



Konsep *Al-Raja'* dalam Al-Qur'an dan Hubungannya terhadap Mental

Rifqatul Husna,¹ Nailun Ni'mah²

^{1,2} Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Universitas Nurul Jadid
Paiton Probolinggo, Indonesia

¹rifqatulhusna@unuja.ac.id, ²nailunnikmah917@gmail.com

Abstrak:

Di antara faktor meningkatnya angka depresi di negara Indonesia dilatarbelakangi oleh rasa putus asa atau hilangnya harapan pada seseorang. Hal tersebut menjadi salah satu alasan diangkatnya tema pada kajian tematik ini. Penelitian bertujuan untuk menguak lebih dalam makna al-raja' dalam Al-Qur'an sehingga diharapkan konsep al-raja' menjadi motivasi dalam menghadapi setiap fase kehidupan. Kajian ini menggunakan metode tafsir tematik (maudū'i) dengan mengumpulkan ayat-ayat tentang al-raja' dalam Al-Qur'an beserta data-data yang berhubungan dengan kajian makna al-raja'. Ditemukan 7 konsep al-raja' dalam Al-Qur'an yang lebih aplikatif berbeda dengan kajian terdahulu yang cenderung dibayang-bayangi oleh kajian tasawuf, yaitu: harapan kepada Allah Swt., doa, tawakkal, pengharapan akan ampunan, pengharapan akan balasan yang adil, ketaatan, dan pengharapan akan bimbingan serta petunjuk. Konsep ini diharapkan dapat diaplikasikan dengan mudah dalam setiap keadaan, sehingga menjadi sumber kekuatan, kedamaian, dan penghibur bagi individu dalam menghadapi tantangan dan ujian kehidupan.

Kata Kunci: *Al-raja'*, Mental, Tafsir Tematik

Abstract:

Among the factors of increasing depression rates in Indonesia is motivated by a sense of hopelessness or loss of hope in someone. This is one of the reasons for raising the theme in this thematic study. Research that aims to reveal more deeply the meaning of al-raja' in the Qur'an so that it is expected to be applied in everyday life, and make the concept of al-raja' as a motivation in facing every phase of life that will be lived. This

study uses thematic method of interpretation (maudū'i) by collecting verses about al-raja' in the Qur'an along with data related to the study of the meaning of al-raja'. There are 7 concepts of al-raja' in the Qur'an that are more applicable in contrast to previous studies that tend to be overshadowed by Sufism studies, namely: hope for Allah Swt., prayer, tawakkal, hope for forgiveness, hope for just retribution, hope for obedience, and hope for guidance. This concept is expected to be applied easily in every situation, so that it becomes a source of strength, peace, and comfort for individuals in facing life's challenges and tests.

Keywords: *Al-raja'*, Mental, Thematic Interpretation

Pendahuluan

Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), dr Eka Viora, SpKJ, 15,6 juta penduduk Indonesia mengalami depresi. Depresi merupakan salah satu faktor seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri, bahkan dampak terburuk dari penyakit mental ini adalah penderita akan merasa tidak berdaya, tidak pantas untuk hidup, dan memutuskan untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri apabila tingkat depresi yang diderita mencapai tingkat akut. Sehubungan dengan itu, melonjaknya kasus depresi di Indonesia tentu dilatar belakangi oleh beberapa faktor yang terjadi pada setiap individu. Depresi terjadi akibat gangguan perasaan yang dialami oleh seseorang disertai dengan perubahan pola tidur, nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, dan yang tak kalah penting adalah rasa putus asa.¹

Rasa putus asa yang timbul dalam diri individu tentunya terdorong sebab hilangnya harapan yang dimiliki seseorang dalam hidupnya. Oleh karenanya, adanya harapan positif menjadi sangat penting ditanamkan dalam diri seseorang. Apapun yang dihadapi, jika masih ada harapan dalam hidupnya maka semua dapat dilalui. Hal inilah yang menjadikan penulis mengangkat pembahasan tentang *al-raja'* atau yang biasa diistilahkan dengan harapan.

Dalam Al-Qur'an lafaz *al-raja'* tercantum sebanyak 27 ayat. Yakni terdapat dalam QS. al-Baqarah: 21, 186, 218. QS. al-

¹ Nabilla Salma Khairunisa et al., "Produktivitas dan Depresi di Indonesia: Analisis Data Indonesian Family Life Survey 2014," *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan* 27, no. 2 (2019): 75–84.

Furqān: 30, 40 dan 70. QS. Āli Imrān: 25, 159. QS. Yūsuf: 87. QS. al-Mu'minūn: 118. QS. al-Māidah: 74. QS. al-Zumar: 9, 10, 53. QS. al-A'rāf: 56. QS. al-'Ankabūt: 36, 69. QS. al-Qaṣaṣ: 86. QS. al-Kahf: 110. QS. al-Taubah: 51. QS. al-Isra': 57. QS. al-Aḥzāb: 21. QS. al-Mumtaḥanah: 6. QS. Yūnus: 7, 11 dan 15. QS. Fāṭir: 29. Namun diantara beberapa ayat tersebut akan difokuskan pada ayat-ayat tentang *al-raja'* yang sangat berhubungan dengan tema penelitian kali ini, tujuh ayat *al-raja'* yang maknanya lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Yakni, QS. al-Zumar: 53. QS. al-Baqarah: 186. QS. Āli Imrān: 159. QS. al-Furqān: 70. QS. al-Zumar: 10. QS. al-Baqarah: 21. QS. al-'Ankabūt: 69.

Setiap manusia di muka bumi ini pasti mempunyai harapan. Kategori harapan itu terbagi menjadi dua, yaitu harapan yang terwujud dan harapan yang tidak terwujud atau tidak sesuai dengan yang diinginkan. Dalam Al-Qur'an harapan itu disebut dengan *al-raja'*, yang memiliki arti harapan yang positif. Orang yang mempunyai harapan akan memandang segala sesuatu dari segi positifnya saja. Orang yang memiliki sikap harapan positif akan selalu berharap kepada Allah Swt. agar mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah: 218 :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ
أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, dan orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itulah yang mengharapakan rahmat Allah..”

Dalam ayat yang lain juga disebutkan, agar tidak putus asa terhadap rahmat Allah Swt. dalam segala situasi dan kondisi. Seperti yang terdapat dalam QS. al-Zumar: 53

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

Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa

semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang. (QS.al-Zumar : 53).

Kajian terdahulu tentang konsep makna *al-raja'* dalam penelitian tafsir selalu disandingkan dengan konsep lain seperti *al-khauf*, *al-tamanni* dan *al-ya's*. Sehingga penjelasan konsep makna *al-raja'* dibahas kurang mendalam. Kajian konsep *al-raja'* dalam kajian terdahulu memiliki dua kecenderungan. *Pertama*, kecenderungan yang menggunakan tematik tokoh. Kecenderungan ini mencoba meneliti konsep *al-raja'* dari perspektif satu mufasir. *Kedua*, kecenderungan tematik konsep. Kecenderungan ini mencoba menguak konsep *al-raja'* dalam Al-Qur'an dari penafsiran banyak mufasir. Kedua kecenderungan ini dibayang bayangi oleh kajian tasawuf. Diantara beberapa kajian tersebut, yaitu:

1. Pada Skripsi yang berjudul *al-Raja' dan al-Ya's dalam Al-Qur'an* ditulis oleh Laelatul Munawaroh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yoyakarta, tahun 2014. Secara umum skripsi ini menjelaskan tentang konsep *al-raja'* dan *al-ya's* yang mana dua kata tersebut merupakan antonim. Skripsi tersebut menjelaskan bahwa *al-raja'* adalah memiliki harapan yang baik atau berpengharapan atau sikap optimis dalam mengharapkan rahmat Allah Swt., sedangkan *al-ya's* adalah sikap pesimis atau berputus asa dari rahmat Allah Swt.²
2. Jurnal berjudul *Lafadz al-Raja' dan al-Tamanni dalam Al-Qur'an* ditulis oleh Furqan dan Retno Dumilah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dari Tafse : Journal Of Qur'anic Studies Vol. 4, No.2, tahun 2019. Jurnal tersebut membahas tentang lafaz *al-raja'* dan *al-Tamanni* dalam Al-Qur'an yang keduanya merupakan lafaz yang mempunyai makna sama atau sinonim. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa kedua lafaz tersebut merupakan dua lafaz yang bersinonim namun memiliki penekanan perbedaan makna masing-masing di dalam Al-Qur'an yaitu lafaz *al-raja'* lebih di khususkan kepada harapan yang optimis atau dekat kepada kemungkinan akan terjadi dengan diiringi upaya dan usaha yang sungguh, sedangkan lafaz *al-Tamanni* cenderung kepada

² Laelatul Munawaroh, "*al-raja' dan al-ya's dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik)*" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

harapan yang pesimis karena tidak di barengi dengan upaya atau usaha yang sungguh.³

3. Jurnal berjudul *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Konsep Khauf dan Raja' Menurut Imam Al-Ghazali* ditulis oleh Syintia Nisa Utami, Sobar Al Ghazal, dan A. Mujahid Rosyid, Universitas Islam Bandung. Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam (JRPAI), Vol. 3, No. 1, Terbitan Juli Tahun 2023. Dalam jurnal tersebut membahas tentang nilai pendidikan akhlak dalam konsep *khauf* dan *raja'* di dalam Al-Qur'an yaitu esensi dari *khauf* adalah takut kepada Allah Swt. sehingga mendorong manusia untuk menjauhi apa yang dilarang oleh-Nya karena takut kepada murka Allah Swt. dan *raja'* adalah penuh harap kepada Allah Swt. dengan mengharap rida-Nya sehingga muncul sikap akhlak yang terpuji seperti optimis dan tawakkal kepada Allah Swt. yang mendorong kepada meningkatnya keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt.⁴

Kajian ini dihadirkan untuk melengkapi kekurangan dari kajian terdahulu dalam menafsirkan lafaz *al-raja'* dalam Al-Qur'an. Tidak hanya sekedar dari sisi tasawufnya saja melainkan juga bagaimana konsep *al-raja'* dihadirkan dalam setiap keadaan manusia dalam menjalani kehidupan. Kajian ini akan menjelaskan bagaimana hubungan *al-raja'* terhadap mental seseorang dan bagaimana konsep *al-raja'* menjadi acuan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manfaat yang diharapkan dalam kajian ini adalah untuk lebih memahami secara mendalam konsep *al-raja'* dalam Al-Qur'an sehingga dapat di aplikasikan di kehidupan sehari-hari dan bagaimana hubungannya terhadap mental seseorang sehingga *al-raja'* mampu meminimalisir angka depresi khususnya di negara Indonesia.

Artikel ini menggunakan kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif menggunakan sumber data primer dan sekunder. Adapun sumber data primer yang digunakan dalam artikel ini diperoleh dari ayat-ayat dan penafsiran Al-Qur'an yang membahas tentang konsep makna *al-*

³ Retno Dumilah Furqon, "Lafaz *al-raja'* dan Al-Tamanni dalam Al-Qur'an," *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 4, no. 2 (2019): 137–149.

⁴ Syintia Nisa Utami, Sobar Al Ghazal, dan A Mujahid Rasyid, "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Konsep Khauf dan Raja' Menurut Imam Al-Ghazali," *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2023): 55–62.

raja' dalam Al-Qur'an. Sementara data sekunder yang digunakan dalam artikel ini diperoleh dari sejumlah tulisan yang ada kaitannya dengan pembahasan yang dimaksud seperti jurnal, Artikel, kitab dan buku yang mempunyai korelasi dengan pembahasan.

Penelitian yang dilakukan menerapkan metode tafsir tematik (*maudū'i*) yaitu metode tafsir yang berangkat dari satu sub pembahasan (dalam penelitian ini yaitu: Makna *al-raja'* dalam Al-Qur'an) dengan mengumpulkan ayat-ayat tentang *al-raja'* dalam Al-Qur'an dengan penjelasan perspektif para mufassir. Selain itu, hadis-hadis yang berkaitan juga dicantumkan sebagai dalil penguat dalam penelitian yang dituliskan.

Definisi *Al-raja'*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), harapan dibagi menjadi 3 macam, *pertama* sesuatu yang dapat diharapkan. Contoh: seseorang mempunyai harapan memenangi suatu perlombaan. *Kedua* keinginan supaya menjadi kenyataan. Contoh: harapkanku kelak agar menjadi seorang dokter. *Ketiga* orang yang diharapkan atau dipercaya. Contoh: pemuda harapan bangsa. Dari tiga macam pembagian tersebut dapat disimpulkan arti kata harapan adalah sesuatu yang (dapat) diharapkan supaya menjadi kenyataan.⁵

Ibnu Manzur mengungkapkan bahwa *al-raja'* berasal dari kata رجاء, يرجو, رجاء (mengepis segala keputusan). Sedangkan menurut Ibnu al-Qayyim *al-raja'* itu menuntut kepada tiga hal, *pertama* adalah cinta kepada apa yang diinginkan, *kedua* adalah takut harapannya itu hilang dan *ketiga* adalah berusaha untuk mencapai apa yang diharapkan.⁶ Menurut Yusuf Qardhawi orang yang mempunyai harapan pasti akan membangkitkan semangat dan kemauan untuk berbuat mencapai harapan tersebut serta mampu membangkitkan semangat jihad untuk berjuang dalam melaksanakan kewajiban kepada Allah Swt., menepis kemalasan dan menumbuhkan sikap keseriusan dan konsisten dalam melaksanakan sesuatu dengan tujuan menggapai harapan yang dimilikinya.

⁵ KBBI, "3 Arti Harapan di Kamus Besar Bahasa Indonesia."

⁶ Furqon, "Lafaz *al-raja'* dan Al-Tamanni dalam Al-Qur'an."

Sedangkan perspektif Imam al-Ghazali *al-raja'* adalah harapan yang dinantikan dimasa yang akan datang yang mendorong seseorang untuk semangat dan bahagia karena pengharapannya kepada rahmat dan karunia Allah Swt. yang tiada batasnya serta mengharap akan pahala dari perbuatan (amal) baik yang dilakukannya. Dan harapan ini sangat diperlukan untuk mendorong seseorang taat dan rajin dalam beribadah kepada Allah Swt. Sehingga membuat seseorang tersebut lebih yakin untuk bertahan dalam menghadapi segala kesulitan yang dihadapinya. Karena hanya dengan mengharap kepada Allah Swt. dan mengharap akan rahmat-Nya, manusia akan lebih hati-hati dan menjauhi apa yang dilarang oleh Allah Swt. dan senantiasa memohon ampunan kepada-Nya, serta menimbulkan ketaatan, ketakwaan dan mengharap kasih sayang Allah Swt.⁷

Al-Ghazali juga mengungkapkan bahwa hakikat *al-raja'* dapat diketahui sebagai suatu hal yang dihasilkan oleh ilmu yang keduanya dapat berjalan apabila diiringi oleh upaya-upaya yang tidak sedikit. *Al-raja'* bisa tercapai jika dibarengkan dengan upaya dan kesungguhan dalam menggapai sesuatu.⁸

Ayat-Ayat *Al-raja'* dalam Al-Qur'an

Konsep *al-raja'* adalah bagian integral dari ajaran islam yang mencerminkan pentingnya harapan kepada Allah Swt. dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek spiritual maupun praktis. Dalam Al-Qur'an, tema harapan seringkali muncul dalam berbagai konteks, termasuk dalam ayat-ayat yang menyoroti kehidupan sehari-hari, spiritualitas, dan pedoman untuk berperilaku dengan baik. Dalam kajian ini penulis menemukan sebanyak 27 ayat tentang *al-raja'* dalam Al-Qur'an. Kategori ayat-ayat tentang *al-raja'* dalam Al-Qur'an meliputi beberapa tema yang berbeda-beda tergantung kepada konteks dan pesan yang disampaikan oleh ayat tersebut. Adapun tema aplikatif yang terkait dengan ayat-ayat tentang *al-raja'* dalam Al-Qur'an mencakup :

⁷ Nisa Utami, Al Ghazal, dan Mujahid Rasyid, "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Konsep Khauf dan Raja' Menurut Imam Al-Ghazali."

⁸ M. Ihsan Decholfany, "Al-Khauf dan *al-raja'* Menurut Al-Ghazali," *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 5, no. 1 (2014): 35–44.

1. Harapan kepada Allah Swt.

Ayat yang menekankan pentingnya berharap kepada Allah Swt. dalam segala situasi dan tidak berputus asa dari rahmat-Nya.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن
رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ
الرَّحِيمُ

"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, Maha Penyayang.'" QS. al-Zumar : 53.

Ayat ini dimulai dengan sebuah panggilan dari Allah Swt. kepada hamba-hamba-Nya yang mungkin merasa putus asa karena dosa-dosa mereka. Hal ini mencerminkan kasih sayang dan perhatian Allah Swt. terhadap hamba-hamba-Nya. Ayat ini merujuk kepada orang-orang yang mungkin telah melakukan kesalahan atau dosa-dosa. Mereka disebut sebagai "yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri" untuk mengingatkan mereka pada dosa-dosa yang telah mereka lakukan. Ayat ini memberikan pesan penting bahwa meskipun seseorang mungkin telah berdosa, mereka tidak boleh berputus asa dari rahmat-Nya., sang Maha Pengampun dan Maha Penyayang, dan Dia selalu siap untuk mengampuni dosa-dosa hamba-Nya yang bertaubat dengan sungguh-sungguh.

Pada dasarnya manusia sangatlah membutuhkan rahmat dan nikmat Allah Swt., karena tanpa rahmat dan nikmat Allah Swt. manusia tidak akan pernah mendapat pencapaian apapun didalam hidupnya. Ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. mengampuni dosa-dosa semuanya. Tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni oleh Allah Swt. jika seseorang datang kepada-Nya dengan hati yang tulus dan bertaubat. Allah Swt. akan mengampuni segala dosa manusia baik itu dosa besar ataupun dosa kecil bahkan ketika dosa manusia itu sebanyak buih di lautan, kecuali dosa syirik. Dalam QS. al-

Nisā': 48, Allah Swt. mengatakan bahwa Allah Swt. akan mengampuni segala dosa manusia kecuali dosa syirik karena Allah Swt. tidak suka bila umatnya mempersekutukan-Nya. Karena setiap manusia pasti mempunyai kesalahan sedang sebaik-baiknya orang yang melakukan kesalahan adalah dia yang sering pula bertaubat. Seperti hadist yang disampaikan Rasulullah saw.: "*Semua Bani Adam sering melakukan kesalahan dan sebaik-baik orang yang sering melakukan kesalahan adalah yang sering bertaubat.*" (HR. Ibnu Majah, al-Tirmidzi dan lain-lain. Hadits ini hasan, menurut Syaikh al-Albani rahimahullah).

Imam Fakhrudin al-Razi dalam *Mafātihul Gaib*-nya (juz 27, hal. 4) menafsirkan QS. al-Zumar: 53 sebagai ayat tentang rahmat dan kasih sayang Tuhan kepada hamba-hamba-Nya. Bahwa Tuhan tidak memandang hamba yang taat atau pendosa sekalipun untuk mendapat rahmat-Nya. Dalam ayat ini Allah Swt. menyeru para pendosa dengan seruan sayang. Dia memanggilnya dengan bahasa, "يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا" 'Wahai hamba-hambaku yang telah terlanjur berdosa', lalu melanjutkannya dengan memberi motivasi untuk tidak sekali-kali berputus asa dari dekapan dan kasih sayang-Nya.⁹

Adapun *asbāb al-nuzūl* dari QS. al-Zumar :53 adalah bahwasanya ayat ini turun berkenaan dengan kaum musyrikin mekkah yang melampaui batas dalam melakukan maksiat ayat ini turun untuk memperingatkan mereka agar tidak berputus harapan terhadap rahmat dan ampunan Allah Swt., diriwayatkan oleh Ibn Abi Hatim yang bersumber dari Ibn Abbas dengan sanad yang sahih.¹⁰

Pesan utama dari ayat ini adalah untuk menginspirasi harapan dan taubat dalam hati orang yang mungkin merasa bersalah atas dosa-dosa mereka. Allah Swt. adalah Maha pengampun dan Maha penyayang, dan Dia selalu siap untuk mengampuni hamba-Nya yang kembali kepada-Nya dengan

⁹ Ahmad Dirgahayu Hidayat, "Tafsir QS. Az-Zumar 53 : Mengenal Metode Dakwah Islam," 18 April, last modified 2021, <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-qs-az-zumar-53-mengenal-metode-dakwah-islam-eHxhh>.

¹⁰ Habibie Ramadhan Frezzi Ramadhan Syah, "Besarnya Rahmat Allah SWT dalam Q.S. Azzumar (39): 53," *Student Research Journal* 1, no. 4 (2023): 24–35.

sungguh-sungguh. Hal ini merupakan pesan penting tentang rahmat dan kemurahan Allah Swt. dalam Islam. Karena pada hakikatnya rahmat Allah Swt. yang sangat luar biasa adalah rahmat ampunan dari-Nya.

2. Doa dan permohonan

Ayat yang mendukung umat Muslim untuk berdoa kepada Allah Swt., memohon rahmat, petunjuk, atau kebaikan dalam kehidupan mereka.

Contoh: QS. al-Baqarah: 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."

Ayat ini mengandung pesan tentang kehadiran Allah Swt. yang dekat dengan hamba-hamba-Nya dan siap mendengar doa yang dipanjatkan kepada-Nya. Allah Swt. juga memberikan petunjuk tentang bagaimana hamba-Nya dapat mendekati diri kepada-Nya :

- a. Allah Swt. dekat dengan hamba-hamba-Nya: Ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. dekat dengan hamba-hamba-Nya dan ketika seseorang berdoa dan memohon kepada-Nya, Allah Swt. siap untuk mendengar dan mengabulkan permohonan tersebut.
- b. Ketundukan dan Keimanan: Agar doa-doa kita dikabulkan, kita diminta untuk patuh kepada Allah Swt. dan memiliki keimanan yang kuat. Ketaatan kepada Allah Swt. dan iman yang kokoh membantu kita untuk selalu berada dalam kebenaran.

Pesan utama dari ayat ini yaitu menggarisbawahi pentingnya berdoa kepada Allah Swt. dan memiliki iman yang kuat. Karena doa adalah cara terbaik mengungkapkan harapan kepada Allah Swt., dan Allah Swt. selalu siap mendengar doa

hamba-Nya yang sungguh-sungguh dan memiliki keimanan yang tulus. Ayat ini memberikan harapan kepada umat Islam bahwa Allah Swt. selalu ada untuk mendengar doa mereka dan memberikan petunjuk tentang bagaimana mendekatkan diri kepada-Nya.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Silfani¹¹ bahwa Ibnu Katsir menafsirkan ayat tersebut, yakni Allah Swt. itu sangat dekat dengan hamba-hamba-Nya meliputi ilmu-Nya terhadap segala sesuatu. Allah Swt. mendengar permohonan hamba-Nya dan mengetahui segala perbuatan hamba-Nya. Selama hamba tersebut menjaga terhadap apa yang diwajibkan dalam ibadah-ibadah dan ketaatan kepada Allah Swt. serta bertaubat atas dosa yang dilakukannya.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Asep Abdul Muhyi, dkk¹² yang diambil dari penafsiran Ibn Katsir bahwa *asbāb al-nuzūl* QS. al-Baqarah: 186 ini diriwayatkan oleh Abdurrazaq dari Hasan al-Bashri, bahwasanya ada beberapa sahabat yang bertanya kepada Rasulullah saw. “Dimanakah tuhan kami?” yang kemudian turunlah firman Allah Swt. QS. al-Baqarah: 186, “*Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, Sesungguhnya Aku dekat...*”. Dalam riwayat lain diriwayatkan oleh Ibnu Jarir dari Atha bin Abi Rabah bahwa ketika turun firman Allah Swt. QS. Al-Mu'min ayat 60 “*Tuhanmu berfirman, Berdoalah kepadaku-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu...*” lantas sahabat bertanya kepada Rasulullah saw. “Kami tidak mengetahui pada waktu apa hendaknya berdoa kepada Allah Swt.?” kemudian turunlah firman Allah Swt. QS. al-Baqarah: 186.

3. Tawakkal (bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt.)

Ayat yang mengajarkan konsep tawakkal, yaitu tindakan bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha yang wajar. QS. Āli Imrān: 159.

¹¹ Silfani, “Penafsiran Ayat-Ayat Do’a dalam Al-Qur’an” (Universitas Islam Negeri Mataram, 2022).

¹² Asep Abdul Muhyi, Farhan Bahrul Ulum, Kholid Nurrohmah, Fahad Fauzi, Hana Mariatul Qibtiyah, “Pandangan Islam terhadap Fundamentalisme: Analisis Tafsir Maudhu’i,” *Gunung Djati Conference Series* 25, no. 2774–6585 (2023): 1–18.

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

"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan (mereka). Kemudian apabila kamu telah memutuskan sesuatu, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya."

Ayat ini berbicara tentang perilaku Rasulullah saw. dalam menangani umatnya dan memberikan pesan tentang bagaimana seorang pemimpin atau seorang Muslim seharusnya bersikap terhadap orang lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amrizal Muhammad Hafiz, mengungkapkan pandangan Quraish Shihab tentang kandungan ayat di atas yaitu berupa ajaran tentang tata cara bersikap dalam bermasyarakat. Ayat tersebut mengamanahkan kepada seluruh umat manusia, khususnya umat Islam, untuk senantiasa menjaga sikap rendah hati dan menghindari sikap sombong. Ketika menghadapi permasalahan di lingkungan keluarga atau masyarakat, disarankan untuk melakukan musyawarah sebagai langkah pertama guna mencapai kesepakatan yang dapat diterima oleh banyak pihak, dengan tujuan mencegah konflik, kesalahpahaman, serta mendorong sikap saling memaafkan. Selain itu, ayat tersebut juga mencantumkan beberapa larangan, seperti larangan berzina, melanggar janji, serta

melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat merugikan orang lain, seperti membunuh.¹³

Adapun *asbāb al-nuzūl* dari ayat tersebut dilatar belakangi oleh kejadian banyaknya tawanan kaum musyrikin dalam perang badar sehingga membuat Rasulullah saw. kesulitan dalam mengambil keputusan antara pendapat Abu Bakar bahwa sebaiknya para tawanan tersebut dikembalikan kepada keluarganya dengan syarat membayar tebusan. Sedangkan menurut pendapat Umar bin Khattab sebaiknya para tawanan itu dibunuh saja dan yang diperintah membunuh adalah keluarganya agar dikemudian hari mereka tidak berani lagi untuk mencaci dan menghina Islam. Sehingga turunlah QS. Ali-Imran: 159 yang menegaskan agar Rasulullah saw. berbuat lemah lembut untuk menarik simpati kaum musyrikin agar mereka tidak lari dari ajaran Islam. Maka dengan turunnya ayat ini para tawanan perang tersebut dibebaskan sebagaimana saran dari sahabat Abu Bakar al-Shiddiq.¹⁴

Dalam ayat ini, Allah Swt. mengingatkan bahwa karena rahmat-Nya, Rasulullah saw. bersikap lemah lembut terhadap umatnya. Allah Swt. menyarankan bahwa jika Rasulullah saw. bersikap keras dan kasar, orang-orang akan menjauh darinya. Oleh karena itu, dianjurkan untuk memaafkan, memohonkan ampun, dan berunding dengan umatnya dalam urusan mereka. Setelah melakukan perundingan, setelah itu Rasulullah saw. dan umatnya harus bertawakal (mengandalkan diri) kepada Allah Swt. Selain itu, ayat ini mengingatkan bahwa bertawakal kepada Allah Swt. adalah tindakan yang diberkati dan disukai oleh-Nya.

4. Pengharapan akan ampunan

Ayat yang menunjukkan harapan umat Muslim akan ampunan Allah Swt. dan penyesalan atas dosa-dosa mereka.

Contoh: QS. al-Furqān: 70:

¹³ Amrizal Muhammad Hafiz, "Nilai Dakwah dalam Surah Ali-Imran Ayat 159; Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Karya H . Abdul Malik Karim Amrullah dan Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab" 2, no. 1 (2022): 1–8.

¹⁴ Putri Kasih Handriyani, "Al-Quran Surat Ali Imran Ayat 159 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin)," *Skripsi* (2014): 1–83.

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ
سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

"Kecuali orang yang bertaubat, beriman, dan mengerjakan amal yang baik, maka mereka itulah yang Allah ganti kejahatan-kejahatan mereka dengan kebaikan, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ayat ini turun berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan kepada Nabi Muhammad saw. menyangkut sekelompok orang musyrik yang berkeinginan bertaubat namun mereka telah terlanjur berbuat dosa yakni membunuh banyak orang dan sering pula berzina. Mereka khawatir dosanya tidak diampuni oleh Allah Swt. Sehingga mereka berkata : “Bagaimana dengan dosa-dosa kami itu, adakah jalan keluarnya?” Demikian penjelasan sahabat Nabi saw., Ibn ‘Abbâs, sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Bukhari. Maka turunlah ayat ini untuk menjawab persoalan tersebut.

Para ulama berbeda pendapat dalam menafsirkan lafaz *يُبَدِّلُ* (akan diganti oleh Allah Swt. dosa-dosa mereka dengan kebajikan). Quraish Shihab mengungkapkan bahwasanya beliau menafsirkan lafaz tersebut bahwa bukan berarti amal-amal buruk yang dilakukan seseorang itu dijadikan baik oleh Allah Swt. dan diberi ganjaran atau pahala. Maka jika demikian, bisa saja bagi orang yang semasa hidupnya selalu berbuat kejahatan lalu ia bertaubat di akhir hayat sebelum ia meninggal dunia itu lebih tinggi kedudukannya daripada orang yang semasa hidupnya tidak banyak melakukan dosa.¹⁵ Akan tetapi maksud/makna ayat tersebut bahwa ketika seseorang teringat akan perbuatan dosa atau amal-amal buruk yang dilakukannya dahulu maka timbullah rasa bersalah dan akan bertaubat kepada Allah Swt. Dan seterusnya ketika seseorang itu teringat lagi akan perbuatan dosanya dan ia bertaubat memohon ampunan lagi kepada Allah Swt. maka taubat yang kedua ini dicatat sebagai

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996).

amal saleh. Maka hal itulah yang menjadikan amal-amal buruk mereka menjadi amal-amal baik. Begitupun seterusnya amal-amal baik seseorang tersebut akan terus bertambah ketika ia mengingat akan dosa-dosanya dahulu dan ia bertaubat dan memohon ampun kepada Allah Swt.

Sedangkan M. Iqbal menyebutkan dalam kajiannya bahwasanya Ibn Abbas dalam menafsirkan ayat di atas yaitu bahwa Allah Swt. akan mengganti amal-amal buruk yang mereka lakukan dengan amal-amal baik setelah mereka bertaubat. Seperti mengganti kesyirikan dengan keimanan, dan perbuatan zina diganti dengan penjagaan harga diri. Sedangkan jika ditinjau dari lensa tasawuf, sebagian ahli tasawuf berkata bahwa terkadang orang yang menyesali diri terhadap dosa-dosanya itu lebih suci dan lebih murni hatinya daripada orang yang merasa bangga karena merasa dirinya tidak pernah melakukan dosa.¹⁶

Ayat ini menggambarkan kemurahan Allah Swt. dalam menerima taubat hamba-Nya. Allah Swt. menyatakan bahwa orang yang bertaubat, beriman, dan mengerjakan amal yang baik akan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Allah Swt. akan mengganti dosa-dosa mereka dengan amal-amal yang baik dan memberikan pengampunan-Nya kepada mereka. Hal ini merupakan pesan penting tentang rahmat dan pengampunan Allah Swt., dan mengingatkan bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk bertaubat dan mendapatkan rahmat-Nya.

5. Pengharapan akan balasan yang adil

Harapan dalam Al-Qur'an juga mencakup pengharapan akan balasan yang adil dari Allah Swt. di akhirat. Umat Muslim berharap untuk menerima pahala dan kebaikan dari Allah Swt. sebagai balasan atas iman dan amal baik mereka.

قُلْ يٰٓعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا
حَسَنَةً وَّاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ اِنَّمَا يُوَفِّي الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ
بِغَيْرِ حِسَابٍ

¹⁶ Muhammad Iqbal, "Tujuan Pendidikan dalam Surah al-Furqān Ayat 63-70," *Skripsi* (2009): 59–105.

"Katakanlah: 'Hai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu. Bagi orang-orang yang berbuat baik (di dunia ini) ada (pahala) yang baik. (Balasan) dan ladang Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang sabar yang disebut (menjadi golongan) yang beruntung.'" (QS. al-Zumar : 10)

Menurut para mufassir ayat tersebut mengungkapkan perintah Allah Swt. kepada Nabi Muhammad saw. untuk menyampaikan perintah Allah Swt. kepada hamba-Nya yang beriman yang senantiasa melakukan amal-amal shaleh serta takut terhadap azab Allah Swt. di akhirat kelak bahwasanya mereka akan mendapatkan balasan dari amal-amal kebaikan yang mereka perbuat, balasan berupa kebaikan di dunia, seperti Allah Swt. melapangkan dadanya, menyetatkan badannya dan kesuksesan dalam pekerjaannya. Sedangkan balasan di akhirat kelak yaitu kenikmatan surga dan keridhoan dari Allah Swt.¹⁷

Ayat ini mengajak para mukmin untuk bertakwa kepada Allah Swt. dan mengingatkan bahwa bagi mereka yang berbuat baik di dunia ini, Allah Swt. akan memberikan pahala yang baik di akhirat. Allah Swt. juga menyatakan bahwa ladang-Nya adalah luas, yang berarti pahala dan rahmat-Nya tidak terbatas.

6. Kepatuhan dan Ketaatan

Harapan kepada Allah Swt. mendorong tindakan kepatuhan dan ketaatan kepada-Nya. Umat Muslim yang memiliki harapan kepada Allah Swt. cenderung lebih tekun dalam menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa." (QS. al-Baqarah : 21).

¹⁷ Hadist Dwi Fajri Muhammad Darmawan, Eko Subiantoro, dan Helmi Aziz, "Implikasi Pendidikan dari QS. Az-Zumar Ayat 9-10 tentang Taat dan Bertakwa kepada Allah terhadap Upaya Pembinaan Akidah dan Akhlak," *Bandung Conference Series: Islamic Education* 3, no. 1 (2023): 1–9.

Ayat ini dimulai dengan kata seruan kepada seluruh manusia untuk beribadah kepada Tuhan yang telah menciptakannya dan orang-orang sebelumnya. Tuhan yang tunggal dalam segala penciptaan-Nya maka harus ditunggalkan pulalah dalam menyembah dan beribadah kepada-Nya. Sedang tujuan dalam beribadah tidak lain hanyalah “*Agar kamu bertaqwa*”.¹⁸

Ayat ini mengingatkan manusia untuk beribadah kepada Allah Swt., pencipta mereka, dan mencari kepatuhan dan ketaatan kepada-Nya. Tujuan utama ibadah adalah untuk mencapai ketakwaan (taqwa), yaitu kesadaran diri tentang Allah Swt., ketaatan kepada-Nya, dan menjalankan perintah-Nya. Ketaqwaan adalah tujuan akhir dalam beribadah dan mematuhi perintah-perintah Allah Swt. Ayat ini mengajarkan bahwa ketakwaan adalah tujuan utama dari kepatuhan manusia kepada Allah Swt. Bertaqwalah untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang Tuhan, memperkuat ikatan spiritual, dan mengatur perilaku manusia sesuai dengan ajaran-Nya. Dengan demikian, ayat ini memandu manusia untuk hidup dalam ketakwaan dan kesadaran akan kehadiran Allah Swt. dalam setiap aspek kehidupan mereka.

7. Pengharapan akan bimbingan dan petunjuk

Harapan kepada Allah Swt. juga mencakup pengharapan akan bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menjalani kehidupan. Umat Muslim mencari petunjuk dari Allah Swt. dalam segala aspek kehidupan mereka.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

"Dan orang-orang yang berjuang untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan (yang lurus). Dan sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang berbuat baik." (QS. al-'Ankabūt : 69).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dini Siti Habibah mengungkapkan penafsiran Qurais Shihab dalam Tafsir Al-

¹⁸ L Irian, “Tauhid Sebagai Dasar Pendidikan Agama Islam Tafsir Q.S. Al-Baqarah:21-22,” *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid* 7, no. 2 (2022): 1–14.

Mishbāh, bahwasanya ayat di atas menjelaskan pujian untuk orang mukmin dan menjanjikan jalan kemudahan juga kebahagiaan untuk mereka. Ayat ini juga menyatakan bahwa orang-orang yang Kami uji, namun tidak berjihad serta bermujahadah dan tetap mengikuti hawa nafsunya dengan berfoya-foya dalam kenikmatan dunia, maka mereka akan mendapatkan balasan berupa siksa dan nista. Sebaliknya, apabila orang-orang yang berjihad dengan sungguh-sungguh namun tetap merasa kesulitan maka jihad mereka ada pada sisi Allah Swt., sebab mereka melakukannya demi Allah Swt., maka pasti Allah Swt. akan menunjukkan jalan untuk mereka menuju kedamaian dan kebahagiaan. Dengan demikian Allah Swt. juga akan memberikan nikmat berupa rahmat dan kasih sayang bagi orang-orang yang berbuat kebajikan.¹⁹

Ayat ini menekankan bahwa orang-orang yang berjuang dan berusaha untuk mencari keridaan Allah Swt. akan mendapatkan petunjuk dan bimbingan dari-Nya. Allah Swt. akan memandu mereka ke jalan-jalan yang lurus. Selain itu, ayat ini menyatakan bahwa Allah Swt. selalu beserta (melindungi dan mendukung) orang-orang yang berbuat baik, yang menjalani kehidupan dengan penuh ketakwaan dan kebaikan. Ini adalah janji Allah Swt. kepada mereka yang berusaha dan bertakwa. Allah Swt. menjanjikan bahwa kepada mereka yang berjuang untuk mencari keridaan-Nya, Dia akan memberikan bantuan dan petunjuk. Yaitu mencakup membimbing mereka dalam menghadapi tantangan, memberikan solusi, dan memudahkan jalan mereka dalam menjalani agama dengan baik.

Hubungan *Al-raja'* terhadap Mental

Al-raja' merupakan perasaan optimisme atau keyakinan bahwa sesuatu yang diinginkan atau diharapkan akan terjadi di masa depan. *Al-raja'* erat kaitannya dengan hati, yaitu sesuatu dengan sesuatu yang dipilih dan disukai suatu hari nanti diharapkan dapat digenggam. Orang yang mempunyai *al-raja'* dalam hatinya akan terpatir dasar ketabahan yang kuat. Ia akan dengan mudah menghadapi segala macam bentuk ujian hidup

¹⁹ Dini Siti Habibah, "Konsep Kesungguhan dan Ketekunan dalam Menuntut Ilmu" (Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta, 2021).

yang menyimpannya dan menghadapinya dengan cara yang baik dan mengembalikannya kepada rahmat Allah Swt. yang maha kuasa.²⁰

Al-raja' erat hubungannya dengan keyakinan. Dari keyakinan itulah muncul beberapa sikap positif dan negatif. Harapan yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan mental yaitu ketika seseorang memiliki harapan yang kuat dan optimisme tentang masa depan, hal itu dapat memberikan dorongan emosional yang meningkatkan suasana hati dan motivasi. Sedangkan harapan yang tidak terpenuhi atau berlebihan bisa menjadi sumber stres dan kekecewaan. Jika seseorang terlalu berharap pada sesuatu yang tidak tercapai, itu dapat mengganggu kesejahteraan mental. Dan apabila *al-raja'* yang dimiliki terlalu besar, maka akan menjadikan orang tersebut sombong dan meremehkan hal-hal kecil. Dalam beberapa kasus, harapan yang terlalu tinggi atau tidak realistis dapat menyebabkan depresi atau kecemasan jika individu merasa terlalu kecewa atau tertekan oleh ketidakmampuannya untuk mencapai harapan tersebut. Sedangkan bagian terpenting dari *al-raja'* yaitu keyakinan yang kuat akan ikhtiar menjaga agar tetap kuat dan utuhnya harapan dan menepis segala bentuk ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan terburuk.²¹

Dari tujuh kajian ayat Al-Qur'an di atas dapat dirangkum tiga tahap tindakan aplikatif, yang diterjemahkan dari konsep *al-raja'* dalam Al-Qur'an. Tiga konsep aplikatif, ketika diamalkan dapat memperkuat Kesehatan mental, sehingga siap dan mampu dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup. Tiga tantangan tersebut adalah, pertama, segala harapan disandarkan kepada Allah Swt., kedua, selalu berupaya dengan melakukan doa dan kepatuhan kepada Allah Swt., dan yang ketiga, tawakkal yakni menyerahkan segala sesuatu yang terjadi kepada Allah Swt.

Berharap Hanya kepada Allah Swt.

²⁰ Casmini, Taufik Nurfadhi, dan Putri Kusumaningrum, "Penanaman Khauf dan Raja' dalam Pendidikan Karakter Remaja," *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, no. 2 (2021): 1–9.

²¹ Mohd Amir bin Japri, "Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan," *Diponegoro Journal of Accounting* 2, no. 1 (2017): 99.

Al-Qur'an mengajarkan kepada umat Muslim untuk memiliki harapan kepada Allah Swt. dalam segala hal. Jangan sekali-kali menyandarkan segala harapan selain kepada Allah Swt. Berdasarkan ayat-ayat *al-raja'* di atas, harapan-harapan itu meliputi; harapan akan ampunan, harapan akan balasan yang adil, dan harapan akan bimbingan dan petunjuk.

Pertama, pengharapan akan ampunan. Seseorang yang mempunyai harapan kepada Allah Swt. akan cenderung selalu meminta ampunan dan bertaubat kepada-Nya karena selalu merasa membutuhkan bantuan dari sang pencipta-Nya.²² Dan dalam proses mengharap ampunan Allah Swt. dapat membawa individu ke tahap pertumbuhan spiritual yang lebih dalam. Koneksi yang diperkuat dengan tuhan dapat memberikan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan keyakinan akan adanya ampunan dari Allah Swt. Maka seorang hamba yang seringkali melakukan dosa, ketika sudah Insaf, ia tidak akan putus asa, yang kemudian rentan dengan depresi. Justru ia akan selalu memohon ampun karena dalam dirinya yakin, bahwa Allah Swt. akan mengampuni dan menghapus semua kesalahannya.

Kedua, Pengharapan akan balasan yang Adil. *Al-raja'* dalam Al-Qur'an juga mencakup pengharapan akan balasan yang adil dari Allah Swt. di akhirat. Umat muslim berharap untuk menerima pahala dan kebaikan dari Allah Swt. sebagai balasan atas iman dan amal baik mereka. Keyakinan bahwa Allah Swt. adalah yang Maha Adil dan bahwa setiap perbuatan baik atau buruk akan mendapatkan balasan yang adil, bisa memberikan ketenangan batin. Ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketidakpastian terkait dengan hukum keadilan di dunia ini. Mereka yang menjadi korban ketidak-adilan di dunia, tidak akan pesimis, karena yakin bahwa balasan atau keadilan akan ditemui ketika di akhirat nanti.

Ketiga, pengharapan akan bimbingan dan petunjuk. Harapan kepada Allah Swt. juga mencakup pengharapan akan bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menjalani kehidupan. Umat muslim mencari petunjuk dari Allah Swt. dalam segala aspek kehidupan mereka.

²² Japri, "Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan."

Ikhtiar dengan Segala Do'a dan Usaha

Wilayah kita sebagai makhluk Allah Swt. adalah berdo'a dan berusaha. Ketika seseorang memiliki harapan kepada Allah Swt., maka ia akan melakukan segala upaya dengan usaha dan do'a. Kuatnya usaha seseorang bergantung pada kuatnya keyakinan adanya harapan pada Allah Swt. Semakin besar keyakinan harapan seseorang kepada Allah Swt. Maka motivasi untuk berupaya juga lebih kuat. Demikian juga dengan berdo'a. Seseorang akan berdo'a kepada-Nya untuk memohon pertolongan, kebaikan, dan petunjuk. Do'a adalah cara untuk mengungkapkan harapan kepada Allah Swt. Berdo'a dan berhubungan secara spiritual dengan Allah Swt. dapat memberikan rasa kenyamanan dan dukungan emosional. Do'a seringkali dianggap sebagai bentuk koneksi langsung dengan yang maha kuasa, dan hal tersebut dapat memberikan kelegaan psikologis.

Setelah seseorang melakukan usaha dan do'a, maka selanjutnya yang mesti dilakukan adalah dengan tunduk dan patuh pada segala perintah-Nya. Kepatuhan dan ketaatan harapan kepada Allah Swt. mendorong tindakan kepatuhan dan ketaatan kepada-Nya. Umat Muslim yang memiliki harapan kepada Allah Swt. cenderung lebih tekun dalam menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Iman dan ketaatan kepada Allah Swt. dapat memberikan dasar untuk ketahanan psikologis. Individu yang memiliki keyakinan kuat cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu mengatasi stres dan kegagalan.

Tawakkal

Proses terakhir dari menyandarkan harapan kepada Allah Swt. adalah tawakkal. Yakni, bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt. Harapan kepada Allah Swt. seringkali diiringi dengan tawakkal, yaitu tindakan bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha yang wajar dan melepaskan diri dari kekhawatiran dan kecemasan karena meyakini bahwa segala sesuatu ada dalam kendali Allah Swt. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian hidup dan mencerminkan keyakinan bahwa Allah Swt. adalah

penyedia sejati dan pemelihara. Ketika seorang hamba sudah memasrahkan semua yang terjadi kepada Allah Swt. maka apapun yang terjadi akan ia terima dengan lapang dada. Karena ia meyakini dan menyadari bahwa ketentuan atau takdir tersebut datangnya dari Allah Swt. sang penentu terbaik dalam kehidupan.

Dengan demikian, konsep harapan dalam Al-Qur'an adalah aspek yang sangat penting dalam iman Islam. Harapan kepada Allah Swt. adalah sumber kekuatan, kedamaian, dan penghiburan bagi umat Muslim dalam menghadapi tantangan dan ujian kehidupan.

Simpulan

Al-raja' dalam konteks Al-Qur'an merupakan keyakinan dan pengharapan kepada Allah Swt. yang mencakup kepada harapan akan rahmat, ampunan, petunjuk, dan pertolongan Allah Swt. dalam kehidupan. Tentu dengan diiringi upaya dan usaha untuk menggapai harapan tersebut. Sehingga *al-raja'* dapat mendorong manusia untuk semakin dekat kepada tuhan. Dan menjadikan *al-raja'* sebagai acuan semangat dalam hidup dan menjadikan *al-raja'* sebagai sumber kekuatan, kedamaian, dan penghibur bagi umat Muslim dalam menghadapi tantangan dan ujian kehidupan.

Dalam kajian ini ditemukan 7 konsep *al-raja'* dalam Al-Qur'an yang lebih aplikatif dan berbeda dengan kajian terdahulu yang cenderung dibayang-bayangi oleh kajian tasawuf. Adapun 7 konsep *al-raja'* dalam Al-Qur'an yaitu : 1. Harapan kepada Allah Swt., 2. Doa dan permohonan, 3. Tawakkal (bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt.), 4. Pengharapan akan ampunan 5. Pengharapan akan balasan yang adil, 6. Kepatuhan dan ketaatan, 7. Pengharapan akan Bimbingan dan Petunjuk.

Berharap kepada Allah Swt. dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental individu. Keyakinan pada keadilan, bimbingan, dan ampunan Allah Swt. dapat memberikan rasa ketenangan, kepercayaan, dan kepastian dalam menghadapi tantangan hidup. Harapan akan balasan yang adil dan petunjuk Allah Swt. dapat memberikan arti dan tujuan hidup, sementara harapan ampunan Allah Swt. dapat menghilangkan beban perasaan bersalah dan merangsang pertumbuhan spiritual. Kesemuanya ini bersama-sama membentuk kerangka kerja yang

mendukung kesejahteraan mental, membantu individu dalam mengatasi stres, meningkatkan harga diri, dan menciptakan hubungan positif dengan dimensi spiritual. Dengan demikian seseorang tidak akan mudah terkena gangguan mental seperti depresi yang menjadi fenomena sosial dalam artikel ini, karena *al-raja'* dapat mempengaruhi aspek kehidupan manusia dari segi motivasi, kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dan menjalani kehidupan yang lebih berarti.

Daftar Pustaka

- Casmini, Taufik Nurfadhi, dan Putri Kusumaningrum. "Penanaman Khauf dan Raja' dalam Pendidikan Karakter Remaja." *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, no. 2 (2021): 1–9.
- Decholfany, M. Ihsan. "Al-Khauf dan al-Raja' Menurut Al-Ghazali." *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 5, no. 1 (2014): 35–44.
- Farhan Bahrul Ulum, Kholid Nurrohman, Fahad Fauzi, Hana Mariatul Qibtiyah, Asep Abdul Muhyi. "Pandangan Islam terhadap Fundamentalisme: Analisis Tafsir Maudhu'i." *Gunung Djati Conference Series* 25, no. 2774–6585 (2023): 1–18.
- Frezzi Ramadhan Syah, Habibie Ramadhan. "Besarnya Rahmat Allah SWT dalam Q.S. Azzumar (39): 53." *Student Research Journal* 1, no. 4 (2023): 24–35.
- Furqon, Retno Dumilah. "Lafaz *al-raja'* dan Al-Tamanni dalam Al-Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 4, no. 2 (2019): 137–149.
- Habibah, Dini Siti. "Konsep Kesungguhan dan Ketekunan dalam Menuntut Ilmu." Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta, 2021.
- Hadisti Dwi Fajri Muhammad Darmawan, Eko Subiantoro, dan Helmi Aziz. "Implikasi Pendidikan dari QS. al-Zumar Ayat 9-10 tentang Taat dan Bertakwa kepada Allah terhadap Upaya Pembinaan Akidah dan Akhlak." *Bandung Conference Series: Islamic Education* 3, no. 1 (2023): 1–9.
- Handriyani, Putri Kasih. "Al-Quran Surat Ali Imran Ayat 159 Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin)." *Skripsi* (2014): 1–83.
- Hidayat, Ahmad Dirgahayu. "Tafsir QS. al-Zumar 53 : Mengenal

- Metode Dakwah Islam.” 18 April. Last modified 2021. <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-qs-al-Zumar-53-mengenal-metode-dakwah-islam-eHxhh>.
- Ikbal, Muhammad. “Tujuan Pendidikan dalam Surah al-Furqān Ayat 63-70.” *Skripsi* (2009): 59–105.
- Irian, L. “Tauhid sebagai Dasar Pendidikan Agama Islam Tafsir Q.S. Al-Baqarah:21-22.” *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid* 7, no. 2 (2022): 1–14.
- Japri, Mohd Amir Bin. “Konsep Khauf dan Raja’ Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan.” *Diponegoro Journal of Accounting* 2, no. 1 (2017): 99.
- KBBI. “3 Arti Harapan di Kamus Besar Bahasa Indonesia.”
- Khairunisa, Nabilla Salma, Diana Rizky Safitri, Danisha Angelia, dan Mohammad Taufan. “Produktivitas dan Depresi di Indonesia: Analisis Data Indonesian Family Life Survey 2014.” *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan* 27, no. 2 (2019): 75–84.
- Muhammad Hafiz, Amrizal. “Nilai Dakwah dalam Surah Ali-Imran Ayat 159 ; Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Karya H. Abdul Malik Karim Amrullah dan Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab” 2, no. 1 (2022): 1–8.
- Munawaroh, Laelatul. “*al-raja'* dan *al-ya's* dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik).” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Nisa Utami, Syintia, Sobar Al Ghazal, dan A Mujahid Rasyid. “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Konsep Khauf dan Raja’ menurut Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2023): 55–62.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Silfani. “Penafsiran Ayat-Ayat Do'a dalam Al-Qur'an.” Universitas Islam Negeri Mataram, 2022.