

**TERAPI *FEELING WORTHLESS* DALAM AL-QUR'AN**  
**(STUDI ANALISIS TAFSIR TEMATIK)**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene

Oleh:

**ANISA QURRATUAIN**

**NIM: 30156121053**

**JURUSAN USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**STAIN MAJENE**

**2025**

### SURAT PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul, “Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Tematik)”, yang disusun oleh **Anisa Qurratuain**, NIM 30156121053, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir pada Jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah yang diselenggarakan pada hari Kamis, 28 Agustus 2025 M., bertepatan dengan 5 Rabi’ul Awal 1447 H., dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Jurusan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, dengan beberapa perbaikan.

Majene, 28 Agustus 2025 M.  
5 Rabi’ul Awal 1447 H.

#### DEWAN PENGUJI

Ketua	: Muhammad Dirman Rasyid, Lc., M.Ag.	(.....)
Sekretaris	: Makmur, M.Th.I	(.....)
Munaqisy I	: Sulkipli, M.Th.I.	(.....)
Munaqisy II	: Rahmat Nurdin, M.Ag.	(.....)
Pembimbing I	: Dr. Muhammad Rais, M.Si	(.....)
Pembimbing II	: Abdul Waris Marsyam, Lc., M.Hum.	(.....)



### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulis skripsi saudari Anisa Quratuain, NIM: 30156121053, Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah STAIN Majene, setelah meneliti dan mengoreksi secara seksama skripsi yang berjudul "*Terapi Feeling Worthless dalam al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)*" memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat disetujui untuk diseminarkan.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk proses lebih lanjut.

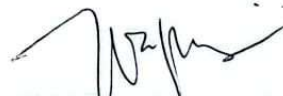
Majene, 20 Agustus 2025

Pembimbing I



Dr. Muhammad Rais, M. Si.  
NIP. 197303021999031002

Pembimbing II



Abdul Waris Marsyam, Lc. M. Hum.  
NIP. 198703042019031007

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Qurratuain  
NIM : 30156121053  
Tempat, Tanggal Lahir : Polmas, 21 Desember 2002  
Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir  
Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Alamat : Desa Bonde, Kec. Campalagian.  
Judul : Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik).

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini adalah benar hasil karya sendiri. Jika kemudian hari terbukti bahwa ia duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar diperoleh karenanya, batal demi hukum.

Majene, 28 Agustus 2025



Anisa Qurratuain  
NIM: 30156121053

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, Segala pujian dipanjatkan kepada Allah swt., Pencipta dan Penguasa alam semesta yang memiliki segala ilmu pengetahuan. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kekuatan, serta kesempatan yang telah diberikan, penulis mampu menjalani seluruh tahapan untuk merampungkan karya ilmiah atau skripsi ini. Selawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad saw., yang merupakan teladan utama bagi seluruh umat manusia. Semoga shalawat yang dipanjatkan dapat menjadi perantara syafaat di hari akhir kelak.

Secara formal, penelitian dalam skripsi ini bertujuan untuk memenuhi ketentuan akademik guna menyelesaikan pendidikan tingkat sarjana (S1) pada Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene. Penulis mengharapkan agar karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh kalangan pembaca. Karya tulis yang berjudul “Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)” ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa proses penyelesaian studi dan penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan secara mandiri tanpa adanya kontribusi serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah selayaknya penulis mengungkapkan rasa syukur dan apresiasi yang mendalam kepada pihak-pihak terhormat yang telah berperan dalam perjalanan ini:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Papa dan Mama serta saudara penulis yang telah menjadi lentera dalam kegelapan, payung di kala hujan, dan kompas dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis. Terima kasih

atas cinta yang tak pernah pudar, doa yang tak pernah putus, dan pengorbanan yang tak terhitung nilainya.

2. Ibu Prof. Dr. Wasilah, S.T., M.T. selaku ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.
3. Bapak Dr. Muhammad Rais, M.Si. selaku ketua jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah (UAD) Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.
4. Bapak Muhammad Nur Murdan, M.Th.I. selaku ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.
5. Bapak Dr. Muhammad Rais, M.Si. dan Abdul Waris Marsyam, Lc., M.Hum. sebagai pembimbing I dan pembimbing II, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis. Terima kasih atas setiap kritik, saran, dan arahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Bapak Sulkifli, M.Th.I. dan Rahmat Nurdin, M.Ag. sebagai penguji I dan penguji II yang telah berkenan menguji dan memberikan masukan konstruktif terhadap skripsi ini. Kritik, saran, dan pertanyaan yang tajam dari para penguji telah memperkaya kualitas karya ilmiah ini dan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis.
7. Para dosen dan staf Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah, yang telah berjasa mengajar dan mendidik penulis selama menjadi mahasiswa di STAIN Majene.
8. Kepada Keluarga besar Alm. Syamsul Ma'rif yang selalu memberikan banyak motivasi serta doa dan dukungannya dalam menyelesaikan pendidikan penulis.

9. Kepada Sahabat-sahabat penulis Nurfadilah Ruspa Haq, S.Gz., Aninda Safilah, S.E., Misbah Alamiah, S.Ag., yang selalu menjadi motivasi penulis untuk segera menyelesaikan pendidikan ini.
10. Kepada teman-teman prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2021 yang menjadi teman belajar, diskusi mulai dari semester awal hingga akhir dari pendidikan ini dan terkhusus kepada inisial AJ yang selalu kebersamai penulis dari awal hingga saat ini.
11. Serta kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan penulis yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Penulis berharap kiranya segala bantuan yang telah diberikan dapat bernilai ibadah di sisi Allah swt. Akhirnya, kesempurnaan hanya milik Allah dan kekurangan semata berasal dari manusia. Penulis menyadari banyaknya kesalahan maupun kekeliruan dalam skripsi ini. Olehnya itu, dibutuhkan saran dan kritik sebagai koreksi kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah khazanah ilmu pengetahuan bagi pembaca di bidan al-Qur'an dan Tafsir.

Majene, 28 Agustus 2025  
Penulis

Anisa Qurratuain  
NIM: 30156121053

## DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	x
ABSTRAK.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus.....	6
D. Kajian Terdahulu .....	8
E. Metodologi Penelitian .....	10
F. Manfaat dan Tujuan Penelitian .....	14
<b>BAB II TINJAUAN UMUM <i>FEELING WORTHLESS</i>.....</b>	<b>15</b>
A. Definisi <i>Feeling Worthless</i> .....	15
B. Faktor Terjadinya <i>Feeling Worthless</i> .....	17
C. Terapi <i>Feeling Worthless</i> dalam Ilmu Psikologi .....	20
D. Terapi Kesehatan Mental dalam al-Qur'an .....	24
<b>BAB III AYAT-AYAT YANG RELEVAN DENGAN TERAPI <i>FEELING WORTHLESS</i>.....</b>	<b>29</b>
A. Ayat-ayat Tentang Terapi <i>Feeling Worthless</i> .....	29
B. Penafsiran Ulama atas Ayat-ayat Terapi <i>Feeling Worthless</i> dalam al-Qur'an.....	47
<b>BAB IV TERAPI <i>FEELING WORTHLESS</i> .....</b>	<b>63</b>
A. Terapi <i>Feeling Worthless</i> dalam al-Qur'an .....	63
B. Relevansi Terapi <i>Feeling Worthless</i> dalam al-Qur'an dengan Terapi <i>Feeling Worthless</i> dalam Ilmu Psikologi.....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78

B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>84</b>

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Svin	sv	es dan ye
ص	sad	s	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	t	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع		'	apostrof terbalik
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	qi
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	y	ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda

#### 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal



رَمَى : *ramā*

قَيْلٌ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *Tā'* *marbūṭah*

Transliterasi untuk *tā' marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā' marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### 5. Syaddah (Tasydīd)

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعْمٌ : *nu‘ima*

عَدُوٌّ :

Jika huruf *ع* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (عِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabī (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *al* (*alif lam ma‘arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (*az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata *al-* (dari *al-*), *alhamdulillah*, dan *munaqasyah*. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Ṭabaqāt al-*

*Wafayāh al-*

## 9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa

huruf hamzah.

Contoh:

بِاللَّهِ *billāh* دِينُ اللَّهِ *dīnullāh*

Adapun di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *hum fī raḥmatillāh*

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*ī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fīh al-*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

## Al-Munqiz min al-Dalāl

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

ibn	-Dār Quṭnī Abū Al-Ḥasan, ditulis menjadi: Abū Al-Ḥasan,
ibn	-Dār Quṭnī. (bukan: Al-
Quṭnī Abū)	ibn -Dār
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd,	
Naṣr Ḥamīd Abū)	

### B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=
saw.	=
as.	= <i>-salām</i>
Cet.	= Cetakan
t.p.	= Tanpa penerbit
t.t.	= Tanpa tempat
t.th.	= Tanpa tahun
t.d.	= Tanpa data
H	= Hijriah
M	= Masehi

SM = Sebelum Masehi

QS. .../...: 4 = QS. al-

h. = Halaman

## ABSTRAK

Nama : **Anisa Qurratuain**  
Nim : 30156121053  
Program studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)

---

Salah satu pengaruh dari ketidakseimbangan mental dan emosional yaitu *feeling worthless* (perasaan tidak berharga). Perasaan tersebut dapat membuat seseorang merasa putus asa dan meyakini bahwa dirinya tidak memiliki nilai. Menurut penulis, hal demikian tentunya memerlukan perhatian khusus untuk dikaji lebih dalam lagi untuk menyelesaikan problem *feeling worthless* yang terjadi dikalangan manusia.

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik untuk mengeksplorasi secara mendalam tema terapi *feeling worthless* dalam al-Qur'an melalui pendekatan psikologi perkembangan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan sumber data meliputi al-Qur'an, kitab tafsir, literatur akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan. Analisis data dilakukan melalui tahapan: pengumpulan ayat terkait tema, analisis makna dan konteks ayat dengan perspektif psikologi perkembangan, serta sintesis konsep terapeutik untuk menghasilkan kesimpulan komprehensif.

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ayat yang terkait dengan terapi *feeling worthless* terdapat dalam QS. al-Baqarah/2:152, QS. al-Baqarah/2:286, QS. Ali Imrān/3:139, QS. Yunus/10:57, QS. Yusuf/12:87, QS. al-Isrā'/17:70, QS. al-Zumar/39:53 dan QS. al-Insyirah/94:5-6. Berdasarkan hasil analisis dari ayat tersebut, terdapat lima poin yang al-Qur'an tawarkan menjadi terapi *feeling worthless* yaitu; (1) Meyakini bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk yang mulia, (2) meyakini bahwa setiap ujian disesuaikan dengan kemampuan yang Allah berikan, (3) jangan berlarut-larut dalam kesedihan, (4) hindari sikap berputus asa dan tetaplah berusaha, (5) percayalah bahwa rahmat Allah selalu tersedia untuk hamba-Nya, dan (6) meyakini bahwa setelah kesulitan, kemudahan pasti akan datang. Integrasi pendekatan psikologis dan al-Qur'an menunjukkan relevansi mendalam. Psikologi *humanistik* yang menekankan nilai bawaan manusia selaras dengan konsep khalifah dalam al-Qur'an, konsep *self-acceptance* relevan dengan ajaran tawakal dan optimalisasi potensi diri, serta terapi harapan sejalan dengan konsep rahmat dan kemudahan. Integrasi ini memperkaya pemahaman holistik kesejahteraan psikologis dan spiritual manusia.

Implikasi dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman mengenai bagaimana al-Qur'an menawarkan terapi *feeling worthless* dengan melihat dari penjelasan para ulama tafsir. Penelitian ini juga merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran manusia terkait penanganan *feeling worthless* sehingga manusia dapat menghadapi fenomena tersebut dengan tenang.

**Kata Kunci:** Terapi, *Feeling Worthless*, al-Qur'an, Tematik.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kemajuan peradaban dan modernisasi yang terus berkembang pesat telah membawa dampak signifikan pada kondisi psikologis manusia. Ketidakmampuan sebagian orang untuk beradaptasi dengan cepatnya perubahan ini mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan emosional. Dalam menghadapi arus modernitas yang begitu kuat, banyak individu mengalami pengikisan nilai-nilai kemanusiaan dan proses dehumanisasi. Hal ini terjadi karena ketidaksiapan kapasitas intelektual dan kondisi kejiwaan mereka dalam menghadapi tantangan zaman modern yang semakin kompleks.<sup>1</sup>

Konsekuensi yang tidak terhindarkan dari gaya hidup modern adalah munculnya fenomena kepribadian ganda (*split personality*) seperti yang dialami banyak orang. Kondisi ini menghalangi mereka dalam mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang sesungguhnya. Beberapa pendapat dari tokoh psikologi terkemuka yang dikutip oleh Munawwaroh dalam skripsinya, termasuk Carl Gustav Jung dan Rollo May, mengamati bahwa kehidupan modern telah mengakibatkan kerusakan serius pada kesehatan mental manusia. Mereka menyoroti bagaimana masyarakat modern seringkali terjebak dalam berbagai kecemasan dan tekanan psikologis yang intens.<sup>2</sup>

Sebagaimana yang dikutip oleh Arif Rahmad Hakim dalam skripsinya bahwasanya para ilmuwan seperti Rollo May menyebut periode abad ke-20 sebagai era yang dipenuhi kegelisahan dan ketidakpastian, sehingga masa ini

---

<sup>1</sup>Munawwaroh, "Konsep Kesehatan Jiwa dalam al-Quran", *Skripsi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), h. 1-2.

<sup>2</sup> Munawwaroh, "Konsep Kesehatan Jiwa dalam al-Quran", h. 2.

dikenal dengan istilah “*the Age of Anxiety*” atau Zaman Kecemasan.<sup>3</sup> Di era modern yang semakin kompleks ini, manusia menghadapi berbagai tantangan psikologis yang semakin beragam. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, neurologi, dan penyalahgunaan zat yang menyumbang 14% dari total beban penyakit global, dengan 154 juta di antaranya menderita depresi. Di Indonesia sendiri, prevalensi depresi pada tahun 2023 mencapai 1,4% dari total populasi, namun yang cukup mengkhawatirkan adalah kelompok usia muda 15-24 tahun memiliki angka prevalensi tertinggi yaitu 2%.<sup>4</sup>

Sebagai ciptaan Tuhan yang dianugerahi akal budi dan kemampuan untuk merasakan, manusia memiliki berbagai macam emosi dalam hidupnya. Emosi-emosi ini dapat bersifat positif ataupun negatif dan terbagi menjadi dua kategori utama. Kategori pertama adalah emosi primer, yang merupakan emosi dasar yang sudah melekat sejak kelahiran, mencakup ketakutan, kesedihan, kegembiraan, keterkejutan, kemarahan, kejiikan, dan ketidaksukaan. Kategori kedua adalah emosi sekunder, yang berkembang seiring dengan kematangan kognitif seseorang. Emosi sekunder ini dapat bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya dan dipengaruhi oleh latar belakang budaya masing-masing.<sup>5</sup> Kedua kategori emosi inilah yang kemudian mempengaruhi setiap individu dalam kehidupannya, baik dalam pengaruh positif maupun negatif.

Salah satu pengaruh negatif dari perkembangan emosi ini adalah gangguan kesehatan mental. Adapun penyebab terjadinya gangguan kesehatan

---

<sup>3</sup>Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif al-Qur’an”, *Skripsi*, (Riau: Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), h. 1.

<sup>4</sup>Kementerian Kesehatan RI, *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2023)

<sup>5</sup>Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif al-Qur’an”, h. 1.

mental pada manusia, salah satunya ialah *feeling worthless* (rasa tidak berharga). *Feeling worthless* adalah kondisi psikologis dimana individu mengalami perasaan tidak berharga dan tidak berguna dalam hidupnya. Hal ini menyebabkan rasa putus asa dan keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki nilai, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan dan potensi pribadi seseorang.<sup>6</sup> *Feeling worthless* ini sangat berkaitan erat dengan suasana hati yang tertekan dan berhubungan dengan tekanan yang tinggi.

Perasaan tidak berharga merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya penilaian diri yang sangat negatif, di mana individu seringkali memandang dirinya sebagai seseorang yang tidak memiliki nilai atau kemampuan yang memadai. Kondisi mental ini dapat muncul dari berbagai sumber, termasuk tekanan hidup yang berkelanjutan, pengalaman masa lalu yang menyakitkan, atau serangkaian kegagalan yang membentuk pola pikir pesimistis. Individu yang mengalami perasaan tidak berharga cenderung terjebak dalam siklus pemikiran destruktif yang terus-menerus merendahkan kemampuan diri, mengkritik diri secara berlebihan, dan merasa tidak pantas mendapatkan hal-hal baik dalam hidup.<sup>7</sup>

Penanganan *feeling worthless* memerlukan pendekatan komprehensif dan profesional. Terapi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT), psikoterapi, dan konseling individual merupakan intervensi utama yang dapat membantu individu memulihkan harga diri. Strategi pengembangan diri seperti latihan afirmasi positif, membangun keterampilan baru, menetapkan tujuan realistis, dan praktik *mindfulness* juga sangat efektif dalam membantu seseorang keluar dari

---

<sup>6</sup>Fatimah Salma Fiddaroyini (Tim Penulis Tanwir.id), *Fenomena Feeling Worthless, Begini Jawaban al-Qur'an*, <https://tanwir.id>, diakses pada Sabtu, 25 Januari 2025.

<sup>7</sup>Tim Penulis BINUS University Faculty of Humanities (Psychologi), *Merasa Tidak Berharga? Simak Rahasia Berikut!*, <https://psychology.binus.ac.id>, diakses pada Rabu, 29 Januari 2025.

lingkaran perasaan tidak berharga. Dalam beberapa kasus, konsultasi dengan psikolog atau psikiater mungkin diperlukan untuk memberikan terapi pendukung dan evaluasi medis yang tepat.<sup>8</sup>

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam juga sebagai *al-Syifā'* atau obat memang tidak secara eksplisit menyebutkan istilah *feeling worthless*, mengingat istilah ini merupakan fenomena kontemporer. Namun demikian, esensi dan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an memberikan panduan yang jelas mengenai sesuatu yang dapat menjadi terapi *feeling worthless*. Salah satu ayat yang dapat dijadikan rujukan dalam memahami respon al-Qur'an terhadap fenomena *feeling worthless* adalah QS. al-Isrā' ayat 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Terjemahnya:

“Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkat mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”

Didalam Tafsir al-Misbah yang dikarang oleh M. Quraish Shihab menjelaskan bahwasanya ayat ini menjelaskan tentang sebab diberikannya anugerah kepada manusia yakni karena manusia adalah makhluk unik yang memiliki kehormatan dalam kedudukannya sebagai manusia. Ayat ini menyatakan bahwa Allah bersumpah sesungguhnya telah kami muliakan anak cucu Adam dengan bentuk tubuh yang bagus, kemampuan berbicara dan berpikir, serta berpengetahuan dan kami juga memberikan kebebasan dalam memilih. Dan kami juga beri mereka rezeki dari yang baik-baik sesuai kebutuhan mereka, lagi lezat dan bermanfaat untuk perkembangan fisik dan perkembangan jiwa mereka

---

<sup>8</sup> Tim Penulis BINUS University Faculty of Humanities (Psychologi), *Merasa Tidak Berharga? Simak Rahasia Berikut!*, <https://psychology.binus.ac.id>, diakses pada Rabu, 05 Maret 2025.

dan kami lebihkan mereka atas banyak makhluk dari siapa yang telah kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna. Kami lebihkan mereka dari hewan, dengan akal dan daya cipta, sehingga menjadi makhluk bertanggung jawab. Kami lebihkan yang taat dari mereka atas malaikat karena ketaatan manusia manusia melalui perjuangan melawan setan dan nafsu, sedang ketaatan malaikat tanpa tantangan.<sup>9</sup>

Ayat ini, meskipun tidak secara langsung membahas tentang bagaimana terapi *feeling worthless*, namun mengandung prinsip-prinsip dasar yang dapat diterapkan dalam menganalisis bagaimana terapi *feeling worthless* dari sudut pandang Islam. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an memiliki nilai-nilai universal yang dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks permasalahan, termasuk isu-isu kontemporer seperti *feeling worthless*.

Ada berbagai macam upaya untuk dapat meminimalisir terjadinya *feeling worthless* pada seseorang yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mentalnya. Dengan demikian, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang *feeling worthless* yang saat ini masih sangat marak dirasakan oleh seseorang. Maka penulis memilih judul skripsi “Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an (Studi Analisis tafsir Tematik)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya serta mampu memberikan kejelasan secara menyeluruh. Penulis telah merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep terapi *feeling worthless* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi terapi *feeling worthless dalam* al-Qur'an dengan terapi psikologi?

---

<sup>9</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet. III (Jakarta: Lentera Hati, 2005), h. 513-514.

### C. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus

Adapun yang dikaji dalam penelitian ini untuk mempermudah penulis dalam mengkaji suatu masalah yang akan diteliti sehingga tidak keluar dari judul yang akan dibahas. Adapun judul dari penelitian ini yaitu, “Terapi *feeling worthless* dalam al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Tematik)”

Dalam penelitian ini, penulis telah menetapkan beberapa istilah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini. Untuk menghindari kesalahpahaman, berikut adalah istilah yang harus dipahami:

#### 1. Terapi

Terapi merupakan upaya penyembuhan untuk mengembalikan kondisi kesehatan individu yang menderita sakit, meliputi pengobatan dan perawatan penyakit. Dalam konteks medis, istilah terapi memiliki arti yang sama dengan pengobatan.<sup>10</sup> Dalam definisi kamus lengkap psikologi, terapi didefinisikan sebagai metode perawatan dan pengobatan yang diarahkan untuk menyembuhkan kondisi patologis (ilmu yang mempelajari penyakit atau gangguan). Terapi merupakan intervensi yang bertujuan mengatasi keadaan abnormal atau kondisi sakit yang memerlukan penanganan.<sup>11</sup>

#### 2. *Feeling Worthless*

*Feeling worthless* adalah kondisi psikologis di mana individu mengalami perasaan tidak berharga dan tidak berguna dalam hidupnya. Hal ini menyebabkan rasa putus asa dan keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki nilai, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan dan potensi pribadi seseorang.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*, <https://www.kbbi.web.id/teori>, diakses pada hari Rabu, 12 Maret 2025.

<sup>11</sup>J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Pt. Raja Grafindo, 2001), h. 507.

<sup>12</sup>Fatimah Salma Fiddaroyini (Tim Penulis Tanwir.id), *Fenomena Feeling Worthless, Begini Jawaban al-Qur’an*, <https://tanwir.id>, diakses pada Sabtu, 25 Januari 2025.

*Feeling worthless* ini sangat berkaitan erat dengan suasana hati yang tertekan dan berhubungan dengan tekanan yang tinggi.<sup>13</sup>

Perasaan tidak berharga (*feeling worthless*) merupakan kondisi mental dimana seseorang terperangkap dalam pola pikir negatif tentang nilai dirinya sendiri. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, tidak hanya terbatas pada perasaan terabaikan atau tertinggal dari orang lain. Beberapa pemicu utamanya mencakup tingkat stres yang tidak terkendali, pengalaman traumatis di masa lampau, serta berbagai bentuk penolakan yang pernah dialami.<sup>14</sup>

### 3. Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini umat Islam sebagai wahyu dari Allah SWT. Wahyu ini disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. dengan perantara Malaikat Jibril. Sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an berfungsi membimbing seluruh umat manusia untuk mencapai kesejahteraan, baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan setelah kematian. Kitab suci ini memuat berbagai pembahasan yang mencakup semua segi kehidupan manusia, dimana pembahasannya ada yang diuraikan secara umum dan ada pula yang dijelaskan secara terperinci.<sup>15</sup>

### 4. Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan pendekatan penafsiran al-Qur'an yang berfokus pada pembahasan topik atau tema spesifik dengan mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat terkait. Metode ini tidak mengikuti urutan ayat dalam mushaf, melainkan menghimpun ayat-ayat yang memiliki pembahasan serupa

---

<sup>13</sup>Roland Zahn dkk, "The Role of Self-blame and Worthlessness in the Psychopathology of Major Depressive Disorder", *Journal of Affective Disorders* No. 186, (2015), h. 340.

<sup>14</sup>Tim Penulis BINUS University Faculty of Humanities (Psychologi), *Merasa Tidak Berharga? Simak Rahasia Berikut!*, <https://psychology.binus.ac.id>, diakses pada Selasa, 28 Januari 2025.

<sup>15</sup>Ja'far Muttaqin dan Aang Apriadi, "Syura atau Musyawarah dalam Perspektif al-Qur'an", *Jurnal Keislaman dan Pendidikan* vol. 1, No. 2, (2020), h. 57.

dengan mempertimbangkan kronologi pewahyuan dan konteks historisnya (*asbāb al-Nuzūl*). Dalam prosesnya, penafsiran diperkaya dengan berbagai perspektif dan dikaitkan dengan ilmu pengetahuan kontemporer yang relevan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan mudah dipahami. Berbeda dengan tafsir konvensional yang menafsirkan al-Qur'an secara berurutan ayat per ayat, tafsir tematik mengambil pendekatan terfokus dengan mendalami satu tema khusus dari beragam tema yang terdapat dalam al-Qur'an.<sup>16</sup>

#### D. Kajian Terdahulu

Kajian pustaka merupakan tinjauan terhadap riset-riset yang telah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Proses ini berfungsi sebagai panduan agar penulisan dapat dilakukan secara terstruktur dan sistematis. Dengan melakukan kajian pustaka, pembaca dapat memahami berbagai penelitian terkait yang sudah pernah dilakukan dan memiliki relevansi dengan tema yang akan dikaji.<sup>17</sup>

Melalui telaah literatur sebelumnya, peneliti menemukan sejumlah studi tentang *Feeling worthless* yang dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan analisis perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Kajian terhadap penelitian-penelitian tersebut akan membantu peneliti dalam mengeksplorasi tema ini secara lebih mendalam. Di bawah ini adalah beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan studi ini:

*Pertama*, artikel yang ditulis oleh Phillippa Harrison dkk dengan judul “*The Psychopathology of Worthlessness in Depression*” yang dimuat pada jurnal *Frontiers in Psychiatry* vol 13, Mei 2023. Penelitian ini menggunakan metode

---

<sup>16</sup>Muhammad Chirzin dkk, *Reformulasi Metode Tafsir Tematik*, (Yogyakarta: Q-Media, 2023), h. 13-15.

<sup>17</sup>Ifah Rofiqoh, Zulhawati, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 2020), h. 15-16.

kuantitatif. Hasil dari Penelitian ini menjelaskan bahwa rasa tidak berharga memiliki kaitan yang sangat erat dengan keputusasaan dan menyalahkan diri sendiri. Ketika ketidakberhargaan di konseptualisasikan yakni sebagai kurangnya perasaan positif tentang diri sendiri. Oleh karena itu, rasa tidak berharga memiliki juga kaitan dengan kurangnya rasa positif pada diri sendiri yang secara umum terwujud dalam kurangnya minat dan kesenangan atau biasa disebut dengan “*anhedonia*”.<sup>18</sup>

*Kedua*, artikel yang ditulis oleh Nora Skjerdingsstad dkk dengan judul “*Feelings of Worthlessness Links Depressive Symptoms and Parental Stress: A Network Analysis During The COVID-19 Pandemic*” yang dimuat pada jurnal *European Psychiatry Cambridge University Press* tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara variabel-variabel mekanistik yang diteliti, kekhawatiran dan perenungan memiliki kaitan yang erat dengan gejala-gejala depresi, sementara kritik diri berkorelasi dengan kedua konstruk tersebut. Lebih lanjut, penelitian ini mengidentifikasi adanya jalur spesifik antara kejadian stres dan depresi pada orang tua yang terjadi secara simultan, di mana manifestasinya terlihat melalui perasaan tidak berharga dan memiliki pola hubungan khusus dengan mekanisme psikopatologi yang fundamental.<sup>19</sup>

*Ketiga*, sebuah skripsi yang ditulis oleh Munawwaroh dengan judul “*Konsep Kesehatan Jiwa dalam al-Qur’an*”. Pada penelitian ini menggunakan metode *maudhu’i* (tematik). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa petunjuk kesehatan jiwa dalam Alquran terlihat dari ayat-ayat tentang

---

<sup>18</sup>Philippa Harrison Dkk, “The Psychopathologi of Worthlessness in Depression”, *Frontiers in Psychiatry* Vol 13, (2022), h. 2.

<sup>19</sup>Nora Skjerdingsstad Dkk, “Feelings of Worthlessness Links Depressive Symptoms and Parental Stress: A Network Analysis During The COVID-19 Pandemic”, *European Psychiatry Cambridge University Press*, (2021), h. 1.

kebahagiaan dan ketenangan. Istilah “*fi qulūbihim maraḍ*” disebutkan setidaknya 11 kali, dengan kata “*qalb*” bermakna akal dan hati, sementara “*maraḍ*” merujuk pada penyakit mental seperti kecemasan, stres, dan depresi.<sup>20</sup>

Adapun pada penelitian terdahulu, penulis belum menemukan karya tulis atau penelitian yang membahas secara khusus tentang terapi *feeling worthless* dalam al-Qur’an dengan menggunakan kajian tematik. Penulis melihat bahwasanya kebanyakan karya tulis atau penelitian terdahulu lebih fokus pada aspek psikologi nya saja. Dan juga belum banyak peneliti yang membahas secara spesifik tentang *feeling worthless*. Dengan demikian penulis tertarik untuk meneliti tentang terapi *feeling worthless* dalam perspektif al-Qur’an dengan menggunakan metode tafsir tematik.

#### **E. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu pendekatan terstruktur dan terorganisir yang digunakan untuk menganalisis, memahami, dan mempelajari berbagai data. Pendekatan ini dirancang untuk memproses data mentah menjadi informasi yang bermakna, dengan tujuan menemukan solusi atas permasalahan yang diteliti. Melalui proses yang sistematis ini, peneliti dapat menghasilkan temuan atau pengetahuan baru yang berkontribusi pada bidang yang diteliti.<sup>21</sup>

Metode penelitian tafsir merupakan seperangkat cara yang diaplikasikan oleh peneliti dalam mengkaji dan menelaah berbagai kitab tafsir. Terdapat perbedaan mendasar antara penelitian al-Qur’an dan penelitian tafsir, terutama dari segi objek kajiannya. Penelitian al-Qur’an berfokus pada pengkajian langsung terhadap kitab suci al-Qur’an, sementara penelitian tafsir menitikberatkan pada studi terhadap karya-karya tafsir yang merupakan hasil

---

<sup>20</sup>Munawwaroh, “Konsep Kesehatan Jiwa dalam al-Quran”, h. ix.

<sup>21</sup>Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), h. 2.

pemahaman dan penelaahan mendalam para mufassir (ahli tafsir) terhadap al-Qur'an.<sup>22</sup>

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu data penelitiannya berupa data non-statistik. Dalam data kualitatif, penelitian difokuskan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistic dan dalam bentuk deskripsi kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>23</sup> Dan juga penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Metode ini mengandalkan sumber data tertulis seperti buku, artikel, dokumen dan naskah akademik untuk mengeksplorasi dan menganalisis permasalahan penelitian.<sup>24</sup>

### 2. Metode dan Pendekatan Penelitian

Metode maudhu'i (tematik) merupakan pendekatan penafsiran al-Qur'an yang komprehensif dan sistematis. Metode ini dimulai dengan memilih tema spesifik, kemudian mengumpulkan ayat-ayat terkait dari berbagai surah. Para peneliti melakukan analisis semantik mendalam pada setiap ayat, mengaitkan hubungan antar ayat untuk membentuk kerangka pemahaman utuh. Proses penafsiran tematik bertujuan menghadirkan pandangan al-Qur'an terhadap tema yang dikaji secara menyeluruh dan mendalam.<sup>25</sup> Adapun Metode tematik yang digunakan yaitu metode Tematik Konseptual, yaitu kajian yang mengeksplorasi

---

<sup>22</sup>Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Cet. 8, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014), h. 18.

<sup>23</sup>Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Tafsir Al-Qur'an*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo Press, 2023), h. 2.

<sup>24</sup>Nasharuddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), h. 28.

<sup>25</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 51.

gagasan-gagasan fundamental yang meskipun tidak disebutkan secara langsung atau eksplisit dalam teks al-Qur'an, namun esensi dan substansi dari konsep tersebut terkandung implisit dalam ayat-ayat al-Qur'an.<sup>26</sup>

Disisi lain, penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologi yaitu Pendekatan yang menggunakan sudut pandang atau cara berpikir sistematis yang digunakan psikolog untuk mempelajari fenomena kejiwaan. Pada penelitian ini akan berfokus pada bidang psikologi perkembangan, yang dimana akan mempelajari bagaimana perubahan perilaku, pikiran, dan emosi individu sepanjang masa hidupnya.<sup>27</sup>

### **3. Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang menjadi rujukan utama dalam penelitian ini adalah al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir, mengingat solusi dari permasalahan yang dikaji bersumber dari ayat-ayat al-Qur'an. Sementara itu, sumber data sekunder yang digunakan mencakup berbagai referensi pendukung seperti literatur dalam bentuk buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, serta berbagai karya tulis lain yang memiliki relevansi dengan topik yang sedang diteliti.

### **4. Metode Pengumpulan dan Analisis Data**

Berikut ini adalah metode yang akan diterapkan dalam proses pengumpulan data untuk penelitian ini:

- a. Menetapkan tema yang akan dibahas, baik tema itu lahir dari uraian ayat-ayat al-Qur'an maupun bertitik tolak dari pandangan masyarakat,

---

<sup>26</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 55.

<sup>27</sup> Fitri Ayu Mustika, *Psikologi (Teori, Jenis, Hingga Pemecahan Masalah Psikologis)*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), h. 170.

baik yang berkaitan dengan pemikiran atau pandangan ilmiah maupun yang berkaitan dengan kenyataan sosial.

- b. Melakukan pengamatan dan menarik kesimpulan tentang kaidah-kaidah yang bersifat umum, kemudian menariknya dari ketentuan-ketentuan yang *juz'i/rinci*.
- c. Menyusun ayat-ayat yang terpilih pada langkah kedua di atas sesuai dengan masa turunnya, jika memungkinkan, atau menyusunnya sesuai kandungan maknanya melalui pengamatan atas *siyāq* konteks dan *munāṣabah* nya.
- d. Memahami kosakata ayat guna menarik kesimpulan tentang makna atau pesan ayat-ayat yang dibahas
- e. Membahas dan memahami kandungan masing-masing ayat berdasar langkah-langkah sebelumnya.
- f. Melakukan pembahasan serius setelah memahami masing-masing ayat secara berdiri sendiri dan setelah dikaitkan dengan ayat yang lain yang berkaitan tema dengannya.<sup>28</sup>

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif. Teknik ini berupa proses mendeskripsikan, menggambarkan, menganalisis serta meringkas kejadian atau fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode pengolahan data kualitatif untuk mengkaji dan memahami Terapi *feeling worthless* berdasarkan sudut pandang al-Qur'an. Dengan menerapkan metode tafsir tematik, penelitian ini berupaya mengungkap dan menganalisis secara mendalam bagaimana al-Qur'an memandang *feeling worthless* melalui penafsiran ayat-ayat yang relevan secara sistematis dan terintegrasi.

---

<sup>28</sup>M. Quraish Shihab, *Metodologi Tafsir al-Qur'an dari Tematik Hingga Maqashidi*, (Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2025), h. 63-64.

## **F. Manfaat dan Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui konsep terapi *feeling worthless* dalam al-Qur'an
- b. Mengetahui relevansi antara terapi *feeling worthless* dalam al-Qur'an dengan terapi Psikologi

### **2. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis ataupun praktis

- a. Kegunaan teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan khazanah ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Ilmu al-Qur'an dan Tafsir serta Psikologi mengenai terapi *feeling worthless* dalam perspektif al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir tematik.
- b. Kegunaan praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan atau bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi *feeling worthless* dalam perspektif al-Qur'an.

## BAB II

### TINJAUAN UMUM FEELING WORTHLESS

#### A. Definisi Feeling Worthless

*Feeling worthless* atau perasaan tidak berharga adalah kondisi psikologis dimana individu mengalami evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak memiliki nilai atau makna dalam kehidupan, dan menganggap dirinya tidak pantas mendapatkan hal-hal baik dalam hidup.<sup>29</sup> Berdasarkan penelitian terkini, Perasaan tidak berharga seringkali disertai dengan rasa tidak berarti dalam diri sendiri dan erat kaitannya dengan keputusasaan dan rasa bersalah terhadap diri sendiri.<sup>30</sup> Kondisi ini merupakan persepsi yang umumnya terdistorsi dan seringkali berasal dari kondisi mendasar seperti depresi, kecemasan, kesedihan, atau stress.<sup>31</sup>

Dalam konteks psikologi klinis kontemporer, perasaan tidak berharga sering kali menjadi salah satu gejala utama dari berbagai gangguan mental, terutama depresi mayor dan gangguan mood lainnya.<sup>32</sup> Individu yang mengalami kondisi ini cenderung memiliki *self-talk* yang destruktif, di mana mereka terus-menerus mengkritik diri sendiri, meremehkan pencapaian, dan fokus pada kegagalan atau kekurangan yang mereka miliki. Studi longitudinal terbaru menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga yang persisten dapat memprediksi risiko bunuh diri dan perilaku *self-harm* pada populasi klinis.

---

<sup>29</sup> Roland Zahn dkk, "The Role of Self-blame and Worthlessness in the Psychopathology of Major Depressive Disorder", h. 340.

<sup>30</sup>Kendra Cherry (Verywellmind), "*5 Things to Do if You Are Feeling Worthless*", [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com), diakses pada hari Selasa, 24 Juni 2025.

<sup>31</sup>Good therapy, "*Worthlessness*", [www.goodtherapy.org](http://www.goodtherapy.org), diakses pada hari Selasa, 24 Juni 2025.

<sup>32</sup>American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, (American Psychiatric Publishing, 2013), h. 155-156 .

Perasaan tidak berharga memiliki beberapa karakteristik utama yang dapat diidentifikasi, yaitu: Pertama, Aspek Kognitif. Pada aspek kognitif individu yang mengalami perasaan tidak berharga cenderung memiliki pola pikir yang terdistorsi tentang dirinya sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan perasaan tidak berharga sering mengalami distorsi kognitif yang signifikan, termasuk berpikir hitam-putih dan personalisasi yang berlebihan.<sup>33</sup> kedua, aspek emosional. Secara emosional, perasaan tidak berharga ditandai dengan munculnya emosi negative yang intens seperti kesedihan mendalam, rasa malu, dan rasa bersalah berlebihan. Ketiga, aspek *behavioral* yakni ketika anda merasa diri anda “tidak berharga”, anda mungkin: tidak meminta bantuan, menahan diri untuk tidak berbicara.<sup>34</sup>

Al-Qur’an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya memuat petunjuk spiritual, tetapi juga memberikan perhatian mendalam terhadap kondisi psikologis manusia. Salah satu kondisi yang disinggung adalah perasaan rendah diri atau merasa tidak berharga (*feeling worthless*). Berikut ini beberapa term dan konsep dalam Al-Qur’an yang berkaitan dengan fenomena ini.

### 1. *Al-Ya’s* (اليأس): Keputusan

Term *al-ya’s* menggambarkan kondisi kehilangan harapan dan merasa tidak berdaya.<sup>35</sup> Al-Qur’an secara tegas melarang sikap berputus asa dari rahmat Allah, “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (QS. Yusuf /12: 87). Ayat ini menegaskan bahwa perasaan *worthless* yang berujung pada keputusan adalah karakteristik yang harus dihindari seorang mukmin.

---

<sup>33</sup>David D. Burns, *Feeling Good: the New Mood Therapy*, (Quill an Imprint of Harper Collins Publisher, 2000), h. 58.

<sup>34</sup>David D. Burns, *Feeling Good: the New Mood Therapy*, h. 67.

<sup>35</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur’an*, (Damaskus: Daar al-Qalam, t.th), h.845

## 2. *Al-Qumūṭ* (القنوط): Putus Asa

*Al-qumūṭ* menunjukkan tingkat keputusasaan yang lebih dalam, di mana seseorang merasa sepenuhnya tidak berharga dan kehilangan kepercayaan,<sup>36</sup> “Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. al-Zumar/39: 53).

## 3. *Al-Wahān* (الوهن) - Kelemahan/Ketidakterdayaan

Perasaan lemah dan tidak berdaya,<sup>37</sup> disebutkan dalam konteks: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menjadi lemah dan jangan pula berduka cita, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu beriman.”(QS. Ali Imran [3]: 139)

## B. Faktor Terjadinya *Feeling Worthless*

Mental atau jiwa manusia memiliki berbagai aspek yang dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok. Pertama, terdapat kelebihan-kelebihan mental seperti kecerdasan, daya analitis, dan kemampuan mengingat. Kedua, ada juga kekurangan-kekurangan yang merupakan kebalikan dari kelebihan tersebut. Ketiga, jiwa dapat memiliki sifat-sifat moral yang baik seperti *iffah* (kemampuan menahan diri dari hal-hal terlarang), kedermawanan, dan kemurahan hati. Keempat, sebaliknya jiwa juga bisa memiliki akhlak yang buruk. Kelima, ada kondisi-kondisi psikologis yang dapat berubah dengan cepat,

---

<sup>36</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur’an*, h. 640

<sup>37</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, jil. 13, (Cet. 3. Beirut: Darr Ṣadr, 1313 H), h. 453.

baik menguat maupun melemah, seperti kemarahan, rasa takut, dan emosi-emosi sejenis lainnya.<sup>38</sup>

Inti permasalahan yang paling krusial terletak pada aspek kelima, yaitu kondisi-kondisi emosional yang dapat berfluktuasi secara drastis dan cepat, seperti amarah, kepanikan, dan ketakutan. Hal ini menjadi sangat penting karena emosi-emosi tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan kondisi fisik tubuh, sehingga mampu menimbulkan gangguan, perubahan, atau pengaruh terhadap keadaan jasmani seseorang. Setiap emosi yang disebutkan tadi memiliki dampak nyata pada tubuh kita. Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami kemarahan yang berlebihan, tubuhnya sering kali merespons dengan gejala fisik seperti gemetar. Fenomena serupa juga terjadi ketika seseorang dilanda rasa takut atau panik yang hebat.<sup>39</sup> Sama seperti marah, takut, dan panik yang dapat mempengaruhi fisik, perasaan *worthless* juga memiliki dampak psikosomatik yang signifikan, bahkan mungkin lebih persisten karena sifatnya yang lebih kronik dibanding emosi-emosi akut yang disebutkan sebelumnya.

Ada dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya *feeling worthless* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berkontribusi terhadap perasaan tidak berharga meliputi berbagai aspek kompleks dari struktur kepribadian, pola pikir, dan kondisi biologis individu yang saling berinteraksi dalam membentuk persepsi diri seseorang. Struktur kepribadian mencakup karakteristik dasar individu seperti tingkat neurotisme serta kecenderungan perfeksionis yang dapat mempengaruhi cara seseorang menilai diri sendiri dan kemampuannya. Pola pikir yang disfungsional, termasuk kecenderungan untuk

---

<sup>38</sup>Abu Zaid al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental (Rujukan Utama Memahami gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya)*, Terj: Ariel Pramudya, (Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2024), h. 18.

<sup>39</sup> Abu Zaid al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental (Rujukan Utama Memahami gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya)*, h. 19.

berpikir negatif, katastrofik, atau menggunakan distorsi kognitif seperti generalisasi berlebihan dan personalisasi, turut berkontribusi dalam mempertahankan perasaan tidak berharga.<sup>40</sup> Rendahnya tingkat harga diri, yang memang merupakan ciri khas masa remaja akibat perubahan fisik, hormonal, dan psikososial yang dialami, dan berbagai faktor risiko lainnya seperti trauma masa kecil, pola asuh yang tidak mendukung, tekanan sosial, *cyberbullying*, serta ekspektasi akademik yang tinggi, saling berinteraksi secara dinamis untuk mempengaruhi perkembangan dan intensitas gejala *feeling worthless*. Interaksi kompleks ini menciptakan siklus negatif dimana perasaan tidak berharga yang ada dapat semakin memperkuat faktor-faktor risiko internal lainnya, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang komprehensif dan multidimensional.<sup>41</sup>

Faktor eksternal mencakup spektrum luas dari pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan kondisi situasional yang dihadapi individu sepanjang perjalanan hidupnya. Pengalaman hidup yang traumatis seperti kehilangan orang tercinta, kegagalan akademik atau profesional yang signifikan, penolakan sosial, atau pengalaman diskriminasi dapat menciptakan luka emosional yang mendalam dan mempengaruhi persepsi diri seseorang secara jangka panjang. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, termasuk keluarga yang disfungsi, pertemanan yang toksik, atau komunitas yang memberikan tekanan berlebihan, turut berkontribusi dalam membentuk *self-concept* negatif. Kondisi situasional seperti tekanan ekonomi, masalah hubungan interpersonal, ketidakstabilan pekerjaan, atau perubahan besar dalam hidup dapat memicu atau memperburuk perasaan tidak berharga. Media sosial dan budaya perbandingan sosial yang semakin

---

<sup>40</sup>Michal Mann dkk, "Self-esteem in a Broad- spectrum Approach for Mental Health Promotion", *Health Education Research (Theory and Praticce)* Vol. 19, No. 4, (2004), h. 359.

<sup>41</sup>Huang Gu dkk, "The Effect of Self-esteem on Depressive Symptoms Among Adolescents: The Mediating Roles of Hope and Axiety", *Humanities and Social Sciences Communications*, (2024), h. 3-4.

intensif juga menciptakan tekanan eksternal yang konstan, dimana individu terus-menerus membandingkan pencapaian, penampilan, dan gaya hidup mereka dengan orang lain.<sup>42</sup>

### C. Terapi *Feeling Worthless* dalam Ilmu Psikologi

Dalam pengobatan fisik, terdapat dua pendekatan yang dapat ditempuh: pendekatan dari dalam (internal) berupa upaya preventif seperti menghindari konsumsi makanan yang membahayakan kesehatan, dan pendekatan dari luar (eksternal) berupa tindakan kuratif seperti mengonsumsi makanan bergizi dan menggunakan obat-obatan. Demikian pula halnya dengan terapi psikologis yang menerapkan prinsip serupa. Dari sisi internal, terdapat sistem keyakinan atau prinsip hidup yang dimiliki seseorang, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk meredakan ketegangan saat menghadapi tekanan mental. Sedangkan dari sisi eksternal, tersedia dukungan berupa bimbingan dan arahan dari orang lain yang dapat membantu menenangkan pikiran serta memulihkan kondisi mental yang sedang mengalami gangguan.<sup>43</sup>

Berdasarkan pemahaman bahwa kondisi psikologis memiliki keterkaitan erat dengan manifestasi fisik, dan bahwa terapi mental dapat dilakukan melalui pendekatan internal maupun eksternal, maka penanganan perasaan tidak berharga (*feeling worthless*) juga memerlukan strategi yang komprehensif. Oleh karena itu, terapi untuk mengatasi perasaan tidak berharga perlu menggabungkan upaya dari dalam diri berupa penguatan sistem keyakinan dan *self-talk* yang positif, serta dukungan eksternal melalui konseling profesional, dukungan sosial, dan

---

<sup>42</sup>Zuri White-Gibson (Psych Central), “*What to Do When You Feel Worthless*”, [www.psychcentral.com](http://www.psychcentral.com), diakses pada hari Selasa, 24 Juni 2025.

<sup>43</sup>Abu Zaid al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental (Rujukan Utama Memahami gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya)*, h. 15.

dalam beberapa kasus, intervensi medis. Berikut adalah beberapa terapi yang berdasarkan ilmu psikologi:

### 1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) adalah metode terapi yang terbukti paling berhasil dan memiliki dasar penelitian yang kuat untuk mengatasi perasaan rendah diri. Studi-studi menunjukkan bahwa CBT memberikan dampak yang berarti dalam menurunkan simtom depresi dan memperbaiki penilaian diri seseorang. Pendekatan ini berfungsi melalui proses mengenali dan memodifikasi cara berpikir negatif yang menjadi akar dari perasaan tidak bernilai, sambil membangun teknik-teknik penanganan yang lebih sehat dan efektif.<sup>44</sup>

Adapun teknik-teknik dari CBT untuk *feeling worthless* adalah sebagai berikut:

- a. *Cognitif restructuring* untuk mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif.
- b. *Behavioural activation* untuk meningkatkan aktivitas yang memberikan rasa pencapaian.
- c. *Self-monitoring* untuk meningkatkan kesadaran akan pola pikir dan perasaan
- d. *Problem-solving skills* untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.
- e. *Exposure therapy* untuk mengurangi respon ketakutan melalui pembiasaan.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup>Daniel C. Kolubinski dkk, "A Systematic Review and Meta-analysis of CBT Interventions Based on the Fennell Model of Low Self-esteem", *Psychiatry Research* Vol. 267, (2018), h. 296.

<sup>45</sup>Tim Konseling, "*Teknik Konseling Kognitif Behavioral Therapy*", [www.gurumudanet.com](http://www.gurumudanet.com), diakses pada hari Rabu, 2 Juli 2025

## 2. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

*Acceptance and commitment therapy* (ACT) merupakan pendekatan psikoterapi yang menjanjikan untuk mengatasi perasaan tidak berharga, karena secara khusus menangani infleksibilitas psikologis. ACT ini membantu individu mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman internal yang sulit sambil tetap berkomitmen pada nilai-nilai dan tujuan hidup yang bermakna.<sup>46</sup>

Fondasi utama dari ACT adalah konsep penerimaan, yaitu proses mengakui dan menerima dengan terbuka berbagai pikiran, perasaan, serta pengalaman yang rumit, bukan melawan atau menghindarinya. Melalui pengembangan sikap penerimaan ini, seseorang dapat menurunkan beban stres mental yang dialami dan meraih ketenangan dalam diri.<sup>47</sup>

ACT juga mengutamakan *mindfulness* atau kesadaran penuh, yaitu kemampuan untuk benar-benar hadir dan fokus pada momen saat ini. Kesadaran tanpa penilaian ini membantu seseorang untuk mengobservasi pikiran dan perasaan mereka secara objektif, sehingga menghasilkan wawasan yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis internal mereka. *Mindfulness* menjadi elemen krusial dalam ACT karena membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan cara yang lebih tepat dan efektif.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup>Alex King (Tim Penulis Carepatron), “*Teknik Terapi penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Mengapa Mereka Bermanfaat?*”, [www.carepatron.com](http://www.carepatron.com), diakses pada hari Rabu, 2 Juli 2025.

<sup>47</sup>Alex King (Tim Penulis Carepatron), “*Teknik Terapi penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Mengapa Mereka Bermanfaat?*”, [www.carepatron.com](http://www.carepatron.com), diakses pada hari Rabu, 2 Juli 2025.

<sup>48</sup>Alex King (Tim Penulis Carepatron), “*Teknik Terapi penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Mengapa Mereka Bermanfaat?*”, [www.carepatron.com](http://www.carepatron.com), diakses pada hari Rabu, 2 Juli 2025.

### 3. Terapi Interpersonal

Terapi interpersonal (*Interpersonal Therapy*) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perbaikan hubungan interpersonal dan fungsi sosial untuk membantu mengatasi gejala-gejala psikologis, terutama depresi dan gangguan mood lainnya. Terapi ini dikembangkan berdasarkan pemahaman bahwa masalah psikologis seringkali timbul atau diperburuk oleh kesulitan dalam hubungan dengan orang lain, baik itu konflik interpersonal, kehilangan orang yang dicintai, transisi peran dalam hidup, atau defisit keterampilan sosial.<sup>49</sup>

Dalam praktiknya, terapi interpersonal memfokuskan pada empat area masalah utama: kesedihan yang rumit (*complicated grief*), konflik peran interpersonal, transisi peran, dan defisit interpersonal. Terapis bekerja sama dengan klien untuk memahami bagaimana hubungan masa lalu dan saat ini mempengaruhi kondisi psikologis mereka, sambil mengajarkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, pemecahan masalah interpersonal, dan cara mengelola emosi dalam konteks hubungan.<sup>50</sup>

### 4. *Compassion Focused Therapy* (CFT)

*Compassion Focused Therapy* (CFT) atau Terapi yang Berpusat pada Kasih Sayang merupakan pendekatan terapeutik yang dirancang untuk mendukung proses pemulihan kesehatan mental dan emosional seseorang. Terapi ini bekerja dengan cara menumbuhkan dan mengembangkan sikap welas asih, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup>Ashefa Griya Pusaka, “*Terapi Interpersonal: Pengertian, Manfaat, dan Metodenya*”, <https://ashefagriyapusaka.co.id>, diakses pada hari Kamis, 14 Agustus 2025.

<sup>50</sup>Ashefa Griya Pusaka, “*Terapi Interpersonal: Pengertian, Manfaat, dan Metodenya*”, <https://ashefagriyapusaka.co.id>, diakses pada hari Kamis, 14 Agustus 2025.

<sup>51</sup>Bafalt dkk, “Compassion-fran Riskfaktor? En Tematisk Analys Av Hur Terapeuter Som Arbetar Med Compassiomfokuserad Terapi Upplever Sin Metod”, *LUP Student Papers*, (2021), h. 1.

Rasa kasih sayang yang diarahkan kepada diri sendiri dan sesama dipandang sebagai respons emosional yang fundamental dan berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis. Ketika kemampuan untuk berempati dan berbelas kasih ini berhasil dikembangkan, hal tersebut seringkali memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kondisi kesehatan mental dan emosional individu. Terapi ini menekankan pentingnya *self-compassion* dan compassion terhadap orang lain sebagai kunci untuk mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik.<sup>52</sup>

#### D. Terapi Kesehatan Mental dalam al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan gambaran dan solusi untuk mencapai kesehatan mental yang baik, di antaranya:

##### 1. Bersabar

Setiap manusia dalam kehidupannya menghendaki dapat meraih sukses, untuk meraih sukses tidak cukup hanya mengandalkan kecerdasan intelektual. Dengan kata lain, dibutuhkan pula kecerdasan yang lain agar dapat menopang keberhasilannya, yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut dengan sabar. Sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan, dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah.<sup>53</sup>

Pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya. Atas dasar itu, maka al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran, sebab

---

<sup>52</sup>Airina Zamri, "Apakah itu Terapi CFT (Compassion-focused Therapy)?", [www.ceriasihat.com](http://www.ceriasihat.com), diakses pada hari Kamis, 3 Juli 2025.

<sup>53</sup>Sofyan Salehuddin, "Kesehatan Mental dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)", *Tesis*, (Jakarta: Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2023), h. 107.

kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi problem hidup, beban hidup, musibah dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah swt.<sup>54</sup> sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. Ali Imran/3:200 yaitu;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya, serta tidak akan menjadi lemah dan jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah swt. telah mewasiatkan kesabaran kepada hambanya serta mengajari bahwa apapun yang menimpanya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar.<sup>55</sup>

## 2. Salat

Salat merupakan medium penghubung antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Berawal dari fondasi keimanan untuk mencapai tingkatan iman yang lebih sempurna. Menunaikan salat adalah kewajiban individual (*fardhu 'ain*) bagi setiap individu yang telah memenuhi kriteria mukallaf, mencapai usia balig, dan memiliki akal sehat. Setiap Muslim dituntut untuk berusaha melaksanakan salat dengan penuh kekhusyukan, mengingat berbagai keberkahan yang dapat diraih dari ibadah ini, di antaranya: salat menjadi cahaya penerang bagi hati orang

---

<sup>54</sup>Sofyan Salchuddin, “Kesehatan Mental dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)”, h. 108.

<sup>55</sup>Sofyan Salchuddin, “Kesehatan Mental dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)”, h. 113.

orang beriman, salat memberikan ketenangan jiwa dan kesejukan hati bagi orang-orang yang beriman, serta salat berfungsi sebagai penghapus dosa dan pembersih dari segala kekeliruan.<sup>56</sup> sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. al-Baqarah/2:153 yaitu;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Salat yang dilaksanakan dengan penuh kekhusyukan mampu memberikan ketenangan jiwa serta mengurangi rasa cemas yang dialami seseorang. Kondisi ini terjadi karena beberapa hal, salah satunya adalah munculnya kesadaran akan keterbatasan diri di hadapan kebesaran Allah swt. Dengan kesadaran tersebut, berbagai persoalan yang dihadapi akan terasa ringan bila dibandingkan dengan kekuasaan dan keagungan Allah sebagai Pencipta dan Pengendali seluruh alam semesta. Melalui salat, seorang Muslim dapat melepaskan seluruh beban penderitaan dan problematika hidup yang dihadapinya untuk diserahkan kepada Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.<sup>57</sup>

### 3. Muhasabah

Muhasabah adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Menurut Imam al Ghazali yang dikutip dalam *tesis* Sofyan Salehuddin, muhasabah berarti memerinci perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang. Berdasarkan ijma' ulama, muhasabah hukumnya wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh kepada Allah swt. dan juga istiqamah. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziah dalam

---

<sup>56</sup>Sofyan Salehuddin, “Kesehatan Mental dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)”, h. 117-118.

<sup>57</sup>Feri Eko Wahyudi dan Nur Mawakhira Yusuf, “Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental”, *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* Vol. 7, No. 3, (2024), h. 787.

bukunya Miftah Dārus Sa'adah yang dikutip dalam *tesis* Sofyan Salehuddin menyebutkan bahwa berpikir mendalam (kontemplasi) merupakan awal dan kunci kebaikan dan cara yang paling baik untuk menumbuhkan hati. Muhasabah menurut Ibnu Qayyim Jauziyah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas dan lain sebagainya.<sup>58</sup>

Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. al-Hasyr/59:18 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

#### 4. Sikap Optimis

Sikap optimis merupakan salah satu pendorong utama semangat hidup manusia yang memberikan dampak besar bagi kehidupan. Akan tetapi, fenomena yang terjadi di zaman modern saat ini menunjukkan bahwa banyak umat Islam yang kehilangan sikap optimisme tersebut. Masyarakat kini dipenuhi dengan kecemasan duniawi, banyak yang mengalami rasa putus asa, depresi, bahkan memilih jalan bunuh diri ketika menghadapi kegagalan dalam menghadapi ujian dan tekanan kehidupan. Kondisi ini sangat kontras dan ironis, mengingat al Qur'an telah memberikan tuntunan dan petunjuk mengenai segala aspek

---

<sup>58</sup>Sofyan Salehuddin, “Kesihatan Mental dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)", h. 141-142.

kehidupan, termasuk perintah untuk senantiasa bersikap optimis.<sup>59</sup> Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. al-Insyirah/94:5-6 yaitu:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahnya:

“karena sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.”

Mengintegrasikan prinsip-prinsip dari QS. al-Insyirah/94:5-6 ke dalam praktik bimbingan konseling menyediakan instrumen yang efektif untuk mendampingi seseorang dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Melalui pemahaman bahwa setiap kesukaran akan selalu disertai dengan jalan keluar, seseorang mampu mengembangkan sikap yang lebih penuh harapan, tabah, dan tekun ketika berhadapan dengan bermacam rintangan. Pendekatan ini bukan hanya memberikan manfaat sesaat, melainkan juga mempersiapkan mereka dengan pola pikir konstruktif yang bermanfaat untuk masa depan.<sup>60</sup>

Memiliki sikap optimis memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan popularitas seseorang, memperbaiki kondisi kesehatan, memperpanjang usia, serta cenderung mengurangi stres dan terhindar dari trauma. Dalam jangka panjang, optimisme berkontribusi positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental, karena individu yang optimis lebih mudah beradaptasi dalam pergaulan sosial, mampu meminimalisir gangguan psikologis, lebih merasakan kepuasan dalam hidup, dan memiliki perasaan bahagia. Sikap optimis juga mendorong terciptanya kondisi kesehatan yang lebih baik melalui pola hidup sehat dan kemauan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup>Sofyan Salchuddin, “Kesehatan Mental dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)”, h. 149.

<sup>60</sup>Latifah Arum Setiawati, “Optimisme dalam al-Qur’an Tinjauan Psikologis Terhadap Surat al-insyirah Ayat 5-6 dalam Perspektif I’jāz Tibbī”, *Al-Muqaddimah: Journal Of Educational and Religious Perspective* vol. 1, No. 2, (2025), h. 58.

<sup>61</sup>Sofyan Salchuddin, “Kesehatan Mental dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)”, h. 152-153.

### BAB III

#### AYAT-AYAT YANG RELEVAN DENGAN TERAPI *FEELING WORTHLESS*

##### A. Ayat-ayat Tentang Terapi *Feeling Worthless*

Dalam al-Qur'an terdapat berbagai istilah khusus yang merepresentasikan tema-tema tertentu, tetapi tidak seluruh tema diuraikan secara eksplisit di dalamnya. Dalam studi tafsir tematik, konsep atau terminologi yang tidak secara langsung disebutkan dalam al-Qur'an namun familiar dalam kehidupan masyarakat dikenal dengan sebutan tematik konseptual.<sup>62</sup> Seperti istilah terapi *feeling worthless* yang tidak memiliki term tertentu dalam al-Qur'an yang secara spesifik membahas hal tersebut. Akan tetapi ada beberapa ayat menurut penulis yang secara tidak langsung membahas hal tersebut, dengan melihat beberapa penjelasan ataupun penafsiran-penafsiran ayat yang menyinggung hal tersebut. Adapun ayat yang dimaksud diantaranya:

##### 1. QS. al-Baqarah/2:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Terjemahnya:

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

##### a. Kajian Mufradat

Kata *وَاشْكُرُوا لِي* dalam QS. al-Baqarah/2:152 adalah bentuk fi'il amar dari kata *شكر*, yang dimana kata ini merupakan perintah untuk tetap bersyukur kepada-Nya. Kata *الشُّكْرُ* (bentuk masdar) sendiri memiliki makna *عِزْفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَشْرُهُ* yang berarti mengakui kebaikan dan menyebarkanluaskannya. Ša'lab

---

<sup>62</sup>Fatimatuz Zahro, “Ghosting dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)”, *Skripsi*, (Semarang: UIN Walisongo, 2022), h. 41.

mengatakan bahwa الشُّكْرُ hanya terjadi atas sebuah pemberian, berbeda dengan الحمد (pujian) yang bisa dilakukan kepada sebuah pemberian maupun bukan, sehingga inilah yang menjadi pembeda antara keduanya. Abū Nukhailah mengatakan:

شَكَرْتُكَ، إِنَّ الشُّكْرَ حَبْلٌ مِنَ التُّقَى، وَمَا كُلُّ مَنْ أَوْلَيْتَهُ نِعْمَةً يَفْضِي

Terjemahnya:

“aku bersyukur kepada-Mu, sesungguhnya syukur adalah tali ketakwaan, dan tidak semua orang yang engkau beri nikmat akan bersyukur”.<sup>63</sup>

Makna syukur sebagai “mengakui kebaikan dan menyebarkannya” mengajarkan individu untuk mengenali dan mengapresiasi pemberian yang telah diterima dalam hidupnya. Praktik syukur dapat membantu mengalihkan fokus dari kekurangan diri menuju pengakuan atas nilai dan pemberian yang telah mereka miliki.

#### b. Munasabah

Allah memerintahkan bersyukur dan melarang kufur nikmat dalam QS. al-Baqarah, memberikan dasar kewajiban syukur sebagai sikap dasar seorang hamba. Kemudian QS. Ibrahim/14:7 memperkuat perintah tersebut dengan menjelaskan konsekuensi nyata: syukur akan mendatangkan tambahan nikmat, sedangkan kufur nikmat akan mendatangkan azab yang pedih. Kedua ayat ini saling melengkapi dengan sempurna, yang pertama memberikan perintah moral dan yang kedua memberikan motivasi praktis berupa janji dan ancaman, sehingga hamba memiliki dorongan yang kuat untuk senantiasa bersyukur kepada Allah swt.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Jil. 4, h. 423.

<sup>64</sup>Eka Wahyu Hestya (Bait Syariah), “*Surah al-baqarah Ayat 152 (tafsir Ibnu Katsir dan Asbabun Nuzul)*”, [www.baitsyariah.blogspot.com](http://www.baitsyariah.blogspot.com), diakses pada hari Rabu, 23 Juli 2025.

## 2. QS. al-Baqarah/2:286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا.....

Terjemahnya:

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.....”

### a. Kajian Mufradat

Kata لَا يُكَلِّفُ dalam QS. al-Baqarah/2:286 merupakan bentuk *fi'il mudhari'* dari kata كَلَّفَ, kata ini memiliki akar kata كلف atau الكلف yang dalam Lisān al-'Arab ia berarti شَيْءٌ يَغْلُو الْوَجْهَ كَالسَّمْسِمْ atau sesuatu yang tumbuh di atas wajah seperti biji wijen.<sup>65</sup> Hal ini cukup berbeda dengan yang tertera dalam Mufradāt Alfāz al-Qur'an, al-Ḥusain bin al-Mufaḍḍal mengartikannya sebagai الإيلاع بالشيء atau ketertarikan terhadap sesuatu, misalnya كلف فلان بكذا atau si fulan sangat tertarik dengan begini. Sedang dalam QS. al-Baqarah/2:286, kata ini berarti ما يعدونه مشقة فهو سعة من المال yang berarti “apa yang mereka anggap sebagai kesulitan, sesungguhnya adalah kelapangan dan kemampuan dari harta”.<sup>66</sup>

Kata وسعها dalam ayat ini berakar kata وسع yang bentuk *maṣdar*-nya sendiri adalah السعة atau bisa pula الوسع. Al-Mufaḍḍal dalam tulisannya mengatakan bahwa kata ini (السعة) dapat digunakan untuk menunjukkan berbagai hal, seperti tempat, keadaan, perbuatan seperti القدرة (kemampuan atau kekuatan) dan الجود (kedermawanan) dan lain sebagainya. Misalnya ketika berbicara tentang tempat, Allah swt. berfirman:

إِنَّ أَرْضِي وُسْعَةٌ فَإِنِّي فَاعْبُدُونِ

<sup>65</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, jil. 9, h. 307.

<sup>66</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, h. 676.

Terjemahnya:

“Sesungguhnya bumi-Ku itu luas, maka menyambalah hanya kepada-Ku”<sup>67</sup>

Al-Mufaḍḍal kemudian melanjutkan bahwa *الوسع من القدرة: ما يفضل عن قدر المكلف* yaitu apa yang berlebih dari kadar kemampuan *mukallaf*. Maksudnya adalah sesuatu yang bisa dikontrol dan di-*handle* oleh seseorang adalah bentuk *الوسع* dari segi kemampuan. Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Terjemahnya:

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”.<sup>68</sup>

Konsep *kallafa* dan *wus'a* (kapasitas) dalam ayat “la yukallifu Allahu nafsan illa wus'aha” (Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kapasitasnya) memberikan prinsip terapeutik yang sangat relevan dalam menangani perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Makna *kallafa* yang menunjukkan bahwa “apa yang mereka anggap sebagai kesulitan, sesungguhnya adalah kelapangan dan kemampuan” mengandung reframing kognitif yang fundamental: persepsi tentang beban hidup sebenarnya adalah refleksi dari kapasitas yang dimiliki. Sedangkan Kata *wus'a* yang mencakup makna “kemampuan”, “kekuatan”, dan “kedermawanan” menunjukkan bahwa kapasitas manusia bersifat multidimensi, tidak hanya fisik tetapi juga psikologis dan spiritual.

#### b. Asbab al-Nuzul

Asbab al-Nuzul QS. al-Baqarah/2:286 dapat kita lihat dalam hadis yang diriwayatkan Imam Muslim dari Abu Hurairah. Ketika QS. al-Baqarah/2:284 diturunkan yang menjelaskan bahwa Allah swt. akan menghitung semua perbuatan manusia baik yang dilakukan dengan anggota tubuh maupun dalam

<sup>67</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, h. 842.

<sup>68</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, h. 842.

hati, beberapa sahabat mengadukan kekhawatiran mereka kepada Rasulullah saw. Para sahabat mengatakan bahwa mereka merasa diberi beban yang tidak sanggup mereka tanggung. Rasulullah saw. kemudian mengingatkan mereka agar tidak berkata seperti Bani Israil yang mengatakan “Kami mendengar tetapi kami tidak menaati,” melainkan hendaknya berkata “Kami mendengar dan kami taat, ampunilah kami ya Tuhan kami, dan kepada-Mu lah kami kembali.” Allah swt. kemudian mengabulkan doa mereka dan menurunkan QS al-Baqarah/2:286 sebagai jawaban atas kekhawatiran tersebut.<sup>69</sup>

### c. Munasabah

Ayat-ayat al-Qur’an yang membahas prinsip kemudahan dalam agama islam saling berkaitan erat dan membentuk satu kesatuan pemahaman yang utuh. QS. al-Hajj/22:78 yang menyatakan bahwa Allah swt. tidak menjadikan kesukaran dalam agama memiliki hubungan yang kuat dengan QS. al-Nisā/4: 28 yang menjelaskan alasan di balik prinsip ini, yaitu karena manusia diciptakan dalam keadaan lemah sehingga Allah swt. hendak memberikan keringanan. Keterkaitan ini semakin diperkuat oleh QS. al-Baqarah/2:185 yang menegaskan bahwa Allah swt. menghendaki kemudahan bagi manusia, bukan kesukaran. Ketiga ayat ini membentuk fondasi teologis yang menunjukkan bahwa kemudahan dan keringanan bukanlah kebetulan, melainkan prinsip dasar yang ditetapkan Allah swt. berdasarkan pemahaman-Nya terhadap sifat dasar manusia.<sup>70</sup>

### 3. QS. Ali Imrān/3:139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>69</sup>Muchlisin BK (Bersama Dakwah), “Surat al-Baqarah Ayat 286, Arti, Asbabun Nuzul, Tafsir dan Kandungan”, [www.bersamadakwah.com](http://www.bersamadakwah.com), diakses pada hari Rabu, 23 Juli 2025.

<sup>70</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya Jilid 1*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 441-442.

Terjemahnya:

“janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati. Padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

a. Kajian Mufradat

Kata *ولا تهنوا* dalam ayat ini berasal dari akar kata *وهن*, yang dalam *Lisān al-‘Arab* ia bermakna *الضَّعْفُ فِي الْعَمَلِ وَالْأَمْرِ، وَكَذَلِكَ فِي الْعَظْمِ وَنَحْوَهُ*, yaitu kelemahan dalam perbuatan dan urusan, begitu pula kelemahan tulang dan sejenisnya ia disebut sebagai *الوهن*. Sebagaimana dalam firman-Nya:

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ، وَهَنَّا عَلَىٰ وَهْنٍ ۝

Terjemahnya:

“Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah”.

Dalam beberapa tafsir, ayat diartikan sebagai bertambah lemahnya seorang ibu yang sedang mengandung, seiring bertambahnya usia kandungannya.<sup>71</sup> Al-Mufaḍḍal dalam kitabnya mengatakan bahwa kata *الوهن* ini diartikan sebagai *الوهن ضعف من حيث الخلق، أو الخلق*, yaitu kelemahan dari segi penciptaan serta akhlak dan karakter.<sup>72</sup>

Kata *لا تحزنوا* dalam ayat ini memiliki akar kata *حزن* atau *الْحَزَنُ* (bisa dibaca *al-ḥuzn* atau *al-ḥazan*) yang dimana maknanya ialah *نقيص الفرح* (lawan dari kegembiraan) dan *خلاف السرور* (kebalikan dari kesenangan). Bentuk jamak dari kata ini ialah *أحزان*. Al-Jauharī mengatakan bahwa kata orang-orang Quraisy menggunakan kata *حزنه* (*ḥazinahu*), sedangkan orang-orang dari suku Tamīm menggunakan kata *أحزنه* (*aḥzanahu*) dan keduanya telah dibaca (dalam al-Qur’an).<sup>73</sup>

<sup>71</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, jil. 13, h. 453.

<sup>72</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur’an*, h. 842.

<sup>73</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Jil. 13, h. 111.

Konsep *ḥuzn* (kesedihan) yang disebutkan dalam larangan “*la tahzanu*” (jangan bersedih) memberikan perspektif penting dalam penanganan perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Makna *ḥuzn* sebagai “lawan dari kegembiraan” dan “kebalikan dari kesenangan” menunjukkan bahwa kesedihan merupakan kondisi emosional yang menghalangi individu dari pengalaman emosi positif.

b. Asbab al-Nuzul

Pernah ada masa ketika kaum muslimin mengalami kekalahan karena kelengahan mereka dalam Perang Uhud. Banyak komandan perang yang gugur dalam pertempuran tersebut, membuat para pejuang yang berhasil selamat merasa sangat kecewa, patah semangat, tertekan, dan diliputi kesedihan mendalam. Namun di tengah keterpurukan itu, Allah menurunkan kabar yang menggembirakan sebagai motivasi bagi umat Islam yang sedang terpukul.<sup>74</sup>

Ibnu Abbas ra. menuturkan: “Ketika Perang Uhud, para sahabat mengalami kekalahan. Di saat genting itu, tiba-tiba Khalid bin Walid bersama pasukan berkuda kaum musyrikin berusaha mendaki bukit untuk menyerang pasukan muslimin. Menyaksikan situasi tersebut, Rasulullah saw. berdoa: “Ya Allah, jangan biarkan mereka mengalahkan kami. Ya Allah, kami tidak memiliki kekuatan kecuali dengan izin dan kehendak-Mu. Ya Allah, di tempat ini tidak ada yang menyembah-Mu kecuali orang-orang ini saja””. Kemudian Allah menurunkan ayat-ayat ini. Seketika, sekelompok kaum muslimin spontan berlari naik ke bukit, lalu mereka menyerang pasukan berkuda kaum musyrikin dengan hujan anak panah hingga akhirnya musuh terpukul mundur dan kalah. Inilah makna dari firman Allah:

---

<sup>74</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 2*, h. 49.

وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ

“Padahal sesungguhnya kamulah yang lebih tinggi (lebih unggul).”<sup>75</sup>

c. Munasabah

QS. Ali Imrān/3:137 mengawali dengan mengingatkan bahwa sebelum adanya umat Islam, telah banyak umat terdahulu yang mengalami berbagai peristiwa, termasuk kekalahan. Allah memerintahkan untuk berjalan di muka bumi dan melihat bagaimana akhir orang-orang yang mendustakan kebenaran. Ini memberikan perspektif bahwa ujian yang dialami bukanlah hal yang luar biasa, melainkan sunnatullah yang telah terjadi sepanjang sejarah. Kemudian QS. Ali Imrān/3:138 menegaskan bahwa al-Qur’an adalah penjelasan bagi manusia, petunjuk, dan nasihat bagi orang-orang yang bertakwa. Munasabahnya dengan ayat sebelumnya adalah setelah menyuruh melihat sejarah umat terdahulu, Allah mengingatkan bahwa al-Qur’an sendiri berisi pelajaran-pelajaran tersebut yang harus dipahami dan diambil hikmahnya. Jadi tidak perlu jauh-jauh mencari pelajaran sejarah, karena al-Qur’an telah merangkumnya sebagai pedoman hidup yang komprehensif.<sup>76</sup>

Selanjutnya QS. Ali Imrān/3:139 memberikan motivasi langsung dengan menyatakan, “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman.” Setelah memberikan perspektif sejarah dan mengingatkan tentang petunjuk al-Qur’an, kini Allah memberikan dorongan semangat agar tidak lemah dan sedih, karena sesungguhnya orang beriman memiliki kedudukan tertinggi di sisi Allah meskipun mengalami kekalahan sementara. Akhirnya, QS. Ali Imrān/3:140 menjelaskan hikmah di balik ujian

---

<sup>75</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya Jilid 2*, h. 49.

<sup>76</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya Jilid 2*, h. 49.

dengan menyatakan bahwa kaum kafir pun pernah mengalami kekalahan di Perang Badar, dan bahwa kemenangan serta kekalahan adalah sunnatullah yang bergiliran. Allah menguji siapa yang benar benar beriman, membedakan orang mukmin sejati dari orang munafik, mengangkat syuhada dari kalangan mukmin, membersihkan orang-orang beriman dari dosa, dan menghapus orang-orang kafir. Dengan demikian, kekalahan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses pendidikan Ilahi yang penuh hikmah.<sup>77</sup>

#### 4. QS. Yunus/10: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

##### a. Kajian Mufradat

Kata موعظة merupakan bentuk *maṣḍar mīmī* dari kata وعظ. Adapun bentuk lain (*maṣḍar*) dari kata ini adalah الوعظ, العظة dan العظة. Kata ini bermakna النصيح والتذكير بالعواقب, yaitu nasihat serta pengingat (peringatan) tentang konsekuensi dari sebuah perbuatan. Ibn Sīdah mengatakan bahwa kata ini memiliki makna mengingatkan seseorang dengan sesuatu yang melembutkan hatinya, berupa pahala dan dosa.<sup>78</sup> Kata شفاء merupakan bentuk *maṣḍar* dari kata شفى, yang berarti obat yang dikenal, yaitu sesuatu yang menyembuhkan dari penyakit.<sup>79</sup>

Konsep *mau'izah* (nasihat) dan *syifā'* (penyembuhan) memberikan kerangka terapeutik yang komprehensif dalam menangani perasaan tidak

<sup>77</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 2*, h. 49-50.

<sup>78</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, Jil. 7, h. 466.

<sup>79</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, Jil. 14, h. 436.

berharga (*feeling worthless*). Makna *mau'izah* sebagai “nasihat dan pengingat tentang konsekuensi perbuatan”. Sedangkan Kata *syifa'* yang bermakna “obat yang menyembuhkan dari penyakit” menegaskan bahwa *feeling worthless* adalah kondisi yang dapat disembuhkan, bukan keadaan permanen.

#### b. Munasabah

Allah swt. menyeru kepada seluruh manusia bahwa al-Qur'an telah diturunkan melalui Rasul-Nya sebagai pedoman hidup yang sempurna, menjawab keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah swt. Ayat ini menjelaskan empat fungsi utama al-Qur'an dalam memperbaiki jiwa manusia: sebagai *mau'izah* (pelajaran) yang mendorong manusia mencintai kebenaran dan menjauhi kebatilan, sebagai *syifa'* (obat) yang menyembuhkan penyakit hati seperti syirik, kufur, munafik dan penyakit jiwa lainnya, sebagai *hudā* (petunjuk) yang membimbing dari kesesatan menuju keyakinan benar dan amal saleh, serta sebagai *rahmah* (rahmat) yang melahirkan kehidupan penuh kasih sayang, gotong royong dan kerja sama menegakkan keadilan.<sup>80</sup>

Keempat fungsi ini sesuai dengan fitrah manusia yang secara alami membutuhkan nasihat, penyembuhan jiwa, petunjuk hidup, dan kehidupan penuh kasih sayang. Namun, rahmat al-Qur'an hanya dapat dirasakan sepenuhnya oleh orang-orang beriman yang benar-benar menjadikannya pedoman hidup, melaksanakan perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya, sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-Fath 48:29 dan QS. al-Balad 90:17.<sup>81</sup>

#### 5. QS. Yūsuf/12: 87

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُّوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗٓ لَا يَأْيِسُّ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا  
الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

<sup>80</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 330-331.

<sup>81</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 331.

Terjemahnya:

“Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”

#### a. Kajian Mufradat

Kata **تَأْيِسُوا** pada ayat ini berakar kata **يَأْس** yang berarti **القنوط** atau keputusasaan. Ada pula yang mengatakan kata ini bermakna **نقيص الرجاء** atau lawan dari harapan. Bentuk *muḍāri'* dari kata ini ada dua, yaitu **يَيْأَسُ** (yaiasu) dan **يَيْئِسُ** (yai-isu), akan tetapi yang kedua ini menurut Sībawahi sangat jarang munculnya. Ada pula yang mengatakan bahwa bisa dengan wazan **يئس-يؤس** (ya'isa-ya'usu), akan tetapi bentuk seperti ini adalah bentuk yang tidak lazim (syāz).<sup>82</sup> Dalam literatur lain dikatakan bahwa **اليأس** diartikan sebagai **إنفَاء الطمع** atau hilangnya harapan.<sup>83</sup>

Dalam konteks terapi *feeling worthless*, keputusasaan merupakan manifestasi ekstrem dari perasaan tidak berharga, di mana seseorang tidak hanya merasa tidak memiliki nilai saat ini, tetapi juga kehilangan harapan bahwa kondisi mereka dapat membaik di masa depan. Larangan untuk berputus asa mengandung pesan terapeutik bahwa mempertahankan harapan adalah kewajiban aktif, bukan sekadar sikap pasif menunggu perubahan.

#### b. Munasabah Ayat

Hubungan antara kedua ayat dalam nasihat Yakub menunjukkan bagaimana membangun mental yang kuat dalam menghadapi ujian hidup. Yakub pertama mengutip QS. al-Hijr/15:56 yang menyatakan bahwa hanya orang sesat yang berputus asa dari rahmat Allah, memberikan dasar mengapa anak-anaknya

<sup>82</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, Jil. 6, h. 259.

<sup>83</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, h.845

tidak boleh menyerah mencari Yusuf dan Bunyamin meski sudah berkali-kali gagal. Kemudian ia memperkuat dengan QS. al-Hajj /22:38 yang menjamin Allah swt. akan membela orang beriman, sehingga usaha mereka tidak sia-sia. Kedua ayat ini saling melengkapi: yang pertama melarang sikap negatif (putus asa) dan yang kedua memberikan jaminan positif (pertolongan Allah swt.), menciptakan keseimbangan mental yang sempurna antara larangan berputus asa dan keyakinan akan rahmat Allah swt. bagi anak-anak Yakub.<sup>84</sup>

#### 6. QS. al-Isrā'/17: 70.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Terjemahnya:

“Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkat mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”

##### a. Kajian Mufradat

Kata كَرَّمْنَا dalam ayat ini merupakan *wazan fi'il māḍi*, yang memiliki akar kata كرم. Kata ini menurut Ibn Sīdah berarti نقيص اللؤم atau lawan dari kehinaan, yang dimana kemuliaan (الكرم) ini ada pada diri seseorang meskipun ia tidak memiliki nasab keturunan yang mulia. Istilah ini pada dasarnya berasal-usul (digunakan untuk) manusia, namun istilah ini juga bisa digunakan untuk kuda, unta, pohon dan benda-benda lainnya jika yang dimaksudkan adalah kemuliaan, keindahan serta kehormatan. الكرم merupakan salah satu sifat Allah swt. yang dimana maknanya ialah Yang Maha banyak kebaikan-Nya, Maha Pemurah, Maha Pemberi yang pemberian-Nya tidak pernah habis. الكرم juga berarti yang

<sup>84</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 32-33.

mengumpulkan segala jenis kebaikan, kemuliaan dan keutamaan. Ada pula yang memaknainya (الكريم) sebagai nama yang mencakup segala yang terpuji.<sup>85</sup>

Konsep pemuliaan dalam ayat “karramna” (Kami telah memuliakan) memberikan fondasi teologis yang kuat dalam mengatasi perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Makna karamah sebagai “lawan dari kehinaan” dan kemuliaan yang melekat pada diri seseorang tanpa bergantung pada nasab atau status eksternal menunjukkan bahwa nilai diri manusia bersifat inheren dan universal.

#### b. Munasabah Ayat

Dalam ayat-ayat sebelumnya, Allah swt. telah memaparkan berbagai macam karunia dan anugerah yang telah diberikan kepada para hamba-Nya supaya mereka dapat mengambil manfaat darinya. Pada bagian ayat-ayat ini, Allah swt. menjelaskan bahwa manusia (Bani Adam) adalah ciptaan yang paling mulia yang telah diberi berbagai berkah seperti sarana transportasi dan rezeki yang berkualitas, serta diistimewakan dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya.<sup>86</sup>

Ayat-ayat al-Qur’an yang membahas kemuliaan manusia saling berkaitan dan melengkapi satu sama lain. Surah al-Tin menyebutkan bahwa Allah swt. menciptakan manusia dalam bentuk yang paling baik, kemudian Surah al-Nahl menjelaskan apa saja yang membuat manusia istimewa, yaitu diberi pendengaran, penglihatan, dan hati untuk berpikir. Selanjutnya, Surah al-Baqarah menjelaskan tujuannya, yaitu Allah swt. menjadikan manusia sebagai khalifah (pemimpin) di bumi. Ketika para malaikat bertanya mengapa manusia dipilih padahal mereka

---

<sup>85</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, jil. 12, h. 510.

<sup>86</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 517.

bisa berbuat kerusakan, Allah swt. menjawab bahwa Dia tahu sesuatu yang tidak diketahui malaikat, yaitu potensi baik yang ada dalam diri manusia.<sup>87</sup>

Namun sayangnya, banyak manusia tidak menyadari keistimewaannya ini. Surah al-A‘rāf mengingatkan bahwa ada banyak manusia yang memiliki hati tapi tidak digunakan untuk memahami kebenaran, punya mata tapi tidak melihat tanda-tanda kekuasaan Allah swt., dan punya telinga tapi tidak mendengarkan petunjuk Allah swt. Mereka malah jadi seperti hewan, bahkan lebih tersesat. Jadi, urutan ayat-ayat ini sempurna: dimulai dari kemuliaan manusia, lalu dijelaskan anugerah yang diberikan, kemudian tujuan penciptaannya, dan diakhiri dengan peringatan bagi yang tidak menjalankan tugasnya dengan baik.<sup>88</sup>

#### 7. QS. al-Zumar/39: 53

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ  
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Terjemahnya:

“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

##### a. Kajian Mufradat

Kata *تَقْنَطُوا* dalam ayat ini merupakan bentuk *muḍāri'* dari akar kata *قنط*. Kata ini bermakna *اليأس* atau putus asa. Dalam literatur lain seperti al-Tahzīb dan Mufradāt Alfāz al-Qur'an, Ḥusain al-Mufaḍḍal mengartikannya sebagai *اليأس من الخير* atau berputus asa terhadap kebaikan.<sup>89</sup> Ada pula yang mengartikannya

<sup>87</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 517.

<sup>88</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, h. 517-518.

<sup>89</sup>al-Ḥusain bin Muḥammad bin al-Mufaḍḍal, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, h. 640

sebagai أشدّ اليأس من الشّيء atau bentuk keputusan yang paling parah akan sesuatu.<sup>90</sup>

Dalam konteks terapi *feeling worthless*, *qanut* merepresentasikan kondisi di mana seseorang tidak hanya kehilangan harapan secara umum, tetapi secara spesifik kehilangan kepercayaan terhadap kemungkinan adanya kebaikan dalam hidup mereka. Ini adalah manifestasi paling destruktif dari perasaan tidak berharga, di mana seseorang benar-benar meyakini bahwa tidak ada hal positif yang akan terjadi atau dapat mereka raih.

b. Asbab al-Nuzūl

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dengan sanad shahih dari Ibnu Abbas, dan mengatakan: ayat tersebut turun berkenaan dengan penduduk Makkah yang musyrik. Al-Hakim dan Ath-Thabarani meriwayatkan dari Ibnu Umar, ia mengatakan; Dahulu kami mengatakan bahwasanya orang yang murtad tidak bisa lagi bertaubat ketika ia meninggalkan agamanya setelah masuk Islam dan mengetahui Islam. Ketika Rasulullah saw. sampai ke Madinah, maka turunlah ayat ini berkenaan dengan mereka, “Katakanlah, “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas ...””<sup>91</sup>

Al-Ṭabarani meriwayatkan dengan sanad *ḍaʿīf* dari Ibnu Abbas, ia mengatakan; Rasulullah saw., mengutus seseorang kepada Wahsyi yang telah membunuh Hamzah untuk diajak masuk Islam. Kemudian Wahsyi mengutus seseorang kepada beliau untuk bertanya, “Bagaimana mungkin engkau mengajakku masuk Islam sementara engkau menyangka bahwa orang yang melakukan pembunuhan, zina atau berbuat syirik, maka ia akan mendapatkan

---

<sup>90</sup>Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Jil. 7, h. 386

<sup>91</sup>Imam Al-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, Terj: Andi Muhammad Syahril, Yasir Maqasid, (Cet. 1; Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), h. 456.

dosa yang dilipatgandakan pada hari kiamat dan akan berada di sana selamanya. Sedangkan aku sudah melakukan hal tersebut. Apakah ada keringanan bagiku?” Maka Allah swt. menurunkan ayat, “Kecuali orang yang bertaubat, beriman dan beramal shalih.” (Maryam: 60)<sup>92</sup>

Wahsyi berkata, “Ini merupakan syarat yang berat.” Mungkin aku tidak mampu melakukan itu. Maka Allah swt. menurunkan ayat, “Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. “ (Al-Nisā/4: 48) Wahsyi berkata, “Ini menurutku merupakan kehendak-Nya, maka aku tidak tahu apakah Dia mau mengampuniku atau tidak? Apakah mungkin selain ini?” Maka Allah menurunkan ayat, “Katakanlah, “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.” Wahsyi berkata, “Kalau demikian, maka ya”. Maka Wahsyi masuk Islam.<sup>93</sup>

#### c. Munasabah

Hubungan ketiga ayat dalam kisah Wahsyi menunjukkan bagaimana Allah swt. bertahap membuka pintu pengampunan bagi hamba yang berdosa besar. Pertama, QS. Maryam/19:60 memberikan syarat pengampunan: bertaubat, beriman, dan berbuat baik. Ketika Wahsyi merasa syarat ini terlalu berat, turunlah QS. al-Nisā/4:48 yang menyatakan Allah swt. mengampuni semua dosa kecuali syirik, termasuk pembunuhan yang dilakukannya. Saat Wahsyi masih ragu apakah Allah swt. mau mengampuninya, turunlah QS. al-Zumar/39:53 yang memanggil lembut “Wahai hamba-hamba-Ku” dan melarang berputus asa dari

---

<sup>92</sup>Imam Al-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, Terj: Andi Muhammad Syahril, Yasir Maqasid, h. 457.

<sup>93</sup>Imam Al-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, Terj: Andi Muhammad Syahril, Yasir Maqasid, h. 457.

rahmat Allah swt. Ketiga ayat ini saling melengkapi dari memberikan syarat, memperluas pengampunan, hingga memberikan jaminan luasnya rahmat Allah swt. menunjukkan pendekatan dakwah Islam yang lembut dan bertahap sesuai kondisi jiwa manusia, sehingga akhirnya Wahsyi masuk Islam dengan hati tenang.<sup>94</sup>

### 8. QS. al-Insyirah/94: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahnya:

“karena sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.”

#### a. Kajian Mufradat

Pada ayat ini, peneliti akan mencoba merincikan dua kata penting yaitu العسر dan يسرًا. Kata العسر (kesukaran) merupakan lawan dari kata اليسر (kemudahan). Kata العسر sendiri bermakna الضيق والشدة والصعوبة, atau kesempitan, kesukaran, serta kesulitan.<sup>95</sup> Sedangkan kata اليسر sendiri yang merupakan lawan dari kata العسر, ia bermakna اللين والإنقياد, atau kelembutan dan kepatuhan (atau ketundukan). Istilah ini bisa digunakan untuk manusia dan kuda, dan al-Lai's sepakat dengan pendapat itu dengan mengatakan:

الْلَيْثُ: يُقَالُ إِنَّهُ لَيْسَرٌ خَفِيفٌ وَيَسْرٌ إِذَا كَانَ لَيِّنَ الْإِنْقِيَادِ، يُوصَفُ بِهِ الْإِنْسَانُ وَالْفَرَسُ

Ada pula beberapa ulama yang berpendapat bahwa اليسر diartikan sebagai سهل (kemudahan), سمح (lapang), dan قليل التشديد (sedikit kesulitannya)<sup>96</sup>

Konsep *'usr* (kesukaran) dan *yusr* (kemudahan) dalam ayat yang menyatakan bahwa setiap kesukaran diikuti kemudahan memberikan paradigma

<sup>94</sup>Imam Al-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, Terj: Andi Muhammad Syahril, Yasir Maqasid, h. 457.

<sup>95</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faql Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, Jil. 4, h. 563

<sup>96</sup>Muhammad bin Mukarram bin 'Ali Abu al-Faql Jamāl al-Dīn bin Manzūr al-Anṣārī, *Lisān al-'Arab*, Jil. 5, h. 295

terapeutik yang transformatif dalam menangani perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Makna *'usr* sebagai “kesempitan, kesukaran, dan kesulitan” serta *yusr* sebagai “kelembutan, kepatuhan, kemudahan, dan kelapangan” menunjukkan bahwa kesulitan dan kemudahan adalah dua kondisi yang bersifat dinamis dan saling bergantian dalam kehidupan.

b. Asbab al-Nuzul

Pada QS. Al-Insyirah/94:5-6 khususnya, terdapat riwayat yang menyebutkan sabda Rasulullah saw. Berikut ini riwayat tersebut.

قَالَ ابْنُ جَرِيرٍ: حَدَّثَنَا ابْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى، حَدَّثَنَا ابْنُ ثَوْرٍ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنِ الْحَسَنِ قَالَ: خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا مَسْرُورًا فَرِحًا وَهُوَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: "لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرِينَ، لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرِينَ، فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"

Artinya:

“Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ibnu Abdul A'la, telah menceritakan kepada kami Ibnu Saur, dari Ma'mar, dari Al-Hasan yang mengatakan bahwa di suatu hari Nabi Saw. keluar dalam keadaan senang dan riang seraya tersenyum, lalu bersabda: Satu kesulitan tidak akan dapat mengalahkan dua kemudahan, satu kesulitan tidak akan dapat mengalahkan dua kemudahan. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”<sup>97</sup>

Dari riwayat tersebut terlihat bahwa Nabi Muhammad saw. merasa gembira ketika mengetahui bahwa di balik setiap kesulitan selalu ada kemudahan yang menyertainya. Kegembiraan beliau ini sejalan dengan pesan yang terkandung dalam QS. al-Insyirah/94: 5-6 yang menegaskan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan, bahkan diulang dua kali untuk memberikan penekanan dan kepastian akan janji Allah swt. tersebut.

---

<sup>97</sup>Tafsir Ibnu Katsir, “94. Tafsir Surat Alam Nasyrah atau al-Insyirah ayat 1-8- Tafsir Ibnu Katsir Terlengkap”, [www.ibnukatsir-tafsir.blogspot.com](http://www.ibnukatsir-tafsir.blogspot.com), diakses pada hari, Rabu 23 Juli 2025.

c. Munasabah

Ayat keenam adalah pengulangan dari ayat kelima yang bertujuan untuk memperkuat pesan yang disampaikan sebelumnya. Pengulangan ini menekankan bahwa jika seseorang menghadapi kesulitan dengan sungguh-sungguh, berusaha maksimal, serta tetap teguh dan sabar tanpa mengeluh ketika kemudahan belum juga datang, maka kemudahan tersebut pasti akan tiba pada waktunya.

**B. Penafsiran Ulama atas Ayat-ayat Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an**

**1. QS. al-Baqarah/2:152**

Ibn 'Aġġbah dalam tafsirnya *al-Baġr al-Madġd* menjelaskan bahwa QS. al-Baqarah/2:152 memiliki kaitan yang erat dengan ayat sebelumnya. Sebab secara tidak langsung ayat 152 menjadi *jawāb* kepada ayat 151, yaitu "sebagaimana kami mengingat kalian dengan mengutus seorang rasul (QS. al-Baqarah/2:151), maka ingatlah aku dengan melalui perbuatan dan keadaan kalian (QS. al-Baqarah/2:152)".<sup>98</sup> Lebih lanjut Ibn 'Aġġbah kemudian menjelaskan dalam tafsirnya tersebut bahwa mengingat Allah swt. (berzikir) itu terbagi menjadi tiga cara, yaitu; *pertama* berzikir dengan lisan, zikir yang seperti merupakan *zġkr al-gāfġlġn*<sup>99</sup>. *kedua*, ialah zikir lisan dan hati, zikir ini biasanya dilakukan oleh orang-orang pada umumnya. Kemudian yang *ketiga*, ialah zikir hati yang merupakan cara orang-orang yang sampai kepada Allah swt. untuk mengingat-Nya.<sup>100</sup>

Ibn 'Aġġbah juga menjelaskan lebih lanjut bahwa mengingat-Nya tidak harus hanya dalam bentuk tahlil, takbir, tasbih, tahmid, *hasbalaġ*, *hauqalaġ*, ataupun selawat kepada Rasulullah saw. melainkan dalam segala perbuatan

---

<sup>98</sup>Abu al-'Abbas Aġmad bin Muġammad bin 'Aġġbah, *al-Baġr al-Madġd fġ Tafġr al-Qur'an al-Karġm*, jil. 1, Vol. 1, h.184.

<sup>99</sup>*Al-gāfġlġn* atau lalai yang dimaksud disini ialah tidak adanya keselarasan antara hati dan lisan ketika berzikir kepada-Nya, lisannya menyebut sedang hatinya disibukkan dengan hal lain.

<sup>100</sup>Abu al-'Abbas Aġmad bin Muġammad bin 'Aġġbah, *al-Baġr al-Madġd fġ Tafġr al-Qur'an al-Karġm*, jil. 1, Vol. 1, h.185.

maupun keadaan. Tidak hanya sampai situ, Ibn ‘Ajībah bahkan menjelaskan bahwa setiap bentuk zikir kepada Allah swt. akan berbalas sesuatu dari-Nya, seperti “mengingat-Nya dalam bentuk syukur akan berbuah penambahan (ditambahnya sesuatu yang disyukuri), mengingat-Nya dalam bentuk ketaatan dan melakukan amal kebajikan akan berbuah pahala dan nikmat surga, mengingat-Nya dalam bentuk tauhid dan keimanan akan berbuah derajat yang tinggi di surga, mengingat Allah swt. di atas bumi akan berbalas dengan Allah mengingatnya di perut bumi.”<sup>101</sup>

Dalam kitab tafsir *Laṭāif al-Isyārāt* karya imam al-Qusyairi menjelaskan bahwa Ayat “Maka ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu; dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku” (QS. 1-Baqarah/2: 152) mengungkap hakikat zikir yang sesungguhnya. Zikir bukan sekadar mengucapkan kalimat-kalimat pujian, melainkan proses spiritual di mana seorang hamba tenggelam sepenuhnya dalam kesadaran akan kehadiran Allah swt. hingga akhirnya lenyap dalam keberadaan-Nya. Dalam tingkatan tertinggi, si mengingat melebur begitu dalam dengan Yang Diingat sehingga tidak tersisa jejak keakuannya. Ketika hamba mencapai tingkat fana (lenyap) dari dirinya sendiri, maka Allah swt. akan mengingatnya dengan cara yang kekal dan abadi, sebagaimana firman-Nya tentang orang-orang saleh: “Sesungguhnya mereka dahulu adalah orang-orang yang berbuat baik” mereka pernah ada dalam dimensi waktu, namun kini telah abadi dalam kedekatan ilahi.<sup>102</sup>

Para ulama menafsirkan ayat ini dari berbagai sudut pandang. Kalangan penafsir rasional memahaminya sebagai perintah untuk hidup sesuai kehendak

---

<sup>101</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, jil. 1, Vol. 1, h. 184.

<sup>102</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. I, (Cet. 2, Lebanon: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, 2007),h. 138.

Allah swt. sehingga dia akan membalas dengan karunia-karunia-Nya. Sementara ahli isyarat (penafsir spiritual) melihatnya sebagai panggilan untuk meninggalkan segala keinginan nafsu, agar Allah swt. menegakkan hamba dalam hak-Nya setelah lenyap dari keakuannya. Makna yang lebih dalam menunjukkan bahwa zikir sejati adalah merasa cukup dengan Allah swt. tanpa menuntut pemberian-Nya, sehingga Allah swt. rida kepada hamba tanpa menilai amal perbuatannya. Pada hakikatnya, kemampuan manusia mengingat Allah swt. hanya mungkin terjadi karena Allah swt. telah lebih dahulu mengingatnya - tanpa ingatan Allah swt. yang mendahului, mustahil ada ingatan hamba kepada-Nya. Zikir yang sempurna tercapai ketika hamba memutuskan segala keterikatan duniawi, sehingga Allah swt. menganugerahkan sifat-sifat hakiki-Nya. Sebagaimana hadis qudsi yang menyatakan bahwa barang siapa mengingat Allah swt. di hadapan orang banyak, maka Allah swt. akan mengingatnya di hadapan makhluk yang lebih mulia, yaitu para malaikat. Dengan demikian, zikir bukan hanya ritual ibadah, melainkan perjalanan menuju penyatuan spiritual yang mengubah hamba menjadi “kisah yang indah” bagi siapa pun yang menyimak dan memahami jejak kehidupannya.<sup>103</sup>

## 2. QS. al-Baqarah/2: 286

Menurut Ibnu ‘Ajībah, ketika keimanan mereka telah benar-benar terbukti dan ketaatan mereka telah meyakinkan, Allah swt. meringankan beban mereka dengan firman-Nya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” Maksudnya adalah hanya sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang mereka miliki. Menurut Ibnu ‘Ajībah, hal ini menunjukkan bahwa

---

<sup>103</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. I, h. 138.

pembebanan terhadap sesuatu yang mustahil tidak akan terjadi, namun bukan berarti tidak mungkin secara mutlak.<sup>104</sup>

Ibnu ‘Ajībah menjelaskan bahwa yang mustahil secara adat (kebiasaan/alam) masih boleh Allah swt. bebaskan kepada hamba-Nya. Akan tetapi, jika yang mustahil secara akal, maka mustahil pula Allah swt. membebankannya, karena memang tidak dapat dibayangkan untuk terjadi. Apabila Allah swt. membebani hamba-hamba-Nya dengan sesuatu yang masih dalam batas kemampuan mereka, maka konsekuensinya adalah: Setiap jiwa akan memperoleh apa yang diupayakannya dari kebaikan, dan akan mendapat balasan secara sempurna. Demikian pula atasnya akan ada balasan dari perbuatan buruk yang dilakukannya, dan ia akan menyaksikan akibatnya, kecuali jika Tuhan Yang Maha Mulia dan Maha Pemurah memberikan ampunan-Nya.<sup>105</sup>

Karena kesempurnaan rahmat-Nya kepada mereka, Allah swt. menghentikan mereka pada batas kemampuan mereka, bahkan jauh di bawah itu. Semua itu adalah kelembutan dan karunia dari-Nya. “Baginya (jiwa) apa yang diusahakannya” dari kebaikan-kebaikan. “Dan atasnya apa yang dikerjakannya” yaitu apa yang diperolehnya dari taubat yang menyelamatkan dari perbuatan (dosa).<sup>106</sup>

Mengenai firman Allah swt. yang mulia: “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya.” Imam Qusyairi menjelaskan bahwa dahulu ketika ada keperluan, umat terdahulu berbicara kepada Allah swt.

---

<sup>104</sup> Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, jil. 1, Vol. 1, h. 318.

<sup>105</sup> Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, jil. 1, Vol. 1, h. 318.

<sup>106</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 1, h. 216.

melalui perantara. Mereka berkata “Ya Musa, berdoalah untuk kami kepada Tuhanmu,” sedangkan untuk umat ini Allah swt. berfirman: “Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku-kabulkan bagimu.”<sup>107</sup>

Umat-umat terdahulu ketika berbuat dosa memerlukan waktu yang lama untuk diterimanya taubat, sedangkan untuk umat ini Rasulullah saw. bersabda: “Penyesalan itu adalah taubat.” Umat-umat terdahulu ada yang berkata “Buatlah untuk kami tuhan sebagaimana mereka mempunyai tuhan-tuhan,” sedangkan umat ini dikhususkan dengan pancaran cahaya tauhid mereka. Keistimewaan-keistimewaan mereka lebih banyak daripada yang dapat dijelaskan secara menyeluruh.<sup>108</sup>

### 3. QS. Alī Imrān/3: 139.

Menurut Ibnu ‘Ajībah, Sesungguhnya telah berlalu sebelum kalian, wahai para murid (salik), sunnatullah terhadap para wali-Nya bersama orang-orang yang mengingkari mereka dari kalangan hamba-hamba-Nya yang awam. Sesungguhnya Allah menjauhkan mereka (pengingkar) dari halaman hadirat-Nya, dan mengharamkan mereka dari taufik-Nya yang terdahulu, hingga mereka mati dalam keadaan jauh dari-Nya. Maka punahlah jejak-jejak mereka dan rusaklah negeri-negeri mereka. Berjalanlah di muka bumi dan lihatlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan para wali-Nya. Ini adalah penjelasan bagi orang-orang yang mengambil pelajaran, dan tambahan petunjuk serta nasihat bagi orang-orang yang bertakwa.<sup>109</sup>

Maka janganlah kalian lemah wahai para fuqara (ahli tasawuf) dan jangan melemah dari mencari Haq (Allah) dengan kembali dari jalan kesungguhan dan

---

<sup>107</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 1, h. 216.

<sup>108</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 1, h. 216.

<sup>109</sup> Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, jil. 1, Vol. 1, h. 412.

kesungguhan berusaha, karena gangguan yang kalian terima dari orang-orang yang keras kepala mengingkari kalian. “Padahal kamulah yang paling tinggi” dengan kemenangan dan pertolongan, serta terangkatnya derajat-derajat kalian bersama para khawash ahli tauhid, “jika kamu orang-orang yang beriman” terhadap janji Raja Yang Maha Mulia. Maka barangsiapa mencari Allah, ia akan menemukannya, dan Allah akan menepati janji-Nya dengan setia, namun setelah meneguk pahitnya kesabaran dan senantiasa memuji serta bersyukur. Dan mereka melantunkan syair: “Janganlah kau kira kemuliaan itu seperti kurma yang kau makan, Kau tidak akan mencapai kemuliaan hingga kau menjilat kepahitan (kesabaran)”.<sup>110</sup>

Sedangkan menurut Imam al-Qusyairi apabila kalian beriman kepada Allah dan tersambung dengan Allah, maka tidak sepatutnya kalian takut kepada selain Allah. Janganlah kalian lemah dan jangan melemah, karena sesungguhnya pertolongan datang dari sisi Allah, dan yang mengalahkan adalah Allah. Adapun selain Allah, mereka tidak memiliki sedikitpun kekuatan, bahkan tidak sebesar atom. Firman-Nya: “Jika kamu orang-orang yang beriman”, maksudnya: sepatutnya bagi orang mukmin tidak diliputi rasa takut kepada selain Allah.<sup>111</sup>

#### 4. QS. Yunus/10: 57.

Menurut pandangan Imam Malik yang dikutip dalam tafsir *Bahr al-Madid* karya Ibnu ‘Ajibah, beliau menafsirkan bahwa *al-Qur’an* yang agung berfungsi sebagai *mau’izah* (pelajaran) dari Allah swt. untuk seluruh manusia, sebagai penyembuh penyakit hati berupa keraguan dan kebodohan, serta sebagai petunjuk dan rahmat khusus bagi orang beriman. Petunjuk tersebut berupa cahaya

---

<sup>110</sup>Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajibah, *al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur’an al-Karim*, jil. 1, Vol. 1, h. 412.

<sup>111</sup>Abdul Karim bin Hawazin al-Qusyairi, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 1, h. 280.

kebenaran yang menerangi batin mereka, sedangkan rahmat terwujud dalam bentuk adab-adab syariat yang mengatur kehidupan lahir mereka.<sup>112</sup>

Begitu pula Pandangan Imam Al-Baydawi yang dikutip dalam tafsir Ibnu ‘Ajibah, Al-Baydawi menjelaskan bahwa al-Qur’an adalah kitab yang mengandung hikmah praktis dan teoritis. Dari segi praktis, al-Qur’an menjelaskan keindahan dan kejelekan perbuatan sambil mengajak pada kebaikan dan mencegah kemungkaran. Secara teoritis, al-Qur’an menyembuhkan keraguan dan kesalahan keyakinan yang mengotori hati, sekaligus menjadi petunjuk menuju kebenaran dan keyakinan yang benar. Bagi orang beriman, al-Qur’an merupakan rahmat yang menyelamatkan dari kegelapan kesesatan menuju cahaya iman, dan mengubah nasib ‘mereka dari ancaman neraka menuju derajat surga. Kata “rahmat” dan “petunjuk disebutkan dalam bentuk nakirah untuk menunjukkan keagungan dan ketinggian nilainya yang tak terbatas.<sup>113</sup>

Menurut Imam Qusyairi dalam tafsirnya, nasihat adalah untuk semua orang, namun tidak berhasil pada sebagian kaum dan bermanfaat bagi yang lain. Barang siapa yang mendengarkannya dengan telinga batinnya, maka cahaya hakikat akan terang dalam hatinya. Sedangkan yang mendengarkannya dalam keadaan *ghaflah* (lalai), ia tidak memperoleh sifat kecuali kekal dalam hijab (terhalang dari Allah swt.). Imam Qusyairi menjelaskan bahwa nasihat adalah untuk orang-orang yang ghaib agar mereka bertaubat, sedangkan syifa (penyembuhan) adalah untuk ahli hudur (yang hadir) agar mereka menjadi baik. Dalam pandangannya, “nasihat” untuk orang awam, “syifa” untuk orang khusus,

---

<sup>112</sup>Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajibah, *al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur’an al-Karim*, Jil. 2, Vol. 1, h. 480

<sup>113</sup>Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajibah, *al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur’an al-Karim*, Jil. 2, Vol. 1, h. 480

“hidayah” untuk khusus al-khusus (para wali), dan “rahmat” untuk semuanya - dengan rahmat-Nya mereka mencapai derajat tersebut.<sup>114</sup>

Imam Qusyairi juga menyatakan bahwa syifa setiap orang sesuai dengan penyakitnya: syifa orang-orang berdosa adalah dengan adanya rahmat, syifa orang-orang taat adalah dengan adanya nikmat, syifa orang-orang arif adalah dengan adanya kedekatan (qurbah), dan syifa orang-orang wajib (yang menemukan hakikat) adalah dengan menyaksikan kebenaran (haqiqah). Dalam penjelasan lain, beliau menyebutkan bahwa syifa orang-orang durhaka adalah dengan adanya keselamatan, syifa orang-orang taat adalah dengan adanya derajat-derajat tinggi, dan syifa orang-orang arif adalah dengan kedekatan dan munajat (dialog batin dengan Allah swt).<sup>115</sup>

#### 5. QS. Yusuf/12: 87.

Menurut Ibnu ‘Ajībah, ayat ini bermakna: “Wahai anak-anakku, pergilah kalian ke negeri tempat kalian meninggalkan kedua saudaramu, lalu carilah kabar tentang Yusuf dan saudaranya.” Beliau menjelaskan bahwa maksudnya adalah: carilah informasi tentang mereka dan selidiki keadaan mereka. Kata “*taḥassasū*” berarti mencari sesuatu dengan pengamatan langsung menggunakan panca indera.<sup>116</sup>

Menurut Ibnu ‘Ajībah, ada beberapa hal penting dalam ayat ini: Anak ketiga (Bunyamin) tidak disebutkan karena ia memang memilih tinggal di sana, bukan karena hilang. Penyebutan nama Yusuf menunjukkan bahwa Ya‘qub masih yakin Yusuf masih hidup. Ketika Allah swt. berfirman “Dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah”, Ibnu ‘Ajībah menafsirkan: janganlah kalian

<sup>114</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 2, h. 102.

<sup>115</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 2, h. 102.

<sup>116</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 2, Vol. 1, h.620.

kehilangan harapan terhadap pertolongan, kelapangan, atau rahmat Allah. Ada juga bacaan “rūḥ Allah” yang berarti rahmat Allah yang dengannya Allah menghidupkan hamba-hamba-Nya. Ibnu ‘Ajibah menjelaskan bahwa artinya: jangan putus asa terhadap siapa pun yang masih bernyawa, karena selama seseorang masih hidup, harapan untuk kembali atau tertolong masih ada. Ya'qub yakin Yusuf masih hidup, maka jangan putus harap akan kepulangannya.<sup>117</sup>

Mengenai “Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah swt. kecuali orang-orang kafir”, Ibnu ‘Ajibah menafsirkan bahwa yang dimaksud adalah orang-orang yang mengingkari Allah swt. dan sifat-sifat-Nya. Orang yang benar-benar mengenal Allah swt. tidak akan pernah berputus asa dari rahmat-Nya dalam keadaan apa pun. Beliau menegaskan bahwa Allah swt. menyebut sikap putus asa sebagai sifat kekafiran karena penyebabnya adalah mengingkari kekuasaan Allah swt. atau tidak mengenal sifat-sifat Allah swt. Tidak mengenal sifat Allah swt. berarti tidak mengenal Zat-Nya, sehingga berputus asa dari rahmat Allah swt. adalah bentuk kekufuran.<sup>118</sup>

Makna batin dari ayat ini, Nabi Ya'qub tidak semata-mata berduka karena kehilangan sosok fisik Yusuf, tetapi ia merasakan kesedihan yang mendalam karena kehilangan penampakan (*tajalli*) keindahan dan nur Ilahi yang dahulu ia saksikan melalui kehadiran Yusuf. Kesedihan Ya'qub berakar pada hilangnya pancaran cahaya ketuhanan yang terpancar melalui wajah Yusuf yang menawan dan kecantikan yang memancarkan cahaya spiritual. Dalam konteks makna ini, Ibn al-Fāriḍ mengungkapkan melalui syairnya: “Mataku tidak akan memandang kecuali keindahan-Mu, dan selain Engkau, tidak pernah terlintas

---

<sup>117</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajibah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 2, Vol. 1, h. 620.

<sup>118</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajibah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 2, Vol. 1, h. 620.

dalam pikiranku.” Dengan demikian, kesedihan Ya’qub mencerminkan kerinduan seorang hamba yang telah merasakan manifestasi keindahan Ilahi melalui makhluk-Nya, dan ketika manifestasi tersebut hilang, ia merasakan kehampaan spiritual yang mendalam. Ini bukan sekadar kehilangan dalam dimensi duniawi, melainkan kehilangan dalam dimensi spiritual yang lebih tinggi.<sup>119</sup>

Dalam tafsir *Laṭāif al-isyārāt* karya imam Qusyairi menjelaskan bahwa Ya’qub biasa mengirim anak-anaknya untuk mencari Yusuf, sementara saudara-saudara itu berangkat dengan keyakinan bahwa Yusuf telah binasa. Menurut Imam Qusyairi, perintah “فَتَحَسَّنُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ” (carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya) adalah instruksi untuk mencari dengan seluruh pancaindera - penglihatan agar mata mereka melihatnya, pendengaran agar mendengar kabarnya, dan penciuman agar mencium aromanya. Ya’qub mengira anak-anaknya memiliki keinginan yang sama seperti dirinya untuk mengetahui keadaan Yusuf, kemudian mengarahkan mereka pada rahmat Allah swt. dengan mengatakan bahwa hanya orang kafir yang berputus asa dari rahmat Allah swt.<sup>120</sup>

Imam Qusyairi menyoroti perbedaan kasih sayang Ya’qub terhadap anak-anaknya, di mana tidak ada seorang pun yang menempati posisi Yusuf di hatinya. Hal ini terlihat dari kurangnya kesabaran Ya’qub atas kehilangan Yusuf dan pilihannya untuk mengirim anak-anak lainnya pergi mencari Yusuf daripada menikmati kehadiran mereka. Kontras yang mencolok tampak: untuk Yusuf yang tidak pernah dilihatnya lagi, matanya memutih karena kesedihan, sementara anak-anak lainnya justru diperintahkannya untuk pergi meninggalkannya atas

---

<sup>119</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 2, Vol. 1, h. 621.

<sup>120</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 2, h. 201.

kehendaknya sendiri menunjukkan perbedaan yang sangat besar dalam perlakuan dan perasaannya terhadap mereka.<sup>121</sup>

#### 6. QS. al-Isrā'/17: 70.

Ibnu 'Ajībah menjelaskan bahwa Allah swt. dengan keagungan-Nya telah memuliakan seluruh keturunan Adam, baik orang yang taat maupun yang durhaka, dengan berbagai bentuk kemuliaan. Allah swt. memberikan bentuk fisik yang indah dan postur tubuh yang tegak kepada manusia. Manusia dikaruniai akal untuk dapat membedakan dan memahami sesuatu. Manusia memiliki kemampuan berbicara, memberi isyarat, dan menulis. Allah swt. menunjukkan jalan hidup kepada manusia baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Manusia diberi kekuasaan atas bumi dan isinya serta kemampuan untuk mengambil manfaat darinya. Manusia diajarkan berbagai keterampilan dan keahlian dalam berbagai bidang kehidupan.<sup>122</sup>

Menurut tafsiran Ibnu 'Ajībah, makna ayat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: “و حملناهم” (Dan Kami angkut mereka) Ibnu 'Ajībah menjelaskan bahwa maksudnya adalah: Allah swt. mengangkut anak-anak Adam di darat dan di laut dengan memberikan mereka sarana transportasi, seperti hewan tunggangan di darat dan kapal di laut, sehingga mereka dapat berjalan dalam keadaan ditunggangkan baik di darat maupun di laut. Ungkapan “حملته حملاً” berarti: saya mengangkutnya atau memberikan sesuatu kepadanya untuk ditunggangi.<sup>123</sup>

“ورزقناهم من الطيبات” (Dan Kami berikan kepada mereka rezeki dari yang baik-baik) Menurut Ibnu 'Ajībah, ini berarti Allah swt. memberikan kepada

<sup>121</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭā'if al-Isyārāti*, Jil. 2, h. 201.

<sup>122</sup> Abu al-'Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin 'Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur'an al-Karīm*, Jil. 3, Vol. 1, h.216.

<sup>123</sup> Abu al-'Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin 'Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur'an al-Karīm*, Jil. 3, Vol. 1, h. 216.

manusia berbagai macam kenikmatan dan bentuk kelezatan, baik yang mereka peroleh melalui usaha mereka sendiri maupun yang didapat tanpa usaha. “وفضلناهم بالعلوم والإدراكات” (Dan Kami lebihkan mereka dengan ilmu dan kemampuan memahami) Ibnu ‘Aġġbah menafsirkan bahwa Allah swt. memberikan kelebihan kepada manusia melalui apa yang telah ditanamkan dalam diri mereka, berupa akal dan daya tangkap, dibandingkan dengan banyak makhluk lain yang diciptakan Allah swt, kecuali malaikat. “تفضيلاً” (Dengan keutamaan yang besar) Menurut Ibnu ‘Aġġbah, dengan keutamaan yang begitu besar ini, sudah sepatutnya manusia mensyukuri nikmat-nikmat tersebut, bukan malah mengingkarinya. Manusia hendaknya menggunakan kekuatan dan potensi mereka untuk mencari kebenaran dalam hal akidah, serta meninggalkan kesyirikan yang bahkan tidak diterima oleh orang yang memiliki akal sederhana, apalagi oleh mereka yang telah diunggulkan atas makhluk lainnya, bahkan atas sebagian malaikat tertinggi.<sup>124</sup>

Mengenai perbandingan manusia dengan malaikat, Ibnu ‘Aġġbah menjelaskan bahwa makhluk yang dikecualikan dalam ayat ini adalah malaikat, atau golongan khusus dari mereka. Namun hal ini tidak berarti bahwa manusia secara keseluruhan lebih mulia dari malaikat secara keseluruhan. Ibnu ‘Aġġbah merinci bahwa meskipun secara umum manusia tidak lebih utama dari malaikat, namun sebagian manusia seperti para nabi dan rasul lebih utama dari sebagian malaikat, bahkan dari malaikat-malaikat pilihan sekalipun. Sementara itu, malaikat pilihan seperti *al-muqarrabun* (yang didekatkan kepada Allah swt.) lebih utama dibanding manusia biasa yang bukan nabi atau wali. Namun wali-

---

<sup>124</sup> Abu al-‘Abbas Aġmad bin Muġammad bin ‘Aġġbah, *al-Baġr al-Maġġid fi Tafsiġr al-Qur’an al-Karġm*, Jil. 3, Vol. 1, h. 216.

wali Allah tetap lebih utama daripada malaikat biasa. Dan Allah-lah Yang Maha Mengetahui.<sup>125</sup>

Imam Al-Qusyairi dalam kitabnya *Laṭāif Al-Isyārāt* memberikan penafsiran khusus terhadap ayat ini dengan menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan “bani Adam” dalam konteks ayat ini adalah orang-orang beriman. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: kapan seseorang berhak mendapatkan kemuliaan tersebut? Menurut perspektif tasawuf Al-Qusyairi, kemuliaan yang disebutkan dalam ayat ini bukan hanya berlaku secara umum untuk seluruh keturunan Adam, tetapi memiliki makna khusus bagi mereka yang telah mencapai derajat iman. Kemuliaan sejati terwujud ketika seseorang mampu menghidupkan potensi spiritual dalam dirinya melalui iman dan ketakwaan, sehingga layak menerima kemudahan di daratan dan lautan, rezeki yang halal dan baik, serta keutamaan di atas makhluk lainnya sebagai manifestasi dari kemuliaan ilahiah yang telah dianugerahkan Allah kepada hamba-hamba-Nya yang beriman.<sup>126</sup>

#### 7. QS. al-Zumar/39: 53.

Menurut tafsiran Ibnu ‘Ajībah, Allah Yang Maha Benar berfirman: “Katakanlah, wahai Muhammad: Wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri”. Maksudnya adalah mereka yang telah berlebihan dalam merugikan diri sendiri dengan melakukan kemaksiatan dan melampaui batas dalam berbuat dosa. “Janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah.” Artinya, jangan kalian kehilangan harapan dari dua hal: pertama, ampunan Allah; dan kedua, anugerah rahmat-Nya. “Sesungguhnya Allah

---

<sup>125</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 3, Vol. 1, h. 216.

<sup>126</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 2, h. 359

mengampuni semua dosa.” Allah mengampuni dengan cara menghapus dosa-dosa tersebut, kecuali dosa syirik (menyekutukan Allah).<sup>127</sup>

Dalam salah satu bacaan yang diriwayatkan dari Nabi saw. disebutkan: “Allah mengampuni semua dosa dan tidak peduli seberapa besar dosa tersebut.” Namun, riwayat ini tidak mencapai tingkat mutawatir, artinya tidak diriwayatkan oleh banyak orang dari berbagai jalur sehingga belum dapat dipastikan berasal langsung dari Nabi saw. Intinya, ayat ini memberikan harapan besar bagi siapa saja yang merasa telah berbuat banyak kesalahan, bahwa pintu taubat dan ampunan Allah swt. selalu terbuka, asalkan tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu yang lain.<sup>128</sup>

Menurut Imam Qusyairi dalam tafsirnya *Laṭāif al-Isyārāt*, bahwasanya ayat ini menggambarkan dinamika psikologis yang terjadi ketika ayat ini turun. Penyebutan “wahai hamba-hamba-Ku” adalah bentuk pujian yang membuat orang-orang taat mengangkat kepala dengan harapan, sementara orang-orang bermaksiat menunduk karena merasa tidak layak. Namun ketika Allah swt. melanjutkan dengan “yang melampaui batas”, keadaan berubah - orang-orang bermaksiat bangkit dengan harapan baru sementara yang taat menjadi rendah hati. Frasa “terhadap diri mereka sendiri” menekankan bahwa dosa hanya merugikan diri sendiri, bukan Allah swt. Perintah untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah mengajarkan bahwa setelah seseorang memutuskan untuk kembali kepada-Nya, janganlah hati dijauhkan dari-Nya. Penggunaan kata “dosa-dosa semuanya” dengan alif lam dan penegasan “semuanya” menunjukkan bahwa Allah mengampuni semua jenis dosa tanpa kecuali, seolah-olah Dia berkata:

---

<sup>127</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 5, Vol. 1, h.91.

<sup>128</sup>Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 5, Vol. 1, h.91.

“Aku mengampuni dan tidak meninggalkan apapun, Aku memberi maaf dan tidak menyisakan sedikitpun.”<sup>129</sup>

#### 8. QS. al-Insyirah/94: 5-6.

Allah swt. seakan-akan berkata: “Kami telah memberikan kepadamu apa yang Kami berikan, maka janganlah berputus asa dari karunia Allah swt. Sesungguhnya bersama kesulitan yang kalian alami, pasti ada kemudahan.” Makna kata “bersama” (مع) Penggunaan kata “bersama” menunjukkan bahwa kemudahan itu datang bersamaan dengan kesulitan, bukan setelahnya. Hal ini dimaksudkan untuk menghibur dan menguatkan hati Nabi Muhammad saw. Sabda Nabi tentang ayat ini Ketika ayat ini turun, Nabi saw. bersabda: “Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan.”<sup>130</sup>

Mengapa ayat ini diulang? Pengulangan ayat yang sama (dalam QS. Al-Insyira/94:5-6) dimaksudkan untuk memberikan penegasan yang kuat. Adapun penjelasan dari segi bahasa Arab: Kata “العسر” (kesulitan) diulang dalam bentuk ma’rifah (dengan “al”). Jika kata ma’rifah diulang, artinya merujuk pada hal yang sama yaitu satu kesulitan saja. Sedangkan kata “يسراً” (kemudahan) diulang dalam bentuk nakirah (tanpa “al”). Jika kata nakirah diulang, artinya menunjukkan dua hal yang berbeda yaitu ada dua kemudahan yang berbeda. Jadi makna sebenarnya adalah: “Sesungguhnya bersama satu kesulitan ada dua kemudahan.” Artinya, kemudahan yang Allah berikan selalu lebih banyak daripada kesulitan yang dihadapi.<sup>131</sup>

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Dan dalam hadis disebutkan: “Tidak akan

<sup>129</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭā’if al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 287.

<sup>130</sup> Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 7, Vol. 1, h.323.

<sup>131</sup> Abu al-‘Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 7, Vol. 1, h. 323.

pernah satu kesulitan dapat mengalahkan dua kemudahan.” Makna dari ayat ini adalah bahwa kata “*al-‘usr*” (kesulitan) dalam kedua tempat menggunakan alif-lam (الْعُسْرُ) yang menunjukkan sesuatu yang sudah dikenal/tertentu, sehingga ini adalah satu kesulitan yang sama. Sedangkan kata “*yusr*” (kemudahan) dalam kedua tempat disebutkan dalam bentuk nakirah (tidak tertentu/umum), sehingga keduanya adalah dua hal yang berbeda.<sup>132</sup>

Dalam kitab tafsir *Laṭāif al-Isyārāti* karya imam Qusyairi, menjelaskan bahwasanya, Kesulitan yang satu itu adalah apa yang terjadi di dunia, sedangkan dua kemudahan itu adalah: pertama, di dunia berupa kelapangan rezeki dan hilangnya cobaan. Kedua di akhirat berupa pahala dan balasan. Maka kesulitan yang dialami semua orang mukmin adalah satu, yaitu berbagai kesusahan yang menimpa mereka di dunia. Sedangkan kemudahan bagi mereka ada dua: hari ini dengan pembebasan dan penghilangan (kesulitan), dan esok hari dengan pahala dan balasan.<sup>133</sup>

---

<sup>132</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 744.

<sup>133</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 744.

## BAB IV

### TERAPI *FEELING WORTHLESS*

#### A. Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an

Sebagai mana yang telah dijelaskan pada bab dua, bahwasanya *Feeling worthless* (Perasaan tidak berharga) merupakan kondisi psikologis yang kompleks, ditandai dengan evaluasi diri yang negatif, kehilangan makna hidup, dan perasaan tidak memiliki nilai intrinsik.<sup>134</sup> Dalam konteks modern, kondisi ini semakin lazim akibat tekanan sosial, perbandingan sosial, dan krisis spiritual. Al-Qur'an sebagai kitab suci yang komprehensif menawarkan terapi untuk mengatasi perasaan ini melalui berbagai ayat yang dapat memberikan perspektif mendalam tentang nilai manusia, hubungan dengan Allah swt. adapun beberapa poin yang dapat dijadikan sebagai terapi *feeling worthless* dalam al-Qur'an yaitu;

##### 1. Meyakini Bahwa Manusia Diciptakan Sebagai Makhluk yang Mulia.

QS. al-Baqarah/2:152 menyatakan: “Maka ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”. Ayat ini meletakkan fondasi terapi *feeling worthless* melalui konsep hubungan timbal balik antara hamba dan Allah swt. Ketika seseorang merasa tidak berharga, seringkali ia melupakan bahwa Allah swt. senantiasa memperhatikan dan mengingat setiap hamba-Nya. Konsep “*fadzkurūnī azkurukum*” (ingatlah Aku, niscaya Aku ingat kamu) menunjukkan bahwa manusia memiliki posisi istimewa di hadapan Allah, bahkan sampai Allah berkenan “mengingat” hamba-Nya ketika hamba tersebut mengingat-Nya.<sup>135</sup>

---

<sup>134</sup>Philippa Harrison Dkk, “*The Psychopathologi of Worthlessness in Depression*”, h.2.

<sup>135</sup>Syumaisatus Sahro dan Lilik Rochmad Nurcholisho, “Syukur Perspektif al-Qur'an: Analisis Tafsir Faidhurrahman Karya KH. Shaleh Darat pada QS. Al-Baqarah: 152 dan 172”, *al-Muntaha (Tafsir dan Studi Islam)* Vol. 4, No. 1, (2023), h. 32.

Sebagaimana yang dijelaskan juga oleh Ibnu ‘Ajibah dalam tafsirnya *al-Baḥr al-Madīd fī al-Tafsīr al-Qur’ān al-Majīd* bahwasanya ketika mengingat Allah swt. dengan berzikir, zikir tersebut bukan hanya menyebut nama Allah swt. tetapi menyambungkan ruhani kepada-Nya. Dan balasannya adalah ‘zikir Allah’ kepadamu : dengan cinta, rahmat dan Penjagaannya.<sup>136</sup> Hal ini merupakan bentuk dimana sang pencipta yang maha agung menyatakan kesediaan-Nya untuk membalas zikir hamba dengan zikir-Nya.

Kemuliaan intrinsik manusia diperkuat dalam QS. al-Isrā/17:70 (dan sungguh, kami telah memuliakan anak cucu adam, dan kami angkut mereka di darat dan di laut, dan kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas banyak makhluk yang telah kami ciptakan”. kemuliaan ini mencakup aspek fisik (kemampuan berjalan di darat dan berlayar di laut), intelektual (kemampuan berpikir dan berkreasi), spiritual (potensi untuk mengenal Allah dan beribadah), dan sosial (kemampuan berinteraksi dan membangun peradaban).

Dalam kitab *al-Baḥr al-Madīd* karya Ibnu ‘Ajibah dijelaskan bahwasanya kata “*karramnā*” (kami muliakan) bukan hanya secara fisik saja, melainkan ruh manusia diberi keistimewaan mengenal Allah swt. Dan kehormatan manusia terletak pada jiwanya yang mampu bersambung dengan tuhan, bukan pada harta, status, atau masa lalu.<sup>137</sup> Bagi seseorang yang merasa *feeling worthless*, pemahaman terhadap ayat ini memberikan pengingat bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh pencapaian temporal atau pengakuan orang lain, melainkan sudah ditetapkan oleh Allah swt. sejak awal penciptaan.

---

<sup>136</sup> Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muḥammad bin ‘Ajibah, *al-Baḥr al-Madīd fī al-Tafsīr al-Qur’ān al-Majīd*, Jil. 1, h. 184.

<sup>137</sup> Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muḥammad bin ‘Ajibah, *al-Baḥr al-Madīd fī al-Tafsīr al-Qur’ān al-Majīd*, Jil. 3, h. 216.

## 2. Meyakini Bahwa Setiap Ujian Disesuaikan dengan Kemampuan yang Allah Berikan Kepada Kita.

QS. al-Baqarah/2:286 memberikan jaminan bahwasanya “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. Adapun maksud dari “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”, menurut Ibnu ‘Ajjabah, hal tersebut menunjukkan bahwa pembebanan terhadap sesuatu yang mustahil tidak akan terjadi. Ketika Allah swt. membebani hamba-Nya dengan sesuatu yang masih dalam batas kemampuan mereka, maka konsekuensinya adalah: setiap jiwa akan memperoleh apa yang diupayakannya dari dari kebaikan, dan akan mendapat balasan secara sempurna.<sup>138</sup>

Ayat ini menjadi terapi psikologi yang sangat efektif untuk mengatasi *feeling worthless* yang sering berakar pada perasaan ketidakmampuan menghadapi tantangan hidup. Ayat ini mengajarkan bahwasanya setiap manusia memiliki kapasitas unik yang telah diketahui dan dipertimbangkan Allah. Ketika seseorang merasa gagal atau tidak mampu mencapai target tertentu, ayat ini mengingatkan bahwa mungkin target tersebut memang di luar kapasitas yang Allah berikan kepadanya, atau mungkin dia belum mengoptimalkan potensi yang ada.<sup>139</sup>

## 3. Jangan berlarut-larut dalam kesedihan

QS. Ali ‘Imrān/3:139 turun setelah perang Uhud, ketika kaum muslimin mengalami kekalahan dan banyak yang diantara mereka merasa sedih, putus asa, bahkan kehilangan rasa berharga. Melalui ayat ini, Allah memberikan terapi

---

<sup>138</sup>Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajjabah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafīr al-Qur’an al-Karīm*, jil. 1, Vol. 1, h. 318.

<sup>139</sup>Muhammad Fauzan Akbar dkk, “Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan”, *JoPS: Journal of Psychology Student* Vol. 3, No. 1, (2024), h. 9.

spiritual agar mereka tidak berlarut dalam kesedihan dan kelemahan, sebab kemuliaan sejati bukan terletak pada kemenangan duniawi, tetapi pada iman yang tertanam di dalam hati.<sup>140</sup>

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam al-Qusyairi bahwasanya apabila kalian beriman kepada Allah dan terhubung dengan Allah, maka tidak sepatutnya kalian takut selain kepada Allah. Janganlah kalian melemah dan berlarut dalam kesedihan, karena sesungguhnya pertolongan Allah akan datang. Dan sudah sepatutnya bagi orang mukmin tidak diliputi rasa takut kepada selain Allah.<sup>141</sup>

#### 4. Hindari Sikap Berputus Asa dan Tetaplah Berusaha.

QS. Yusuf/12:87 ini menyajikan terapi harapan yang menonjol “Hai anak-anakku! Pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah swt. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah swt. hanyalah orang-orang kafir”. Ayat ini dikontekstualisasikan dalam kisah Nabi Ya‘qub yang telah kehilangan dua putranya (Yusuf dan Bunyamin) namun tetap mempertahankan harapan.<sup>142</sup> Dalam firman Allah swt. “Dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah”, Ibnu ‘Aġġbah memberikan penafsiran bahwa janganlah kalian kehilangan harapan terhadap pertolongan, kelapangan, atau rahmat Allah swt. dan juga janganlah kalian berputus asa terhadap siapapun yang masih bernyawa, karena selama seseorang masih hidup, harapan untuk kembali atau tertolong itu masih ada.<sup>143</sup> Kata “*la tai‘asu*” (jangan berputus asa) menjadi perintah tegas untuk menolak

---

<sup>140</sup>Juita Andriani dkk, “Respon al-Quran Terhadap Kekalahan Kaum Muslimin dalam Perang Uhud (Kontekstualisasi QS. Ali Imran Ayat 139-141) Seruan Bangkit Dari Kekalahan”, *Al-Misykah: Jurnal Kajian al-Quran dan Tafsir* Vol. 1, No. 2, (2020), h. 141-142.

<sup>141</sup>Abdul Karġm bin Hawāzin al-Qusyairġ, *Laġāġif al-Isyārāti*, Jil. 1, h. 280.

<sup>142</sup>Abdullah bin Muġammad Alu Syaikh, *Tafsġr Ibnu Kathġr*, Jil 4, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2009), h. 450.

<sup>143</sup>Abu al-‘Abbas Aġmad bin Muġammad bin ‘Aġġbah, *al-Bahr al-Madġd fi Tafsġr al-Qur’an al-Karġm*, Jil. 2, Vol. 1, h. 620.

rasa putus asa yang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *feeling worthless*.

Kalimat “*innahu la yai‘asu min rauhillah illa al-qumul kafirun*” (sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah swt. kecuali orang-orang kafir) memberikan perspektif teologis yang kuat. Berputus asa dari rahmat Allah swt. dikategorikan sebagai sifat orang kafir, yang secara implisit berarti bahwa mempertahankan harapan adalah bagian dari iman.<sup>144</sup> Bagi seseorang yang mengalami *feeling worthless*, ayat ini tidak hanya memberikan motivasi psikologis tetapi juga kewajiban spiritual untuk tetap optimis terhadap kemungkinan perbaikan kondisi.

##### 5. Percayalah Bahwa Rahmat Allah Selalu Tersedia Bagi Hamba-Nya.

QS. al-zumar/39:53 menawarkan terapi untuk *feeling worthless* yang berakar pada rasa bersalah dan rasa malu. Ayat ini menggunakan sapaan “yaa ‘ibadiya” (wahai hamba-hambaku) yang menunjukkan kedekatan dan kasih sayang Allah kepada mereka yang merasa telah berbuat dosa besar.<sup>145</sup> Menurut Imam Qusyairi dalam tafsirnya *Laṭāif al-Isyārāt*, bahwasanya ayat ini menggambarkan dinamika psikologis yang terjadi ketika ayat ini turun. Penyebutan “wahai hamba-hamba-Ku” adalah bentuk pujian yang membuat orang-orang taat mengangkat kepala dengan harapan.<sup>146</sup> Penggunaan kata “‘*ibad*’” alih-alih kata lain menunjukkan meskipun telah berbuat dosa, mereka tetap dianggap sebagai hamba Allah yang berhak mendapat rahmat.

---

<sup>144</sup>Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri, “manajemen Emosi Sedih Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir QS. Yūṣuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi), *QOF: Jurnal Studi al-Quran dan Tafsir* Vol. 5, No. 2, (2021), h. 196-197.

<sup>145</sup>Nursyamsi Dkk, “*Self-Harm* dalam QS. Az-Zumar ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqashidi”, *Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Tafsir (JIQTA)* Vol. 4, No. 1, (2025), h. 150-151.

<sup>146</sup>Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭāif al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 287.

Kalimat “terhadap diri mereka sendiri” menegaskan bahwa dosa hanya merugikan pelakunya, bukan Allah. Larangan berputus asa dari rahmat Allah mengajarkan bahwa setelah memutuskan bertobat, jangan biarkan hati menjauh dari-Nya. Penggunaan kata “dosa-dosa semuanya” dengan penekanan ganda menunjukkan cakupan ampunan Allah yang menyeluruh tanpa kecuali. Seolah Allah berfirman: “Aku mengampuni semua dan tidak meninggalkan apapun, Aku memberi maaf tanpa menyisakan sedikitpun.”<sup>147</sup>

#### **6. Meyakini Bahwa Setelah Kesulitan, Kemudahan Pasti Akan Datang.**

QS. al-Insyirah/94:5-6 menyajikan terapi yang secara mendasar tentang ketangguhan seseorang, “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Pengulangan ayat yang identik ini menunjukkan penekanan yang kuat pada prinsip bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan.<sup>148</sup>

kesulitan yang dimaksud dalam ayat tersebut merujuk pada berbagai bentuk kesusahan dan cobaan yang dialami manusia di kehidupan dunia ini. Sementara itu, dua kemudahan yang dijanjikan memiliki dimensi waktu yang berbeda. Kemudahan pertama bersifat duniawi, yaitu berupa kelapangan dalam hal rezeki, terbukanya jalan-jalan kemudahan, serta terangkatnya beban dan cobaan yang sedang dihadapi. Ini adalah pertolongan Allah yang dapat dirasakan langsung di kehidupan dunia. Kemudahan kedua bersifat ukhrawi atau akhirat, yaitu berupa ganjaran pahala dan balasan kebaikan atas kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Ini merupakan kompensasi spiritual yang akan diterima di kehidupan setelah mati.<sup>149</sup>

---

<sup>147</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭā'if al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 287.

<sup>148</sup> Abu al-'Abbas Aḥmad bin Muḥammad bin 'Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur'an al-Karīm*, Jil. 7, Vol. 1, h. 323.

<sup>149</sup> Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī, *Laṭā'if al-Isyārāti*, Jil. 3, h. 744.

Keenam ayat ini secara kolektif membentuk kerangka terapi yang komprehensif untuk mengatasi *feeling worthless*. Dimulai dengan membangun kesadaran akan hubungan timbal balik dengan Allah SWT. (QS. Al-Baqarah/2: 152), dilanjutkan dengan pengakuan terhadap kemuliaan intrinsik manusia (QS. Al-Isrā'/17: 70), pemahaman tentang tantangan hidup (QS. Al-Baqarah/2: 286), tentang harapan dan optimisme (QS. Yusuf/12: 87), penerimaan terhadap rahmat Allah SWT. yang tidak terbatas (QS. Al-Zumar/39: 53), dan pengembangan ketangguhan melalui pemahaman dialektika kesulitan dan kemudahan (QS. Al-Insyirah/94: 5-6).

Sebagaimana dijelaskan juga dalam QS. Yunus/10: 57 bahwasanya al-Qur'an memiliki empat fungsi utama: pertama, *Maw'izah* (Nasihat/Pelajaran): Al-Qur'an memberikan nasihat yang menyentuh hati, yang bisa menyadarkan manusia akan nilai dirinya sebagai ciptaan Allah yang mulia (lihat juga QS. Al-Isra: 70). Kedua, *Syifā' limā fiṣ-ṣudūr* (Penyembuh bagi penyakit hati): Termasuk penyakit merasa tidak berharga, yang bersumber dari luka batin, trauma, atau kegagalan. Al-Qur'an disebut sebagai penyembuh, artinya mampu menenangkan dan memulihkan batin yang rusak. ketiga, *Hudan* (Petunjuk): Rasa tidak berharga sering timbul karena seseorang kehilangan arah. Al-Qur'an memberikan makna hidup, menuntun agar kembali kepada fitrah kemuliaan sebagai hamba Allah. Keempat, *Rahmah* (Kasih sayang): Allah tidak meninggalkan hamba-Nya dalam kesedihan. Al-Qur'an hadir sebagai bentuk rahmat, yang menyapa mereka yang terluka dan mengobatinya dengan kasih.<sup>150</sup>

Terapi ini juga tidak hanya bekerja pada level kognitif dengan mengubah sistem kepercayaan, tetapi juga pada level spiritual dengan memperkuat hubungan dengan Allah, level emosional dengan memperbaiki kenyamanan dan

---

<sup>150</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid V*, h. 330-331.

kepastian, dan level perilaku dengan mendorong praktik zikir, syukur, dan optimisme. Pendekatan ini holistik karena mengakui bahwa *feeling worthless* adalah kondisi multi-dimensional yang memerlukan intervensi pada berbagai aspek kehidupan manusia.

#### **B. Relevansi Terapi *Feeling Worthless* dalam al-Qur'an dengan Terapi *Feeling Worthless* dalam Ilmu Psikologi.**

Dalam konteks islam yang memberikan panduan yang komprehensif untuk mengatasi perasaan ini melalui berbagai ayat al-Qur'an.<sup>151</sup> Kondisi *feeling worthless* dalam psikologi didefinisikan sebagai keadaan dimana individu mengalami penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak memiliki nilai atau kontribusi yang berarti, kehilangan harga diri dan kepercayaan diri, serta memiliki pandangan pesimistis terhadap kemampuan dan potensi dirinya.

Pendekatan terapi psikologi modern dalam menangani *feeling worthless* mencakup berbagai metode yang efektif. *Cognitive behavioural therapy* (CBT) bekerja dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, menantang distorsi kognitif yang menyebabkan perasaan tidak berharga, serta membangun perspektif yang lebih realistis dan positif.<sup>152</sup> Terapi humanistik (*self-concept*) menurut Carl Rogers, menekankan nilai intrinsik setiap individu, memfokuskan pada aktualisasi diri dan potensi manusia, sambil membangun penerimaan diri tanpa syarat.<sup>153</sup> Sementara itu, *Acceptance and Commitment* (ACT) mengajarkan penerimaan terhadap perasaan negatif, memfokuskan pada nilai-

---

<sup>151</sup>Amber Haque dan Hooman Keshavarzi, "Intergrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices", *International Journal of Culture and Mental Health* Vol. 7, No. 3, (2014), h. 298.

<sup>152</sup>Muhammad Nur Khabibullah (Psyche Humanus), "*Terapi Kognitif: Manfaat dan Proses dalam Mengatasi Gangguan Mental*", [www.psychehumanus.id](http://www.psychehumanus.id), diakses pada Senin, 04 Agustus 2025.

<sup>153</sup>Fitri Ayu Mustika, *Psikologi (Teori, Jenis, hingga Pemecahan Masalah Psikologis)*, h. 114.

nilai dan tindakan bermakna, serta mengembangkan fleksibilitas psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi optimal meskipun mengalami distress emosional.<sup>154</sup>

Al-Qur'an memberikan pandangan yang mendalam tentang harkat dan nilai manusia melalui berbagai ayat yang memiliki keterkaitan terapi yang kuat. QS. Al-Baqarah/2: 152 memiliki keterkaitan terapi yang mendalam karena beberapa alasan: Pertama, zikir berfungsi sebagai bentuk kesadaran penuh (*mindfulness*) yang memperkuat kesadaran diri. Kedua, rasa syukur berperan sebagai cara mengubah pola pikir untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang kurang menuju nikmat-nikmat yang sudah dimiliki. Ketiga, hubungan timbal balik dengan Allah memberikan rasa memiliki tempat dan nilai diri yang tidak bergantung pada penilaian orang lain.

Dengan kata lain, ayat ini mengajarkan bahwa melalui mengingat Allah dan bersyukur, seseorang dapat membangun kesehatan mental yang lebih baik. Zikir membantu menenangkan pikiran, syukur membantu melihat sisi positif kehidupan, dan kesadaran akan hubungan dengan Allah memberikan rasa berharga yang stabil, tidak mudah goyah oleh pendapat atau perlakuan orang lain.

QS. Al-Baqarah/2: 286 menegaskan "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya," yang memiliki signifikansi terapi dalam mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri saat berhadapan dengan keterbatasan personal. Ayat ini berkontribusi dalam mengurangi kritik diri yang berlebihan, membangun ekspektasi yang realistis dan penerimaan diri, serta memberikan pengharapan bahwa setiap ujian yang dihadapi seseorang dapat

---

<sup>154</sup>Alex King (Tim Penulis Carepatron), "*Teknik Terapi penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Mengapa Mereka Bermanfaat?*", [www.carepatron.com](http://www.carepatron.com), diakses pada hari Senin, 04 Agustus 2025.

dilalui karena Allah telah menyesuaikan beban dengan kapasitas dan kemampuan yang dimiliki setiap individu.<sup>155</sup>

QS. Āli ‘Imrān/3: 139 memiliki hubungan yang kuat dengan terapi terhadap feeling worthless atau perasaan tidak berharga. Allah menegaskan bahwa nilai diri seseorang tidak diukur dari keberhasilan atau kegagalannya, melainkan dari keimanannya kepada-Nya. Pesan “jangan lemah dan jangan bersedih” berfungsi sebagai bentuk *cognitive reframing*, yaitu mengubah cara pandang negatif menjadi positif. Seseorang yang merasa gagal diajak untuk melihat dirinya bukan sebagai pribadi yang tidak bernilai, tetapi sebagai hamba Allah yang tetap mulia selama ia beriman. Selain itu, ayat ini juga menanamkan prinsip *self-worth based on faith*, yaitu konsep harga diri yang bersumber dari hubungan spiritual dengan Allah, bukan dari penilaian manusia atau pencapaian materi.<sup>156</sup>

QS. Yusuf/12:87 menyampaikan pesan yang sangat bermakna dalam menangani rasa putus asa yang kerap muncul bersamaan dengan perasaan tidak berharga. Nilai terapinya terletak pada kapasitas ayat tersebut untuk membangun terapi harapan dan ketahanan mental, mengatasi keputusasaan, menumbuhkan pola pikir yang berorientasi masa depan secara positif, serta memperkuat mekanisme spiritual yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan optimisme bahkan ketika berhadapan dengan kondisi-kondisi yang menantang.<sup>157</sup> Dengan kata lain, ayat ini berfungsi sebagai fondasi psikologis yang membantu individu membangun kembali harapan, mengembangkan daya tahan mental, dan

---

<sup>155</sup>Muhammad Fauzan Akbar dkk, “Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan”, h. 8.

<sup>156</sup>Aya Mamlu’ah, “Konsep Percaya Diri dalam al-Qur’an Surat Ali Imran ayat 139”, *al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* Vol. 1, No. 1, (2019), h. 31-32.

<sup>157</sup>Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri, “manajemen Emosi Sedih Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir QS. Yūsuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi), h. 200.

menggunakan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup.

QS. al-Isra'/17:70 menekankan martabat bawaan manusia.<sup>158</sup> Ayat ini memiliki signifikansi terapi yang mendasar karena mengafirmasi martabat dan nilai intrinsik setiap manusia secara universal, mendukung pembentukan harga diri yang didasarkan pada kedudukan sebagai makhluk yang dimuliakan oleh Allah, membantu mengatasi pola pikir perbandingan yang seringkali merusak kepercayaan diri, serta memperkuat prinsip penerimaan positif tanpa syarat yang menjadi fondasi dalam pendekatan terapi humanistik.<sup>159</sup> Dengan demikian, ayat ini berfungsi sebagai landasan spiritual yang membantu individu mengenali nilai diri mereka yang tidak bergantung pada pencapaian eksternal atau perbandingan dengan orang lain, melainkan pada status mulia yang telah ditetapkan Allah sejak penciptaan.

QS. al-Zumar /39: 53 menawarkan pengharapan bagi mereka yang merasa telah melakukan kesalahan melalui firman-Nya: “Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” Nilai terapi ayat ini sangat signifikan dalam menangani perasaan malu dan rasa bersalah yang berlebihan, menawarkan konsep kesempatan kedua dan kemampuan untuk memaafkan diri sendiri, membantu mengembangkan pola pikir berkembang sebagai alternatif dari pola pikir yang kaku, serta memperkuat

---

<sup>158</sup>Tsania Rosyidah Hasna, “Implementation of the Concept of Humanistic Education in the Qur’an Perspective of Surat al-Isra’: 70”, *Studia Religia (Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam)* Vol. 4, No. 1, (2020), h. 144.

<sup>159</sup>Frezzi Ramadhan Syah dan Habibie Ramadhan, “Besarnya Rahmat Allah SWT dalam QS. Azzumar (39) : 53”, *Student Research Journal* Vol.1, No. 4, (2023), h. 28-29.

harapan terapi dan motivasi untuk transformasi diri ke arah yang lebih positif.<sup>160</sup> Pada intinya, ayat ini berfungsi sebagai sumber penyembuhan psikologis yang membebaskan individu dari belenggu masa lalu, membuka ruang untuk pertumbuhan personal, dan memberikan landasan spiritual untuk proses pemulihan dan perbaikan diri yang berkelanjutan.

QS. al-Insyirah/94: 5-6 menyajikan pandangan waktu yang seimbang melalui pesan: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” Pengulangan dalam ayat ini memberikan penegasan yang mendalam terhadap kenyataan bahwa kesulitan dan kemudahan merupakan bagian dari siklus alami kehidupan.<sup>161</sup> Secara terapi, ayat ini menawarkan perspektif temporal yang proporsional, membantu membangun ketahanan mental dan strategi penanganan masalah, mengajarkan penerimaan terhadap berbagai tahapan kehidupan yang beragam, serta memperkuat pengharapan dan sikap optimis bahwa kondisi sulit yang tengah dihadapi bersifat sementara dan akan berlalu.<sup>162</sup> Dengan kata lain, ayat ini berfungsi sebagai pengingat psikologis yang membantu individu memahami sifat dinamis kehidupan, mengembangkan perspektif jangka panjang yang lebih sehat, dan mempertahankan motivasi untuk bertahan melewati masa-masa sulit dengan keyakinan bahwa kemudahan akan datang setelahnya.

Integrasi antara pendekatan psikologis dan sudut pandang al-Qur’an memperlihatkan kesesuaian yang sangat mendalam dalam berbagai dimensi mendasar. Kedua perspektif ini sama-sama menjunjung tinggi harkat manusia,

---

<sup>160</sup> Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 3, Vol. 1, h.216.

<sup>161</sup> Abu al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad bin ‘Ajībah, *al-Bahr al-Madīd fi Tafṣīr al-Qur’an al-Karīm*, Jil. 7, Vol. 1, h. 323.

<sup>162</sup> Ummu Kalsum IQT, *Self Healing With Qur’an*, (Semarang: Syalmahat Publishing, 2022), h. 62.

dimana psikologi humanistik menekankan nilai bawaan manusia<sup>163</sup> sedangkan al-Qur'an mengukuhkan kehormatan manusia sebagai khalifah di muka bumi. Pentingnya penerimaan diri juga menjadi titik konvergensi, dengan terapi psikologi mengembangkan konsep penerimaan diri,<sup>164</sup> dan al-Qur'an mengajarkan penerimaan terhadap ketentuan Allah serta potensi yang dimiliki. Orientasi terhadap harapan dan masa depan tampak dalam terapi harapan di bidang psikologi yang selaras dengan konsep rahmat dan kemudahan dalam al-Qur'an.

Perubahan kognitif juga menjadi kesamaan mencolok, dimana *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berfokus pada modifikasi pola pikir destruktif<sup>165</sup> sementara al-Qur'an menyediakan reformulasi spiritual terhadap pengalaman hidup. Dengan demikian, kedua pendekatan ini saling melengkapi dalam memberikan *framework* holistik untuk kesehatan mental dan pengembangan diri manusia. Pendekatan integratif dapat dibangun melalui penggabungan zikir sebagai praktik kesadaran penuh yang memadukan teknik *mindfulness* kontemporer dengan dimensi spiritual Islam guna meningkatkan kesadaran baik secara spiritual maupun psikologis.

Syukur dapat diintegrasikan dengan psikologi positif melalui praktik rasa terima kasih yang menumbuhkan emosi positif dan kepuasan hidup. Tawakal dapat berperan sebagai strategi penanganan masalah yang memadukan penyerahan spiritual dengan terapi berbasis penerimaan untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Istigfar dapat dimanfaatkan sebagai bentuk pengampunan diri yang mengintegrasikan konsep ampunan Allah

---

<sup>163</sup>Fitri Ayu Mustika, *Psikologi (Teori, Jenis, Hingga Pemecahan Masalah Psikologis)*, h. 114.

<sup>164</sup>Fitri Ayu Mustika, *Psikologi (Teori, Jenis, Hingga Pemecahan Masalah Psikologis)*, h. 201.

<sup>165</sup>Daniel C. Kolubinski dkk, "A Systematic Review and Meta-analysis of CBT Interventions Based on the Fennell Model of Low Self-esteem", h. 296.

dengan welas asih terhadap diri sendiri untuk mengatasi rasa bersalah dan malu yang merusak.

Dengan demikian, pendekatan ini menciptakan kerangka kerja holistik yang menggabungkan kearifan spiritual islam dengan teknik-teknik psikologi modern, memberikan alternatif penanganan yang komprehensif bagi kesehatan mental dengan mempertimbangkan dimensi spiritual, emosional, dan kognitif secara terintegrasi. Implikasi praktis dari kesesuaian ini sangat komprehensif dan meliputi berbagai dimensi. Maka dari itu, pemahaman ini memberikan kesempatan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam praktik terapeutik, memanfaatkan ayat-ayat al-Qur'an sebagai instrumen terapi, dan memahami pandangan hidup klien Muslim dalam kerangka spiritual yang menyeluruh.

Integrasi antara terapi psikologi dan terapi al-Qur'an dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengatasi perasaan tidak berharga, dengan mempertimbangkan kebutuhan spiritual dan psikologis individu secara bersamaan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Islam memiliki kontribusi yang signifikan dalam bidang kesehatan mental, khususnya dalam membantu individu menemukan kembali makna dan nilai diri mereka melalui perspektif spiritualitas yang mendalam dan praktis yang sejalan dengan temuan psikologi kontemporer.

Bagi individu Muslim, pemahaman ini memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan sumber daya spiritual dalam proses penyembuhan diri, membangun ketahanan mental yang didasarkan pada keimanan dan tawakkal, serta mengembangkan rasa tujuan hidup yang dilandasi nilai-nilai Islam yang memberikan makna eksistensial yang mendalam. Dengan kata lain, integrasi ini menciptakan jembatan yang menghubungkan dimensi psikologis dan spiritual, memungkinkan pendekatan yang lebih autentik dan bermakna bagi komunitas

Muslim dalam mengatasi tantangan kesehatan mental, sekaligus memperkaya praktik terapi dengan kearifan spiritual yang telah teruji sepanjang zaman.

Kesesuaian antara terapi psikologi dan sudut pandang al-Qur'an dalam mengatasi perasaan tidak berharga memperlihatkan saling melengkapi yang sangat kuat dan saling memperkaya. Kedua pendekatan ini sama-sama mengutamakan harkat kemanusiaan, signifikansi pengharapan, dan transformasi kognitif-emosional yang memungkinkan individu untuk membangun ketahanan mental dan menemukan makna eksistensial. Penggabungan kedua perspektif ini dapat menyediakan pendekatan menyeluruh yang lebih efektif, khususnya bagi individu Muslim yang mengupayakan penyembuhan psikologis yang selaras dengan nilai-nilai spiritual mereka. Ayat-ayat al-Qur'an yang dianalisis menyediakan kerangka spiritual yang kokoh untuk membangun harga diri, mengembangkan resiliensi, dan menemukan makna hidup yang lebih substansial, sementara pendekatan psikologi menawarkan metodologi dan teknik yang sistematis untuk mencapai perubahan terapeutik yang diharapkan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah mencari dan menganalisa ayat al-Qur'an mengenai tentang terapi *feeling worthless*, penulis menyimpulkan:

1. Al-Qur'an menawarkan konsep terapi untuk menghadapi *feeling worthless* diantaranya; *pertama*, Ingatlah, bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk yang mulia. *Kedua*, yakinlah bahwa setiap ujian diseduaikan dengan kemampuan yang Allah berikan kepada kita. *Ketiga*, jangan berlarut-larut dalam kesedihan, *keempat*, hindari sikap berputus asa dan tetaplah berusaha. *Kelima*, percayalah bahwa rahmat Allah selalu tersedia bagi hamba-Nya. *Kecenam*, meyakini bahwa setelah kesulitan, kemudahan pasti datang.
2. Relevansi antara psikologi dan terapi al-Qur'an menunjukkan adanya sinergi yang kuat dalam menangani *feeling worthless*. Perpaduan kedua pendekatan ini menghadirkan solusi yang menyeluruh, dimana dimensi kejiwaan dan spiritualitas manusia dapat ditangani secara simultan. Hal ini membuktikan bahwa ajaran Islam tidak hanya memberikan panduan spiritual semata, tetapi juga menyediakan kerangka terapeutik yang efektif dan komplementer dengan ilmu psikologi modern. Dengan demikian, peran Islam dalam dunia kesehatan mental menjadi sangat strategis, terutama dalam membantu individu memulihkan harga diri dan menemukan kembali tujuan hidup mereka melalui kombinasi pendekatan spiritual yang aplikatif dan *scientific* yang telah terbukti secara empiris.

## **B. Saran**

Penulis mengharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan yang bermanfaat bagi para pembaca dalam memperdalam pemahaman mereka mengenai terapi untuk mengatasi perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Diharapkan pembaca dapat melakukan pengkajian yang lebih komprehensif terkait terapi ini guna memperkaya wawasan mereka. Mudah-mudahan karya penelitian ini dapat menjadi landasan atau panduan bagi para peneliti dan penulis di masa mendatang yang tertarik untuk mengkaji topik serupa mengenai terapi perasaan tidak berharga.

## DAFTAR PUSTAKA

- ‘Aġġbah, Abu al-‘Abbas Aġmad bin Muġammad bin. *al-Bahr al-Madġd fġ Tafsġr al-Qur’an al-Karġm*. Vol. 1. 1999.
- Akbar, Muhammad Fauzan. Dkk. “Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan”. *JoPS: Journal of Psychology Student* Vol. 3. No. 1. 2024.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing, 2013.
- al-Anṣārġ, Muhammad bin Mukarram bin ‘Ali Abu al-Faḍl Jamāl al-Dġn bin Manzūr. *Lisān al-‘Arab*. (Cet. 3. Beirut: Darr Ṣadr. 1313 H).
- Anwar Mujahidin. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Tafsir Al-Qur’an*. Ponorogo: IAIN Ponorogo Press. 2023.
- Arni, Jani. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau. 2013.
- Bafalt. dkk. “Compassion-fran Riskfaktor? En Tematisk Analys Av Hur Terapeuter Som Arbetar Med Compassiomfokuserad Terapi Upplever Sin Metod”. *LUP Student Papers*. 2021.
- Baidan, Nasharuddin. Erwati Aziz. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2022.
- al-Balkhi, Abu Zaid. *Kitab Kesehatan Mental (Rujukan Utama Memahami gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya)*. Terj: Ariel Pramudya. Jakarta Selatan: Tuross Pustaka. 2024.
- BK, Muchlisin (Bersama Dakwah). “Surat al-Baqarah Ayat 286, Arti, Asbabun Nuzul, Tafsir dan Kandungan”. [www.bersamadakwah.com](http://www.bersamadakwah.com).
- Bodi, Muh. Idham Khalid. *Koro’ang Mala’bi*. Makassar: Balitbang Agama Makassar. 2019.
- Burns, David D. *Feeling Good: the New Mood Therapy*. Quill an Imprint of Harper Collins Publisher. 2000.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo. 2001.
- Cherry, Kendra. (Verywellmind). “5 Things to Do if You Are Feeling Worthless”. [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com).
- Chirzin, Muhammad. Dkk. *Reformulasi Metode Tafsir Tematik*. Yogyakarta: Q-Media. 2023.
- Fauziah, Jihan. Femi Kesumawati. “Terapi Kognitif Perilaku Dapat Menurunkan Kecemasan Sosial pada Pasien waham: Literature Riview”. *Jurnal Borneo Cendekia* Vol. 5. No. 1. 2021.
- Fiddaroyani, Fatimah Salma (Tim Penulis Tanwir.id). *Fenomena Feeling Worthless, Begini Jawaban al-Qur’an*. <https://tanwir.id>.
- Good therapy. “Worthlessness”. [www.goodtherapy.org](http://www.goodtherapy.org).

- Gu, Huang. Dkk. "The Effect of Self-esteem on Depressive Symptoms Among Adolescents: The Mediating Roles of Hope and Anxiety". *Humanities and Social Sciences Communications*. 2024
- Hakim, Arif Rahmad. "Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif al-Qur'an". *Skripsi*. Riau: Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir UIN Sultan Syarif Kasim Riau. 2021.
- Haque, Amber. Hooman Keshavarzi. "Intergrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices". *International Journal of Culture and Mental Health* Vol. 7. No. 3. 2014.
- Harrison, Philippa. Dkk. "The Psychopathologi of Worthlessness in Depression". *Frontiers in Psychiatry*. Vol 13. 2022.
- Hasna, Tsania Rosyidah. "Implementation of the Concept of Humanistic Education in the Qur'an Perspektive of Surat al-Isra': 70". *Studia Religia (Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam)* Vol. 4. No. 1. 2020.
- Hestya, Eka Wahyu. (Bait Syariah). "Surah al-baqarah Ayat 152 (tafsir Ibnu Katsir dan Asbabun Nuzul)". [www.baitsyariah.blogspot.com](http://www.baitsyariah.blogspot.com).
- IQT, Ummu Kalsum. *Self Healing With Qur'an*. Semarang: Syalmahat Publishing. 2022.
- Kementerian Kesehatan RI. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2023.
- Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya. 2011.
- Khabibullah, Muhammad Nur (Psyche Humanus). "Terapi Kognitif: Manfaat dan Proses dalam Mengatasi Gangguan Mental". [www.psychehumanus.id](http://www.psychehumanus.id).
- King, Alex (Tim Penulis Carepatron). "Teknik Terapi penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Mengapa Mereka Bermanfaat?". [www.carepatron.com](http://www.carepatron.com).
- Kolubinski, Daniel C. dkk. "A Systematic Rebiw and Meta-analysis of CBT Interventions Based on the Fennell Model of Low Self-esteem". *Psychiatry Research* Vol. 267. 2018.
- Mann, Michal dkk. "Self-esteem in a Broad- spectrum Approach for Mental Health Promotion" *Health Education Research (Theory and Praticce)* Vol. 19. No. 4. 2004.
- al-Mufaḍḍal, al-Ḥusain bin Muḥammad bin. *Mufradāt Alfāz al-Qur'a.*, (Damaskus: Daar al-Qalam. t.th).
- Munawwaroh. "Konsep Kesehatan Jiwa dalam al-Quran". *Skripsi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Cet. 8; Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta. 2014.
- Mustika, Fitri Ayu. *Psikologi (Teori, Jenis, Hingga Pemecahan Masalah Psikologis)*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2024.
- Muttaqin, Ja'far dan Aang Apriadi. "Syura atau Musyawarah dalam Perspektif al-Qur'an". *Jurnal Keislaman dan Pendidikan* vol. 1. No. 2. 2020.

- Nursyamsi Dkk. “*Self-Harm* dalam QS. Az-Zumar ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqashidi”. *Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Tafsir (JIQTA)* Vol. 4. No. 1. 2025.
- Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. <https://www.kbbi.web.id/teori>.
- al-Qusyairī, Abdul Karīm bin Hawāzin *Laṭāif al-Isyārāti*. Cet. 2. Lebanon: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah. 2007.
- Rofiqoh ,Ifah. Zulhawati. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Campuran*. Cet. I; Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2020.
- Sahro, Syumaisatus. Lilik Rochmad Nurcholisho. “Syukur Perspektif al-Qur’an: Analisis Tafsir Faidhurrahman Karya KH. Shaleh Darat pada QS. Al-Baqarah: 152 dan 172”. *al-Muntaha (Tafsir dan Studi Islam)* Vol. 4. No. 1. 2023.
- Saputra, Teguh. *The Healing Power Of al-Qur’an*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2023.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Cet. III; Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- , M. Quraish. *Metodologi Tafsir al-Qur’an dari Tematik Hingga Maqashidi*. Tangerang Selatan: Lentera Hati. 2025.
- Skjerdingsstad, Nora. Dkk. “Feelings of Worthlessness Links Depressive Symptoms and Parental Stress: A Network Analysis During The COVID-19 Pandemic”. *European Psychiatry Cambridge University Press*. 2021.
- al-Suyuthi, Imam. *Asbabun Nuzul*. Terj: Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid. Cet. 1; Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2014.
- Syah, Frezzi Ramadhan. Habibie Ramadhan. “Besarnya Rahmat Allah SWT dalam QS. Azzumar (39) : 53”. *Student Research Journal* Vol.1. No. 4. 2023.
- Syaikh, ‘Abdullah bin Muḥammad Alu. *Tafsīr Ibnu Kathīr*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i. 2009.
- Tafsir Ibnu Katsir. “94. *Tafsir Surat Alam Nasyrah atau al-Insyirah ayat 1-8-Tafsir Ibnu Katsir Terlengkap*”. [www.ibnukatsir-tafsir.blogspot.com](http://www.ibnukatsir-tafsir.blogspot.com).
- Tim Konseling. “*Teknik Konseling Kognitif Behavioral Therapy*”. [www.gurumudanet.com](http://www.gurumudanet.com). diakses pada hari Rabu. 2 Juli 2025.
- Tim Penulis BINUS University Faculty of Humanities (Psychologi). *Merasa Tidak Berharga? Simak Rahasia Berikut!*. <https://psychology.binus.ac.id>.
- Yosia, Mikhael. “*Dialectical Behavior Therapy, Terapi untuk Kelola Emosi*”. [www.hellosehat.com](http://www.hellosehat.com).
- Zahn, Roland. Dkk. “The Role of Self-blame and Worthlessness in the Psychopathologi of Major Depressive Disorder”. *Journal of Affective Disorders* No. 186. 2015.
- Zahro, Fatimatuz. “Ghosting dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)”. *Skripsi*. Semarang: UIN Walisongo. 2022.

Zamimah, Iffaty. Dinda Aulia Putri. “manajemen Emosi Sedih Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir QS. Yūṣuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi). *QOF: Jurnal Studi al-Quran dan Tafsir* Vol. 5. No. 2. 2021.

Zamri, Airina. “*Apakah itu Terapi CFT (Compassion-focused Therapy)?*”. [www.ceriasihat.com](http://www.ceriasihat.com).

Zuri White-Gibson (Psych Central). “*What to Do When You Feel Worthless*”. [www.psychcentral.com](http://www.psychcentral.com)

## BIOGRAFI PENULIS



Anisa Qurratuain. Lahir di Polmas, 21 Desember 2002. Pengalaman pendidikannya diawali di MI Pergis Bonde, dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di MTs Pergis Campalagian dan lulus pada tahun 2017. Kemudian melanjutkan jenjang sekolah menengah atas di MAN 1 Polewali Mandar dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020 Penulis melanjutkan pendidikan di Politeknik Negeri Samarinda dan mengambil jurusan Teknik Kimia. Namun pada tahun 2021, Penulis memilih untuk pindah dan mengulang kembali pendidikan S1 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene dengan program studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah. Email: [qurratuainanisa@gmail.com](mailto:qurratuainanisa@gmail.com) Hp: 0853-9999-3621.