

**PERLINDUNGAN DIRI DARI RASA WASWAS MENURUT
Q.S. AN-NAAS (Studi Tafsir Tahlili Terhadap Q.S. An-Naas
dan Implementasinya Pada Pola Kehidupan Modern)**

Oleh:

Nurul Huda

Hudan5993@gmail.com

Dr. Muhammad Noupal

muhammadnoupal_uin@radenfatah.ac.id

RA. Erika Septiana

radenayuerikaseptiana_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

This study discusses the self-protection of anxiety according to Q.S an-Naas by examining O San-Naas and its implementation in modern life patterns. whispers of evil (waswas) committed by jinn and humans. These whispers if left alone can reach excessive levels which result in a very strong mental shock that causes a person to deviate from the rails of truth and normality. This research is Library research. The primary data sources of this research are the Al-Quran along with the book of interpretation and secondary data such as books, magazines, journals or other information to support the discussion of this research. And using the tahlili method is an interpretive method that seeks to explain the meaning of the verses of the Qur'an based on various aspects. The results of this study are that there are many solutions given by Allah SWT through Surah an-Naas taught by the Prophet Muhammad. Some solutions to protect yourself from the whispers of the devil include asking Allah for protection and reciting the protection surahs an-Naas, al-Falaq and al-Ikhlâs with a sincere heart, then ignoring the whispers, being patient, dhikr, bartafakur and controlling emotions. The author tries to find another meaning of Surah an-Naas that can be used by someone throughout the ages, namely to always instill in yourself being a patient person, because patience brings help from Allah SWT, which means surrendering to Allah for everything and having a good attitude towards Allah SWT.

Keywords: Anxiety, Self-protection, Surah an-Naas

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang perlindungan diri dari rasa waswas menurut Q.S an-Naas dengan menelaah Q.S an-Naas serta implementasinya pada pola kehidupan modern. Surah an-Naas merupakan surah yang memberi tahu manusia akan musuh-musuhnya dan mendorong mereka agar meminta pertolongan kepada Allah dari bahaya bisikan-bisikan kejahatan (waswas) yang dilakukan oleh jin dan manusia. Bisikan tersebut jika dibiarkan saja dapat mencapai tingkat berlebihan yang mengakibatkan kegoncangan jiwa yang sangat kuat, sehingga menyebabkan seseorang menyimpang dari rel kebenaran dan kenormalan. Penelitian ini ialah penelitian Library research (Penelitian Kepustakaan). Sumber data primer penelitian ini yaitu Al-Quran beserta kitab tafsir. Dan data sekunder seperti buku, majalah, jurnal atau informasi lainnya sebagai pendukung pembahasan penelitian ini. Dan menggunakan metode tahlili ialah metode penafsiran yang berusaha untuk menerangkan arti ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan dari berbagai seginya. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa banyak sekali solusi yang diberikan oleh Allah Swt melalui surah an-Naas yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. Beberapa solusi untuk berlindung dari bisikan setan diantaranya yaitu dengan memohon perlindungan kepada Allah serta melafalkan surah perlindungan an-Naas, al-Falaq dan al-Ikhlas disertai hati yang ikhlas, kemudian tidak memperdulikan bisikan tersebut, sabar, berdzikir, bertafakur dan pengendalian emosi. Penulis mencoba menemukan makna lain surah an-Naas yang bisa digunakan oleh seseorang disepanjang zaman yaitu agar selalu menanamkan dalam diri menjadi pribadi yang sabar, sebab sabar mendatangkan pertolongan dari Allah Swt, tawakal, artinya berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu dan berprasangka baik kepada Allah Swt.

Kata Kunci: Waswas, Perlindungan diri, Surah an-Naas

PENDAHULUAN

Surah *an-Naas* ialah surah terakhir dalam al-Qur'an. Meski urutan terakhir dalam Qur'an mushaf ustmani yang beredar dewasa ini, tapi surah ini bukanlah wahyu yang diturunkan terakhir. Surah ini ialah wahyu yang ke 21 dari segi penurunannya. Surah ini diturunkan setelah surah *al-Falaq* dan sebelum surah *al-Ikhlās*,¹ Yaitu: pada periode awal kenabian. Meskipun para ahli tafsir memandang surah ini diturunkan di Madinah, tapi mayoritas ahli tafsir memandang surah ini diturunkan ketika Nabi masih di Mekah.² Ini berdasarkan *Sabab Nuzul* yang menyatakan bahwa kaum muysrikin Mekah berusaha mencederai Nabi dengan apa yang dinamai '*ain (mata)*, yakni pandangan mata yang merusak³.

Menurut riwayat Surah ini dan surah sebelumnya turun mengajarkan Nabi untuk menangkal kejahatan tersebut. Pendapat lain yang menyatakan bahwa surah ini madaniyyah mengemukakan *Sabab Nuzul* yang lain bahwa surah ini merupakan pengajaran kepada Nabi Muhammad Saw untuk Menangkal sihir yang di lakukan oleh seorang Yahudi yang tinggal di madinah bernama Labid Ibn al-A'sham. Walaupun riwayat tersebut banyak sekali di kemukakan oleh para mufasir, sebagian menolak untuk keshahihannya. Yang menerimanya pun tidak semua menjadikannya sebagai alasan untuk alasan untuk menetapkan bahwa surah ini turun di Madinah⁴.

Di dalam surat *an-Naas* di sebutkan 3 sifat nama Allah yaitu *Rabb*, *Malik*, dan *Ilah*, sedang yang dimohonkan perlindungan hanya satu, yaitu dari kejahatan bisikan setan. Akan tetapi, kata setan tidak di sebutkan secara jelas, setan di dalam surah ini disebut dengan kata *al-was-was* dan *al-khannas*.

Sebagaimana firman Allah Swt pada surah *an-Naas* ayat ke-4:

مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾

¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15, Jakarta, Lentera Hati, 2002, 638.

²Ahmad Chodjim, *Annas: Segarkan jiwa dengan Surah Manusia*, Cet.1, Jakarta, Serambi Ilmu Semesta, 2004, 13.

³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15, Jakarta, Lentera Hati, 2002, 727.

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15, Jakarta, Lentera Hati, 2002, 727.

*Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi.*⁵

Dalam tafsir Jalalain *مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ* (*Dari kejahatan bisikan*) setan, kenapa setan di namakan bisikan karena kebanyakan rayuan yang dilontarkannya itu melalui bisikan *أَلْحَنَاسِ* (*yang biasa bersembunyi*) dan juga setan itu suka bersembunyi dan suka meninggalkan manusia bila hati manusia mengingat Allah⁶.

Kata *al-waswas* di sebutkan di dalam al-Qur'an sebanyak 5 kali. Dua kata dalam bentuk *fi'il madhi* (kata kerja yang telah lalu) yaitu pada surah *al-A'raf* ayat 20 dan surah *at-Thaha* ayat 120. Dua kali dalam bentuk *fi'il mudhari'* (kata kerja pada masa sekarang dan masa yang akan datang), yaitu pada surah *Qaf* ayat 16 dan surah *an-Naas* ayat 4.

Keburukan ialah sumber dari perbuatan dosa dan kemaksiatan yang di lakukan manusia. Hal tersebut terjadi karena manusia mendapatkan rayuan kejahatan yang masuk dalam jiwanya, di mana jiwa seseorang tersebut larut dalam bisikan-bisikan kejahatan sehingga manusia tersebut melakukan suatu perbuatan dosa dan kemaksiatan. Kejahatan yang di lakukan oleh jin kepada manusia adalah melalui bisikan-bisikan atau rasa *waswas* ke dalam dada manusia, hal tersebut tidak termasuk kepada kejahatan yang bersifat *taklif* (pembebanan).⁷ karena jin hanya merayu dan membujuk manusia untuk berbuat kejahatan, sehingga al-Qur'an pun sebagai petunjuk bagi manusia tidak memerintahkan untuk menghentikannya. Namun, Al-Qur'an menyuruh manusia untuk mencari perlindungan dari bisikan-bisikan atau rasa *waswas* tersebut. oleh karena itu, dalam upaya menghindari keburukan setan yang tidak mendatangkan manfaat dan juga tidak mengajak kepada kebaikan, Nabi saw menganjurkan kepada umatnya untuk selalu mengucapkan kalimat *isti'adzah*⁸.

⁵Al-Qur'an Dan Terjemahnya, Departemen Agama RI, PT. Insani Media Pustaka, 2014, 604.

⁶Jalaluddin Al-Mahalli, *Tafsir jalalain*, Jilid 2, t.tp, Sinar Baru Algensindo, 1406.

⁷Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Tafsir Al-Qayyim Tafsir Ayat-ayat pilihan*, Terj Kathur Suhardi, Jakarta, Darul Falah, 2014, h, 600.

⁸*Isti'adzah* secara etimologi adalah '*adza* yang berarti terlindung, terjaga dan selamat. Hakikat makna '*adza* adalah lari dari sesuatu yang ditakuti menuju sesuatu yang dapat melindunginya. Oleh karena itu, sesuatu yang memberikan perlindungan adalah disebut dengan *ma'adz*. Lihat *Tafsir Ibnu Qayyim*, 653.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian judul ini digunakan jenis penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang semua datanya berasal dari bahan-bahan tertulis berupa buku, naskah, dokumen, foto, dan lain-lain. Karena penelitian ini adalah *library research* maka yang digunakan untuk memecahkan masalah yang pada dasarnya bertumpuh pada penelaahan kritis dan mendalakan terhadap bahan-bahan pustaka dengan tema yang relevan,⁹ Sumber data yang digunakan dibagi menjadi dua yakni sumber data primer dan data sekunder sumber data utama (primer) yang diambil dari *Q.S. an-Naas*, sedangkan data sekunder sebagai data pendukung yang diambil dari kitab-kitab tafsir, kitab-kitab hadits, buku-buku sejarah dan sirah rasulullah, artikel, makalah, jurnal ilmiah, atau literatur-literatur lain yang mendukung pembahasan yang akan di teliti.

Metode tafsir dalam yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tahlili yaitu metode yang berusaha menerangkan arti ayat-ayat al-Qur'an dari berbagai seginya, berdasarkan, berdasarkan urutan ayat dan surah dalam al-Qur'an dengan menimbulkan pengertian dan kandungan ayatnya, hubungan antar ayat, sebab turunnya, hadis-hadis Nabi Muhammad saw. Yang ada kaitannya dengan ayat yang ditafsirkannya tersebut, serta pendapat para sahabat dan ulama-ulama lainnya.¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi *Waswas*

Menurut istilah bahasa Arab *waswas* ialah di ambil dari huruf و dan س Yaitu (وسّ) menjadi [وسس] yang memberi makna “bisik” kemudian di ulang sebanyak dua kali maka menjadi [وسوس] yang membawa maksud suara pelan seperti angin atau suara yang sangat halus.¹¹ Kata *waswas* terbitan dari kata *waswas-waswasah-wiswasan*. Manakalah kalimat *al-Waswas* di ta'rifkan sebagai syaitan oleh Ibnu Kathir.¹² Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *waswas* artinya ragu-ragu, kurang yakin, khawatir dan curiga¹³.

⁹Tim penyusun Fakultas USHPI, *Pedoman Penulisan Makalah Dan Skripsi*, Palembang, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, 2010.

¹⁰Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an*, Cet. I, Bandung, PustakaSetia, 2004, 94.

¹¹Al-Mawsu'ah al-Fiqhiyyah, *Quwaid: Wizarah Al-awqaf wa al-Asyuun al-Islamiyyah*, 1983, vol 43, 146.

¹²Ismail Ibnu Umar bin Kathir al-Qurashiy al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an Al-'Azim*, Riyadh, Dar al-Taybah, 1999, 540.

¹³KBBI online, *Pengertian Waswas*, Di akses dari <https://kbbi.web.id/> , pada 10 Juni 2022, pukul 10:00.

Perkataan *waswas* menunjukkan suatu suara tidak kuat dan di katakan juga suara hati, yang di goda oleh syaitan kepada anak-anak Adam. Menurut Al-Raghib merujuk kepada kitabnya pada tema *waswas* ialah gerakan hati yang mengandung kejahatan yang datang sewaktu-waktu, bisikan yang samar-samar dan suara yang halus. Adapun istilah *waswas* menurut Hans Wehr¹⁴ dengan merujuk kepada rayuan syaitan atau bisikan jahat yang menimbulkan keraguan dan membangkitkan perasaan tidak nyaman, ragu-ragu, syak, bimbang, rasa bersalah dan perasaan cemas.

B. Penyebab Munculnya Waswas menurut Q.S an-Naas

1. Surah *an-Naas* berdasarkan Latar Sosial Dakwah Nabi Muhammad Saw.

Pada saat umur Nabi Muhammad Saw genap 40 tahun pada saat itu mulai tampak jelas tanda-tanda kenabian. Yang mana batu-batu di Mekah pada saat itu menghaturkan salam kepada Nabi. Pada tahap awal Nabi berdakwah secara sembunyi-sembunyi yang mana pada saat itu setelah turunnya ayat-ayat surah al-Muddatsir, Rasulullah Saw mulai menjalankan misi dakwahnya di jalan Allah. Saat itu kaumnya “kering”, artinya tidak mempunyai keyakinan selain mengikuti tradisi nenek moyang mereka. Mereka juga tidak punya etika selain kebanggaan dan harga diri. Mereka tidak punya solusi selain pedang. Sekalipun demikian, mereka tetaplah pemimpin agama di jazirah Arab¹⁵.

Selama tiga tahun dakwah masih di laksanakan secara tersembunyi dan dari orang perorangan. Rasulullah saw belum berani menyampaikan dakwah secara terang-terangan. Selama jangka waktu tersebut terbentuklah sekelompok orang Mukmin yang senantiasa mendukung Nabi. Dakwah terus di sebarkan hingga wahyu turun yang berisi tentang keharusan Rasulullah Saw menyampaikan dakwahnya secara terang-terangan. Hal tersebut tercium oleh kaum kafir Quraisy. Islam mulai menjadi buah bibir Mekah. Dakwah beliau lambat laun makin luas dan di terima banyak orang. Bersama dengan itu, maka timbullah sikap antipati dan penentangan dari mereka yang tidak masuk Islam¹⁶.

Di karenakan *hasad* (dengki) kepada Rasulullah Saw yang telah bersarang di dalam hati mereka, mereka berpikir keras untuk menghalangai dakwah beliau. Secara ringkas cara yang mereka tempuh ialah sebagai berikut:

¹⁴Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*. Ed 4, Urbana, Spoken Language Service Inc t.th, 1070.

¹⁵Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Ar-Rahiq Al-Makhtum: Sirah Nabawiyah Sejarah Lengkap Kehidupan Rasulullah Saw*, Jakarta, Qishi Press, 2018, 79.

¹⁶Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Ar-Rahiq Al-Makhtum: Sirah Nabawiyah Sejarah Lengkap Kehidupan Rasulullah Saw*, Jakarta, Qishi Press, 2018, 76.

1. Pengejekkan, penghinaan dan penertawaan

Hal ini bertujuan untuk merendahkan orang-orang Muslim dan menjatuhkan mental mereka. Mereka melontarkan berbagai tuduhan yang lucu dan ejekan yang sekenanya terhadap Nabi. Mereka menyambut Rasulullah dengan sebutan orang gila atau sinting, Firman Allah:

وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ﴿٦﴾

Artinya: "mereka berkata: "Hai orang yang di turunkan Al-Qur'an kepadanya, Sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar orang yang gila"¹⁷

Mereka katakan Nabi Saw seorang penyihir dan berdusta

وَعَجِبُوا أَنْ جَاءَهُمْ مُنذِرٌ مِنْهُمْ ۗ وَقَالَ الْكٰفِرُونَ هَذَا سِحْرٌ كَذٰبٌ ﴿٤﴾

Artinya: "Dan mereka heran karena mereka kedatangan seorang pemberi peringatan (Rasul) dari kalangan mereka; dan orang-orang kafir berkata: "Ini adalah seorang ahli sihir yang banyak berdusta".¹⁸

2. Membangkitkan keraguan dan menjelek-jelekkkan al-Qur'an.

Banyak hal di lakukan oleh kaum musyrikin di antaranya ialah Mereka menyebarkan anggapan-anggapan yang menimbulkan keraguan terhadap ajaran beliau dan mereka tidak memberikan kesempatan kepada orang-orang untuk memperhatikan dan merenungkan dakwah Rasulullah. Mereka menyebut al-Qur'an sebagai mimpi-mimpi yang kacau, Allah berfirman:

بَلْ قَالُوا أَضْغَتْ أَحْلَمٍ بَلِ افْتَرَاهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ فَلْيَأْتِنَا بِآيَةٍ كَمَا أُرْسِلَ

الْأَوْلُونَ ﴿٥﴾

Artinya: "Bahkan mereka mengatakan, "(Al-Qur'an itu buah) mimpi-mimpi yang kacau, atau hasil dari rekayasanya (Muhammad), atau bahkan Dia hanya seorang penyair, cobalah dia datangkan kepada kita suatu tanda (bukti), seperti halnya rasul-rasul yang di utus terdahul".¹⁹

¹⁷QS. Al-Hijr: 6

¹⁸QS. Shaad: 4

¹⁹QS. Al-Anbiya': 5

Mereka juga mengatakan bahwa Rasulullah Saw mengarang sendiri al-Qur'an itu, Allah berfirman:

أَمْ يَقُولُونَ افْتَرَاهُ^ط قُلْ فَأْتُوا بِعَشْرِ سُوْرٍ مِّثْلِهِ مُفْتَرِيْنَ وَأَدْعُوا مَنْ
أَسْتَطَعْتُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِيْنَ ﴿١٣﴾

Artinya: "Bahkan mereka mengatakan: "Muhammad telah membuat-buat Al-Qur'an itu", Katakanlah: (Kalau demikian), Maka datangkanlah sepuluh surat semisal dengannya (al-Qur'an) yang dibuat-buat, dan ajaklah siapa saja di antara kamu yang sanggup selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar."²⁰

3. Menghalangi orang-orang untuk mendengarkan al-Qur'an dan menyebut al-Qur'an hanyalah dongeng orang terdahulu.

Terdapat banyak penentangan kaum kafir Quraisy di samping meniupkan keraguan, orang-orang musyrik juga berusaha dengan berbagai cara agar orang-orang tidak mendengarkan al-Qur'an dan memperhatikan dakwah beliau. Mereka membuat kerusuhan, bernyany-nyanyi, dan bersenda gurau saat melihat beliau hendak berdakwah, sedang shalat atau membaca al-Qur'an, Allah berfirman:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَا تَسْمَعُوا هَذَا الْقُرْآنَ وَالْغَوْا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَغْلِبُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: "Dan orang-orang yang kafir berkata: "Janganlah kamu mendengarkan (bacaan) al-Qur'an ini dan buatlah hiruk-pikuk terhadapnya, supaya kamu dapat mengalahkan (mereka)".²¹

2. Penyebab waswas Menurut Q.S an-Naas

Telah dijelaskan di atas upaya kaum musyrikin dalam mencelakai Nabi Muhammad Saw dalam berbagai cara di karenakan *hasad* yang telah bersarang di dalam hati mereka, demi mempertahankan eksistensinya pada masyarakat. Dalam suatu riwayat yang menceritakan latar belakang turunnya surah *an-Naas* ini ialah upaya melindungi diri beliau dari berbagai usaha-usaha kaum kafir Quraisy dalam mencelakakan-Nya²².

²⁰QS. Hud: 13

²¹QS. Fussilat: 26

²²Sakib Machmud, *Mutiara Juz Amma*, Cet 1, Bandung, Mizan, 2005, 476.

Menurut QS. *an-Naas* ayat 6 menjelaskan yang membisikkan kejahatan itu terbagi menjadi dua yakni dari bangsa jin dan manusia. Keduanya merayu, membujuk, orang yang selalu mengintai saat kita terlena, setelah memperhatikan kita terlena, maka itulah peluang mereka untuk membisikkan kejahatan ke dalam diri kita. Maka muncullah penyakit dalam diri kita *waswas* hilang keberanian untuk mengukuhkan kebenaran dan menangkis yang salah, sehingga rugilah hidup ditengah-tengah pergaulan manusia yang menempuh jalan yang berliku-liku ini²³.

Pemagar yang mengelilingi pembesar-pembesar yang membisikan fikiran-fikiran yang jahat pada mereka sehingga mereka bertindak zhalim dan ganas terhadap rakyat jelata negerinya. Tukang-tukang umpat dan fitnah yang pandai merayu dengan kata-kata yang sangat indah sehingga orang melihatnya seperti seakan-akan sangat benar dan tidak dapat di perselisihkan lagi. Para Penjual nafsu yang masuk dari pintu-pintu naluri dengan gaya yang sangat menarik dan tidak dapat di tolak melainkan dengan kesadaran hati nurani dan pertolongan dari Allah²⁴.

C. Karakter *Waswas* pada Masyarakat Modern

Keraguan masyarakat terhadap istilah *waswas* sering di kaitkan dengan istilah seperti ragu-ragu, *syak*, berhati-hati dan bisikan. Kegelisahan yang datang dari bisikan-bisikan (*waswas*) yang masuk ke dalam hati manusia karena adanya perasaan ketidakpastian dan kebimbangan diwaktu yang akan datang. Banyak dari manusia modern yang dalam hidupnya mengalami kegelisahan. Kegelisahan itu dapat berupa ketakutan karir, relasi, harta maupun pendidikan. Kegelisahan yang muncul dalam hatinya di sebabkan karena ketidakmampuan manusia memprediksi masa depannya.

Sering sekali kita merasakan *waswas* dalam Niat, berwudhu, shalat, dll. Niat adalah maksud untuk melakukan sesuatu. lafazh-lafazh niat yang diadakan ketika memulai bersuci maupun shalat di jadikan oleh setan senjata untuk menggoda manusia yang sering *waswas*, bahkan setan mendorong mereka untuk terus menerus mencari pembenaran. Akibatnya, ialah orang yang *waswas* tersebut mengulang-ulang terus bacaan tersebut dengan serius.

Perasaan *waswas*, khawatir, takut, dan cemas juga sering kali menghinggapi manusia sekarang ini. Di antaranya saat hendak ujian, menghadapi orang baru, menghadap atasan, menghadapi masa depan dll. Biasanya perasaan *waswas* ini muncul karena kurangnya perasaan kurang percaya diri pada seseorang, sehingga menimbulkan keraguan dalam bertindak. Namun perasaan

²³Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, Jakarta, Pustaka Nasional, 1989, 8166.

²⁴Sayyid Qutb, *Tafsir Fizilalil Qur'an, dibawah Lindungan al-Qur'an*, Jakarta, Gema Insani, 2001, 201

waswas juga bisa muncul setelah kejadian, merasa tidak puas dengan apa yang telah ia perbuat dan merasa bersalah. Rasa khawatir biasanya terkait dengan apa yang terjadi di masa mendatang, melibatkan pikiran yang terus negatif tentang hal-hal yang mungkin terjadi. Satu contohnya adalah kekhawatiran tentang apakah akan mendapatkan pekerjaan sesuai wawancara, ataupun memikirkan berapa lama akan menganggur.

D. Solusi Q.S *an-Naas* terhadap rasa *Was-was*

Surah *an-Naas* adalah obat bagi orang-orang yang mengalami kegelisahan dalam hidupnya. Kegelisahan yang datang dari bisikan-bisikan (*waswas*) yang masuk ke dalam hati manusia. Maka surah *an-Naas* ini sebagai solusi dari permasalahan tersebut. Juga untuk dijadikan penguat iman, penguat jiwa dan penangkis bahaya.

1. Hal pertama memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan. Sebagaimana firman Allah:

﴿ وَإِذَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾

“Dan, jika setan mengganguku dengan suatu gangguan, maka mohonlah perlindungan kepada Allah. Sesungguhnya Dialah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”²⁵

﴿ وَإِذَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾

“Dan, jika kamu ditimpa sesuatu godaan setan, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”²⁶

Memohon perlindungan kepada Allah dengan sungguh-sungguh dan penuh keyakinan cukup untuk memelihara diri dari gangguan setan. Usaha ini juga dapat mengusir setan dalam keadaan terkutuk. dikarenakan orang yang memohon pertolongan kepada Allah berarti menyandarkan diri kepada sandaran yang kuat: yaitu Allah, Tuhan semesta alam. Dalam beberapa kondisi, memohon perlindungan merupakan hal yang sangat dianjurkan agama.

2. Mengucapkan surah perlindungan

Melafalkan surah perlindungan seperti *al-Falaq* dan *an-Naas* surah ini bahkan menurut sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Nasa’i, dan Abu Dawud, Nabi Saw, menyuruh sahabat untuk melafalkan tiga kali surah itu (satunya lagi surah *al-Ikhlas*) sebanyak tiga kali pada setiap pagi

²⁵QS. *Fushshilat*: 36

²⁶QS. *Al-A'raf*: 200

dan sore hari untuk melindungi diri dari segala kejahatan²⁷. Pada surah ini merupakan perintah untuk meminta perlindungan kepada Allah. Kalimat “*qul*” tidak semata-mata perintah untuk mengucapkan kalimat saja. Namun kalimat “*qul*” pada surah ini merupakan perintah untuk berlindung dengan ucapan dan tindakan²⁸.

Menurut Hamka²⁹ dalam menafsirkan surah *an-Naas* beliau menjelaskan dan sesungguhnya jika engkau memperlindungan diri kepada Allah dari pemberdayaan setan yang membuat hati menjadi *waswas* ialah dengan meninggalkan apa yang di sukai setan, dalam artian bukan semata-mata hanya berlindung di ucapan mulut. Karena orang yang telah di intai oleh binatang buas, sedangkan dia tahu kalau dia hendak di serang binatang buas tersebut, tidak akan menolong jika hanya di ucapkan “Aku berlindung kepada Allah, bentengku yang kuat,” padahal dia masih tegak juga di tempat itu. Ucapkanlah ucapan tersebut, tetapi segeralah untuk meninggalkan tempat yang berbahaya itu, karena dengan ucapan saja tidak akan berfaedah.

Demikian pula dengan orang yang masih saja mengikuti kehendak syahwatnya, padahal mengikuti syahwat itulah yang disukai oleh setan dan dibenci oleh Allah. Tidaklah akan menolong jika hanya dengan ucapan saja, hendaklah di samping mengucapkan disertakan dengan mengambil langkah cepat untuk meninggalkan lapangan setan itu dan masuk ke dalam benteng yang tidak sedikitpun dapat dimasuki oleh musuh. Benteng yang teguh ialah dengan apa yang pernah dijelaskan oleh Allah Azza wa Jalla dengan perantara Nabi Muhammad Saw bahwa Allah pernah berfirman kepada beliau (Hadist Qudsi):

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حِصْنِي فَمَنْ دَخَلَ حِصْنِي أَمِنَ مِنْ عَذَابِي

Artinya: “La Ilaha Illallah”, “Tidak ada Tuhan melainkan Allah adalah bentengKu barang siapa yang masuk melindungi diri kedalam bentengKu, selamatlah ia daripada azabKu.

Waswas dalam batalnya shalat. Di sebutkan dalam Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim, Abdullah bin Zaid berkata:

²⁷Achmad Chodjim, *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi, 2015. 291.

²⁸Achmad Chodjim, *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi, 2015. 291.

²⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, Jakarta, Pustaka Nasional, 1989, 8167.

شُكِّيَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ الرَّجُلُ يُحِيلُ إِلَيْهِ أَنَّهُ يَجِدُ الشَّيْءَ فِي الصَّلَاةِ، لَا يَنْصَرِفُ حَتَّى يَسْمَعَ صَوًّا
أَوْ يَجِدَ

Artinya: Seseorang diadukan kepada Rasul karena ia merasa bimbang bahwa ia mendapati sesuatu dalam shalat. Beliau bersabda, “Jangan ia berpaling sebelum mendengar suara atau mencium bau”.

Disebutkan juga dalam sebuah hadits yang shahih, dirawikan oleh Bukhari, yang beliau terima dengan sanadnya dari pada Ibu seseorang yang bernama Siti Aisyah, bahwasanya junjungan kita Nabi Muhammad Saw apabila hendak masuk ke dalam tempat tidurnya setiap malam, di kumpulnya kedua telapak tangannya, kemudian di bacanya: mula-mula “*Qul Huwallahu Ahad*”, sesudah itu “*Qul A’uudzu Bi Rabbil Falaqi*”, sesudah itu “*Qul A’uudzu Bi Rabbin-Naasi*”, yang di tampungkannya sambil membaca itu dengan kedua telapak tangannya itu. Setelah selesai, maka diusapkannya kedua telapak tangannya itu pada bagian-bagian yang dapat di capai oleh kedua tangannya, di mulai dari kepalanya dan mukanya, terus kepada seluruh badannya sampai ke bawah. Dilakukannya sebanyak tiga kali.”³⁰

3. Tidak peduli

Obat yang paling mujarab untuk menghilangkan *waswas* adalah sikap tidak peduli. Tidak mengambil pusing setiap keraguan yang muncul. Artinya tidak peduli secara keseluruhan. Meskipun dalam dirinya muncul keraguan yang hebat. Karena jika keraguan ini tidak diperhatikan maka keraguan ini tidak akan menetap dan akan pergi dengan sendiri dalam waktu yang tidak lama. Sebaliknya, orang yang masih memperhatikan keraguan yang muncul dan menuruti bisikan keraguannya, maka dorongan *waswas* itu akan terus bertambah, sampai menyebabkan dirinya seperti orang gila atau lebih parah dari orang gila.³¹

4. Terus berlatih dengan sabar

Untuk menghilangkan penyakit *waswas* ini tidak cukup hanya sekali. Perlu banyak latihan dan bersabar untuk selalu cuek dengan keraguan yang muncul. Sampai gangguan itu betul-betul menghilang. Hendaknya dia meyakini bahwa ini godaan setan dan dia yakin bahwa yang mendatangkan *waswas* itu adalah iblis dan dia sedang melawan iblis. Sehingga dia

³⁰Hamka, *Tafsir Al-Azhar*....8168.

³¹<http://konsultasisyariah.com/15865-mengobati-was-was.html>, Diakses pada Kamis 18 Agustus 2022, Pukul 08:50 wib.

mendapatkan pahala orang yang berjihad. Karena dia sedang memerangi musuh Allah.³²

5. Berzikir Dan Bermeditasi

Berzikir merupakan langkah kedua untuk menolak bisikan setan. Bila langkah pertama untuk mengusir setan dari pikiran dan perasaan, langkah kedua adalah untuk membersihkan hati dari penyakit hati. Vlek-vlek dan noda-noda di dalamnya harus di bersihkan. Bila hati kita bersih dari penyakit, maka dengki, iri, dendam, sombong, dan berbagai macam sifat negatif dengan sendirinya tidak betah tinggal didalamnya. Cara membersihkan hati ialah dengan berzikir³³.

6. Bertafakur

Dari sudut bahasa, kata tafakur berasal dari kata *fakara* artinya *melakukan refleksi, pertimbangan* atau *memikirkan*. Bertafakur artinya *melakukan kontemplasi*. Kata *kontemplasi* berasal dari bahasa Latin *contemplari* yang artinya *menatap* atau *merenung*. Perbedaannya dengan zikir ialah yang di lihatnya. Berzikir itu melihat ke dalam diri, jadi, objeknya ada di dalam diri di pezikir itu sendiri sedangkan bertafakur melihat objek yang di luar dirinya³⁴.

7. Pengendalian Emosi

Di atas telah menjelaskan bahwa zikir dapat menciptakan suasana hati yang tenang. Hati yang tidak bergejolak, damai. Dalam kondisi demikian, tentunya emosi pun dapat di kendalikan. Tekanan mental atau depresi bisa teratasi. Ini memang harus kita bedakan dengan perasaan bahagia senang atau nikmat.³⁵

E. Implementasi Rasa Waswas pada pola kehidupan Modern

1. Implementasi dalam Aspek Ibadah (Hablum minallah)

Waswas dalam aspek ibadah seperti dalam Niat, berwudhu, sholat, dll. Niat adalah maksud untuk melakukan sesuatu. lafadh-lafadh niat yang diadakan ketika memulai bersuci maupun shalat dijadikan oleh setan senjata untuk menggoda manusia yang sering *waswas*, bahkan setan mendorong mereka untuk terus menerus mencari pembenaran. Akibatnya,

³²<http://konsultasisyariah.com/15865-mengobati-was-was.html>, Diakses pada Kamis 18 Agustus 2022, Pukul 08:50 wib.

³³Achmad Chodjim, *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi, 2015. 305.

³⁴Achmad Chodjim, *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi, 2015. 321.

³⁵Achmad Chodjim, *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi, 2015. 330.

ialah orang yang *waswas* tersebut mengulang-ulang terus bacaan tersebut dengan serius. Seseorang yang *waswas* dalam berwudhu ialah sering mengulang-ulang wudhu karena selalu merasa kentut dan ada juga yang mengulang-ulang wudhu karena ada bagian tubuh yang belum di basuh atau masih kering.

Salah satu bentuk *waswas* dalam shalat ialah dalam bacaan shalat merasa bacaannya belum benar sehingga ia mengulang-ulang beberapa kalimat, mengulang-ulang takbiratul ihram merasa niat belum kuat dll. contohnya *waswas* dalam kalimat tahiyat: “*At.....at, at-tahi..., at-tahi.....*” atau dalam salam, contohnya seperti “*As.....as....*” atau dalam takbir, contohnya seperti “*Akkk-....bar*”, dan lain sebagainya. Semua ini dapat membatalkan shalat, jika ia seorang imam, maka ia akan membatalkan makmumnya, akibatnya shalat yang merupakan ibadah mendekat kan diri kepada Allah justru berubah menjadi menjauhkan diri kepada Allah³⁶.

2. Implementasi dalam aspek Muamalah (Hablum minannas)

Perasaan *waswas* juga sering kali terjadi menghinggapi manusia sekarang ini. Diantaranya saat hendak ujian, menghadapi orang baru, menghadap atasan dll. Terlebih saat dimasa penuh kebimbangan seperti pandemi covid-19 sekarang ini. Pandemi covid-19 telah membuat banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, salah satu yang banyak dialami sebagian besar orang adalah ketakutan bertemu dengan orang lain maupun orang yang baru dikenal. Namun ada saja yang mengatakan bahwa ketakutan dengan orang lain ini merupakan pertanda gejala gangguan kesehatan mental.

Meskipun virus mungkin membutuhkan waktu lama untuk hilang, kita semua harus belajar mengelola stres dan kecemasan dengan lebih sadar. Dari pada terlalu memikirkan sesuatu yang membuat stres, lebih baik melakukan perawatan diri dan melakukan aktivitas yang menenangkan, mempraktikkan perilaku berdasarkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker wajah dan kesehatan dan menjaga jarak fisik, terbukti secara ilmiah bahwa ketika anda mengambil tindakan pencegahan yang tepat, anda merasa jauh lebih percaya diri untuk dapat menjaga kesehatan anda dan orang lain.

³⁶Ahmad Salim Baduwailan, *Bahaya Waswas dan Solusinya*, Jakarta, Pustaka at-Tazkia, 2006, 41.

3. Implementasi dalam membangun Harapan dan Tujuan

Banyak dari manusia modern yang dalam hidupnya mengalami kegelisahan. Kegelisahan itu dapat berupa ketakutan karir, relasi, harta maupun pendidikan. Kegelisahan yang muncul dalam hatinya disebabkan karena ketidakmampuan manusia memprediksi masa depannya. Mencemaskan masa depan memang hal yang normal. Namun, jika kecemasan itu terlalu berlebihan, bisa berdampak negatif bagi diri sendiri.

Kecemasan pada remaja saat ini seringkali dihantui dengan pikiran masa depan dan kekhawatiran lainnya yang ada dalam pikiran. Seperti kuliah atau kerja? Menikah umur berapa? Jodohku siapa? Habis lulus kuliah mau kerja apa? Masa depanku bagaimana? Merasa cemas itu suatu hal yang wajar, merasa khawatir apabila cita-cita tidak tercapai itu wajar. Tapi, bahwa kita harus yakin bahwa hal itu semua belum tentu benar-benar terjadi. Dalam setiap langkah menuju masa depan kita akan ditemani keraguan dalam memilih pilihan yang sulit, kecemasan dan ketakutan.

Setiap harinya manusia kerap dipenuhi dengan bayangan-bayangan dimasa depan. Namun terlalu memikirkan masa depan, sama seperti membeli furnitur untuk rumah yang bahkan belum dibangun. Ketika furnitur tersebut berada ditangan, kita tidak punya tempat untuk meletakkannya. Akibatnya, barang-barang itu akan memadati rumah. Dengan kata lain, terlalu memikirkan masa depan sama artinya dengan mengisi hari-hari dengan pikiran, perhatian, antisipasi dan kecemasan yang mungkin tidak akan pernah terjadi.³⁷ Solusinya adalah tenang diri dahulu agar jangan tergesa-gesa megambil keputusan, perbanyak berpikir positif dan hilangkan pikiran negatif, hilangkan rasa takut yang berlebihan tanamkan rasa percaya diri, kemudian berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu.

³⁷<http://www.republika.co.id/berita/qc4nxk366/percaya-pada-allah-cara-mengatasi-kecemasan-akan-masa-depan> diakses pada Jumat 10 Juni 2022, pada pukul 14:52.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pemaparan diatas dalam skripsi ini dapat diambil beberapa kesimpulan:

Perlindungan diri dari rasa *waswas* menurut *QS. An-Naas* ini diantaranya yaitu dengan cara memohon perlindungan kepada Allah, kemudian mengucapkan surah perlindungan *an-Naas*, *al-Falaq* dan *al-Ikhlâs*. kata “*qul*” pada awal surah tersebut ini tidak semata-mata perintah untuk mengucapkan kalimat saja namun kalimat “*qul*” pada surah ini merupakan perintah untuk berlindung dengan ucapan dan tindakan. Ialah dengan segera untuk meninggalkan tempat yang membahayakan tersebut, karena dengan ucapan saja tidak akan berfaedah. Lalu tidak memperdulikan bisikan tersebut, kemudian sabar artinya perlu banyak latihan dan bersabar untuk bersikap cuek dengan *waswas* tersebut, berdzikir dan bermeditasi, bertafakur dan pengendalian emosi.

Implementasi *Q.S an-Naas* pada pola kehidupan modern sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw melalui surah ini ialah mengajarkan kita untuk berlindung dari kejahatan bisikan setan yang tersembunyi agar terbebas dari rasa *waswas* dalam ibadah, *waswas* dalam bermuamalah dan *waswas* dalam membangun harapan dan tujuan. Dengan demikian perilaku dalam kehidupan yang sesuai dengan surah *an-Naas* ini adalah menjadi pribadi yang sabar, sebab sabar mendatangkan pertolongan dari Allah Swt, tawakal, artinya berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu dan berprasangka baik kepada Allah Swt yang mengatur semuanya atas semua yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Dan Terjemahnya, 2014. Departemen Agama RI, PT. Insani Media Pustaka.
- Al-Fiqhiyyah Al-Mawsu'ah. 1983. *Quwaid: Wizarah Al-awqaf wa al-Asyuun al-Islamiyyah*.
- Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. 2014. *Tafsir Al-Qayyim Tafsir Ayat-ayat pilihan*, Terj Kathur Suhardi, Jakarta, Darul Falah.
- Al-Mahalli, Jalaluddin 1406. *Tafsir jalalain*, Jilid 2. t.tp. Sinar Baru Algensindo.
- al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyurrahman.. 2018. *Ar-Rahiq Al-Makhtum: Sirah Nabawiyyah Sejarah Lengkap Kehidupan Rasulullah Saw*, Jakarta, Qishi Press.
- Baduwailan, Ahmad Salim. 2006. *Bahaya Waswas dan Solusinya*, Jakarta, Pustaka at-Tazkia.
- Chodjim, Achmad. 2015. *An-Naas Segarkan Jiwa Dengan Surah Manusia*, Jakarta, Serambi.
- Hamka. 1989. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, Jakarta, Pustaka Nasional.
- Hans Wehr, Hans. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. Ed 4, Urbana, Spoken Language Service Inc t.th.
- Khaeruman, Badri. 2004. *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an*, Cet. I, Bandung, Pustaka Setia.
- Machmud, Sakib. 2005. *Mutiara Juz Amma*, Cet 1, Bandung, Mizan.
- Qutb, Sayyid. 2001. Jilid 2. *Tafsir Fizilalil Qur'an, dibawah Lindungan al-Qur'an*, Jakarta, Gema Insani.
- Shihab, Quraish. 2002. Vol. 15. *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2003. *Jin, Iblis, Setan dan Malaikat yang Tersembunyi*, Jakarta, Lentera Hati.
- Sodiqin, Ali. 2007. *Antropologi Al-Quran: Model Dialektika Wahyu dan Budaya*, Cet 1, Yogyakarta, BERANDA PUBLISHING.
- Tim penyusun Fakultas USHPI, 2010. *Pedoman Penulisan Makalah Dan Skripsi*, Palembang, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
- Umar, Ibnu Ismail, 1999. *Tafsir al-Qur'an Al-'Azim*, Riyadh, Dar al-Taybah.
- <https://kbbi.web.id> Di akses pada jum'at, 10 Juni 2022.
- <http://www.parenting.co.id/usia-sekolah/mengenal-test-anxiety-kecemasan-menghadapi-ujian>, diakses pada jumat 10 Juni 2022.
- <http://konsultasisyariah.com/15865-mengobati-was-was.html>, Diakses pada Kamis 18 Agustus 2022,
- <http://www.republika.co.id/berita/qc4nxxk366/percaya-pada-allah-cara-mengatasi-kecemasan-akan-masa-depan> diakses pada Jumat 10 Juni 2022.