

# Konsep *Mental Block* Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E. Frankl)

Fitriani, Lukman Hakim, Abu bakar

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

[fitrianiarifin27@gmail.com](mailto:fitrianiarifin27@gmail.com), [judge270502@gmail.com](mailto:judge270502@gmail.com),

[abubakaryamani@yahoo.com](mailto:abubakaryamani@yahoo.com).

**Abstract:** *The Qur'an emphasizes the importance of mental health in human life and the need for peace of mind, determination, and emotional balance in facing life's challenges. This has led to the importance of a psychological approach in interpreting the Qur'an. Psychology avoids misunderstandings in understanding human behaviour. This article discusses one of the psychological conditions in the contemporary era, namely mental blocks in the perspective of the Qur'an in Surah Al-Insyirah using logotherapy theory. This type of research is library research that produces several conclusions, namely, the concept of mental block in Surah Al-Insyirah can be handled with optimism and positive thinking, patience and hard work, and always having faith in Allah. This is then in line with logotherapy theory. Firstly, the concept of Will to Meaning. This encourages the importance of an optimistic attitude hinted at the beginning of Surah Al-Insyirah in facing all challenges in living life. Second, the concept of Meaning in life, in Surah Al-Insyirah, is interpreted that there are also opportunities to find a way out in difficult situations. The problems faced will encourage positive thinking to find solutions and, in the end, will make them more dynamic. Third, the concept of will in Surah Al-Insyirah freedom of will not only means having the freedom to make choices but also being responsible for those choices and relying on Allah in every step.*

**Keywords:** *Mental Block, Al-Insyirah, Logotherapy*

**Abstrak:** Al-Qur'an menekankan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan manusia serta perlunya ketenangan jiwa, keteguhan hati, dan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini mendorong pentingnya pendekatan psikologi dalam proses penafsiran Al-Qur'an. Psikologi menghindari kesalahpahaman dalam memahami perilaku manusia. Artikel ini membahas mengenai salah satu kondisi psikologis pada era kontemporer yakni mental block prespektif al-Qur'an pada surah al-Insyirah dengan menggunakan teori logoterapi. Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (Library research) yang menghasilkan beberapa kesimpulan yakni, konsep mental block yang diisyaratkan pada surah al-Insyirah dapat ditangani dengan rasa optimis dan berpikir positif, sabar dan bekerja keras, serta senantiasa bertawakkal kepada Allah. Hal ini kemudian sejalan dengan teori logoterapi. Pertama, Konsep Will to Meaning (keinginan akan makna). Hal ini yang mendorong pentingnya sikap optimis yang diisyaratkan pada awal surah al-Insyirah dalam menghadapi segala tantangan dalam menjalani kehidupan. Kedua, Konsep Meaning in life (Makna Hidup), dalam surah al-Insyirah ditafsirkan bahwa dalam situasi sulit ada juga peluang untuk menemukan jalan keluar. Masalah yang dihadapi akan mendorong untuk berpikir positif mencari solusi, dan pada akhirnya akan membuat mereka menjadi lebih dinamis. Ketiga, Konsep Freedom of will (Kebebasan Berkehendak) dalam surah al-Insyirah kebebasan berkehendak tidak hanya berarti

memiliki kebebasan untuk membuat pilihan, tetapi juga bertanggung jawab atas pilihan tersebut serta mengandalkan Allah dalam setiap langkahnya.

**Kata kunci:** Mental Block, Al-Insyirah, Logoterapi

## Pendahuluan

Kesehatan yang baik diukur dari berbagai aspek, yakni fisik, mental, sosial, dan spiritual. Ini berarti bahwa kesehatan yang ideal tidak hanya melibatkan kondisi fisik, tetapi juga kesehatan mental, sosial, dan spiritual. Penting untuk menjaga keseimbangan dalam semua aspek ini agar individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Oleh karena itu, perawatan dan pemeliharaan kesehatan dari segi fisik, mental, sosial, dan spiritual sangat penting bagi kesejahteraan individu. Meskipun demikian, secara umum masyarakat terutama di Indonesia masih beranggapan bahwa unsur sehat yang paling utama adalah sehat secara fisik. Padahal pada hakikatnya kondisi psikologis sangat berperan dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kondisi tubuh seseorang. Sering kali ditemui individu yang merasa sakit, padahal secara fisik tidak terdeteksi penyakit yang dirasakan tersebut.<sup>1</sup>

Dalam beberapa survei terlihat bahwa di Indonesia sendiri kondisi kesehatan mental masyarakat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Data tersebut menunjukkan bahwa negara Indonesia belum dapat menyelesaikan masalah kesehatan mental secara tepat.<sup>2</sup> Dalam salah satu laporan hasil survei I-NAMHS<sup>3</sup> yang berfokus pada enam gangguan mental di kalangan remaja, menunjukkan bahwa gangguan mental yang banyak terjadi yaitu fobia sosial, gangguan cemas menyeluruh, gangguan depresi berat, gangguan perilaku, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas (ADHD). Di dalam laporan ini, fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh dilaporkan secara kolektif sebagai 'gangguan cemas'. Hasil dari penelitian ini bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Serta Tidak ada perbedaan, baik berdasarkan jenis kelamin maupun usia, pada prevalensi gangguan mental secara keseluruhan. Namun, terdapat beberapa perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia pada prevalensi beberapa jenis gangguan mental tertentu.<sup>4</sup>

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas mengenai kondisi psikologis manusia dan penyembuhannya. Hal ini yang kemudian mendorong pentingnya pendekatan psikologi dalam menafsirkan Al-Qur'an. Psikologi memiliki hubungan erat dengan berbagai disiplin ilmu lainnya. Keterkaitan antara psikologi dan disiplin ilmu lain bisa diibaratkan seperti hubungan simbiosis mutualisme, di mana keduanya saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Penafsiran Al-Qur'an merupakan usaha untuk memahami secara mendalam makna dari ayat-ayatnya. Al-

<sup>1</sup> Zadrion Ardi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif* (Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2020). 8.

<sup>2</sup> Andersen, Hans Rhesa, "Melihat Statistik Kesehatan Mental Di Indonesia", Himpunan Mahasiswa Statistik Binus University" Diakses pada 19 Juli, 2022. <https://student.activity.binus.ac.id/himstat/2022/07/22a34/>

<sup>3</sup> Indonesia- *National Adolescent Mental Health Survei* adalah survei pertama yang merepresentasikan prevalensi gangguan mental pada remaja berdasarkan sampel rumah tangga di Indonesia.

<sup>4</sup> Amirah Ellyza Wahdi, dkk, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022). xviii

Qur'an tidak hanya membahas tentang hubungan antara Allah dan manusia, tetapi juga hubungan antar manusia itu sendiri. Oleh karena itu, pendekatan psikologi menjadi penting untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami perilaku manusia.<sup>5</sup>

Salah satu kondisi psikologis yang dapat menghambat manusia adalah *mental block*. *Mental block* sendiri merupakan kondisi psikis yang menghambat keberhasilan. *Mental block* juga dikenal dengan trauma persepsi, merupakan perasaan yang melekat dalam diri yang membuat seseorang merasa tidak mampu melakukan sesuatu atau menyerah sebelum mengerjakan sesuatu. *Mental block* juga dapat disebut dengan penjara mental atau sesuatu yang menghalangi seseorang untuk berpikir jernih, berbuat dan membuat suasana batin berat. Seperti rasa sedih, cemas, takut, marah, gelisah yang berlebihan.<sup>6</sup>

Manusia memiliki kemampuan untuk mempertahankan atau melepaskan *mental block*. Dalam hal ini Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ

“Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri”. (Q.S An-Nisā: [4]: 79).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan membawa potensi baik dan buruk. Namun pada kenyataannya banyak fenomena terjadi di mana manusia meskipun diciptakan dengan potensi baik dan buruk, sering kali cenderung lebih terpengaruh oleh potensi buruknya daripada potensi baiknya. Ketika seseorang lebih fokus pada potensi buruknya, seperti ketakutan, kecemasan, atau rasa tidak percaya diri, hal ini dapat menciptakan *mental block* yang menghambat kemampuan mereka untuk meraih kesuksesan.

Pernyataan tersebut dapat dikaitkan dengan teori logoterapi karena teori ini mengakui bahwa manusia memiliki potensi baik dan buruk. Dalam logoterapi, Victor E. Frankl mengemukakan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk memilih cara merespons kondisi hidup, termasuk dalam menghadapi potensi baik dan buruk yang dimilikinya.<sup>7</sup> Sering kali, manusia cenderung terpengaruh oleh potensi buruknya karena faktor-faktor seperti lingkungan, pengalaman masa lalu, atau kondisi psikologis tertentu. Namun, logoterapi menekankan pentingnya kesadaran akan kebebasan untuk memilih respons yang positif, yang dapat membantu individu mengatasi pengaruh negatif dari potensi buruknya dan mengarahkan diri pada pertumbuhan pribadi yang lebih positif.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini di antaranya; *Pertama*, Skripsi yang ditulis oleh Mahyuni<sup>8</sup>, dengan judul “*Mental Block* dalam Al-Qur’an (Analisis penafsiran Wahbah Az-Zuhaili QS. al-Insyirah ayat 1-8). Penelitian ini merupakan penelitian bersifat kualitatif menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan tahlili. Berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu surah al-Insyirah dapat membantu mereduksi pikiran-pikiran

<sup>5</sup> Wardani, *Tafsir Al-Qur’an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021). 45.

<sup>6</sup> Nurul Hikmah, *Quranic Modeling* (Tangerang Selatan: Bait Qur’any Multimedia, 2021). 8.

<sup>7</sup> Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon & Schuster, 1894), 30.

<sup>8</sup> Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Tahun 2023.

negatif yang dapat menghambat kesuksesan seperti cemas, khawatir, takut, kecewa, putus asa, *limiting belief* atau tidak percaya diri, dengan pikiran-pikiran positif dari aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam surah al-Insyirah yaitu tawakal dan percaya pada kemampuan diri. Salah satu cara terapi adalah dengan membaca serta mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an terutama Q.S al-Insyirah ayat 1-8. *Kedua*, Artikel Ilmiah yang ditulis oleh Nurkhaeriyah dan Toto Santi Aji<sup>9</sup> dengan judul: "Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraishy Shihab". Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analisis, yang menghasilkan kesimpulan bahwa Surah Al-Insyirah turun berkenaan dengan kesuksesan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dan hambatan yang berasal dari orang-orang kafir, kemudian beliau mendapatkan kelapangan dan kemudahan, yaitu setelah beliau mengalami kemenangan dalam menjalankan perintah Allah untuk berdakwah.

Penelitian di atas memiliki objek yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yakni Surah al-Insyirah ayat 1-8. Namun pada penelitian di atas fokus membahas mengenai *mental block* dengan hanya menggunakan analisis penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dan M. Quraishy Shihab, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan analisis penafsiran tematik kontemporer. Yakni dengan menganalisis penafsiran dari beberapa mufasir kontemporer mengenai konsep *mental block* dalam Al-Qur'an untuk memberikan wawasan yang lebih luas, pemahaman yang lebih dalam, serta penilaian yang lebih kritis terhadap konsep tersebut dalam perspektif Al-Qur'an.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa kisah yang mengisyaratkan gejala *mental block* yakni: Kisah Bani Israil setelah tenggelamnya Fir'aun, kisah Siti Maryam saat akan melahirkan Nabi Isa AS dan terakhir mengenai kesempitan jiwa yang dirasakan oleh Nabi Muhammad SAW dalam Surah Al-Insyirah. Dalam artikel ini, penulis akan fokus membahas mengenai gejala *mental block* yang diisyaratkan dalam Surah Al-Insyirah yakni kesempitan jiwa yang dirasakan oleh Nabi Muhammad SAW dalam dakwahnya. Jenis penelitian yang digunakan ialah kepustakaan atau *library research* yakni sebuah penelitian dengan menggunakan data, informasi serta berbagai sumber data lainnya baik berupa buku, jurnal dan kitab yang relevan dengan topik penelitian yang dikaji yakni *mental block* dalam Al-Qur'an dan meninjaunya dengan teori logoterapi. Adapun Teknik analisa yang digunakan ialah analisis deskriptif, yaitu sebuah metode penelitian dengan cara mengumpulkan data, menyusun, mengklasifikasi, kemudian melakukan analisis dan menginterpretasi terhadap data-data yang telah ditemukan tersebut. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai konsep *mental block* serta sikap-sikap positif yang dapat digunakan dalam mengatasi gejala *mental block* dalam Surah Al-Insyirah yang relevan dengan teori Logoterapi karya Victor E. Frankl.

### **Mental block dalam Kajian Psikologi**

*Mental block* secara bahasa dapat diartikan sebagai *limiting belief* (kurangnya rasa percaya diri) yakni merupakan hambatan secara mental yang menyelubung ke dalam pikiran individu akibat dari adanya pemikiran negatif. Atau dengan kata lain *mental block* adalah hambatan psikologis (*psychological obstacle*) atau pola pikir yang mencegah seseorang untuk menyelesaikan tugas penting (karena adanya pemikiran-pemikiran negatif yang membebani pemikiran suatu individu yang sebenarnya memiliki kemampuan untuk melakukan tugas atau tanggung jawab

<sup>9</sup> Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jurnal Al-Mufassir Vol. 3, No. 2, Desember 2021.

tersebut. Hal itu dapat dijelaskan dengan mengatakan bahwa *mental block*, yang bisa berupa ketakutan, kebingungan, atau keraguan yang melumpuhkan, dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan tugasnya meskipun sebetulnya ia memiliki kekuatan dan kemampuan untuk melakukannya. Dalam konteks ini, kendala mental tersebut menjadi penghalang yang menghambat eksekusi tugas yang sebenarnya dapat dilakukan dan menghalangi kesuksesan.

Hal ini bisa timbul karena kesalahan dalam pengalaman hidup, interaksi sosial, bekas trauma masa lalu, luka emosional yang belum sembuh, atau perspektif yang kurang tepat terhadap suatu situasi. *Mental block* dapat dilihat kemunculannya dengan tindakan yang canggung, kesulitan dalam berbicara dalam bidang retorika, kesulitan dalam mengaktualisasikan diri dan terkadang juga muncul dalam bentuk *sindrom inferior complex* (sindrom rendah diri) walaupun individu itu sebenarnya memiliki kelebihan, kecerdasan, dan kemampuan.<sup>10</sup>

*Mental block* sering kali muncul ketika terdapat konflik antara kepercayaan (*belief*) dan nilai-nilai (*value*) yang bertentangan di dalam diri kita, yang kemudian menghambat pemikiran kita. Jika *mental block* ini tidak diatasi sepenuhnya, kesuksesan seseorang dalam kehidupannya akan sulit tercapai. Segala emosi negatif ini menjadi *excess baggage* atau beban tambahan yang terus-menerus dipikul. Biasanya, konflik semacam ini terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang telah terpujuk dalam diri untuk waktu yang cukup lama. Penting untuk dicatat bahwa, ketika terjadi pertentangan antara pikiran sadar dan bawah sadar, pikiran bawah sadar cenderung mendominasi.<sup>11</sup> Antonius Arif dalam bukunya “Rahasia Menghancurkan Mental Block” menjelaskan bahwa pikiran sadar (*conscious*) menguasai 10-12% dari keseluruhan pikiran kita. Sedangkan pikiran bawah sadar (*subconscious*) menguasai 88-90% dari seluruh kemampuan pikiran kita. Kadang kita melihat masalah hanya di permukaannya saja, padahal permasalahan sesungguhnya ada di pikiran bawah sadar (*subconscious*).<sup>12</sup>

Robert Dilts menemukan 3 hal yang membuat seseorang membatasi diri sendiri (*Self Limiting Belief*), yakni<sup>13</sup> :

1. *Hopelessness* (tidak ada harapan), yaitu saat seseorang merasa tidak yakin bahwa ia mungkin bisa mencapai sesuatu. Ia yakin bahwa sudah tidak ada harapan lagi untuk bisa meraihnya.
2. *Helplessness* (ketidakberdayaan), yaitu saat seseorang merasa yakin bahwa sesuatu itu bisa diraihnya. Di sisi lain dia juga tidak yakin bahwa dia mampu mencapainya sendiri. Ia merasa tidak berdaya jika tidak ada orang lain yang menolongnya atau dengan kata lain ia merasa bahwa dirinya tidak lebih baik daripada orang lain.
3. *Worthlessness* (tidak berharga), yaitu saat seseorang merasa tidak yakin bahwa dia cukup layak untuk mendapatkan sesuatu. Dia merasa tidak pantas untuk meraihnya.

Dari beberapa narasi di atas penulis simpulkan bahwa *mental block* memiliki dampak yang signifikan pada pola pikir dan perilaku seseorang, baik pada masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Individu yang mengalami *mental block* akan menghadapi kesulitan dalam kehidupan mereka secara menyeluruh. *Mental block* juga dapat menghalangi individu untuk mencapai potensi penuh mereka mempengaruhi cara mereka berpikir, berperilaku, dan merespons situasi tertentu. Oleh

<sup>10</sup> Afrina Yulia, “Mental Block Pada Dewasa Awal”, *Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 01 (Juni 2023): 59-60.

<sup>11</sup> Noviyanti Kartika Dewi, “Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct),” *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, 79.

<sup>12</sup> Antonius Arif, *Rahasia Menghancurkan Mental Block* (Yogyakarta: Titik Media, 2012).

<sup>13</sup> Dewi, “Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct).” 80.

karena itu, penting bagi individu yang mengalami *mental block* untuk mengatasi hambatan tersebut agar dapat menjalani hidup dengan lebih efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan.

### **Mental Block dalam Al-Qur'an**

Sejalan dengan pernyataan di atas bahwa *mental block* atau dikenal dengan trauma persepsi adalah perasaan yang melekat pada diri seseorang karena merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, atau ia menyerah sebelum melakukannya. Hambatan psikologis seperti *mental block* ini merupakan belenggu pikiran karena konflik keyakinan dan nilai-nilai batin. Umumnya, konflik ini terjadi antara pikiran sadar dan pikiran bawa sadar yang telah mengakar.<sup>14</sup> Dalam Al-Qur'an pembahasan mengenai *mental block* tidak dapat diidentifikasi secara eksplisit, melainkan secara implisit. Hal ini dapat dibuktikan melalui beberapa kisah yang ada di dalamnya. Beberapa kisah tersebut memuat makna implisit yang mengarahkan pada konsep *mental block* yang selaras dengan *mental block* pada kajian psikologi. Salah satunya, sebagaimana yang penulis singgung dalam pendahuluan, adalah *mental block* yang dialami oleh Siti Maryam saat akan melahirkan Nabi Isa. Hal ini dapat ditemukan dalam Q.S Maryam [19]: 23-25, sebagaimana berikut:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴿٢٣﴾  
فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهَزِيءَ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ  
تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَدِيًّا ﴿٢٥﴾

“Kemudian rasa sakit melahirkan memaksanya (bersandar) pada pohon kurma. Beliau berkata: “Oh alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini, dan saya menjadi hal yang tidak berarti dan terlupakan.” Kemudian Jibril memanggilnya dari tempat yang rendah: “Jangan bersedih, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai mengalir di bawahmu . Dan goyangkanlah pelapah kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menjatuhkan kurma yang masak kepadamu.” (Q.S Maryam [19]: 23-25)

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya *Al-Munir* menyebutkan bahwa setelah Maryam menyandarkan dirinya ke pohon kurma karena sakitnya melahirkan, ia kemudian berangan-angan agar meninggal sebelum melahirkan karena malu dan takut dianggap buruk oleh orang lain mengenai agamanya. Dia berkeinginan untuk tidak pernah terdengar seperti tiang dan tali. Namun, ia tetap melaksanakan perintah Allah yang dibawakan oleh Malaikat Jibril yang pada waktu itu Jibril memotivasi Maryam agar tidak bersedih dan Allah telah memberikan anugerah berupa air sungai yang mengalir agar Maryam bisa meminumnya. Melalui Malaikat Jibril, Allah juga memerintahkan Maryam agar menggoyangkan pelepah kurma, sehingga kurma itupun berjatuh dalam keadaan masih lembap, segar, matang dan dapat langsung dimakan tanpa fermentasi atau pengolahan.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Siti Partini et al., “Konseling Krisis”, in *Seminar Nasional “Konseling Krisis”* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016), 79.

<sup>15</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 16 (Beirut: Dar al-Fikr, 1418 H), 75.

Senada dengan Wahbah Zuhaili, Al-Maraghi, seorang mufassir kontemporer menjelaskan bahwa ketika mendekati kelahirannya, rasa sakit melahirkan memaksa Maryam untuk bersandar pada pohon kurma, ia merasa kesakitan karena proses kelahiran dan jauh dari makanan dan minuman, di sisi lain karena kesedihan hatinya yang disebabkan oleh perkataan orang lain kepadanya, sehingga ia merasa takut dan tidak mampu untuk bersabar. Sebab itu, Maryam berangan-angan, andaikan ia telah mati sebelum peristiwa ini dan ia tidak akan diingat-ingat lagi oleh orang lain. Adanya harapan atas kematian dirinya tersebut dikarenakan keadaan yang begitu mencekam. Sementara harapan itu tidak ada kebaikan dan manfaat baginya, sehingga Jibril diutus oleh Allah agar memberikan petunjuk pada Maryam sebagaimana ayat di atas.<sup>16</sup>

Konsep *mental block* ini secara implisit juga dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, khususnya pada kisah Bani Israil yang secara garis besar dijelaskan dalam Surah Al-Maidah ayat 20-26. *Mental block* yang dialami oleh Bani Israil ini terjadi pasca tenggelamnya Fir'aun. Secara spesifik, Al-Qur'an menyebutkan mengenai trauma persepsi yang dialami oleh Bani Israil yakni ketika perintah dari Allah turun kepada mereka. Bani Israil diperintah oleh Allah melalui Nabi Musa agar memasuki negeri Palestina. Namun, Bani Israil menolak dengan alasan di dalamnya terdapat pasukan kuat dan hebat yang tidak terkalahkan.<sup>17</sup> Sehingga, akibat dari trauma persepsi atau *mental block* semacam ini, Bani Israil mengalami hal-hal berikut:<sup>18</sup>

1. Rasa takut yang berlebihan sebelum melakukan perlawanan terhadap pasukan negeri Palestina (*qawman jabbārīn*).
2. Bayangan mengenai kehebatan musuh yang begitu kuat dan tidak mungkin terkalahkan
3. Bermental pecundang dan cenderung lebih bersiap kalah tanpa perlawanan
4. Sulit untuk dimotivasi dan digerakkan untuk melakukan sesuatu atau berusaha dalam mengubah *mindset*.
5. Cenderung bersifat pasif serta menikmati jerih payah orang lain.

Beberapa penjelasan mengenai kisah Maryam sebagaimana surah Al-Qur'an di atas, mengindikasikan bahwa pada waktu itu Maryam dalam keadaan hampir putus asa. Hal ini diungkapkan melalui penggalan ayat yang artinya, "Oh, betapa aku berharap aku mati..." (Q.S Maryam [19]: 23) yang secara garis besar menggambarkan rasa sakit dari persalinan yang akan datang dan akibatnya. Sebab itu, kondisi mental Maryam hampir putus asa dan tidak dapat mengendalikan mentalnya, dia takut kehidupannya di masa depan akan penuh dengan ujian. Sehingga, hal ini secara tidak langsung menandakan bahwa Siti Maryam mengalami *mental block* yang begitu berat.

Demikian pula kisah Bani Israil di atas, merupakan sebuah kejadian yang terjadi setelah suatu krisis traumatis yang mereka alami selama berpuluh tahun tertindas di Mesir di bawa kekuasaan Fir'aun. Kondisi semacam itu menimbulkan fobia yakni ketakutan yang berlebihan mengenai situasi, atau aktivitas suatu hal tertentu. Maka dari itu, Bani Israil terjebak dalam persepsi masa lalu yang sangat kurang menyenangkan.<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H), 22.

<sup>17</sup> Saiful Bahri, Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al- Hujurāt), *Taqaddumi: Jurnal of Qur'an Adn Hadith Studies* 1, no. 1 (2021): 29.

<sup>18</sup> Bahri, Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al- Hujurāt), 34.

<sup>19</sup> Bahri, Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al- Hujurāt), 32.

Oleh sebab itu, hal ini juga menunjukkan bahwa meskipun diksi dalam Al-Qur'an yang secara khusus mengarah pada *mental block* tidak ditemukan, tetapi beberapa pembahasan dalam Al-Qur'an seperti kisah Maryam maupun Bani Israil di atas secara implisit mengarahkannya pada kondisi *mental block*, yakni seolah-olah tidak ada harapan, tidak berdaya dan tidak berharga di mata orang lain, yang juga selaras dengan *mental block* dalam kajian psikologi.

### Tafsir Surah Al-Insyirah

Surah ini dikenal dengan nama surah Asy-Syarḥ. Ada juga yang menamai surah Alam Nasyrah atau surah al-Insyirah karena dimulai dengan kabar mengenai lapang dada nabi Muhammad SAW atau bersinarnya karena petunjuk iman, dan hikmah. Ulama sepakat menyatakan bahwa ayat-ayat surah ini semuanya turun sebelum Nabi Muhammad SAW berhijrah ke Madinah.<sup>20</sup> Sebagian ulama salaf berpendapat bahwa surah Al-Insyirah dan Surah Aḍ-Ḍuḥā adalah satu surah, tanpa harus diselingi dengan bacaan bismillah antara keduanya. Akan tetapi pendapat yang paling benar dan mutawatir adalah bahwa keduanya merupakan dua surah meskipun erat kaitannya secara makna Hal ini karena Surah ini sangat erat kaitannya dengan Surah Aḍ-Ḍuḥā, karena kecocokan keduanya dalam kalimat dan tema. Dalam kedua surah tersebut terdapat penyebutan rangkaian kenikmatan Allah SWT yang dikaruniakan kepada Nabi SAW, dengan disertai anjuran untuk beramal dan bersyukur.<sup>21</sup>

Dalam Surah Aḍ-Ḍuḥā Allah SWT berfirman: “*Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu.*” Aḍ-Ḍuḥā [93]:6. Sedangkan dalam surah ini, ditambahkan lagi dengan firman-Nya: “*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad).*” (Q.S Al-Insyirah [94]:1).

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ <sup>١</sup> وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ <sup>٢</sup> الَّذِي اَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ <sup>٣</sup>  
 وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ <sup>٤</sup> فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ <sup>٥</sup> اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ <sup>٦</sup> فَاِذَا  
 فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ <sup>٧</sup> وَاِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۙ <sup>٨</sup>

“*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad). Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap.*” (Q.S Al- Insyirah [94]: 1-8).

Firman-Nya: *Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad). Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu.* al- Insyirah [94]: 1- 4. Dalam Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur'ān*, Sayyid Qutub menjelaskan bahwa ayat-ayat diatas mengisyaratkan kesempitan jiwa yang dirasakan

<sup>20</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002). 351.

<sup>21</sup> Wahbah Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 15 (Damaskus: Dār al-Fikr, 1418 H), 678.



oleh Rasulullah SAW dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau. Hal ini dikarenakan ada rintangan-rintangan yang sukar di jalannya, ada makar dan tipu daya yang dilakukan orang-orang di sekeliling beliau. Juga mengisyaratkan bahwa Beliau merasakan beban itu memberatkan pundaknya. Beliau membutuhkan pertolongan, bantuan, bekal, dan pengawasan dari Allah SWT.<sup>22</sup>

Ayat pertama pada surah ini: “*Alam Nasyrah laka Şadrak*” “*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)*”. Allah berfirman kepada Rasul-Nya, “*kami telah melapangkan dadamu*”, yaitu kami telah memberinya cahaya dan menjadikannya lapang lagi luas. Sebagaimana Allah melapangkan dada Rasulullah, serta menjadikan syariat-Nya lapang, luas lagi mudah. Tidak ada kesulitan, beban dan kesempitan di dalamnya.<sup>23</sup> Dalam Tafsir *Aṭ-Ṭabarī* kata *şadrak* “*dadamu*”, sehingga kami melembutkan hatimu dan menjadikannya sebagai wadah hikmah.<sup>24</sup> Dalam Tafsir *al-Munīr* dijelaskan bahwa orang-orang Arab menggunakan istilah lapang dada untuk mengungkapkan sifat lemah lembut dan kuat. Hal ini merupakan *kināyah* dari sifat gembira, senang dan toleran serta merupakan *istifhām taqrīrī* yang bermakna kalimat positif yaitu “*Kami telah melapangkan dan meluaskan dadamu*”.<sup>25</sup>

Ada pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan firmannya “*Alam Nasyrah laka Şadrak*” adalah pelapangan dada Rasulullah pada malam Isra’. Tidak ada pertentangan antara pendapat ini dengan pendapat sebelumnya. Sebab hal ini termasuk pelapangan dada Rasulullah dari pelapangan indrawi muncullah pelapangan maknawi yang membuat dada Nabi menjadi luas dan lapang.

Firman Allah: *Wa waḍa’ nā ‘anka wizrak* (Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu). Ibnu Jarīr *Aṭ-Ṭabarī* menafsirkan ayat ini yakni Kami ampuni bagimu dosa-dosamu yang telah lalu, dan Kami hapuskan darimu beban-beban masa Jahiliyah yang telah engkau alami. Dalam Tafsir *Al-Qurṭubī* dijelaskan bahwa ada yang berkata semua dosa sebelum kenabian, dan *al-wizru* berarti dosa, yakni Kami telah menghilangkan dari padamu segala sesuatu yang ada pada perkara jahiliyah, Karena Nabi Muhammad SAW saat itu berada dalam mayoritas kepercayaan kaumnya, walaupun beliau bukan penyembah patung ataupun berhala.<sup>26</sup> Memperjelas pendapat sebelumnya dalam Tafsir *Al-Munīr* dijelaskan bahwa maksud dari *wizrak* adalah pemberian keringanan beban risalah yang berat untuk mengerjakan perintah-Nya menunaikan kewajiban dan menjaga hak-hak-Nya. Lantas Allah SWT memudahkan hal itu bagi beliau dan meringankannya sehingga risalah yang diemban tersebut menjadi ringan dan mudah bagi beliau.

“*Yang memberatkan punggungmu*” (*Alladzī anqada zahrak*), yakni yang memberatkan dan membuatnya lemah, ia berkata, sesungguhnya dosa para Nabi digambarkan dengan beban yang seberat ini, walaupun pada dasarnya dosa para Nabi telah diampuni oleh Allah SWT, hal itu tidak lain adalah karena besarnya perhatian yang mereka curahkan atas dosa-dosa tersebut, dan penyesalan mereka terhadapnya, serta duka cita yang mereka rasakan karena dosa tersebut.<sup>27</sup> Firman-Nya: “*Wa rafa’ nā laka dzikrak*” (Dan

<sup>22</sup> Sayyī Qutb, *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur’ān*, Jilid 30 (Yordania: Dār Al-Syurūq, 2003), 3929.

<sup>23</sup> Abu al-Fidā Ismā’il bin ‘Amr Al-Dimashqiy, *Tafsīr Al-Qur’an Al-‘Azīm*, Jilid 1 (tt: Dār Ṭayyibah li al-Nashr wa al-Tauzī, 1420 H). 429.

<sup>24</sup> Muḥammad bin Jarīr Al-Ṭabarī, *Jāmi’u Al-Bayān Fī Ta’wīl Al-Qur’an*, Jilid 5 (tt: Muassah al-Risālah, 1420 H). 493.

<sup>25</sup> Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 15, 680.

<sup>26</sup> Abū ‘Abdullah Muḥammad bin Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi’ Liaḥkām Al-Qur’ān*, Jilid 20 (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1438 H). 105.

<sup>27</sup> Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi’ Liaḥkām Al-Qur’ān*, Jilid 20, 106.

*meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu*). Menurut *Ibnu Jarīr At-Ṭabarī* maksudnya adalah Kami tinggikan bagimu sebutan namamu, sehingga tidaklah Aku disebut kecuali engkau juga disebut bersama-Ku. Itulah ucapan mereka, *Lā Ilāha Illāllāh, Muḥammad Rasūlullāh (tidak ada sembahsan yang haq selain Allah, Muhammad adalah utusan Allah)*.<sup>28</sup>

Setelah kenikmatan-kenikmatan tersebut disebutkan, Allah SWT menyampaikan bahwasanya hal tersebut sejalan dengan sunah-Nya yaitu menginginkan setelah datangnya kesulitan yaitu kemudahan. Lantas Allah SWT berfirman untuk mendebat kaum musyrik yang menghina Rasulullah karena kefakiran beliau. Firman Allah: *Fa inna ma'a al-yusrā yusrā (Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan)*. Ayat ini adalah kabar dari Allah SWT, bahwa kemudahan ada bersamaan dengan kesusahan. Allah SWT kemudian menegaskan pada ayat berikutnya: *inna ma'a al-yusrā yusrā (Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan)*. Hasan Al-Baṣri berkata bahwa satu kesusahan tidak bisa mengalahkan dua kemudahan. Makna dari perkataan beliau adalah bahwa lafaz *al-'usr* yang bermakna kesusahan dalam kedua ayat tersebut berbentuk *ma'rifah* (kata tertentu), maka ia berjumlah satu (kesusahan pertama dan kedua adalah sama). Adapun kemudahan *yusrā* pada kedua ayat di atas berbentuk *nakirah* (kata tak tentu), yang berarti ia terbilang. Sehingga kemudahan ada dua.<sup>29</sup>

Pendapat sejalan di jelaskan dalam Tafsir *al-Qurṭubī* bahwa Ibnu Abbas berkata "Allah Taala berkata: "Aku menciptakan satu kesulitan, dan Aku menciptakan dua kemudahan, dan tidaklah satu kesulitan dapat mengalahkan dua kemudahan". Hal ini juga disebutkan dalam Hadits diriwayatkan dari Nabi Muhammad SAW mengenai Surah ini bahwasanya beliau bersabda:

لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ

"Sekali-kali tidaklah satu kesulitan dapat mengalahkan dua kemudahan"

Firman Allah *Ta'ala, فَإِذَا فَرَغْتَ Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan)*. Ibnu Abbas dan Qatadah berkata, 'Jika engkau telah selesai dari salatmu, فَانصَبْ "teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), yakni berusaha yang keras dalam berdoa dan jadikanlah ia sebagai wasilah untuk hajatmu."<sup>30</sup>

Dalam Kitabnya Ibnu Katsir menjelaskan, Abdullah bin Mas'ud berkata bahwa makna ayat ini adalah jika kamu selesai melakukan ibadah fardhu, maka kerjakanlah salat malam dengan sungguh-sungguh.<sup>31</sup> Dalam Tafsir *Al-Azhar* Buya Hamka menjelaskan bahwa maksud dari ayat ini adalah apabila telah selesai suatu pekerjaan atau suatu rencana telah menjadi kenyataan, *fanaṣab* artinya bersiaplah untuk memulai pekerjaan baru dengan kesadaran bahwa segala pekerjaan yang telah selesai atau yang akan engkau kerjakan setelahnya tidaklah terlepas daripada kesulitan, tapi dalam kesulitan itu kemudahan pun akan turut serta. Allah akan memberikan Ilham kepadamu asal engkau senantiasa menyandarkan segala pekerjaanmu itu kepada Iman.<sup>32</sup>

Firman Allah "Wa ilā Rabbika fargab (Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap), maksudnya ialah dan hanya kepada Tuhanmulah, hai Muhammad, hendaknya engkau menjadikan harapanmu bukan kepada selain-Nya,

<sup>28</sup> Al-Ṭabarī, *Jāmi'u al-Bayān Fī Ta'wīl al-Qur'an*. Jilid 24, 494.

<sup>29</sup> Al-Ṭabarī, *Jāmi'u al-Bayān Fī Ta'wīl al-Qur'an*. Jilid 24, 495.

<sup>30</sup> Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' Li aḥkām Al-Qur'ān*, Jilid 20, 107.

<sup>31</sup> Al-Dimashqiy, *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Azīm*. Jilid 8, 433.

<sup>32</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsīr Al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasional, t.th), 8043.

karena orang-orang musyrik dari kaummu telah menjadikan harapan mereka untuk memenuhi keperluan-keperluan mereka kepada para Tuhan dan sekutu.<sup>33</sup>

### **Konsep *Mental block* dan Penanganannya dalam Surah Al-Insyirah**

Allah SWT menggunakan surah Al-Insyirah sebagai perumpamaan untuk menggambarkan tantangan yang dihadapi manusia, menggambarkannya dengan kata "beban di punggung" sebagai gambaran visual masalah berat yang dihadapi manusia. "*Dan Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu*".(Al-Insyirah [94]: 1-2) Ayat ini dalam pemaparannya telah menggunakan pemisalan dari prinsip mekanika beban, dimana punggung merupakan daerah yang mendapatkan tenaga.<sup>34</sup>

Konsep *mental block* dalam surah ini mengisyaratkan bahwa disana ada kesempitan dalam jiwa Rasulullah dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau.<sup>35</sup> Dalam Tafsirnya Buya Hamka mengutip dari riwayat Abdul Aziz bin Yahya dan Abu 'Ubaidah: "*Dan kami telah lepaskan dari padamu beban beratmu*", ialah tanggung jawab *Nubuwwat*. Ibnu 'Arafah pun menafsirkan secara demikian, "*Beban berat yang membuat tulang punggung jadi bungkuk memikulnya yakni mengadakan seruan dakwah kepada kaumnya, padahal sedikit sekali yang mau mengacuhkan katanya*".<sup>36</sup>

Rasulullah SAW sebagai utusan Allah SWT, sering menghadapi tantangan dan beban yang berat dalam menyebarkan risalah Islam. Ketika Surah Al-Insyirah menyebut tentang "pelapangan dada Rasulullah" setelah "mengisyaratkan penyempitan dada Rasulullah menghadapi urusan dakwah", menurut hemat penulis itu bisa diinterpretasikan sebagai perubahan suasana hati atau kondisi psikologis. Peristiwa penyempitan dada Rasulullah bisa mencerminkan beban mental atau hambatan yang dirasakannya dalam menjalankan tugas dakwahnya. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan Rasulullah sendiri tidak luput dari tantangan dan rintangan yang bisa mengganggu keadaan mental seseorang, yang dalam konteks ini dikenal sebagai *mental block*.

Dalam *Al-Munir* dijelaskan bahwa makna kedua ayat di atas yakni, perbuatan tersebut tidak sesuai dengan ketinggian derajat dan kedudukanmu. Ada yang mengatakan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah "Kami telah meringankan bagimu dari menanggung beban kenabian dan kerasulan. Kami mudahkan semua itu bagimu agar kamu ringan menjalaninya".<sup>37</sup> Hal ini sejalan dengan penafsiran ayat selanjutnya bahwa Allah meninggikan derajat Rasulullah SAW. Ulama-ulama tafsir menjelaskan bahwa ketinggian nama Nabi Muhammad SAW. tercermin antara lain dengan adanya ketetapan Allah untuk tidak menerima suatu pengakuan tentang keesaan-Nya kecuali berbarengan dengan pengakuan tentang kerasulan Nabi Muhammad SAW, demikian pula dengan digandengkannya nama Allah dengan nama beliau dalam syahadat, azan dan iqamat serta kewajiban taat kepada beliau, merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah.<sup>38</sup>

Dalam surah Al-Insyirah Allah SWT juga memberikan motivasi kepada Rasulullah dan juga umatnya yang sedang merasakan kesulitan dalam berdakwah. Surat ini menjadi penyemangat bagi Rasulullah dan umatnya yang akhirnya mampu

<sup>33</sup> Al-Ṭabarī, *Jāmi' u al-Bayān Fī Ta'wīl al-Qur'an*. Jilid 24, 497.

<sup>34</sup> Al-Dimashqiy, *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Azīm*. Jilid 8, 433.

<sup>35</sup> Al-Ṭabarī, *Jāmi' u Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'an*. Jilid 24, 497.

<sup>36</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsīr Al-Azhar*, 8040.

<sup>37</sup> Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 15. 684.

<sup>38</sup> Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbah*. Jilid 15, 359.

meraih keberhasilan dalam menyebarkan dakwahnya. Hal ini jika dikontekskan akan memberikan penjelasan mengenai sikap-sikap positif yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan *mental block* yakni di antaranya:

## 1. Sabar dan Optimis

Quraish Shihab menjelaskan dalam kitab Tafsirnya bahwa tema utama surah ini yakni penenangan hati Nabi Muhammad SAW menyangkut masa lalu dan masa datang beliau, serta tuntunan untuk berusaha sekuat tenaga dengan penuh optimisme. Bentuk sikap sabar dan optimis diisyaratkan pada empat ayat pertama pada Surah Al-Insyirah. Pada ayat pertama surah ini memberi kesan kecemasan dalam jiwa Rasulullah terkait misi dakwah yang beliau emban sebab hambatan-hambatan yang menghalangi berjalannya misi dakwah.<sup>39</sup> Di dalam tafsir *Al-Misbah* juga terdapat ungkapan dari Muhammad Abduh yang mengemukakan bahwa beban yang berat tersebut ialah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan umat ketika itu yang diyakini berada dalam jurang kebinasaan, namun beliau belum mengetahui jalan keluar yang tepat.<sup>40</sup>

Kemudian turun surah ini sebagai bukti bahwa Allah menghilangkan dari Rasulullah apa yang sebelumnya beliau bayangkan berupa dosa dan kemaksiatan yang memberatkan beliau, baik sebelum kenabian maupun sesudahnya. Dalam tafsir *al-Misbah* juga dijelaskan bahwa ketika turunnya surah ini dada Rasulullah sedemikian lapang, jiwanya sedemikian tenang sehingga Allah mengingatkan beliau tentang anugerah tersebut pada awal surah ini.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan sederhana bahwa Rasulullah sebelum mendapatkan keberhasilan dan kemenangan dalam menyebarkan agama Islam, Allah SWT telah membersihkan hati Rasulullah dari segala macam kotoran dan penyakit hati sehingga Nabi Muhammad menjadi pribadi yang tabah, kuat dan penyabar setiap menghadapi cobaan dari orang-orang kafir di dalam menyebarkan agama Islam. Dengan sifat tabah dan sabarnya Nabi, Allah memberikan kemenangan dan keberhasilan kepada Nabi Muhammad SAW.

Sikap optimis diisyaratkan pada ayat selanjutnya bahwa setelah seseorang bersabar dan tabah menghadapi tantangan, kemudian berusaha keras untuk mencapai keberhasilan atau melewati masalah, mereka seharusnya yakin bahwa Allah akan mengangkat beban mereka dan memberikan pertolongan untuk mengatasi masalah tersebut. Contoh dari kehidupan Rasulullah sendiri menunjukkan bahwa meskipun beliau melakukan banyak usaha untuk menyebarkan Agama Islam, Allah akhirnya mengangkat beban-Nya dan memberikan kemenangan. Penjelasan sebelumnya menunjukkan bahwa ujian, hinaan, dan cacian yang diterima seseorang adalah langkah awal yang harus dihadapi untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan di masa mendatang.

## 2. Berpikir Positif

Surah Al-Insyirah mengisyaratkan agar manusia senantiasa berpikir positif dalam menghadapi hidup karena semua manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT. Namun Allah memberikan kabar gembira yang merupakan motivasi yang dapat menguatkan manusia menghadapi berbagai tantangan dalam hidup yakni dalam firman-Nya: *Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

<sup>39</sup> Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 15, 351.

<sup>40</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 15, 358.

Wahbah Zuhaili menafsirkan ayat ini bahwa sesungguhnya bersama kesukaran terdapat sebuah kemudahan dan sesungguhnya bersama kesulitan ada sebuah jalan keluar. Allah SWT mempertegas hal itu pada kalimat kedua. Pendapat yang lebih jelas adalah maksud dari dua kemudahan dalam ayat tersebut adalah jenisnya, yaitu kemudahan tersebut merupakan janji secara umum bagi seluruh orang-orang *mukallaf* (Mukminin) pada setiap masa. Kemudahan tersebut mencakup kemudahan dunia dan akhirat, serta kemudahan yang datang dalam waktu dekat maupun di masa yang akan datang.<sup>41</sup>

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa pengulangan ayat di atas sekali lagi untuk lebih memantapkan pikiran “*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*”. Dan fenomena ini akan terjadi berulang kali, kesulitan akan selalu diikuti oleh kemudahan dalam keadaan sulit, ada juga kemungkinan untuk mendapatkan kemudahan. Ancaman yang dihadapi akan mendorong akal untuk bekerja, pikiran akan mencari solusi. Oleh karena itu, kita harus yakin bahwa kesulitan, tantangan, keterbatasan, dan bahaya yang mengancam, serta berbagai pengalaman hidup yang pahit, dapat membuat seseorang menjadi lebih cerdas dalam menghadapinya, yang pada gilirannya akan membuat mereka menjadi lebih dinamis. Namun, hal ini hanya akan terwujud jika iman dalam hati dipelihara, jangan biarkan iman menjadi lemah.<sup>42</sup>

Berpikir positif merupakan model berpikir yang tidak hanya berpikir sebatas fakta atau objek berpikir semata, tetapi juga berpikir dibalik fakta tersebut. Berpikir positif juga tidak hanya menilai sesuatu berdasarkan cara pandang sendiri atau hawa nafsu, akan tetapi memandangnya dengan cara pandang Allah dan Rasulullah. Islam juga senantiasa mengajarkan umatnya untuk selalu berpikir positif (*husnuzan*) atas semua yang terjadi dalam hidup seorang hamba, dan tidak berpikir buruk kepada orang lain terutama kepada takdir Allah SWT.<sup>43</sup>

Hubungan antara optimisme dan berpikir positif dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi *mental block*. Hal ini karena Optimisme yang merupakan sikap atau keyakinan bahwa segala sesuatu akan berakhir baik, dan berpikir positif yang melibatkan fokus pada hal-hal yang baik dan membangun dapat membantu individu melihat kemungkinan-kemungkinan positif di tengah tantangan atau hambatan yang mereka hadapi. Dengan mengadopsi sikap optimis dan berpikir positif, seseorang cenderung lebih terbuka terhadap solusi-solusi yang kreatif dan membangun untuk mengatasi *mental block* yang mungkin mereka alami.

### 3. Kerja Keras

Setelah mengisyaratkan sikap sabar pada ayat sebelumnya, pada ayat selanjutnya Allah memerintahkan kepada Rasulullah untuk berjihad dalam hal ini dapat dikatakan perintah untuk bekerja keras untuk urusan lainnya. *Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)*. QS. Al-Insyirah [94]: 7. Dalam Tafsir *Al-Munir* dijelaskan bahwa Ini merupakan dalil yang menunjukkan pentingnya konsistensi dalam melakukan amal saleh dan kebaikan, serta kesabaran dalam menjalankan ketaatan, karena memanfaatkan waktu dengan baik sangat dianjurkan oleh agama. Allah SWT sungguh membenci orang yang menganggur dan menyia-nyiaikan waktu.<sup>44</sup>

Hal ini selaras dengan pendapat Quraish Shihab dalam tafsirnya bahwa Seseorang yang telah memenuhi waktunya dengan pekerjaan, kemudian ia

<sup>41</sup> Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15. 685.

<sup>42</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10, 8043.

<sup>43</sup> Hikmah, *Quranic Modeling*, 136.

<sup>44</sup> Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15. 685.

menyelesaikan pekerjaan tersebut, maka jarak waktu antara selesainya pekerjaan pertama dan dimulainya pekerjaan selanjutnya dinamai *farāgh*.<sup>45</sup>

Pernyataan di atas disimpulkan bahwa konsep bahwa sabar dan kerja keras adalah cara untuk mengatasi *mental block*, karena dengan memanfaatkan waktu dengan baik dan terus melakukan tindakan produktif, seseorang dapat menghindari perasaan terjebak atau terhambat oleh kendala mental yang menghalangi produktivitasnya.

#### 4. Tawakal

Pada ayat terakhir Allah SWT memberi peringatan bahwa hanya kepada Allahlah satu-satunya tempat berharap. “*Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap*”. Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa inilah satu pedoman hidup yang diberikan Tuhan kepada Rasul-Nya dan akan dipusakakan oleh Rasul kepada umatnya, yang tegak berjuang menyambung perjalanan memikul "beban berat" itu menjalankan perintah Tuhan. Setelah menyelesaikan satu usaha, mulailah lagi dengan usaha baru. Namun, janganlah melupakan Allah, Jangan takut menghadapi kesulitan, karena di dalam kesulitan pasti ada kemudahan, asalkan kamu menggunakan pikiranmu untuk mencarinya.<sup>46</sup> Konsep tawakal, yaitu bertawakal kepada Allah diyakini dapat membantu mengatasi *mental block*, karena percaya bahwa Allah tidak akan mengecewakan orang yang bertawakal kepada-Nya.

#### Implementasi Teori Logoterapi Victor E. Frankl terhadap Gejala *Mental Block*

Setelah membahas mengenai konsep *mental block* dalam Surah Al-Insyirah, pada sub bab ini penulis akan mencoba menjelaskan bagaimana teori Logoterapi karya Victor E. Frankl dapat digunakan untuk mengatasi hambatan mental tersebut. Inti dari teori logoterapi sendiri yakni bahwa motivasi utama manusia adalah pencarian makna.

Dalam salah satu buku psikologi positif diperjelas bahwa untuk mencapai kehidupan yang bermakna, tidaklah diperlukan untuk terjebak dalam situasi melankolis atau terpuruk dalam kesedihan. Karena kenyataannya, berbagai aspek kehidupan selalu menawarkan makna yang dapat dijalani. Hidup yang bermakna merupakan motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat. Hidup bermakna bersifat personal, spesifik, absolut, dan universal, bagi kalangan yang menjunjung tinggi nilai-nilai ketuhanan dan agama merupakan sumber makna hidupnya. Frankl juga menyebutkan bahwa hidup dirasa bermakna akan muncul ketika individu melalui pematangan spiritual.<sup>47</sup>

Penerapan teori logoterapi terhadap penanganan konsep *mental block* dalam Surah Al-Insyirah tampak sesuai karena sejalan dengan inti teori logoterapi yakni motivasi utama manusia adalah pencarian makna dalam setiap sisi kehidupan yang ia jalani.

**Pertama**, Konsep *Will to Meaning* (keinginan akan makna). Dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, Victor E. Frankl menjelaskan bahwa pencarian manusia akan makna merupakan motivasi utama dalam hidupnya. Makna ini unik dan spesifik karena harus dan dapat dipenuhi olehnya sendiri, baru setelah itu ia mencapai suatu makna yang akan memuaskan keinginannya sendiri terhadap makna.<sup>48</sup> Frankl juga menyatakan bahwa tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu seseorang

<sup>45</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 15, 364.

<sup>46</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10, 8043-8044.

<sup>47</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018). 87.

<sup>48</sup> Viktor E. Frankl, *Man's Searching For Meaning* (New York: Washington Square Press, 1985). 121.

untuk bertahan hidup bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun selain pengetahuan bahwa ada makna dalam kehidupannya.<sup>49</sup>

Sikap optimis tentu memainkan peran penting dalam proses ini. Hal ini Sebagaimana tergambar dari kehidupan Rasulullah dalam Surah Al-Insyirah. Dengan berbagai rintangan yang memberatkan jiwa beliau dalam upaya dakwah untuk menyebarkan Agama Islam, Allah akhirnya memberikan pertolongan dan kemenangan kepada Rasulullah. Hal ini menegaskan bahwa ujian, hinaan, dan cacian yang dialami seseorang merupakan bagian awal dari perjalanan menuju kesuksesan dan kebahagiaan di masa depan. Dengan sikap optimis, seseorang cenderung melihat hidup sebagai suatu kesempatan dan penuh dengan potensi. Mereka percaya bahwa mereka memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi rintangan dan tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam mencari makna hidup. Sikap optimis memungkinkan mereka untuk melihat setiap kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi.

**Kedua**, Konsep *Meaning in life* (Makna Hidup), dapat ditemukan oleh manusia di setiap aspek kehidupannya, termasuk pada saat mengalami penderitaan. Makna hidup menurut Frankl adalah makna yang tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidupnya. Makna hidup adalah sebuah kesadaran akan kemungkinan untuk menyadari hal yang dilakukan saat itu, yang kemudian jika berhasil dipenuhi maka akan menghasilkan penghayatan bahagia.<sup>50</sup>

Dalam Surah al-Insyirah ayat 5-6: *Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.* Ayat ini menggambarkan bahwa kehidupan adalah serangkaian peristiwa yang berulang, di mana kesulitan sering kali diikuti oleh kemudahan. Atau dengan kata lain dalam keadaan sulit, ada juga kemungkinan untuk mendapatkan kemudahan. Ancaman yang dihadapi akan mendorong akal untuk bekerja, pikiran akan mencari solusi. Oleh karena itu, kita harus yakin bahwa kesulitan, tantangan, keterbatasan, dan bahaya yang mengancam, serta berbagai pengalaman hidup yang pahit, dapat membuat seseorang menjadi lebih cerdas dalam menghadapinya, yang pada gilirannya akan membuat mereka menjadi lebih dinamis.<sup>51</sup>

Dari narasi di atas, sangat jelas bahwa surah Al-Insyirah mengisyaratkan agar manusia senantiasa berpikir positif dalam menghadapi hidup karena semua manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT.

**Ketiga**, Konsep *Freedom of will* (Kebebasan Berkehendak), setiap manusia bebas untuk menentukan pilihan dan berpotensi untuk mampu menentukan nasibnya sendiri dengan batasan kebebasan itu sendiri. Kebebasan yang dimaksud di sini yakni kebebasan yang bertanggungjawab. *Freedom of Will* (Kebebasan Berkehendak) dalam konteks Surah Al-Insyirah ayat 7-8: *Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap.* Ayat ini menunjukkan salah satu pedoman hidup yang diberikan Tuhan kepada Rasul-Nya dan telah diajarkan oleh Rasul kepada umatnya, yang tegak berjuang menyambung perjalanan memikul "beban berat" itu menjalankan perintah Tuhan. Setelah menyelesaikan satu usaha, mulailah lagi dengan usaha baru.<sup>52</sup>

## Kesimpulan

<sup>49</sup> Frankl. *Man's Searching For Meaning*, 126.

<sup>50</sup> Jarman Arroissi Rohmah Akhirul Mukharrom, "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl," *Tajdid Jurnal Ilmu Ushuluddin* 20, and no. 1 ( Januari- Juni 2021): 112.

<sup>51</sup> Abdul malik Karim Amrullah, *Tafsir Al- Azhar*. Jilid 10, 8034.

<sup>52</sup> Abdul malik Karim Amrullah. *Tafsir Al- Azhar*, Jilid 10, 8035.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas mengenai kondisi psikologis manusia dan penyembuhannya. Hal ini yang kemudian mendorong pentingnya pendekatan psikologi dalam menafsirkan Al-Qur'an. Salah satu kondisi psikologis yang pada era kontemporer ini sering terjadi yakni *mental block* (*self limiting belief*). Dalam pembahasan konsep *mental block* dalam surah al-Insyirah mengisyaratkan bahwa di sana ada kesempitan dalam jiwa Rasulullah dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau. Surah Al-Insyirah menyebut tentang "Pelapangan dada Rasulullah" setelah "mengisyaratkan penyempitan dada Rasulullah menghadapi urusan dakwah", menurut hemat penulis dapat diinterpretasikan sebagai perubahan suasana hati atau kondisi psikologis. Peristiwa penyempitan dada Rasulullah bisa mencerminkan beban mental atau hambatan yang dirasakannya dalam menjalankan tugas dakwahnya. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan Rasulullah sendiri tidak luput dari tantangan dan rintangan yang bisa mengganggu keadaan mental seseorang, yang dalam konteks ini dikenal sebagai *mental block*.

Untuk penanganan *mental block* dalam surah al-Insyirah terdapat pada ayat setelahnya yakni dengan beberapa cara yakni memiliki sifat sabar, optimis, selalu berpikir positif terhadap kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan, bekerja keras, serta senantiasa bertawakal kepada Allah SWT. Hal ini relevan dengan konsep teori logoterapi Victor E. Frankl yakni, **Pertama**, Konsep *will to meaning* (keinginan akan makna). Pencarian manusia akan makna merupakan motivasi utama dalam hidupnya. Hal ini yang mendorong pentingnya sikap optimis yang diisyaratkan pada awal surah al-Insyirah dalam menghadapi segala tantangan dalam menjalani kehidupan. **Kedua**, Konsep *meaning in life* (Makna Hidup), dapat ditemukan oleh manusia di setiap aspek kehidupannya, termasuk pada saat mengalami penderitaan. Maka dalam Surah Al-Insyirah ditafsirkan bahwa dalam situasi sulit ada juga peluang untuk menemukan jalan keluar. Masalah yang dihadapi akan mendorong untuk berpikir positif mencari solusi, dan pada akhirnya akan membuat mereka menjadi lebih dinamis. **Ketiga**, Konsep *Freedom of will* (Kebebasan Berkehendak) dalam Surah Al-Insyirah ditafsirkan manusia memiliki kebebasan untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup, serta untuk memilih cara meresponsnya. Dalam konteks ini, kebebasan berkehendak tidak hanya berarti memiliki kebebasan untuk membuat pilihan, tetapi juga bertanggung jawab atas pilihan tersebut serta mengandalkan Allah dalam setiap langkahnya.

### Daftar Pustaka

- Al-Dimashqiy, Abu al-Fidā Ismā'il bin 'Amr. *Tafsīr Al-Qur'an Al-'Azīm*. Jilid 1. tt, 1420 H.
- Al-Maraghi, Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Babiy al-Halabiy, 1946 H.
- Al-Qurṭubī, Abū 'Abdullah Muḥammad bin. *Al-Jāmī' Liaḥkām Al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1438 H.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi'u Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'an*. Jilid 5. tt: Muassah al-Risālah, 1420 H.
- Al-Zuḥailī, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 16. Damaskus: Dār al-Fikri, 1418 H.
- Amirah Ellyza Wahdi, Dkk. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional, t.th.



- Andersen, Hans Rhesa. “Melihat Statistik Kesehatan Mental Di Indonesia’, Himpunan Mahasiswa Statistik Binus University.” Diakses pada 19 Juli, 2022.
- Ardi, Zadrian. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2020.
- Arif, Antonius. *Rahasia Menghancurkan Mental Block*. Yogyakarta: Titik Media, 2012.
- Arroissi, Jarman, and Rhmah Akhirul Mukharrom. “Makna Hidup Perspektif Victor Frankl.” *Universitas Darussalam Gontor Ponorogo* 20, no. 1 (2021): 112.
- Bahri, Saiful. “Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur’an (Analisis Kisah Bani Israil Di Surah Al-Māidah Dan Kisah Bani Musthaliq Di Surah Al-Hujurat).” *Taqaddumi: Jurnal of Qur’an Adn Hadith Studies* 1, no. 1 (2021), 29-34.
- Dewi, Noviyanti Kartika. “Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct).” *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 2016, 79-80.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster, 1894.
- . *Man’s Searching For Meaning*. New York: Washington Square Press, 1985.
- Hikmah, Nurul. *Quranic Modeling*. Tangerang Selatan: Bait Qur’any Multimedia, 2021.
- Partini, Siti, Najlatun Naqiyah, Mumpuniarti, and Soetarno. ““Konseling Krisis”.” In *Seminar Nasional “Konseling Krisis,”* 79. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sayyī Qutb. *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur’ān, Jilid 30*. Yordania: Dār Al-Syurūq, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Wardani. *Tafsir Al-Qur’an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.
- Yulia, Afrina. “Mental Block Pada Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 01 (2023): 59–60.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15 . Beirut: Dar al-Fikr, 1418 H.