pendapat Imam Shamsi Ali, bahwa moderasi itu merupakan komitmen kepada agama apa adanya, tanpa dikurangi atau

dilebihkan. Agama dilakukan serta penuh komitmen dengan mempertimbangkan hak-hak vertikal (ubudiyah) dan hak-hak horizontal (ihsan) (Priyantika Widodo, 2019).

Moderasi beragama bisa diartikan sebagai cara beragama yang seimbang antara menjalankan ajaran agama sendiri dan menghormati cara beragama orang lain yang berbeda. Dalam hal ini, moderasi beragama sangat penting untuk menciptakan toleransi dan saling menghormati, baik di masyarakat kecil, negara, maupun di seluruh dunia. Jadi, moderasi beragama berarti memahami ajaran agama dengan seimbang atau *al-wasath*, yakni keadilan yang harmoni *al-sawa* (Al-Asfahani, 2019). Dan sikap ini ditunjukkan secara terus-menerus dengan memegang teguh prinsip ajaran agama sambil mengakui keberadaan orang lain yang berbeda. Dalam pandangan Islam, moderasi beragama disebut juga dengan istilah *Islam wasathiyah*. *Islam wasathiyah* menekankan pentingnya keadilan dan keseimbangan serta mencari jalan tengah (standar) agar tidak terjebak dalam sikap beragama yang ekstrem atau radikal (Nur Rosyidin, 2022).

Dalam ide moderasi beragama, ada hubungan yang kuat dengan gagasan *Islam wasathiyah*. Moderasi beragama yang berkaitan dengan gagasan *Islam wasathiyah* tidak hanya bisa dipahami dari sudut pandang agama Islam, tetapi juga dari pandangan agama lain. Di dalam agama Kristen, moderasi beragama adalah cara untuk menengahi pandangan yang sangat berbeda tentang ajaran Kristen yang dimengerti oleh beberapa pemeluknya. Sementara itu, dalam agama Hindu, moderasi beragama bertujuan untuk membantu orang semakin sadar dalam menjalankan ajaran agamanya. Pemahaman ini mengandung makna *I'tidal* (keseimbangan dan keadilan) yang merupakan pilar dari kesetaraan di dalam konsep moderasi atau

wasathiyah. Konsep ini mempunyai makna bahwasanya seseorang yang memeluk agama tidak diperkenankan oleh agamanya untuk terlalu berlebihan pada pandangannya (Kamali, 2015). Namun titik temu kesesuaian di antara keduanya mesti ada untuk kemashlahatan umat.

B. Konsep Moderasi dalam Pemikiran Islam

Moderasi dalam Islam sebenarnya adalah bagian yang sangat penting dari syari'at Islam sejak al-Qur'an diturunkan. Ini terlihat dalam surah al-Baqarah ayat 143 dan ayat-ayat lainnya yang menjelaskan bahwa orang Islam diberi tugas untuk menjadi umat yang moderat. Sejarah penyebaran Islam yang damai tanpa kekerasan sejak zaman Rasulullah SAW dan masa para khalifah menunjukkan bahwa Islam tetap moderat dan bisa menyesuaikan diri dengan prinsip budaya setempat (selama ada kemashlahatan). Selain itu, ketika Islam masuk ke Nusantara dengan cara yang damai dan dialogis, itu sudah menunjukkan contoh moderasi sejak awal. Meskipun sebagai suatu gerakan pemikiran Islam modern, konsep *wasathiyah* membutuhkan usaha sadar dalam membangun pengetahuan dan pemahaman tentang filosofi, ideologi, tatakrama, dan sejumlah aturan yang ada pada masyarakat maupun agama (Khoirunnisa, 2021).

Konsep moderasi dalam Islam adalah usaha untuk menunjukkan sikap saling menghormati meski ada perbedaan. Ini juga mencakup keterbukaan untuk menerima berbagai latar belakang agama, baik itu perbedaan madzhab maupun keyakinan. Perbedaan bukanlah halangan untuk bekerja sama dalam kehidupan sosial dan kemanusiaan. Mempercayai bahwa Islam adalah agama yang paling benar tidak berarti kita harus merendahkan agama orang lain. Dengan demikian, akan muncul

rasa persaudaraan dan kesatuan antar agama, seperti yang terjadi di Madinah saat Nabi Muhammad SAW memimpin masyarakat. Konsep moderasi dalam Islam tidak hanya mengakui keberagaman masyarakat, tetapi juga harus diwujudkan dalam sikap keterbukaan yang dimengerti dalam ajaran Islam. Dalam konteks ini, ada ruang terbuka untuk beragam cara berpikir, pemahaman, dan pandangan tentang Islam *rohmatan lil 'alamin* yang memberikan manfaat untuk dunia dan alam seisinya.

Perbedaan antar agama yang dibawa oleh para nabi dari generasi ke generasi hanyalah pada aturan yang diterapkan. Dengan cara pola berpikir seperti ini, maka akan tercipta interaksi yang baik dan dialog positif antar berbagai agama (yang berbeda agama dan keyakinan) dan antar sesama penganut (yang seagama). Baik umat muslim maupun agama lain yang mempunyai tanggung jawab untuk menjalankan aturan agama masing-masing. Dengan sikap yang terbuka ini akan menciptakan kedamaian di dalam masyarakat. Setiap orang akan bisa bersikap toleran terhadap perbedaan keyakinan dan menjauhi sikap egois, radikal, serta ekstrem yang mudah menyalahkan orang lain. Faktor yang membantu membangun pikiran yang damai adalah sikap optimis dan pandangan positif terhadap kehidupan dan harapan baik tentang hal-hal di sekitar kita, yang menjamin kebahagiaan dan kedamaian bagi mereka yang hidup dalam satu komunitas kemanusiaan (Lari, n.d.)

C. Moderasi Beragama dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah sumber utama dan rujukan penting untuk semua masalah yang dihadapi dalam kehidupan umat Islam. Hal ini sudah dilakukan sejak zaman Nabi Muhammad SAW dan terus berlanjut ke generasi selanjutnya selama umat

Islam ada di dunia. Pembicaraan tentang istilah moderasi dalam beragama yang ramai dibahas di berbagai media, baik cetak maupun elektronik, saat ini, bukanlah berasal dari bahasa Arab yang merupakan bahasa asli Al-Qur'an, melainkan merupakan istilah asing yang sudah masuk ke dalam bahasa Indonesia. Pertanyaannya adalah, apakah istilah moderasi dalam beragama ada di dalam Al-Qur'an? Jawabannya adalah Al-Qur'an bukanlah kamus istilah, melainkan panduan hidup bagi umat manusia yang mengandung petunjuk tentang isyarat makna moderasi beragama untuk kehidupan masyarakat.

Al-Qur'an tidak hanya soal kata-katanya, tetapi juga tentang isi dan maknanya yang harus dipahami dan dijelajahi oleh pengikutnya. Pengertian ini kemudian harus bisa dikembangkan untuk kehidupan manusia sesuai dengan kondisi dan zaman yang ada. Ini menunjukkan bahwa ajaran Islam itu selalu relevan dan adaptif. Istilah yang menunjukkan makna moderasi dalam beragama di Al-Qur'an bisa disebut sebagai 'wasath' atau 'wasathiyah', yang berarti sesuatu yang berada di tengah. Konsep moderasi beragama ini juga diperluas menjadi makna sebagai umat yang terpilih.

Surat Al-Baqarah Ayat 143

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا
وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ
وَإِنْ كُنَّا لَنَكْبِرُهَا إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّكُمْ إِنَّا اللَّهُ بَالِغُ
الرَّءُوفِ رَحِيمٍ ﴿١٤٣﴾

“Dan demikian Kami telah menjadikan kamu ummatan wasatan agar kamu menjadi saksi-saksi atas perbuatan manusia dan agar rasul (Muhammad) menjadi saksi atas perbuatan) kamu. Dan Kami tidak menetapkan kiblat yang dahulu menjadi kiblatmu melainkan agar Kami

mengetahui siapa yang mengikuti Rasul dan siapa yang membelot. dan sungguh (pemindahan kiblat) itu terasa Amat berat, kecuali bagi orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah ; dan Allah tidak akan menyia-nyiakkan imanmu. Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.”

Ath-Thabari (Ath-Thabari, 1995), menyampaikan bahwa kata *wasath* bisa diartikan sebagai adil, karena itu sesuai dengan pengertian kata baik. Mengingat bahwa orang yang baik adalah mereka yang adil dan bisa dipercaya. Ini berarti tidak berpihak ke satu sisi saja, tetapi berada di posisi yang seimbang. (Ath-Thabari, 1995) Para cendekiawan dan pemikir tentang moderasi dalam Islam menghubungkan keadilan dengan sikap yang moderat. Mereka melihat keadilan sebagai sikap yang seimbang. Seperti timbangan, sikap adil tidak condong ke kiri atau kanan, tetapi tetap pada posisi yang seimbang dan sejajar di antara keduanya, atau lebih tepatnya, berada di tengah-tengah di antara mereka.

Konsep *wasathiyah* tidak selalu berarti harus tepat di tengah dalam berbagai masalah agama, karena sulit untuk mengukurnya dan menentukan batas-batasnya, baik dalam hal ide, karakter, maupun sikap. Menurutnya, *wasathiyah* adalah suatu kondisi yang terletak di antara dua ekstrem yang berbeda, dan hal ini bisa dengan mudah terlihat di tengah-tengah situasi yang menyimpang, baik ke kanan maupun ke kiri (Al Maidani, 1996). Sebaliknya, menurut Syaikh Abu Bakar Jabir al-Jazairi, arti dari ummatan *wasathan* adalah mencapai tengah dalam segala sesuatu, yang dianggap sebagai keadaan yang paling ideal. Dengan cara lain, umat Nabi Muhammad SAW dipandang sebagai kelompok yang berada di posisi tengah dan merupakan yang terbaik (Al-Jazairi, n.d.).

Imam al-Ghazali (1980) menjelaskan gagasan moderat sebagai suatu cara yang seimbang, adil, atau sesuai antara hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan di dunia dan kehidupan setelah mati, antara kebutuhan spiritual dan fisik, serta antara hal-hal yang bersifat materi dan hal-hal yang bersifat spiritual. Karena itu, dia menggambarkan cara hidup yang moderat dengan merujuk pada kehidupan para sahabat (teman-teman Nabi SAW) dalam kitabnya *Ihya Ulumiddin* pada bagian tentang zuhud. Al-Ghazali mengatakan bahwa para sahabat tidak hanya fokus pada hal-hal duniawi, tetapi juga memikirkan agama. Jadi, mereka tidak sepenuhnya menerima atau menolak dunia. Mereka menjauhi sikap ekstrem dalam menerima dan menolak, dan memilih cara yang seimbang antara keduanya. Al-Ghazali menyebut cara berpikir ini sebagai sikap adil, yaitu cara tengah yang berjalan di antara dua kutub ekstrem, dan dia menekankan bahwa sikap seperti ini adalah yang paling disukai oleh Allah SWT (Al-Ghazali, 1980).

Penting untuk diingat bahwa moderasi dalam beragama tidak berarti mengubah agama itu sendiri. Sebab, ajaran dalam syari'at agama sudah mencakup unsur moderasi yang mencakup keadilan dan keseimbangan dalam menerapkan perintah dan larangan agama. Jadi, tidak perlu berusaha untuk mengubah agama itu sendiri. Yang perlu diubah adalah cara pandang, pola pikir dan sikap seseorang dalam beragama, yang harus selalu dibimbing dan diarahkan ke jalur yang seimbang sehingga tidak menjadi ekstrem, tidak adil, atau bahkan berlebihan (Aziz & Anam, 2021).

Surat Al-Hujurat Ayat 13

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 Maha Teliti.”

Pada intinya, dalam ayat ini diterangkan tentang prinsip dasar hubungan antar manusia. Istilah yang digunakan merujuk kepada semua orang, tanpa terkecuali (Subki & Fitrah Sugiarto, 2021). Oleh karena itu, walaupun manusia memiliki perbedaan dalam ras, warna kulit, suku, dan kebangsaan yang berbeda-beda, kita semua berasal dari Nabi Adam AS. Maka dari itu, kita sebaiknya tidak berkonflik, tidak terpisah, dan tidak saling bermusuhan. Adanya berbagai perbedaan ini bukan untuk membuat kita saling menjauh atau bertengkar, tapi agar kita bisa hidup bersama dengan damai dan saling mengenal satu sama lain (Subki & Fitrah Sugiarto, 2021). Ini menjadi dasar dari moderasi dalam beragama dengan prinsip toleransi untuk kebaikan dan keharmonisan antar umat (Abror, 2020).

D. Tantangan Moderasi Beragama Menuju Keharmonisan Qur’ani

Sebagai agama yang menjaga keseimbangan antara kepentingan dunia dan akhirat, syari’at Islam mengajarkan sikap *ta’dil* (seimbang) dalam menjalankan kehidupan di dunia, menghindari sikap melampaui batas dalam bersikap dan

merespon fenomena sekitar kita. Selain itu, setiap individu harus menjaga keseimbangan hubungan dengan Pencipta alam raya (*hablumminallah*) dan hubungan baik dengan sesama manusia (*hablumminannas*), dan hubungan dengan makhluk lainnya. Oleh karena itu, menerima dan menghargai adanya perbedaan dan pluralitas dalam hal budaya dan sosial merupakan suatu keniscayaan. Bahkan sejatinya hakikat moderasi secara amaliah sudah lama dikenal dalam sejarah umat manusia (Istahiriah, 2021).

Secara global universal ajaran Islam bercirikan moderat (*wasathiyah*), baik dalam hal akidah, ibadah, akhlak, maupun mu'amalah. Umat Islam secara syar'i menjauhi sikap berlebihan sebagai sifat *al-wasathiyah* atau jalan tengah yang ideal (Al-Qardhawi, 2011). Umat Islam seyogyanya memiliki sikap moderat dalam beragama dan menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan dalam kehidupan sosial dan sumber inspirasi ini membangun keharmonisan moderasi dalam hidup beragama. Al-Quran merupakan sumber inspiratif dan rujukan Islami umat muslim dalam menghadapi problematika - tantangan dalam kancah kehidupannya.

Tantangan di zaman kontemporer (zaman teknologi canggih) informasi media online sudah semarak dan susah terbendung merupakan suatu keniscayaan. Dunia Islam kalah bersaing dengan mereka karena terlena, terbuai, dan asyik bernostalgia dengan romantisme peradaban yang telah mereka capai pada abad-abad masa lalu, sehingga apa yang terjadi sekarang dunia Islam mudah terombang ambing dan tergerus karena tergiring kecanggihan informasi teknologi membuat manusia terkoptasi. Untuk itu berhati-hati dan perlu menyaring dan beredarnya informasi-informasi media online yang begitu

cepatnya. Berita-berita hoax yang menggerus keharmonisan beragama kadang menjadi tantangan yang begitu dahsyat.

Tantangan dan problematika dalam beragama diperlihatkan dengan sebagian sikap masyarakatnya sebagai berikut: a) Fanatik buta pada suatu pendapat. b) Sikap kasar dan keras. c) Sikap kasar dan keras terhadap golongan lain. d) *Su'u dzonn* atau buruk sangka tanpa dasar terhadap manusia. e) Terjerumus ke dalam jurang pengkafiran dan simbol-simbol tidak etis yang merendahkan. Kelima hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman agama umat yang ekstrem dan radikal sehingga efeknya berlebih-lebihan dalam amaliah beragama. Pemahaman ajaran agama yang tidak utuh berakibat kepada melesetnya misi suci Qur'ani itu sendiri yaitu Al-Qur'an datang ke dunia untuk membawa hukum yang adil dan rahmat kepada sekalian alam semesta.

Bermacam suku, bahasa, budaya dan agama dan keyakinan berpotensi untuk menggerus tujuan mulia dalam suatu moderasi ideal. Dalam hal ini fakta empiris menunjukkan sebagian umat Islam terpecah belah dalam berbagai sekte, paham dan aliran yang masing-masing di antaranya saling konflik sebagaimana terjadi di masyarakat kita dan dunia. Ini dikhawatirkan bagi lawan-lawan Islam dimanfaatkan untuk menghancurkan umat Islam. Dan akhirnya timbul sekarang, label - label negatif ungkapan umat Islam radikal, umat Islam yang fundamental, Islam teroris, dan semacamnya yang ditujukan kepada umat Islam. Kondisi ini susah dibendung dan diatasi jika pemahaman umat Islam sekarang terhadap ajaran agamanya masih parsial dan enggan bersatu dalam prinsip toleransi dan moderasi beragama yang utuh. Tantangan berikutnya lemah iman, pola pikir masih bersifat parsial dan

fanatik yang berlebihan. Hal ini perlu introspeksi kesadaran pola pikir moderasi beragama positif untuk menghilangkan kesan negative terhadap umat Islam secara *kaffah*.

Sejalan apa yang dinyatakan oleh Gus Dur, yang dikutip oleh Zuhairi Misrawi (2010) bahwa moderasi merupakan upaya untuk mendapatkan keadilan sosial meraih *al-maslahah 'amanah*. Namun demikian, di sisi lain bahwa seseorang tidak mampu melepaskan diri dari pengaruh adat dan tradisi, pikiran, keluarga, zaman, dan tempatnya, sehingga hal ini menyebabkan sikap moderasi tidak dapat dipresentasikan sepenuhnya dalam dunia nyata (Al-Qardhawi, 2011). Minimal, ada tiga hal sikap yang mesti harus ditunjukkan dalam moderasi beragama, yaitu meliputi unsur keseimbangan (*tawazun*), keadilan (*al-'adalah*), dan toleransi (*tasamuh*).

Fakta di masyarakat terbukti aspek kultural di lapangan memiliki unsur perbedaan dalam hal agama (religi), suku bangsa, bahasa, budaya, etnis dan ras. Perbedaan tersebut, seringkali menjadi tantangan dan problematika terhadap persatuan dan kesatuan umat. Dalam rangka menjaga persatuan dan kesatuan umat yang utuh dibutuhkan sikap saling menghargai dan menghormati antar sesama (Husna, 2022). Ini merupakan tantangan moderasi beragama menuju keharmonisan Qur'ani. Kemudian untuk memperkuat harmoni kehidupan Islami sangat urgen dipahami *maqashi syari'ah* dalam kancah kehidupan sosial masyarakat.

E. Konsep Qur'ani dalam Maqashid Syari'ah

Prinsip Maqashid syari'ah merupakan maksud tujuan syari'at yang dirumuskan oleh para ulama untuk menjelaskan esensi dan hikmah di balik hukum-hukum Islam. Konsep ini

mengambil inspirasi Imam Al-Syatibi yang bertujuan untuk menjaga kemaslahatan manusia (*limashlahatil Ummah*) dengan memelihara lima hal pokok: menjaga agama (*hifz ad-din*), menjaga akal (*hifz al-aql*), menjaga keturunan (*hifz an-nasl*), menjaga jiwa (*hifz an-nafs*), dan menjaga harta (*hifz al-mal*).

Kelima *maqashid* ini memiliki keterkaitan langsung dengan konsep moderasi beragama, karena intinya bertujuan untuk memelihara keseimbangan di antara hak individu dan kepentingan kemaslahatan umat. Kita perhatikan penjelasan berikut ini tentang kaitan *maqashid* syari'ah dengan esensi moderasi beragama :

Pemeliharaan Agama (Hifz Ad-Din)

Inti moderasi beragama sangat mendukung upaya pemeliharaan agama dengan cara menghindari sikap ekstrem dalam praktik beragama, termasuk di dalamnya menangkal radikalisme, terorisme dan Islamofobia. Pemeliharaan agama tidak hanya berarti menjalankan ritual keagamaan tetapi juga menciptakan kedamaian lingkungan yang memungkinkan kebebasan beragama dan mendorong dialog positif antar umat beragama.

Moderasi dalam agama menjamin agar praktik keagamaan tidak menjadi beban permasalahan atau memicu konflik. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah: *“Allah tidak bermaksud menyulitkan kamu, namun Allah bermaksud membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu supaya anda mensyukurinya”* (QS. Al-Maidah: 6). Ayat ini menunjukkan bahwa Islam memberikan kemudahan dan tidak memberatkan umatnya dalam menjalankan agama, yang merupakan inti dari konsep moderasi.

Pemeliharaan Jiwa (Hifz An-Nafs)

Moderasi beragama bertujuan untuk menjaga jiwa manusia dari kekerasan dan pertumpahan darah. Al-Qur'an sangat tegas dalam melarang tindakan kekerasan, pembunuhan, dan terorisme, yang merupakan bentuk ekstremisme dalam agama; serta aktifitas radikalisme serampangan yang membuat kerusakan kehidupan. Allah berfirman: *"Barang siapa (yang dengan sengaja) membunuh satu orang manusia bukan disebabkan orang tersebut (membunuh) orang lain, atau bukan disebabkan membuat kerusakan di (alam) muka bumi, maka seolah-olah ia telah membunuh manusia secara keseluruhannya"* (QS. Al-Maidah: 32).

Ayat ini menunjukkan makna tentang amat beratnya dosa pembunuhan tanpa alasan yang benar dan mempertegas urgensinya melindungi dan menjaga kehidupan manusia dan makhluk hidup (tanpa hak) serta mengharamkan pembunuhan tanpa sebab yang dibenarkan syari'at. Ini merupakan hakikat moderasi yang menekankan keadilan sosial untuk menjaga kemashlahatan umat (Mahasantri Mutawasith, 2020).

Pemeliharaan Akal (Hifz Al-Aql)

Diantara tujuan syari'ah (maqashid syari'ah) yang pokok adalah berusaha menjaga akal (حفظ العقل, hifz al-'aql). Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya melindungi dan menjaga akal, termasuk dalam konteks larangan-larangan yang mengarah pada hilangnya kesadaran atau kemampuan berpikir secara benar. Moderasi beragama sangat mendukung pengembangan akal dan kemajuan ilmu pengetahuan. Al-Qur'an memotivasi umat untuk berpikir logis, mencari ilmu, dan menggunakan akal pikir untuk memahami ayat-ayat Allah, baik yang tertulis dalam Al-Qur'an

maupun yang ada di alam raya. Ekstremisme, disisi lain, sering kali membatasi kebebasan berpikir dan berdiskusi, bahkan menolak ilmu pengetahuan. Firman Allah: *"Dan Kami (Allah) turunkan besi yang padanya mempunyai kekuatan yang hebat dan berbagai manfaat bagi (umat) manusia, dan agar supaya Allah mengetahui siapa yang menolong (agama-Nya dan para rasul-Nya) padahal Allah tidak dilihatnya"* (QS. Al-Hadid: 25).

Pada makna ayat di atas menekankan pentingnya penggunaan akal untuk mencari manfaat bagi kehidupan manusia dan kemajuan peradaban, yang merupakan bentuk moderasi. Al-Qur'an sebagai rahmat Allah menekankan pentingnya menjaga akal, termasuk dalam konteks larangan-larangan yang mengarah pada hilangnya kesadaran atau kemampuan berpikir secara benar. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan tujuan ini adalah QS. Al-Baqarah: 219, yang melarang minuman keras dan judi karena merusak akal: *"Orang-orang bertanya kepadamu tentang masalah kehamar (minuman keras) dan judi. Katakanlah: 'Pada keadaan keduanya terdapat dosa yang besar dan ada beberapa manfaat bagi manusia, namun dosa keduanya lebih (amat) besar dari pada kemanfaatannya"* (QS. Al-Baqarah: 219).

Pemeliharaan Keturunan (Hifz An-Nasl)

Menjaga keturunan (حفظ النسل, hifz an-nasl) merupakan salah satu tujuan pokok syari'at Islam (maqashid syari'ah). Islam memberikan perhatian besar terhadap penjagaan nasab (keturunan) agar tetap murni, terhormat, dan dilindungi dari penyimpangan yang dapat merusaknya. Moderasi dalam menjaga keturunan mencakup upaya menjaga keluarga yang sehat, harmonis, dan beradab. Al-Qur'an memandang pentingnya menjaga hubungan pernikahan dan melindungi

keturunan dari penyimpangan moral. Keseimbangan dalam kehidupan keluarga, tanpa adanya kekerasan atau penindasan, merupakan bentuk moderasi yang juga sejalan dengan maqashid syari'ah. Allah berfirman: *"Dan sebagian tanda-tanda kekuasaan Allah ialah Dia menciptakan bagimu para isteri dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram damai terhadapnya, dan Allah menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang"* (QS. Ar-Rum: 21).

Pemeliharaan Harta (Hifz Al-Mal)

Dalam moderasi beragama, penjagaan harta dilakukan melalui usaha menjaga keseimbangan antara kepemilikan pribadi dan tanggung jawab sosial. Al-Qur'an mendidik pentingnya menebar kenikmatan sebagian rizki dengan pemberdayaan zakat dan sedekah, diarahkan terhadap orang-orang yang berhak menerimanya (QS. Al-Taubah: 60). Moderasi dalam penggunaan harta bertujuan untuk menciptakan keadilan sosial dan menghindari eksploitasi ekonomi. Allah berfirman: *"Dan orang - orang yang jika mendistribusikan (harta-benda), mereka enggak mau berlebih - lebih, dan tidak (juga) kikir, dan merupakan (pembelanjaan itu) di tengah - tengah di antara yang demikian"* (QS. Al-Furqan: 67). Ayat ini menekankan pentingnya menjaga prinsip moderasi dalam menggunakan harta, sesuai dengan maqashid syari'ah dalam rangka menjaga kesejahteraan individu dan masyarakat. Orang-orang cerdas yang bijak berusaha menghindari sifat boros dan menjauhi sifat kikir. Mereka berada di tengah-tengah, mengeluarkan harta dengan pertimbangan yang tepat, sesuai kebutuhan, dan tidak membiarkan diri terjerumus dalam gaya hidup yang ekstrim (Zakaria, et.al., 2024).

F. Kesimpulan

Moderasi dalam agama (*wasathiyah*) adalah konsep keseimbangan yang mengandung isyarat Qur'ani. *Wasathiyah* lahir sebagai akar yang memandang seimbang-sesuai antara liberalisme kiri dan ekstremisme kanan serta menekankan kebijaksanaan yang elegan dan keadilan yang seimbang dalam berbagai unsur kehidupan menuju keharmonisa Qur'ani. Al-Qur'an sebagai Kitab Suci mulia memotivasi umat Islam untuk senantiasa bersikap moderat (*ummatan wasathan*). Allah mengaanugerahkannya sebagai manusia terbaik (manusia pilihan) dalam pandangan Allah karena kemulyaan keikhlasannya dalam mengamalkan syari'at agama.

Dalam Moderasi beragama pada perspektif Al-Qur'an, mendasari dengan pendalaman, implementasi dan pengaplikasian ajaran agama yang bertujuan untuk menghindari perilaku berlebihan ekstrem (ghuluw dalam menjalankan syar'at agama), menangkal radikalisme dan terorisme baik yang lahir disebabkan pola pikir menyimpang yang mengarah pada sikap negatif dan semacamnya sehingga berpotensi pada sikap liberal. Dalam prinsip Islami, moderasi beragama merupakan upaya untuk memperkuat kesesuaian dengan pokok-pokok ajaran agama yang *hanif*, yaitu lurus sesuai syari'at Ilahi. Moderasi beragama bukan jalan kompromi ansich, namun mengikuti norma dan prinsip pokok ajaran Islam yang harmonis.

Sikap pokok *wasathiyah* (moderasi beragama dalam ajaran agama Islam pada posisi ideal, tidak melakukan ekstremisme, dan berusaha memperkuat dasar-dasar prinsip keadilan yang lurus pada setiap bidang kehidupan. Moderasi dalam akidah dan akhlak Islami tercermin dalam pandangan ulama *ablussunnab wal jama'ah* dan *ulama salaf al-Sholihin* tentang takdir dan *amaliyah*

yaumiyah. Sejatinya manusia dianggap berada dalam genggaman kebijaksanaan Allah Yang Maha Bijak dan Adil untuk kebaikan umat manusia.

Referensi

- Abror, M., (2020). Moderasi Beragama Dalam Bingkai Toleransi. *Rusydiyah: Jurnal Pemikiran Islam*. 1, 2 (Dec. 2020), 143–155.
DOI:<https://doi.org/10.35961/rsd.v1i2.174>
- Al-Asfahani, A.R., (2019). *Mufrodat al-Fazil al-Qur'an*. Damaskus: Darul Qalam, 869.
- Al-Ghazali, I., (1980). *Ihya 'Ulum al-Din*. Kudus: Menara Kudus.
- Al-Jazairi, A. B. J., (n.d.). *Aisarut Tafasir*.
- Al-Maidani, A. H. H., (1996). *Al-Wasathiyah fi al-Islam*. Beirut: Mu'assasah ar Rayyan.
- Al-Qardhawi, Yusuf, (2011). *Kalimah fi al-Wasathiyah wa Madlimiha*. Kairo: Dar al-Syuruq, 13.
- Ath-Thabari, A. J. M. I. J., (1995). *Tafsir Al-Thabari*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah.
- Anam, Fachrul, et.al., (2021). *Konsep Moderasi Beragama*, (Sukabumi: Farha Pustaka, 55.
- Aziz, A., & Anam, K., (2021). *Moderasi Beragama Berlandaskan Nilai-nilai Islam*. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI, 16.

Retrieved from

https://cendikia.kemenag.go.id/storage/uploads/file_p_ath/file_28-09-2021_6152761cdc6c1.pdf

- Husna, H. Z., (2022). *Moderasi Beragama Perspektif Al-Qur'an Sebagai Solusi Terhadap Sikap Intoleran*. Al-Mutsala, 4 (1), 41–53. <https://doi.org/10.46870/jstain.v4i1.202>
- Istahiriah, Ratna Sari, (2021). *Konsep Moderasi Beragama Perspektif Tafsir Al-Misbah*, Serang: UIN SMH Banten, 54.
- Kamali, Mohammad Hashim, (2015). *The Middle Path in Islam*, Oxford University Press, 14.
- Khairunnisa, Amalia, et.al., (2021). *Membangun Sikap Moderasi Beragama dalam Masyarakat Melalui Pendidikan*, Serang: Media Madani, 66-67.
- Lari, Sayyid Mujtaba Musayi, (n.d.). *Psikologi Islam Membangun Kembali Moral Generasi Muda*, Jakarta: Pustaka Hidayah, 27.
- Mahasantri Mutawasith, (2020). *Covid 19, Pendidikan dan Moderasi Beragama*, Serang: Ma'had Al-Jami'ah, 95.
- Misrawi, Zuhairi, (2010). *Hadratusyaikh Hasyim Azy'ari: Moderasi, Keutamaan dan Kebangsaan*, Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 13-14.
- Nur Kolis, *Moderasi Sufistik Atas Pluralitas Agama*, Jurnal: Pemikiran Ke-Islam-an dan Kemanusiaan BO, Vol. 1, No. 2 Oktober 2017, 166.
- Nur Rosyidin, (2022). *Moderasi Beragama di Indonesia dalam Perspektif Azyumardi Azra*, Serang: UIN SMH Banten, 39.

Priyanto Widodo, Karnawati, *Moderasi Agama dan Pemahaman Radikalisme di Indonesia*, Jurnal: Teologi dan Pendidikan Agama Kristen, Vol. 15, No. 2, Oktober 2019, 10.

Zakaria, A., Thib Raya, A., Saihu, M., & Rokim, S. (2024). Perpektif Al-Qur'an Dalam Keseimbangan Beragama: Menakar Moderasi Beragama Melalui Maqashid syari'ah. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 9 (02), 369–386. Retrieved from

<https://www.jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/alt/article/view/7692>

BAB 2

ANTI KEKERASAN DALAM AL QUR'AN

Oleh: Yayanti

A. Pengertian Anti Kekerasan

Pendidikan adalah sesuatu yang penting bagi manusia, karena dengan pendidikan mampu menyempurnakan eksistensi kemanusiaan, kebutuhan terhadap pendidikan menyeluruh bagi manusia menembus status ekonomi, sosial, politik, agama, bahkan budaya. Oleh karena itu fungsi dan peranan pendidikan sangat kompleks dan berkelanjutan. Tidak ada yang menginginkan kekerasan, naming realitanya menunjukkan sebaliknya karena kekerasan terus berlangsung bahkan meningkat. Kekerasan tidak selalu di monopoli oleh perang atau kerusuhan massal melainkan juga melanda dunia pendidikan yang diandalkan sebagai penyemaian suasana adamai dan perdamaian. Dalam proses pendidikan pasti akan mengalami berbagai permasalahan terutama masalah yang muncul dari peserta didik. Sehingga dalam menangani masalah yang terjadi tidak jarang menggunakan kekerasan yang dilakukan oleh oknum tertentu di lingkungan pendidikan yang dapat menimbulkan permasalahan baru dari tindakan yang dilakukan (Rubini, 2018).

Kekerasan merupakan salah satu bentuk perilaku agresif, memiliki berbagai pengertian. Istilah *abuse* sering diterjemahkan sebagai kekerasan, penganiayaan, penyiksaan, atau perlakuan yang tidak semestinya. Secara umum, kekerasan dapat dipahami sebagai tindakan yang tidak pantas dan berpotensi menimbulkan kerugian atau bahaya, baik secara fisik, psikologis, maupun finansial, terhadap individu maupun

kelompok. Kekerasan atau pelanggaran terhadap hak anak umumnya terbagi ke dalam setidaknya empat bentuk, menurut klasifikasi para ahli:

1. Kekerasan Fisik: Ini adalah jenis kekerasan yang paling mudah dikenali dan biasanya berbentuk agresi langsung. Contohnya adalah menampar, menendang, memukul, mencekik, mendorong, menggigit, memukul dengan benda, atau mengancam dengan benda tajam. Akibatnya biasanya tampak jelas, seperti memar, berdarah, patah tulang, pingsan, atau bahkan kondisi yang lebih parah.
2. Kekerasan Psikologis : Dampaknya tidak terlihat oleh orang lain, sehingga sulit untuk mengenali jenis kekerasan ini. Penggunaan kata-kata kasar, pengkhianatan terhadap kepercayaan, memperlakukan, ancaman verbal, dan perilaku sejenis lainnya merupakan contoh konkret dari kekerasan ini.
3. Kekerasan Seksual Jenis kekerasan ini mencakup setiap tindakan pemaksaan atau ancaman untuk melakukan hubungan seksual, penyiksaan, perilaku sadis, atau penelantaran. Contoh dari kekerasan ini antara lain pemerkosaan dan pelecehan seksual yang dilakukan oleh pihak seperti guru.
4. Kekerasan Ekonomi: Ini adalah jenis kekerasan yang paling sering terjadi dalam lingkungan keluarga. Salah satu contohnya adalah ketika orang tua memaksa anak-anak di bawah umur untuk memberikan kontribusi finansial kepada keluarga. Hal ini dapat terlihat pada fenomena anak jalanan, pengamen, atau situasi serupa yang sering ditemukan di tempat umum (Suyanto, 2003)

Setiap manusia menginginkan keamanan dan kedamaian dalam hidupnya. Dengan adanya keamanan dan kedamaian, manusia dapat merasa nyaman dan tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Rasa aman dan damai ini mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Salah satu cara untuk mencapai perdamaian adalah dengan memahami penyebab terjadinya kekerasan dalam masyarakat serta berupaya keras untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya kekerasan tersebut (anti kekerasan). Islam, sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* (rahmat bagi seluruh alam), mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa menegakkan perdamaian (anti kekerasan) dalam segala aspek kehidupan. Kehidupan yang damai merupakan suatu proses yang dapat diwujudkan melalui kreativitas dan keterbukaan, tanpa adanya unsur diskriminasi, serta bukan melalui tindakan kekerasan yang merupakan perbuatan yang tidak dibenarkan (Rubini, 2018).

Pendidikan adalah usaha yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan nasional didasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan ini berlandaskan pada nilai-nilai religius, kebudayaan nasional Indonesia, serta disesuaikan dengan tuntutan perkembangan zaman (Saleh, 2006). Dalam buku *Dealing with Violence in Schools*, Helen Cowie dan Dawn Jennifer mengutip pernyataan dari World Health Organization (WHO) yang mendefinisikan kekerasan sebagai penggunaan kekuatan

fisik atau daya, baik dalam bentuk ancaman maupun tindakan nyata, terhadap diri sendiri, orang lain, atau suatu kelompok atau komunitas, yang mengakibatkan atau berpotensi besar mengakibatkan cedera, kematian, kerugian fisik, masalah perkembangan, atau kehilangan (Jennifer, 2009). *Anti-kekerasan* dapat didefinisikan sebagai penolakan terhadap semua bentuk kekerasan, karena kata *anti* sendiri bersifat negatif, yang berarti menolak, menentang, atau melawan.

Dalam buku Abdur Rahman Assegaf *Pendidikan Tanpa Kekerasan: Tipologi, Kondisi, Kasus, dan Konsep*, pendidikan anti-kekerasan disebut sebagai *pendidikan perdamaian* atau *pendidikan untuk perdamaian*, karena perdamaian bersifat universal dan berfungsi sebagai lawan dari kekerasan. Oleh karena itu, pendidikan tanpa kekerasan termasuk dalam kategori pendidikan perdamaian (Assegaf, 2004). Program UNESCO tentang *budaya damai dan anti-kekerasan* yang bertujuan untuk mempromosikan perdamaian global juga tidak menggunakan istilah *pendidikan anti-kekerasan* (yang dalam bahasa Inggris diterjemahkan sebagai *non-violence education*). Sebaliknya, UNESCO menggunakan istilah *peace education* untuk merujuk pada upaya membangun perdamaian dan melawan kekerasan melalui jalur pendidikan. Pendidikan yang bertujuan untuk membangun karakter manusia, menghormati hak-hak manusia, kebebasan dasar, toleransi, dan hubungan antara bangsa, ras, dan kelompok sosial akan mengarah pada perdamaian (Saleh N. I., 2012).

Dengan mempertimbangkan semua definisi yang telah disebutkan sebelumnya, pendidikan anti kekerasan dapat didefinisikan sebagai suatu upaya sadar untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak menimbulkan penderitaan atau

kerusakan, baik secara fisik, mental, seksual, finansial, maupun spiritual. Selain itu, pendidikan anti kekerasan merupakan usaha yang disengaja dan sistematis untuk menanamkan nilai-nilai anti kekerasan kepada peserta didik agar mereka mengadopsi prinsip penolakan terhadap segala bentuk kekerasan sebagai cara hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup dalam setiap aspek kehidupannya.

B. Pendidikan Anti Kekerasan Dalam Al-Qur'an

Islam sebagai agama Rahmatan lil'alamin mengajarkan kepada manusia untuk menciptakan perdamaian dan menghindari kekerasan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan anti kekerasan diajarkan dan disampaikan dalam Al Qur'an di antaranya:

1. QS. Ali 'Imran ayat 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya:

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadaNya” (Indonesia, 2014).

Berdasarkan ayat tersebut, Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam telah memberikan kesadaran yang besar

kepada umat manusia tentang pentingnya kasih sayang, saling tolong-menolong, mengutamakan perdamaian daripada kekerasan, menghormati hak orang lain, bersikap lemah lembut, tidak kasar, berhati baik, pemaaf, dan bertawakal kepada Allah. Untuk menciptakan lingkungan yang aman, damai, dan harmonis bagi para peserta didik, sekolah perlu memahami dan menerapkan nilai-nilai tersebut. Menyelesaikan semua persoalan dengan jalan musyawarah dan mufakat, menghargai berbagai pendapat yang diutarakan oleh orang lain serta tidak mengedepankan ego atau pendapat sendiri dalam musyawarah. Dan apabila hasil musyawarah telah disepakati hendaknya melakukan secara bersama dan bertawakal kepada Allah (Rubini, 2018).

Dalam Surah Ali Imran ayat 159, maknanya tidak hanya mengenai ajaran Islam yang harmonis, tetapi juga mengandung hikmah tentang bagaimana proses pendidikan yang harmonis diterapkan kepada para sahabat oleh Nabi Muhammad SAW. Ketika diterapkan dalam pendidikan, prinsip Al-Qur'an menekankan bahwa kekerasan, baik fisik maupun verbal, tidak pernah menjadi cara yang efektif untuk mengajar atau memperbaiki perilaku siswa. Sebaliknya, pendekatan yang didasarkan pada kasih sayang, pemahaman, dan dukungan cenderung menciptakan lingkungan belajar yang aman dan positif. Guru dan pendidik diharapkan memperlakukan siswa dengan hormat, tanpa menggunakan kekerasan sebagai cara untuk menegakkan kedisiplinan. Selain itu, konsep *consultation* atau *syura* yang disebutkan dalam ayat tersebut memiliki konsekuensi yang signifikan dalam konteks pendidikan. *Syura* menekankan pentingnya berkomunikasi dengan siswa, mendengarkan pendapat mereka, serta bekerja sama untuk

menyelesaikan masalah ketika terjadi konflik atau miskomunikasi. Konsultasi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik, mencapai kesepakatan yang aman, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang damai (Moh Sirojul Munir, 2024).

2. QS. Al-Fath ayat 29

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْئَهُ فَازْرَعَهُ فَاسْتَعْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Artinya:

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar” (Indonesia, 2014).

Janji Allah pasti akan terjadi, karena Allah akan mempersiapkan dan menghadirkan suatu kaum yang tegas dan kuat terhadap kekafiran, namun juga penuh kasih sayang dan cinta terhadap sesama Muslim. Hal ini akan terjadi ketika

kemurtadan menyebar luas di tengah umat dan kemaksiatan merajalela, sehingga sulit membedakan antara kebenaran dan kebatilan. Nabi Muhammad ﷺ menjelaskan bagaimana seharusnya seorang yang beriman bersikap terhadap orang lain. Beliau bersabda, *“Perumpamaan orang-orang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi satu sama lain adalah seperti satu tubuh; ketika satu anggota tubuh merasa sakit, seluruh tubuh ikut merasakan sakit dan tidak dapat tidur karena demam.”*

Berdasarkan penafsiran para ulama (*mufassirun*) terhadap Surah Al-Fath ayat 29, prinsip-prinsip pendidikan Islam yang terkandung di dalamnya dapat dirangkum sebagai berikut.

- a. Setiap pendidik dan pemimpin harus memiliki ketegasan, kewibawaan, dan tekad yang kuat dalam mempertahankan prinsip-prinsip ajaran Islam, terutama yang berkaitan dengan masalah *akidah* atau prinsip-prinsip dasar dalam Islam.
- b. Setiap guru juga harus memiliki kompetensi spiritual, salah satunya dengan melaksanakan ibadah, khususnya *ibadah mabdhab* (ibadah ritual), sebagai landasan dan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, mereka dapat senantiasa memperoleh bimbingan dan rahmat Allah dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik dan pengajar.
- c. Selain itu, setiap guru dan siswa harus melihat perbuatan baik (amal salih) sebagai upaya untuk lebih dekat dengan Allah dan hanya mencari kebahagiaan-Nya, dengan tulus mendedikasikan semua yang mereka lakukan untuk kepentingan-Nya.

Dalam beribadah kepada Allah, kecerdasan dan intelektual harus digunakan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, serta senantiasa dimanfaatkan

untuk mengabdikan kepada agama dan kepentingan umat Islam. Ilmu pengetahuan harus digunakan sebagai sarana dakwah, yaitu mengajak kepada kebaikan (*amar ma'ruf*) dengan penuh kebijaksanaan dan akhlak mulia (*akhlaqul karimah*), sebagaimana telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ilmu pengetahuan dan kemampuan merupakan amanah (*amanah*) yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT dan manusia, karena pada hakikatnya ilmu adalah karunia dan nikmat dari Allah SWT (Abdul Haris, 2023).

3. QS Al Maidah ayat 32

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

Artinya:

“Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi” (Indonesia, 2014).

Ayat tersebut berbicara tentang hak asasi manusia yang dilindungi secara teratur—pada hakikatnya, setiap manusia memiliki hak-hak tersebut. Kajian ini menjelaskan bahwa terdapat ayat-ayat yang menegaskan larangan untuk membunuh

atau melakukan kerusakan di muka bumi. Menurut *Tafsir Al-Azhar*, oleh karena itu, Bani Israil diwajibkan untuk tidak melakukan pelanggaran berat berupa pembunuhan terhadap seseorang, kecuali sebagai balasan yang adil atas pembunuhan lainnya (sebagaimana dinyatakan pada awal ayat 32). Dengan kata lain, Allah menetapkan sebuah hukum bagi Bani Israil karena dosa besar membunuh seseorang — dosa yang pertama kali dilakukan oleh anak Adam terhadap saudaranya sendiri. Jika seseorang membunuh orang lain, bukan sebagai hukuman yang sah atas pembunuhan (sebagaimana ditetapkan oleh otoritas hukum), tetapi karena “menyebabkan kerusakan di bumi”. Misalnya, mengganggu ketertiban umum, melakukan tindak kejahatan yang melanggar hukum, memberontak terhadap pemimpin yang adil, atau membentuk kelompok untuk merampas harta milik orang lain, maka seakan-akan ia telah membunuh seluruh manusia. Ayat ini menegaskan bahwa siapa pun yang melakukan pembunuhan atau mengganggu stabilitas dan keamanan masyarakat, maka di sisi Allah perbuatannya itu dianggap sama dengan membunuh seluruh umat manusia.

4. QS. Al Anbiya ayat 107

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Artinya:

“Kami tidak mengutus engkau (Nabi Muhammad), kecuali sebagai rahmat bagi seluruh alam” (Indonesia, 2014).

Ini adalah surah yang ditujukan kepada nabi Muhammad SAW. Kata rohmah disini berarti kebaikan atau berkah. Al ‘alamin adalah bentuk jamak dari kata ‘alam yng berarti segala jenis makhluk ciptaan Allah termasuk hewan dan tumbuhan, serta alam jin dan manusia. Dalam tafsir Al Maraghi dijelaskan bahwa Rasulullah di utus dengan membawa ajaran yang

memberikan manfaat bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Namun orang-orang yang tidak beriman tidak memanfaatkannya dan berpaling karena sifat dan tabiat mereka yang rusak. Akibatnya mereka tidak menerima rahmat ini dan tidak mensyukuri nikmat tersebut sehingga mereka tidak merasakan kebahagiaan baik dalam urusan agama maupun urusan dunia (Al-Maraghi, 1993).

Penjelasan tentang Nabi Muhammad sebagai *rahmatan li al-'ālamīn* (rahmat bagi seluruh alam) terdapat dalam tafsir Surah Al-Anbiya ayat 107. Sementara *al-'ālamīn* merujuk pada seluruh makhluk, termasuk orang-orang kafir, tumbuhan, hewan, dan jin, Nabi Muhammad ﷺ disebut sebagai rahmat karena beliau membawa cahaya tauhid dan ajaran moral, serta senantiasa mendorong untuk terus menuntut ilmu. *Rahmah* (kasih sayang) merupakan anugerah dari Allah. Dengan cara lain, Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk meneladani Rasulnya dengan menjadi sumber rahmat dan menebarkan kebaikan kepada seluruh makhluk, karena Nabi sendiri adalah wujud dari rahmat itu. Dengan melakukan hal tersebut, manusia dapat menumbuhkan kebaikan, kedamaian, dan kebahagiaan—terutama di dunia saat ini yang semakin menghadapi krisis empati dan dikuasai oleh sifat individualisme (Sholihuddin, 2019).

Karena Al-Qur'an tidak pernah mengajarkan kekerasan, maka konsep pendidikan anti kekerasan merupakan suatu pendekatan dalam pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan rasa aman dan damai, serta melindungi seluruh anggota komunitas pendidikan dari tindakan kekerasan. Ketika muncul permasalahan, perbedaan, atau konflik dalam lingkungan pendidikan, hal tersebut sebaiknya diselesaikan

dengan cara yang baik—melalui *syura* (musyawarah)—untuk mencapai kesepakatan bersama, bukan dengan kekerasan.

Referensi

- Abdul Haris, L. L. (2023). KONSEP PENDIDIKAN ISLAM MENURUT AL-QURAN SURAT AL FATH AYAT 29 DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP PROFESIONALISME GURU PAI. *Integratif; Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam*, 110-120.
- Al-Maraghi, A. M. (1993). *Terjemah Tafsir Al-Maraghi Juz 17*. Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang.
- Assegaf, A. R. (2004). *Pendidikan Tanpa Kekerasan: Tipologi, Kondisi, Kasus dan konsep*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Indonesia, K. A. (2014). *Alqur'an nul karim Terjemah Tematik dan Tajwid Bernarna*. Bandung: Cordoba.
- Jennifer, H. C. (2009). Penanganan Kekerasan di sekolah: Pendekatan Lingkup Sekolah Untuk Mencapai Praktik Terbaik. *Jakarta: Indeks*, 14.
- Moh Sirojul Munir, A. H. (2024). Tinjauan Al-Quran Dan Hadis Terhadap Pendidikan Anti Kekerasan (Analisis Interaksi Pewahyuan Jibril, Muhammad dan Sahabat). *Jurnal Mu'allim*, 304-318.
- Rubini. (2018). PENDIDIKAN ANTI KEKERASAN DALAM AL-QUR'AN. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 133-152.

- Saleh, A. R. (2006). *Pendidikan Agama dan Pembangunan Watak Bangsa*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Saleh, N. I. (2012). Peace Education: Kajian Sejarah, Konsep, dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam. *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*, 40.
- Sholihuddin. (2019). Konsep Rahmatan Lil Alamin perspektif tafsir al Misbah dan implementasinya dalam kehidupan sosial di Indonesia: studi penafsiran surat al Anbiyā' ayat 107. *Philosophy*.
- Suyanto, B. (2003). *Masalah Sosial Anak*. Jakarta: Jakarta Kencana.

BAB 3

ADIL DALAM AL QUR'AN

Oleh: Dr. Juliwis Kardi, S.PdI M.A

A. Pendahuluan

Situasi terkini mengenai keadilan di masyarakat menghadirkan berbagai tantangan dan isu ketidakadilan yang sering kali menjadi sorotan, baik di tingkat lokal maupun global. Ketidakadilan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari ketidakadilan sosial, ekonomi, hukum, hingga diskriminasi berdasarkan ras, gender, atau latar belakang sosial (Zuhri, 2017). Dalam banyak kasus, ketidakadilan ini berakar pada sistem yang ada dan mempengaruhi kualitas hidup individu serta kelompok dalam masyarakat. Salah satu isu ketidakadilan yang kerap terjadi adalah ketidaksetaraan ekonomi.

Di banyak negara, kesenjangan antara si kaya dan si miskin semakin melebar. Data menunjukkan bahwa sebagian kecil populasi menguasai sebagian besar kekayaan, sementara banyak orang masih hidup dalam kemiskinan ekstrem (Luthfi, 2003). Ketidakadilan ini tidak hanya menghambat mobilitas sosial, tetapi juga berdampak pada akses pendidikan, kesehatan, dan peluang kerja. Dalam konteks ini, individu yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah sering kali mengalami kesulitan untuk memperoleh pendidikan berkualitas dan pekerjaan yang layak, yang semakin memperparah siklus kemiskinan. Selain ketidakadilan ekonomi, isu diskriminasi juga sangat menonjol dalam masyarakat. Diskriminasi berbasis gender, ras, agama, atau orientasi seksual masih terjadi di tempat. Misalnya, perempuan sering kali menghadapi diskriminasi dalam dunia

kerja, baik dalam hal gaji yang tidak setara maupun peluang promosi yang terbatas (Tohis & Malula, 2023).

Hal ini menciptakan ketidakadilan yang mendalam, di mana potensi dan kontribusi perempuan tidak sepenuhnya dihargai. Di sisi lain, kelompok minoritas sering kali menjadi korban stereotip negatif dan perlakuan tidak adil, yang dapat berujung pada kekerasan atau pengucilan sosial. Isu ini tidak hanya merugikan individu yang mengalami diskriminasi, tetapi juga menciptakan ketegangan sosial dan memperlemah kohesi masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks hukum, ketidakadilan juga sering terlihat dalam sistem peradilan yang tidak merata. Di banyak negara, akses terhadap keadilan sering kali dipengaruhi oleh status ekonomi atau sosial seseorang. Individu dari latar belakang kurang mampu mungkin kesulitan mendapatkan bantuan hukum yang memadai, yang dapat mengakibatkan ketidakadilan dalam proses peradilan (Fay, 2020). Selain itu, ada juga isu mengenai perlakuan tidak adil dalam penegakan hukum, di mana kelompok tertentu mungkin lebih sering menjadi target penegakan hukum dibandingkan yang lain. Hal ini menciptakan persepsi bahwa sistem hukum tidak adil dan bias, yang dapat mengurangi kepercayaan masyarakat terhadap institusi hukum.

Di level global, ketidakadilan juga tercermin dalam isu-isu seperti migrasi paksa dan pengungsi. Banyak orang terpaksa meninggalkan rumah mereka karena perang, konflik, atau penganiayaan (.MHD, Syakhrani Wahab, 2023). Ketika mereka mencari perlindungan, sering kali mereka menghadapi tantangan besar dalam memperoleh hak asasi manusia yang mendasar, termasuk akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan pekerjaan. Ketidakadilan ini sering kali

diperburuk oleh kebijakan pemerintah yang diskriminatif dan ketidakmampuan komunitas internasional untuk memberikan dukungan yang memadai kepada mereka yang membutuhkan (Akhyar et al., 2024).

Selain itu, isu-isu lingkungan juga semakin diakui sebagai bentuk ketidakadilan, di mana kelompok-kelompok tertentu, terutama di negara berkembang, lebih rentan terhadap dampak perubahan iklim dan kerusakan lingkungan. Masyarakat yang bergantung pada sumber daya alam untuk kelangsungan hidup mereka sering kali menjadi korban dari eksploitasi sumber daya yang tidak berkelanjutan (Qurrotul Aini, 2021). Mereka tidak hanya kehilangan tempat tinggal dan mata pencaharian, tetapi juga hak mereka atas lingkungan yang sehat. Ini menciptakan tantangan baru dalam mencapai keadilan sosial dan lingkungan yang berkelanjutan. Kesadaran akan isu-isu ketidakadilan ini semakin meningkat di kalangan masyarakat, terutama dengan adanya gerakan sosial yang memperjuangkan hak asasi manusia, keadilan sosial, dan lingkungan.

Media sosial dan platform digital juga berperan penting dalam menyebarkan informasi dan mobilisasi dukungan untuk isu-isu tersebut. Namun, meskipun ada kemajuan dalam meningkatkan kesadaran, tantangan besar masih tetap ada dalam upaya menciptakan keadilan yang lebih baik bagi semua anggota masyarakat. Dengan berbagai tantangan yang kompleks ini, penting bagi individu, organisasi, dan pemerintah untuk bekerja sama dalam menciptakan solusi yang adil dan berkelanjutan untuk semua.

Al-Qur'an memiliki peranan yang sangat penting sebagai sumber utama hukum dan etika dalam Islam. Sebagai kitab suci, Al-Qur'an bukan hanya berisi wahyu yang diturunkan kepada

Nabi Muhammad SAW, tetapi juga menjadi panduan hidup bagi umat Muslim dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal keadilan (Fay, 2020).

Ajaran ajaran dalam Al-Qur'an mencakup prinsip-prinsip moral dan etika yang mendasari perilaku masyarakat, besar pada sehingga individu dan berkontribusi pemahaman dan implementasi keadilan dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, Al-Qur'an menekankan nilai-nilai keadilan sebagai pilar utama dalam interaksi sosial. Dalam banyak ayat, Allah SWT memerintahkan umat Nya untuk bersikap adil, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain (Luthfi, 2003). Misalnya, dalam Surah An-Nisa ayat 135, Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu menjadi orang-orang yang selalu adil, sebagai saksi karena Allah, meskipun itu terhadap diri kalian sendiri atau kedua orang tua dan kerabat." Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya keadilan dalam setiap aspek kehidupan, bahkan dalam situasi yang sulit, dan mengajak umat Islam untuk menjunjung tinggi prinsip keadilan memandang latar belakang. tanpa Kedua, Al-Qur'an memberikan landasan yang kokoh untuk mengembangkan etika sosial. Prinsip prinsip seperti kasih sayang, empati, dan penghormatan terhadap hak orang lain menjadi sangat jelas dalam ajaran-ajaran Al-Qur'an (Syaripudin, 2018).

Dalam kajian mengenai hubungan antara ayat-ayat Al-Qur'an dan konsep keadilan dalam praktik hukum, terdapat beberapa aspek yang menunjukkan adanya kekurangan dalam penelitian yang mendalam.

Pertama, meskipun banyak penelitian telah dilakukan terkait hukum Islam, sering kali fokusnya lebih pada aspek normatif dan teoritis, tanpa mengeksplorasi bagaimana ayat-

ayat Al-Qur'an secara spesifik diterapkan dalam konteks keadilan sosial dan hukum dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara teori keadilan yang terdapat dalam Al-Qur'an dan praktiknya di lapangan.

Kedua, kajian yang ada sering kali tidak membahas secara komprehensif bagaimana pemahaman terhadap keadilan dalam Al-Qur'an dapat diintegrasikan ke dalam sistem hukum modern. Meskipun prinsip-prinsip keadilan, seperti kejujuran, kesetaraan, dan perlindungan hak asasi manusia, dapat ditemukan dalam ajaran Al-Qur'an, masih ada tantangan dalam menerjemahkan nilai-nilai ini menjadi norma hukum yang relevan dan aplikatif dalam konteks masyarakat kontemporer. Penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk menjembatani kesenjangan ini dan memberikan panduan praktis bagi implementasi keadilan dalam hukum.

Ketiga, kurangnya perhatian terhadap konteks sosial dan budaya di mana hukum diterapkan juga menjadi masalah. Banyak kajian yang tidak mempertimbangkan bagaimana konteks tersebut mempengaruhi pemahaman dan penerapan konsep keadilan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam banyak kasus, praktik hukum dapat dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang mungkin bertentangan dengan prinsip-prinsip keadilan yang terdapat dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mempertimbangkan interaksi antara teks-teks suci, konteks sosial, dan praktik hukum, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang keadilan dalam Islam.

Dengan demikian, identifikasi terhadap kurangnya kajian yang mendalam mengenai hubungan antara ayat-ayat Al-Qur'an dan konsep keadilan dalam praktik hukum menjadi penting

untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana ajaran Islam dapat diterapkan secara efektif dan relevan dalam konteks hukum saat ini. Penelitian yang fokus pada aspek-aspek ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan hukum yang lebih adil dan etis dalam masyarakat Muslim. Dalam konteks penelitian mengenai pemahaman konsep keadilan dalam Al-Qur'an, ada beberapa poin penting yang perlu dianalisis dan diterapkan. Menganalisis ayat-ayat hukum dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan keadilan sangat penting untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Al-Qur'an mengandung berbagai ayat yang menekankan prinsip keadilan, seperti QS. An-Nisa (4:135) yang menginstruksikan umat Islam untuk berlaku adil meskipun terhadap musuh.

Selain itu, QS. Al-Ma'idah (5:8) juga menekankan pentingnya menegakkan keadilan dalam semua keadaan. Melalui analisis ini, kita dapat menggali nilai-nilai mendasar yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut dan melihat bagaimana mereka membentuk dasar hukum dan etika dalam Islam. Pemahaman yang mendalam tentang konteks historis dan tafsir dari ayat-ayat tersebut juga penting untuk menjelaskan bagaimana prinsip-prinsip keadilan dapat diinterpretasikan dalam berbagai situasi.

B. Identifikasi Ayat-Ayat Keadilan

Surah An-Nisa (4:135) menekankan pentingnya menegakkan keadilan dalam setiap aspek kehidupan sosial. Dalam ayat ini, Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah, meskipun terhadap dirimu sendiri atau ibu-bapak dan

kerabatmu." Umat Islam diingatkan untuk bersaksi dengan adil, bahkan jika itu merugikan diri mereka sendiri atau keluarga. Ini menunjukkan tanggung jawab moral memperjuangkan individu keadilan untuk tanpa pandang bulu (Kementrian Agama, 2012).

Dalam Surah Al-Hadid (57:25), Allah menjelaskan bahwa tujuan diutusnya para rasul adalah untuk menegakkan keadilan di antara manusia. Ayat ini menyatakan, "Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti yang jelas dan Kami turunkan bersama mereka Kitab dan timbangan agar manusia dapat melaksanakan keadilan." Penekanan pada "timbangan" menunjukkan pentingnya keadilan dalam segala aspek kehidupan (Kemenag, 2016).

Surah Al-Baqarah mengatur cara bertransaksi (2:282) agar transparan dan adil. Dalam ayat ini, Allah berfirman, "Dan jika kamu melakukan transaksi utang piutang untuk waktu yang ditentukan, maka hendaklah kamu menuliskannya." Pentingnya penulisan dalam transaksi bertujuan untuk menghindari perselisihan di kemudian hari dan menjaga hak-hak semua pihak yang terlibat (Kementrian Agama, 2012).

Ayat lain yang menyoroti keadilan dalam transaksi adalah Surah Al-Mutaffifin (83:1-3), di mana Allah mengutuk praktik curang dalam perdagangan. Ayat ini menyatakan, "Kecelakaan besar bagi para penipu, yaitu mereka yang apabila menerima takaran dari orang lain, mereka minta dipenuhi, tetapi apabila mereka menakar atau menimbang untuk orang lain, mereka mengurangi." Ini menegaskan bahwa keadilan harus ditegakkan di semua aspek bisnis untuk melindungi hak-hak konsumen dan menjaga integritas perdagangan (Kemenag2016)., Dalam konteks keadilan di hadapan hukum, Surah Al-Ma'idah (5:8) menggarisbawahi tanggung jawab individu untuk bersikap adil.

Dalam ayat ini, Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu menjadi penegak keadilan, sebagai saksi karena Allah, walaupun terhadap dirimu sendiri atau terhadap ibu-bapak dan kerabatmu." Ini menciptakan kesadaran akan pentingnya integritas dalam sistem hukum (Kemenag, 2016).

Surah An-Nahl (16:90) juga menegaskan bahwa keadilan adalah perintah Allah yang harus diterapkan dalam semua aspek kehidupan. Dalam ayat ini, Allah berfirman, "Sesungguhnya Allah memerintahkan kamu untuk berlaku adil dan berbuat kebajikan, kerabat." Ini memberi kepada menunjukkan bahwa keadilan tidak hanya penting untuk individu tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan (Kemenag, 2016). Pengelompokan ayat-ayat di atas menunjukkan bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif mengenai keadilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dari keadilan sosial, transaksi, hingga penegakan hukum, semua aspek tersebut saling terhubung dan mendukung pembangunan masyarakat yang adil dan harmonis.

C. Analisis Tematik

Dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep keadilan, beberapa tema utama muncul, seperti prinsip kejujuran, kesetaraan, dan perlindungan terhadap hak-hak individu. Setiap tema ini memiliki keterkaitan erat dengan konsep keadilan dalam praktik. Prinsip kejujuran merupakan fondasi penting dalam menegakkan keadilan. Ayat-ayat yang menyoroti pentingnya kejujuran dalam transaksi, seperti Surah Al-Baqarah (2:282) dan Surah Al-Mutaffifin (83:1-3), menunjukkan bahwa keadilan tidak dapat tercapai tanpa adanya

kejujuran. Dalam praktik, prinsip ini mendorong individu untuk berperilaku transparan dan dapat dipercaya dalam interaksi sosial dan bisnis, yang pada gilirannya menciptakan lingkungan yang adil dan saling menghormati (Ahihab, 2005).

Kesetaraan adalah tema lain yang muncul, terutama dalam konteks perlakuan terhadap semua individu tanpa memandang latar belakang atau status sosial. Ayat seperti Surah An-Nisa (4:135) menekankan bahwa keadilan harus ditegakkan di depan siapa pun, termasuk keluarga dan kerabat. Dalam praktik, kesetaraan ini berkontribusi pada penguatan rasa keadilan di masyarakat, memastikan bahwa semua orang diperlakukan secara adil dalam sistem hukum dan sosial, serta tidak ada diskriminasi (Muhsinah et al., 2023).

Perlindungan terhadap hak-hak individu juga menjadi tema sentral dalam ayat-ayat yang membahas keadilan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa hak setiap individu harus dihormati dan dilindungi. Ini terlihat dalam ayat yang mengatur transaksi dan perdagangan, di mana hak konsumen dan penjual harus dijaga agar tidak terjadi penipuan atau ketidakadilan (Murni et al., 2020). Dalam praktik, perlindungan hak-hak individu mendorong penerapan hukum yang adil dan menyeluruh, yang mendukung keadilan meningkatkan masyarakat. sosial dan kesejahteraan. Ketiga tema ini saling terkait dan membentuk kerangka kerja yang holistik dalam mewujudkan keadilan dalam praktik. Kejujuran kepercayaan, perlakuan kesetaraan adil menciptakan menjamin bagi semua, dan perlindungan hak-hak individu memastikan bahwa keadilan tidak hanya menjadi konsep abstrak, tetapi dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan ketiga prinsip ini, masyarakat dapat bergerak menuju tatanan yang lebih adil dan

harmonis. Dalam konteks penerapan prinsip keadilan dalam masyarakat Muslim saat ini, ada banyak contoh yang dapat diangkat.

Salah satu studi kasus yang relevan adalah implementasi keadilan sosial melalui program-program bantuan kemanusiaan yang didasarkan pada prinsip zakat. Zakat, sebagai kewajiban dalam Islam, tidak hanya merupakan ibadah tetapi juga merupakan mekanisme untuk redistribusi kekayaan, yang membantu mengurangi ketimpangan sosial. Di banyak negara Muslim, seperti Indonesia, Malaysia, dan Pakistan, lembaga-lembaga zakat berperan aktif dalam mendistribusikan dana kepada masyarakat yang membutuhkan, membantu mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar dan meningkatkan kesejahteraan. Statistik menunjukkan dampak positif dari zakat dalam mengurangi kemiskinan. Sebuah penelitian di Indonesia oleh BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional) menunjukkan bahwa setiap 1% peningkatan dalam penerimaan zakat dapat mengurangi tingkat kemiskinan (Hasballah Thaib, sekitar 2019). 0,4% Ini menunjukkan bahwa prinsip keadilan yang diimplikasikan melalui zakat dapat memberikan kontribusi terhadap keadilan sosial. signifikan Di sisi lain, penerapan prinsip keadilan dalam transaksi bisnis juga bisa dilihat melalui contoh penerapan sistem perbankan syariah. Bank-bank ini beroperasi berdasarkan prinsip-prinsip keadilan dan transparansi, di mana bunga (riba) dilarang, dan transaksi dilakukan berdasarkan prinsip bagi hasil (Sulhadi, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa bank syariah dapat menciptakan lingkungan bisnis yang lebih adil dan inklusif. Menurut laporan dari Global Islamic Finance Report, sektor perbankan syariah di dunia terus tumbuh, dengan proyeksi

mencapai nilai total aset sebesar USD 4,94 triliun pada tahun 2023. Pertumbuhan ini menunjukkan minat yang meningkat terhadap model bisnis yang berlandaskan pada keadilan. Dalam konteks hukum, banyak negara Muslim yang mengadopsi hukum syariah sebagai bagian dari sistem hukum mereka, yang mencakup prinsip-prinsip keadilan dalam penegakan hukum. Penelitian oleh International Islamic University Malaysia menunjukkan bahwa penerapan hukum syariah dalam konteks modern dapat membantu menyelesaikan sengketa dengan lebih adil dan efisien, menciptakan rasa kepercayaan di antara masyarakat terhadap sistem hukum. Data dan studi kasus ini mendukung temuan dari analisis ayat-ayat Al-Qur'an mengenai keadilan, menunjukkan bahwa prinsip-prinsip keadilan tidak hanya relevan dalam konteks teologis, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari Muslim. Dengan mengintegrasikan prinsip keadilan dari Al-Qur'an ke dalam praktik sosial, ekonomi, dan hukum, masyarakat dapat bergerak menuju lingkungan yang lebih adil dan berkelanjutan.

D. Interpretasi Ayat

Makna mendalam dari ayat-ayat Al-Qur'an mengenai keadilan sering kali melibatkan penafsiran yang beragam, baik dari perspektif tafsir klasik maupun modern. Tafsir klasik, seperti yang dikemukakan oleh Imam Al-Jazari, menekankan pentingnya konteks sejarah dan budaya saat ayat-ayat tersebut diturunkan. Misalnya, dalam surat Al-Ma'idah ayat 8, yang menyatakan, "Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu menjadi orang-orang yang selalu menegakkan keadilan..." ulama tafsir klasik menjelaskan bahwa keadilan di sini mencakup

keadilan terhadap semua orang, termasuk musuh, serta perlunya menegakkan kebenaran meskipun itu bertentangan dengan pribadi (Sulhadi, 2019). Kepentingan Dalam tafsir modern, penekanan sering diberikan pada relevansi dan penerapan prinsip keadilan dalam konteks kontemporer. Misalnya, ulama kontemporer seperti Sheikh Ali Jum'ah menyoroti bahwa keadilan tidak hanya sebatas hukum formal, tetapi juga meliputi keadilan sosial dan ekonomi. Dia menggarisbawahi pentingnya mengimplementasikan nilai-nilai ini dalam kebijakan publik dan praktek kehidupan sehari-hari, agar setiap individu merasakan keadilan dalam Masyarakat (Kemenag, 2016). Pandangan para ulama juga menambah kedalaman makna ayat-ayat tersebut.

Beberapa ulama mengemukakan bahwa keadilan dalam Islam memiliki dimensi spiritual, di mana keadilan bukan hanya tentang hukum, tetapi juga tentang akhlak dan perilaku individu. Misalnya, dalam surat An-Nisa ayat 135, yang menyuruh umat Islam untuk bersaksi dengan adil, banyak ulama menjelaskan bahwa hal ini melibatkan kesadaran moral yang tinggi dan tanggung jawab individu untuk menjaga integritas dalam semua aspek kehidupan. Secara keseluruhan, makna mendalam dari ayat-ayat keadilan dalam Al-Qur'an mencakup berbagai dimensi—dari penegakan hukum yang adil hingga penciptaan lingkungan sosial yang setara dan harmonis. Tafsir klasik dan modern serta pandangan ulama menggarisbawahi bahwa keadilan dalam Islam adalah prinsip fundamental yang seharusnya menjadi panduan dalam semua tindakan dan keputusan. Interpretasi ayat-ayat keadilan dalam Al-Qur'an sangat relevan dengan isu-isu keadilan kontemporer, baik dalam konteks sosial, ekonomi, maupun hukum. Dalam masyarakat saat ini, tantangan-tantangan seperti ketidakadilan sosial,

diskriminasi, dan pelanggaran hak asasi manusia sering kali menjadi sorotan utama (Murni, 2020). Prinsip-prinsip keadilan yang diajarkan dalam Al-Qur'an memberikan kerangka moral dan etika yang dapat digunakan untuk mengevaluasi dan merespons isu-isu ini. Pertama, dalam konteks keadilan sosial, banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya perlindungan terhadap kelompok-kelompok rentan, seperti anak yatim dan orang miskin.

E. Kesimpulan

Analisis terhadap konsep keadilan dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa prinsip-prinsip keadilan tidak hanya fundamental dalam ajaran Islam, tetapi juga relevan untuk diterapkan dalam konteks sosial, ekonomi, dan hukum di era kontemporer. Ayat-ayat yang membahas keadilan menekankan pentingnya kejujuran, kesetaraan, dan perlindungan terhadap hak-hak individu, yang semuanya saling terkait dan mendukung pembentukan masyarakat yang adil. Penerapan nilai-nilai keadilan dari Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam transaksi bisnis dan kebijakan publik, menunjukkan dampak positif terhadap perilaku sosial. Masyarakat yang memahami dan menerapkan ajaran ini lebih cenderung menunjukkan kepedulian, empati, dan tanggung jawab sosial, yang pada gilirannya menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan harmonis.

Perbandingan antara ajaran keadilan dalam Al-Qur'an dan praktik hukum positif di negara-negara Muslim mengungkapkan keselarasan dalam beberapa aspek, seperti perlindungan hak-hak individu, namun juga menyoroti adanya kesenjangan dalam implementasi prinsip-prinsip tersebut. Hal

ini menunjukkan perlunya masyarakat lebih lanjut untuk mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an ke dalam sistem hukum yang ada, agar menciptakan keadilan yang lebih nyata dan berkelanjutan. Masyarakat yang menekankan nilai-nilai keadilan berdasarkan ajaran Al-Qur'an menjadi penting dalam membentuk karakter dan kesadaran masyarakat. Dengan mendidik generasi muda tentang keadilan, diharapkan masyarakat akan lebih siap untuk memperjuangkan keadilan sosial dan mendorong perubahan positif dalam kehidupan mereka. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip ini, masyarakat dapat bergerak menuju tatanan yang lebih adil, beradab, dan harmonis, sesuai dengan ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Referensi

- Ahlab, U. (2005). Kajian Tematik Atas Ayat-Ayat Hukum dalam Al-Qur'an. Kontekstualitas Al-Qur'an, Jakarta:pe.
- Akhyar, M., Zulheldi, & Duski Samad. (2024). STUDI ANALISIS TAFSIR AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM. INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan, 10(1). <https://doi.org/10.55148/inovatif.v10i1.780>
- Fay, D. L. (2020). Pengertian Al-Qur'an. Journal Article. Hakim, L., & Syaputra, A. D. (2020). Al-Qur'an dan Pengentasan Kemiskinan. Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam, 6(3). <https://doi.org/10.29040/jiei.v6i3.1310>

- Hasballah Thaib, Z. Bin. (2019). METODE AL-QUR'AN DALAM MEMAPARKAN AYAT-AYAT HUKUM AL-QUR'AN METHOD IN PRESENTING LAWS. Suloh: Jurnal Fakultas Hukum Universitas Malikussaleh, 7(1). <https://doi.org/10.29103/sjp.v7i1.1.981>
- Iip Syaripudin, E. (2018). Upah yang Ditanggihkan dalam Konsep Ekonomi Islam. Jurnal Naratas, 01.
- Ismail, Y., Barnansyah, R. M., & Mardhiah, I. (2023). Toleransi Antar Umat Beragama Perspektif Al-Qur'an. Jurnal Studi Al-Qur'an, 19(1). <https://doi.org/10.21009/jsq.019.1.07>
- Kementrian Agama. Kholifah, V. N. (2023). Konsep Keadilan dalam Al-Qur'an Studi Komparasi Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Marah Labid terhadap Ayat Ayat Adil. Qaf: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir, 4(2). <https://doi.org/10.59579/qaf.v4i2.4.181>
- Luthfi, M. (2003). MEMBUMIKAN AL-QUR'AN. ALQALAM, 20(98-99). <https://doi.org/10.32678/alqalam.v.20i98-99.634>
- Mahfud. (2021). Hukuman dalam Hadis Tentang Perintah Shalat (Tinjauan Sosiologi dan Psikologi Pendidikan Islam). Fatawa: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2(1).
- MHD, Syakhrani Wahab, A. A. Q. (2023). Pengertian Tafsir Ilmu Al Qur'an. Mushaf Journal, 3(2).
- Muhsinah, M., Nazaruddin, N., Ni'mah, S., Hawirah, H., & Mubhar, I. Z. (2023). Pengembangan pemahaman masyarakat dalam kitab tafsir ayat ayat ahkam ash-sabuni di desa labuaja kecamatan kahu kabupaten bone.

- Inkamku : journal of Community Service, 1(2).
<https://doi.org/10.47435/inkamku.v1i2.1704>
- Murni, D. (2020). Tafsir dari Segi Coraknya Lughawi, Fiqhi dan Ilmiy. *Jurnal Syahadah*, 8(1).
- Murni, D., Ilmu, F., Islam, A., & Islam, U. (2020). Lughawi , Fiqhi Dan Ilmiy. *Jurnal Syahadah*, 8(1).
- Prawira Negara, M. A. (2022). Keadilan Gender dan Hak-Hak Perempuan dalam Islam. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.15575/azzahra.v2i2.15840>
- Qurrotul Aini. (2021). Konsep Keadilan dalam Al-Qur'an (Study Komparatif tafsir al Maraghi dan Tafsir Al-Azhar). Iain Jember.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Sugiyono Guzman, K. C., & Oktarina, Nina Paper, W. (2018). BAB III METODE PENELITIAN Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2008). *Economic Education Analysis Journal*, 7(1).
- Sulhadi, A. (2019). Mengenal Ayat-ayat Hukum dalam al-Qur'an. *Samawat*, 1(1).
- Syaripudin, E. I. (2018). Upah yang ditanggihkan dalam konsep ekonomi islam. *Jurnal Naratas*, Vol. 01 Ditanggihkan No(Upah Yang Dalam Konsep Ekonomi Islam).

Tohis, R. A., & Malula, M. (2023). METODOLOGI TAFSIR AL QUR'AN. *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.30984/mustafid.v2i1.570>

BAB 4

TAWADHU' DALAM AL-QUR'AN

Oleh: Anisa Latifatul Khoeriyah

Tawadhu (rendah hati) adalah salah satu akhlak terpenting yang wajib dimiliki oleh setiap muslim. Dalam konteks kehidupan modern yang seringkali didominasi oleh individualisme dan persaingan, penyakit hati seperti kesombongan (*takabur*) dan keangkuhan menjadi ancaman serius bagi keharmonisan sosial dan spiritual (Rozak & Madaniah, 2017). Oleh karena itu, kembali kepada sumber primer Islam, yaitu Al-Qur'an, menjadi esensial untuk memahami hakikat dan implementasi Tawadhu'.

Al-Qur'an menyajikan konsep Tawadhu' tidak hanya sebagai perilaku ritual, tetapi juga sebagai ciri khas *'Ibadurrahman* (hamba Allah Yang Maha Pengasih). Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan panduan yang sangat rinci, mulai dari cara seorang muslim berjalan di muka bumi (Q.S. Al-Furqan: 63), etika berinteraksi dan bertutur kata (Q.S. Luqman: 18), hingga syarat fundamental dalam menuntut ilmu (Q.S. Al-Kahf: 65-82). Ketiga dimensi ini menunjukkan bahwa Tawadhu' adalah fondasi utama kesalehan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bab buku ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam konsep Tawadhu' yang termaktub dalam beberapa ayat kunci Al-Qur'an, serta menguraikan implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Analisis dilakukan dengan metode *library research* (kajian pustaka) melalui penelusuran tafsir ulama klasik dan kontemporer, serta mengacu pada jurnal-jurnal ilmiah. Diharapkan tulisan ini dapat memberikan pemahaman yang

komprehensif tentang pentingnya 'Tawadhu' (Hidayat & Nur, 2024).

A. Konsep Dasar Tawadhu'

1. Tawadhu: Makna Etimologi dan terminologis

Konsep *Tawadhu'* merupakan salah satu pilar utama dalam akhlak Islam yang memiliki landasan kuat, baik secara etimologis maupun terminologis. Secara kebahasaan, *tawadhu'* berasal dari kata dasar *wadh'a* yang mengandung arti merendahkan atau merendahkan diri. Dari makna dasar ini, secara kontekstual, ia diartikan sebagai sikap tunduk dan penuh kerendahan hati terhadap segala sesuatu yang diagungkan (Rozak & Madaniah, 2017).

Adapun dalam tinjauan terminologi, *tawadhu'* secara umum dimaknai sebagai sikap rendah hati, yang merupakan antitesis dari sifat sombong atau *takabur*. Para ulama memberikan penekanan yang berbeda dalam mendefinisikannya. Al-Ghazali, misalnya, menekankan bahwa *tawadhu'* adalah kesediaan untuk menempatkan diri di bawah orang lain dan menganggap orang lain memiliki keutamaan lebih tinggi. Sementara itu, Ahmad Athoillah melihat hakikat *tawadhu'* sebagai refleksi yang muncul dari kesadaran seseorang atas kebesaran Allah. Secara praktis, sikap *tawadhu'* memanifestasikan diri sebagai perilaku yang senantiasa menghargai dan memuliakan orang lain, serta menjauhi segala bentuk keangkuhan dan congkak (Rozak & Madaniah, 2017).

B. Tawadhu dalam Al-Qur'an

1. Tawadhu' dalam Sikap Sehari-hari (Analisis Q.S. Al-Furqan: 63)

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ
الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾

Artinya: "Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan, "Salam." (Q.S. Al-Furqan: 63)

Ayat ini secara jelas menguraikan ciri pertama dari *Tbadurrahman*, yaitu mereka yang menapaki bumi dengan sikap *haun* (rendah hati). Menurut tafsiran yang komprehensif, kata *haun* tidak hanya dimaknai sebagai berjalan yang lambat atau lesu, namun merujuk pada kesederhanaan, kelemahlembutan, dan kewibawaan tanpa menunjukkan sedikitpun keangkuhan atau kesombongan (Shihab, 2002). Sifat ini merupakan antitesis dari perilaku sombong yang dilarang. *Tawadhu'* yang tercermin dalam cara berjalan ini merupakan manifestasi lahiriah dari keimanan dan ketundukan batin kepada Allah SWT.

Lebih lanjut, sikap *tawadhu'* ini meluas pada interaksi sosial. Ayat ini mengajarkan bahwa ketika hamba-hamba Allah Yang Maha Pengasih disapa oleh *al-jābīlūn* (orang-orang bodoh/tidak beradab), mereka meresponnya dengan ucapan *salāmā* (kata-kata keselamatan atau kebaikan). Respons ini menunjukkan puncak dari rendah hati, yaitu tidak terpancing emosi untuk membalas kebodohan dengan keburukan yang setara. Seringkali, *al-jābīlūn* dalam konteks modern adalah para penyebar kebencian atau *hoax* di media sosial; merespon

mereka dengan "salāma" berarti memilih untuk menahan diri, menjauhi konflik emosional, dan fokus pada penyebaran kebaikan, alih-alih merespon kebodohan dengan kebodohan yang sama.

2. Larangan Angkuh dan Sombong dalam Relasi Sosial (Analisis Q.S. Luqman: 18)

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: "Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri." (Q.S. Luqman: 18)

Ayat ke-18 dari Surah Luqmān, yang merupakan bagian dari rangkaian nasihat Luqmān kepada anaknya, secara tegas melarang manifestasi kesombongan dalam interaksi sosial. Secara spesifik, frasa "*lā tuṣa'ir khaddaka li-nnās*" ditafsirkan oleh ulama klasik seperti Al-Baghawī sebagai larangan untuk bersikap angkuh dan merendahkan orang lain (al-Baghawī, 1993, hlm. 12). Tindakan memalingkan pipi ini secara simbolis merujuk pada sikap arogansi, seolah-olah subjek merasa terlalu mulia untuk bertutur sapa dengan sesamanya. Dengan demikian, *tawadhu'* dalam konteks ini adalah keharusan untuk menjaga kesetaraan dan keramahan dalam bertutur dan bersikap.

Penekanan terhadap *Tawadhu'* dalam ayat ini juga dilihat dari lensa etika sosial kontemporer. Sayyid Quṭb, dalam tafsirnya *Fī Zilāl al-Qur'ān*, mengaitkan larangan ini dengan panggilan universal menuju keseimbangan (*tawāzun*) dan

penghormatan (Quṭb, 2001, hlm. 2426). Ayat ini menolak arogansi dalam relasi antar-manusia secara mendasar, menjadikannya perintah etis bagi setiap muslim untuk menghindari perilaku *khiyala'* (keangkuhan yang berlebihan).

C. Tawadhu' dalam Al-Qur'an: Dimensi Keilmuan

1. 'Tawadhu' sebagai Syarat Menuntut Ilmu (Analisis Q.S. Al-Kahf: 65-82)

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِمَّا عَلَّمْنَا إِنَّمَا قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَيْتَكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا

Artinya: "Lalu mereka bertemu dengan seorang hamba di antara hamba-hamba Kami, yang telah Kami berikan kepadanya rahmat dari sisi Kami, dan yang telah Kami ajarkan kepadanya ilmu dari sisi Kami. Musa berkata kepadanya, "Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu) petunjuk dari apa yang telah diajarkan kepadamu?" (Q.S. Al-Kahf: 65-66)

Kisah monumental tentang perjalanan Nabi Musa dan Nabi Khidir dalam Surah Al-Kahf ayat 65 hingga 82 menjadi salah satu sumber inspirasi yang kaya akan nilai pendidikan akhlak. Perjalanan panjang ini menghadirkan sebuah model pembelajaran dialogis yang luar biasa, di mana Nabi Musa mengambil peran sebagai murid yang gigih, sementara Nabi Khidir bertindak sebagai guru yang memiliki ilmu khusus (Ridhowi, Muntaqo, & Linnaja, 2020). Metode pengajaran yang dominan adalah tanya jawab (*Question Answer*) dalam skenario kehidupan nyata.

Dalam konteks *tawadhu'*, kisah ini menunjukkan bahwa seorang murid, sekelas Nabi Musa sekalipun, harus mendasarkan proses belajarnya pada kerendahan hati mutlak. Keinginan Nabi Musa yang memohon izin untuk mengikut Nabi Khidir (Q.S. Al-Kahf: 66) adalah representasi terbaik dari *Tawadhu'* seorang penuntut ilmu. Dalam dunia akademik, *Tawadhu'* berarti kesediaan mahasiswa untuk menerima bimbingan dosen dengan hati terbuka, meskipun terkadang arahan yang diberikan terasa bertentangan dengan pandangan awal. Tanpa kerendahan hati untuk bertanya, mendengarkan, dan mengakui keterbatasan ilmu diri, mustahil proses transfer pengetahuan akan berjalan optimal. Oleh karena itu, *Tawadhu'* adalah kunci etika seorang pelajar.

D. Kesimpulan

1. *Tawadhu'* merupakan sifat fundamental *'Ibadurrahman*, termanifestasi dalam sikap berjalan yang tenang dan lemah lembut, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Furqan: 63.
2. *Tawadhu'* memiliki dimensi sosial yang kuat, yakni larangan berbuat angkuh (*takabur*) dan merendahkan orang lain, seperti yang dinasihatkan Luqmān dalam Q.S. Luqmān: 18.
3. Dalam ranah pendidikan, *Tawadhu'* adalah prasyarat untuk memperoleh ilmu, ditunjukkan melalui sikap patuh dan sabar seorang murid kepada guru, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Musa dan Khidir dalam Q.S. Al-Kahf: 65-82.

REFERENSI

- Al-Baghawī, H. M. (1993). *Ma‘ālim al-Tanzīl* (Jilid 4). Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiah.
- Qutb, S. (2001). *Fi Zilāl al-Qur‘ān* (Jilid 21). Kairo: Dār al-Shurūq.
- Ridhawi, A., Muntaqo, R., & Linnaja, N. (2020). [JUDUL LENGKAP JURNAL ANDA]. *AL-QALAM: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN*, 21(2), [Halaman].
- Rozak, P. (2017). Indikator Tawadhu dalam Keseharian. *Jurnal Madaniyah*, 1(12), 174–188.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur‘an* (Jilid 5). Jakarta: Lentera Hati.
- Saya mengerti, Anisa. Anda tidak perlu khawatir tentang *spreadsheet* (lembar kerja Excel atau Google Sheets).

BAB 5

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh: Indah Syafri Lubis, Maulida Husni,
Miftah Rhaudatul Mashytoh

A. Pengertian Kesehatan Mental

Dewi menjelaskan bahwa sehat (health) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun secara sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia UU Kesehatan No.23/1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial di mana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis (Saputra & Muzaki, 2019).

Prof. Dr. Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

1. Terhindarnya orang dari gejala- gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose).
2. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk

menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Ariadi, 2019).

Kemudian menurut Djohan Effendi bahwa orang sehat mental orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram. Kesehatan mental Islam merupakan kekuatan emosional- psikologis yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama; dari dimensi ritual (ibadah), iman (credoism), dan norma/akhlak yang berlaku dalam suatu komunitas. Jika esensi iman merupakan sebuah proses perkembangan jiwa yang berimplementasi pada pertumbuhan, pembinaan, dan pengembangan nilai psikologis, niscaya manusia mendapat kesehatan mental. Namun sebaliknya, apabila manusia itu hidup sebagai manusia tanpa dirinya dan tidak menjadikan iman patri maka ia hidup sebagai makhluk yang tidak bermoral (asfala safilin) (Zulkarnain, 2019).

Sejalan dengan ini teori lain juga mengatakan bahwa kesehatan mental dalam Islam dipandang sebagai kondisi seimbang antara jasmani, akal, dan spiritual. Islam menekankan pentingnya ketenangan jiwa (al-nafs al-muthmainnah), yang dicapai melalui ibadah, dzikir, sabar, tawakkal, dan penguatan hubungan sosial. Konsep ini menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari keimanan dan ketaqwaan, di mana individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta selalu bersyukur dan bersabar dalam menghadapi ujian hidup (Yusvinanda et al., 2025).

Berdasarkan teori di atas maka pengertian kesehatan mental adalah kondisi psikologis, spritual maupun sosial

seseorang yang terbebas dari penyakit dan keadaan lemah sehingga dapat menjalani kehidupan dengan tenang dan damai.

B. Karakteristik Kesehatan Mental

Organisasi Kesehatan Dunia memberikan standar berikut untuk jiwa atau pikiran yang sehat: pertama, dapat secara konstruktif beradaptasi dengan kenyataan, bahkan jika itu tidak baik untuknya. Kedua, mendapatkan kepuasan dari hasil usaha Anda. Ketiga memberi lebih memuaskan daripada menerima. Keempat, relatif tidak ada ketegangan dan kecemasan. Kelima berurusan dengan orang lain dengan cara yang saling mendukung dan memuaskan. Keenam menerima kekecewaan sebagai pelajaran nantinya. Ketujuh, memiliki rasa kasih sayang yang besar (A'idatun Nahar & Saefudin, 2024). Adapun beberapa tanda mental yang sehat dalam Islam, antara lain:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa Zakiyah Daradjat mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu:
 - a. *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.
 - b. *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.
2. Dapat menyesuaikan diri
Serurin menjelaskan bahwa penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik,

frustasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama (Ratnawati, 2019).

Senada dengan teori ini, Mulyadi mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menjelaskan fungsi jiwa dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, seseorang dikatakan kurang sehat mentalnya adalah orang yang merasa terganggu perasaan,

pikiran sehingga mendatangkan ketidaktentraman hatinya (abnormalitas mental) (Arifin et al., 2022)

Pendapat lain juga mengatakan bahwa salah satu karakteristik kesehatan mental dalam Islam adalah kemampuan untuk menerima ketetapan Allah (qadar) dengan ikhlas dan lapang dada. Konsep tawakkul atau berserah diri kepada Allah merupakan landasan penting dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Tawakkul mengajarkan seorang muslim untuk tetap berusaha sebaik mungkin tetapi tetap menerima hasil apapun dengan lapang dada sebagai ketetapan dari Allah. (Wardana et al., 2024).

Sementara itu ada pula ciri-ciri mental yang sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik, memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat. Secara sosial misalnya, Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. Proses adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosialnya (Ariadi, 2019). Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dapat diketahui dan dilihat dari ciri-cirinya. Apakah Ia sedang dalam kondisi sehat maupun tidak sehat.

C. Pembinaan Kesehatan Mental Menurut Islam

Pendidikan Islam dalam menunjang kesehatan mental remaja dapat dilakukan dengan cara membimbing remaja dalam pengamalan Shalat yang khusu', sehingga diharapkan remaja mampu memperoleh ketentraman dalam hatinya, baik penyesuaian diri dengan sang Pencipta, dirinya dengan dirinya sendiri, dirinya dengan masyarakat dan dirinya dengan

lingkungan sekitar. Sehingga perilaku yang akan tercermin adalah perilaku yang mencerminkan kesehatan mental, dengan salah satu cirinya remaja dapat beradaptasi dengan berbagai persoalan sehingga dirinya tidak selalu merasa cemas, Was-was dan lain sebagainya yang merupakan ciri dari masalah kesehatan mental (Supyanuddin et al., 2022)

Shalat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah yang ditetapkan Allah dalam Al-Qur'an, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penting dalam mengelola emosi dan membangun dukungan sosial. Secara psikologis, praktik shalat lima waktu yang dilakukan dengan khusyuk memberi ruang untuk menenangkan diri, merefleksikan kehidupan, dan meredakan ketegangan batin (Isdianto et al., 2025).

Selain itu, Nabi Muhammad SAW juga memberikan banyak petunjuk tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Beliau menekankan pentingnya rasa syukur, sabar, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) sebagai cara untuk menghadapi stres dan kesulitan hidup. Dalam sebuah hadits riwayat Muslim, Nabi bersabda, “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, seluruh urusannya adalah baik. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, itu adalah baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, itu adalah baik baginya” (Harahap et al., 2024).

Sejalan dengan ini teori lain juga mengatakan bahwa dengan melakukan relaksasi dzikir yaitu dengan menyebut asma-asma bisa menjadi energi positif dan motivasi tersendiri bagi seseorang. Setelah melakukan relaksasi dzikir dapat mengembalikan kembali semangat untuk hidup, karena aspek dzikir dapat melatih kesadaran dan keyakinan tentang esensi

pengawasan Allah, mendapat pengawalan dan monitoring terhadap perilaku baik maupun buruk (Mustary, 2021).

Kemudian pendapat lain juga mengatakan bahwa terapi mental dalam Islam merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan berbagai praktik spiritual, seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, shalat malam, taubat, dan puasa, untuk menyembuhkan gangguan jiwa. Pendekatan ini menyentuh aspek fisik, mental, dan spiritual, membantu individu memperkuat keimanan, meningkatkan moralitas, dan mencapai keseimbangan hidup (Syauqi Munjaji et al., 2025).

Selain itu, Islam mendorong umatnya untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Seorang mukmin terhadap mukmin yang lain adalah bagaikan bangunan yang saling menguatkan." (HR. Bukhari dan Muslim). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup (Zahra & Nursalim, 2024).

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan kesehatan mental sudah sejak dulu diajarkan oleh Nabi muhammad SAW. Banyak cara yang dapat dilakukan seperti sholat dengan khusuk, berzikir, sabar, bersyukur maupun bertawakal.

D. Kesehatan Mental dan Pengembangan Kecerdasan Qalbiah

Al-Qur'an menegaskan qalb bukan sekedar organ, melainkan pusat emosi, niat, dan moralitas, disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak 132 kali yang menunjukkan bahwa hati adalah sumber baik dan buruk yang harus dipelihara agar tidak

menjadi pemicu agresi (Hafiz, 2025). Hanna Djumhana Bustaman mengatakan bahwa kesempurnaan Jiwa, yaitu integritasnya jiwa muthmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai), dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhai) sehingga memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Jiwa ini selalu akan mengajak pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa ini akan terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar, tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif (Ratnawati, 2019). Kemudian adapun prinsip-prinsip kesehatan mental antara lain:

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri
Prinsip ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur penting dalam pengembangan pribadi.
2. Keterpaduan antara Integrasi diri
Keterpaduan adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan menghadapi stress.
3. Perwujudan Diri (aktualisasi diri)
Merupakan proses pematangan diri, Menurut pendapat Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau potensi yang dimiliki, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.
4. Berkemampuan menerima orang lain

Melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Untuk dapat menyesuaikan diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki kemampuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

5. Pengawasan Diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan kepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya (Siregar, 2022).

Upaya Pencegahan dan Pengobatan Dalam Kesehatan Mental

1. Edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan dengan manajemen emosi Islami menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya pada sasaran yang dituju. Pada orang tua, program edukasi ini berhasil menumbuhkan kesadaran orang tua akan pentingnya kesehatan mental mereka sendiri. Orang tua menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan mental dan lebih proaktif dalam mencari bantuan profesional (Kharomah et al., 2024).
2. Praktik pengobatan melalui rukyah merupakan praktik yang menggabungkan aspek spiritual dan religius, di mana pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa tertentu dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan baik fisik maupun psikis. Proses ini dimulai dengan persiapan mental dan spiritual dari praktisi, yang sering kali melibatkan puasa

atau dzikir untuk meningkatkan konsentrasi dan kekuatan spiritual (Al Mugito et al., 2025).

3. Tawakkal

Tawakkal digunakan oleh terapis secara berkesinambungan. Terapis akan memberikan panduan kepada kliennya agar senantiasa sabar dalam menghadapi masalah serta menyerahkan semua yang terjadi kepada Allah. Ketika klien mengamalkan ajaran ataupun konsep tawakkal maka klien tersebut akan merasakan ketenangan dan ketentraman, karena klien akan merasa bahwa apapun yang terjadi sesuatu yang menyimpannya baik dan buruk sudah ketentuan dari Allah SWT (Rahmadhanty et al., 2023).

4. Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. Konseling Islami berbasis zikir dapat mengurangi ketakutan batin, kecemasan, dan gangguan mental lainnya, membantu mencapai kondisi psikologis yang sehat (Engel & Salma, 2024).

5. Keterkaitan antara dakwah dan konseling juga terlihat dalam upaya untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan mental (Maharani & Yazid, 2022).

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa Qalb merupakan pusat emosi, niat, dan moralitas yang mengontrol semua tindakan dan sikap. Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengobatan kesehatan mental.

Referensi

A'idatun Nahar, E., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*,

8(1), 1–13. <https://doi.org/10.32616/pgr.v8.1.484.1-13>

Al Mugito, N., Mustofa, A., & Nadlir, A. (2025). Terapi Ruqyah Aswaja Dalam Penyembuhan Penyakit Non Medis; Respon Terhadap Qs. Yunus: 57. *Syntax Idea*, 7(3), 487–498. <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i3.12732>

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>

Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi MOESTOPO*, 05(02), 188–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>

Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). TINJAUAN LITERATUR: MANFAAT DZIKIR DALAM REGULASI EMOSI. *ANNAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 03(04), 289–301. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah>

Hafiz. (2025). Qalb Dalam Al-Qur ' an : Relevansi Untuk Pendidikan Emosi dan Pencegahan Kekerasan. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 01(01), 132–138.

Harahap, A., Juita, Sharmila, & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 7836–7848. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APentingnya>

- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Shalat Dan Kesehatan Mental: Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 478–494. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>
- Kharomah, L. N., Tanjung, L. A., & Helmi, B. (2024). Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Melalui Edukasi Kesehatan Mental Orang tua: Perspektif Islam. *Smart Humanity: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 183–194. <https://ejournal.smart-scienti.com/index.php/Smart-Humanity>
- Maharani, R., & Yazid, Y. (2022). Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia. *Jurnal Kajian Manajemen Dakwah*, 4(April), 4. <https://doi.org/1010.24014/idarotuna.v4i1.Dakwah>
- Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Frustasi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9. <http://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Rahmadhanty, R., Rahmawati, R. D., Shofiah, V., Rajab, K., & Gustiwi, T. (2023). Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health Volume*, 4(2), 81–91. <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/%0A>
- Ratnawati. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.828>
- Saputra, A., & Muzaki. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213–226.

- Siregar, R. (2022). Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 63–76. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/5163/3688>
- Supyanuddin, Sarbanun, A., & Setyaningsih, R. (2022). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam (Studi pada Risma At-taqwa Desa Kampung Baru Kecamatan Penengahan Lampung Selatan). *UNISAN JURNAL: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan*, 1(3), 633–647. <http://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal/article/view/204>
- Syauqi Munjaji, A., Harisah, E., & Muhamad Nazib, F. (2025). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam. *Advances In Education Journal*, 1(3), 225–237.
- Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57–75. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/152>
- Yusvinanda, F. A., Sari, I., & Kosasih, A. (2025). Studi Literatur Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Psikologi: Faktor dan Strategi Penanganannya. *Advances In Education Journal*, 2(1), 5. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/107%0Ahttps://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/download/107/117>
- Zahra, Z., & Nursalim, E. (2024). Kesehatan Jiwa Dalam Islam: Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati. *Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 1(2), 138–150. <https://jurnal.pustari.com/index.php/ahsan>

Zulkarnain. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan :
Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan
Sosial Kemusiaan*, 10(1), 18–38.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

BIOGRAFI PENULIS



Penulis dilahirkan di Serang, 05 April 1975. Pendidikan dasarnya di Madrasah Ibtidaiyah Kepandean, Ciruas, Serang (1988) dan SDN Bojong, Ciruas, Serang (1989). Pendidikan Menengah Pertama di MTs Al-Khairiyah Kepandean (1991). Kemudian melanjutkan pendidikan menengahnya di Madrasah Aliyah Al-Khairiyah Darussalam Pipitan, Walantaka (1994). Pendidikan Tingginya di Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurusan Tafsir Hadits, selesai 29 Agustus 1998.

Pendidikan S2 mengambil Jurusan Studi Al-Qur'an di IAIN Sunan Gunung Djati Bandung, selesai 23 Agustus 2001. Pendidikan S3 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, lulus 22 Desember 2014, dengan Disertasi berjudul *Pemikiran Pendidikan Spiritual Syaikh 'Abd Qadir al-Jilaniy*. Pendidikan Pesantrennya adalah Ponpes Darussalam Pipitan–Walantaka Serang (1993-1994), Ponpes Al-Mardhiyatul Islamiyyah Cileunyi–Bandung (1994-1998), Takhassus Kulliatil Muballighin-Assyakur Bandung lulus 1997, Ponpes Modern Baiturrahman Margahayu Raya–Bandung dianugerahi gelar Mu'allim/Mli lulus 2001 dan Ponpes Margasari Cijaura–Bandung. Karya tulis terbaru yang sudah dipublish terakhir: *Etika Pendidikan Islami: Akhlak Qur'ani dan Nabawi*, penerbit A-Empat, Serang, ISBN: Mei 2025. Alamat URL:

<http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/16953>. *The Role of Pegon Arabic Script in Islamic Religious Education Learning at Banten Islamic Boarding Schools*, Tadbir Jurnal Studi Manajemen Pendidikan IAIN Curup Bengkulu - Indonesia, E-ISSN: 2580-5037, Edisi Vol. 9 Nomor 2 (Oktober 2025), URL: <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JSMPI/article/view/12823> (Cecep Nikmatullah, HMA Tihami, Badrudin, Na'fan Tarihoran, Wasehudin).

BIOGRAFI PENULIS



Penulis bernama lengkap Yayanti, lahir pada tanggal 12 Mei 2002, merupakan anak kedua dari 2 bersaudara dari pasangan bapak Suratino dan Ibu Mariyati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis bertempat tinggal di Lerep, Ungaran Barat, Semarang. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Kalipuring lulus pada tahun 2016, MTs Ma'arif NU 01 Bruno lulus pada tahun 2018, dan SMA Islam Sudirman Bruno lulus pada tahun 2021. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan strata satu (S1) pada program studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Darul Ulum Center GUPPI, Fakultas Agama Islam.

Selama masa studi, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan organisasi dan pelatihan. Pengalaman Organisasi yang dimiliki antara lain sebagai anggota Pramuka, Anggota OSIS di SMA Islam Sudirman Bruno, Anggota PMI di SMA Islam Sudirman, Anggota BEM Fakultas Agama Islam, Serta menjadi anggota beberapa ekstrakurikuler di Universitas. Dengan

semangat belajar yang tinggi dan tekad untuk terus mengembangkan potensi, penulis berharap dapat memberikan kontribusi positif di bidang pendidikan maupun sosial masyarakat.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Juliwis Kardi, S.Pd.I., M.A. adalah seorang akademisi dan peneliti di bidang Pendidikan Islam. Beliau merupakan dosen tetap di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyah Putri dan saat ini menjabat sebagai **Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)** di institusi tersebut.

Pendidikan tinggi beliau dimulai dengan menempuh program Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I.), kemudian melanjutkan studi Magister (M.A.), dan berhasil meraih gelar Doktor (Dr.) pada bidang yang relevan dengan kajian pendidikan dan keislaman. Dalam kapasitasnya sebagai dosen dan pimpinan LPPM, Dr. Juliwis Kardi aktif dalam kegiatan penelitian, publikasi ilmiah, serta pengabdian kepada masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan pendidikan Islam dan peningkatan mutu akademik perguruan tinggi. Beliau juga terlibat dalam berbagai forum ilmiah, seminar, dan kegiatan akademik baik di tingkat nasional maupun regional, serta berperan dalam mendorong budaya riset dan publikasi ilmiah di lingkungan STIT Diniyah Putri.

BIOGRAFI PENULIS



Penulis bernama lengkap Anisa Latifatul Khoeriyah. Penulis lahir pada 6 Desember 2005 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sukardi dan Ibu Sulastri. Penulis tumbuh di lingkungan keluarga yang sederhana namun penuh dukungan, yang membentuk karakter disiplin, mandiri, serta semangat belajar yang kuat sejak usia dini.

Perjalanan pendidikan penulis dimulai di SD Negeri 5 Pojok, tempat penulis menerima dasar-dasar pendidikan formal dan membangun fondasi kemampuan akademik. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, penulis melanjutkan studi di MTs Miftahul Huda Jambon dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan menengah atas ditempuh di MA Zamzam Al-Hazim Ungaran, sebuah madrasah yang turut membentuk kedewasaan berpikir, sikap bertanggung jawab, dan kedisiplinan penulis. Penulis menyelesaikan pendidikan tersebut pada tahun 2023.

Saat ini, penulis tengah melanjutkan studi di Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman (UNDARIS). Dalam proses akademiknya, penulis tidak hanya berfokus pada capaian pembelajaran, tetapi juga aktif mengembangkan diri melalui berbagai kegiatan organisasi baik di dalam maupun di luar kampus.

Di lingkungan internal kampus, penulis terlibat aktif dalam Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Melalui organisasi ini, penulis memperoleh pengalaman dalam kepemimpinan,

pengelolaan program, komunikasi publik, serta kerja sama lintas fakultas. Keterlibatan ini memperkuat kemampuan manajerial dan rasa tanggung jawab penulis terhadap lingkungan kampus. Selain itu, penulis juga berperan aktif dalam organisasi eksternal yaitu Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII). Keikutsertaan dalam PMII memperluas wawasan penulis terkait isu-isu keagamaan, sosial, dan kemasyarakatan. Penulis juga mendapatkan kesempatan untuk memperdalam nilai-nilai moderasi beragama, intelektual, serta pengembangan karakter sosial kemahasiswaan.

Sebagai bentuk dedikasi dan prestasinya, penulis berhasil meraih gelar Duta Putra Putri Cendekiawan 2026, sebuah penghargaan yang mencerminkan kemampuan akademik, kecakapan komunikasi, serta komitmen penulis dalam menjadi representasi generasi muda yang berprestasi dan berintegritas. Penghargaan ini menjadi salah satu pencapaian penting yang memperkuat motivasi penulis untuk terus berkembang dan berkontribusi dalam berbagai bidang.

Dengan bekal pendidikan, pengalaman organisasi, serta prestasi yang telah diraih, penulis berkomitmen untuk terus mengembangkan diri sebagai pribadi yang berilmu, berakhlak, dan berdampak bagi masyarakat, khususnya dalam dunia pendidikan dan pengembangan generasi muda.

BIOGRAFI PENULIS

Indah Syafri Lubis, Maulida Husni, dan Miftah Rhaudatul Mashytoh merupakan mahasiswa Institut Agama Islam (IAI) Yaptip Chadijah Ismail. Ketiganya aktif dalam kegiatan akademik, khususnya dalam penulisan karya ilmiah dan penelitian di bidang pendidikan dan keislaman. Sebagai mahasiswa, mereka memiliki ketertarikan pada kajian Pendidikan Agama Islam, pengembangan pembelajaran, serta isu-isu keislaman kontemporer.

Melalui keterlibatan dalam kegiatan penelitian dan penulisan ilmiah, para penulis berupaya mengembangkan kemampuan akademik serta berkontribusi dalam pengembangan keilmuan di lingkungan perguruan tinggi dan masyarakat.