
PERAN PENDIDIKAN QUR'ANI DALAM MENGATASI *SOCIAL ANXIETY* REMAJA (Kajian Tematik Term *Sakinah* dalam Al-Qur'an)

Ikmal Ibadurrohman

STIU WADI MUBARAK BOGOR

Ikmalibadurrohman288@gmail.com

Abstract

*Social anxiety is one of the most common mental health disorders experienced by adolescents, often exacerbated by factors such as poor parenting styles, bullying, and the negative influence of social media. As the holy book of Islam, the Qur'an not only serves as a guide for life but also provides healing solutions for various psychological issues, including social anxiety. This study aims to explore strategies offered by the Qur'an to help individuals achieve inner peace through the thematic study of *sakinah* (tranquility) verses. The research employs a thematic exegesis method with a term-based approach, utilizing library research and descriptive analysis. The findings reveal that inner peace can be attained through unwavering faith in Allah *subhānahu wa ta'ālā*. This faith manifests in sincerity (*ikhlas*), reliance on Allah (*tawakkul*), and acceptance (*rida*) of His decrees. By internalizing these principles, adolescents can overcome social pressures, reduce anxiety, and engage in social interactions with greater confidence and tranquility.*

Keywords: *Qur'an, Social Anxiety, sakinah, adolescents.*

Abstrak

Social anxiety merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dialami oleh remaja, gangguan ini sering kali diperburuk oleh beberapa faktor seperti pola pengasuhan yang buruk, tindakan *bullying*, dan pengaruh negatif media sosial. Sebagai kitab suci umat Islam, Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman hidup, tetapi juga sumber penyembuhan berbagai permasalahan psikologis, termasuk *social anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi-strategi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam membantu individu mencapai ketenangan batin melalui kajian ayat-ayat *sakinah* (ketenangan hati). Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik berbasis term dengan metode pengumpulan kepustakaan (*library research*) dan analisis deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketenangan hati dapat dicapai melalui keimanan yang kokoh kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Keimanan ini tercermin dalam sikap ikhlas, tawakal, serta rida dan patuh terhadap ketentuan Allah. Dengan mengamalkan prinsip-prinsip ini, remaja dapat mengatasi tekanan sosial, mengurangi rasa cemas, dan menjalani interaksi sosial dengan lebih percaya diri serta ketenangan batin.

Kata Kunci: Al-Qur'an *Social Anxiety, sakinah, remaja,*



PENDAHULUAN

Social Anxiety adalah istilah dalam bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata, “*Social*” yang berarti Sosial dan “*Anxiety*” yang berarti Kecemasan.¹ Menurut Kementerian Kesehatan *Social Anxiety* atau dikenal juga sebagai gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial adalah istilah dari salah satu gangguan psikologis di mana seseorang mengalami kecemasan berlebihan dan ketakutan terhadap situasi sosial atau aktivitas yang melibatkan penampilan di depan orang lain. Individu dengan *Social Anxiety* sering kali merasa khawatir akan dihakimi, diejek, atau dipermalukan di hadapan orang lain. Hal ini menyebabkan mereka cenderung menghindari situasi sosial atau merasa sangat tegang saat berada di situasi tersebut.²

Pada dasarnya, *Social Anxiety* merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor utama, yaitu faktor genetik, lingkungan, serta pengalaman hidup individu. Faktor genetik berperan dalam menentukan tingkat kerentanan seseorang terhadap *Social Anxiety*, sementara lingkungan sekitar, seperti pola asuh, interaksi sosial, dan dukungan emosional, turut memberikan dampak yang signifikan. Selain itu, pengalaman hidup yang melibatkan peristiwa traumatis atau situasi sosial yang menantang juga dapat memperkuat atau memicu gejala *Social Anxiety* pada individu tertentu.³

Social Anxiety dapat berkembang sejak dini, salah satu penyebabnya adalah pola asuh yang buruk, seperti sikap penolakan, permusuhan, atau jarak emosional dalam keluarga. Salah satu contohnya adalah pola asuh yang otoriter. Pola asuh ini ditandai dengan aturan yang ketat dan hukuman dalam mendisiplinkan anak. Hal ini membuat mereka melihat dunia sebagai tempat yang mengancam dan penuh permusuhan. Selain itu, anak juga dapat meniru keyakinan dan pola pikir negatif yang berkembang di lingkungan keluarga. Pola pikir tersebut kemudian meningkatkan kecenderungan anak untuk mengembangkan cara berpikir yang negatif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain.⁴

Di era modern dengan kemajuan teknologi yang pesat, kecemasan sosial semakin meningkat. Salah satu faktor utamanya adalah media sosial, di mana seseorang sering kali terpapar citra kesempurnaan dari unggahan orang lain yang hanya menampilkan pencapaian dan momen bahagia. Hal ini dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri dan ketidakpuasan pada diri sendiri karena merasa tidak memiliki hal yang sama dengan para *influencer*. Selain itu, terdapat pula

¹ “TRANSLATE in English, Spanish, French and More with Cambridge,” 30 Oktober 2024, <https://dictionary.cambridge.org/translate/>.

² “Gangguan Kecemasan Sosial,” diakses 11 November 2024, <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-sosial>.

³ Monita Oktaviawati dan Nurus Sa’adah, “ONLINE COUNSELING: PENDEKATAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL,” *Online Counseling* 10, no. 1 (2024).

⁴ Uzma Ilyas dan Saima Dawood Khan, “Role of Parenting and Psychosocial Correlates Contributing to Social Anxiety in Asian Adolescents: A Systematic Review,” *Innovations in Clinical Neuroscience* 20, no. 7–9 (1 September 2023): 30.

fenomena *cyberbullying* dalam bentuk ejekan fisik atau komentar negatif yang turut memperparah *Social Anxiety*.⁵

Selain media sosial, salah satu pemicu utama *Social Anxiety* adalah tindakan *bullying*. *Bullying* memiliki dampak yang serius bagi korbannya, seperti rasa khawatir berlebihan, keinginan menyakiti diri, depresi dan gangguan tidur karena terus memikirkan hal-hal negatif. Korban intimidasi sering kali mengalami kecemasan, perasaan malu, kemarahan, serta kesedihan yang sulit diungkapkan dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.⁶

Tingkat *Social Anxiety* yang berlebihan dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan individu. Dampak dari *Social Anxiety* pada remaja meliputi penurunan prestasi akademik, masalah dalam hubungan dengan teman sebaya, penghindaran situasi sosial, mengurangi minat terhadap hobi atau kegiatan lainnya serta peningkatan risiko depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Social Anxiety* sering dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk, kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, dan bahkan risiko putus sekolah pada masa remaja. Dampak negatif ini mempengaruhi karier, pernikahan, serta kehidupan sosial individu dalam jangka panjang.⁷

Gangguan *Social Anxiety* yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kualitas hidup individu dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Beberapa komplikasi yang mungkin terjadi akibat antara lain: *Pertama*, isolasi sosial, di mana kecenderungan untuk menghindari situasi sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. *Kedua*, peningkatan risiko gangguan mental lainnya, seperti depresi, gangguan kecemasan lain, atau bahkan penggunaan obat-obat terlarang. *Ketiga*, ketidakmampuan berpikir secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, di mana kecemasan yang berlarut-larut menghambat individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan pribadi.⁸

Social Anxiety telah menjadi isu kesehatan mental yang semakin serius di kalangan remaja, terutama karena masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas sosial dan emosional. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.⁹

⁵ Haoyue Yuan, "Effects of Social Media on Teenagers' Mental Health" (2022 International Conference on Social Sciences and Humanities and Arts (SSHA 2022), Atlantis Press, 2022), 1069–72, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220401.204>.

⁶ Ayu Dwi Melati, Siti Fatimah, dan Ardian Renata Manuardi, "RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 5, no. 3 (24 Mei 2022): 200–206, <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642>.

⁷ Marlistiani Bahri dan Farid Imam Kholidin, "Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (30 April 2024): 98–110, <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>.

⁸ "Gangguan Kecemasan Sosial," diakses 31 Oktober 2024, <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-sosial>.

⁹ Bahri dan Kholidin, "Terjebak Dalam Ketakutan."

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam bukan hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan bagi berbagai permasalahan psikologis, termasuk *Social Anxiety*. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam Al-Qur'an,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (QS. Yunus: 57).

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an memiliki potensi untuk menjadi sarana penyembuhan bagi individu yang mengalami *Social Anxiety*. Melalui pemahaman dan pengamalan ajaran-ajaran Al-Qur'an, individu dapat menemukan ketenangan batin, mengurangi rasa takut dan kekhawatiran, serta memperoleh kedamaian hati yang dapat mengurangi dan bahkan menghilangkan dampak negatif dari *Social Anxiety*. Dalam menghadapi gangguan ini, umat Islam mesti merujuk pada Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang memberikan solusi komprehensif, baik dari segi spiritual maupun psikologis.

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai solusi Al-Qur'an terhadap kesehatan mental, khususnya *Social Anxiety*. Salah satunya adalah penelitian berjudul *Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja* oleh Zannuba Nuriya Chafza dan Effy Wardati Maryam.¹⁰ Penelitian ini membahas kaitan antara rasa syukur dan *Social Anxiety* pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan syukur dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat *Social Anxiety*.

Selanjutnya, penelitian berjudul *Peranan Husnudzon dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial* oleh Putri Meilani Alaska dan H. Fuad Nashor.¹¹ Penelitian ini mengkaji hubungan antara sikap *husnudzon* (berpikir positif) dan perbandingan sosial dengan *Social Anxiety* pada individu dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial.

Penelitian tentang *Social Anxiety* dengan pendekatan tafsir tematik dalam Al-Qur'an sebenarnya sudah banyak dilakukan sebelumnya. Salah satu contoh adalah penelitian berjudul *Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the Interpretation of the Huzn and Khauf Verses According to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)* yang ditulis oleh Firly Hidayanti dan Agus Hidayatullah.¹² Penelitian ini membahas kecemasan dan depresi secara umum dengan menganalisis ayat-ayat terkait *huzn* (kesedihan) dan *khauf* (ketakutan). Melalui tafsir

¹⁰ “Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja | Journal of Islamic Psychology,” diakses 19 Desember 2024, <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/63>.

¹¹ Putri Meilani Alaska, “Peranan Husnudzon Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial” (Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2023), <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/47554>.

¹² “Depression and Anxiety in the Qur'anic Perspective: Analysis of the Interpretation of the Verses of Huzn and Khauf According to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory | Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies,” diakses 19 Desember 2024, <http://journal.iaipibandung.ac.id/index.php/juquts/article/view/228>.

tematik, penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan dalam menghadapi perasaan cemas dan depresi, khususnya melalui penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kesedihan dan ketakutan.

Hingga saat ini, berbagai kajian tafsir belum secara spesifik menjelaskan bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan dalam mencapai ketenangan hati yang berfungsi sebagai perlindungan dan solusi bagi *Social Anxiety*, terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi-strategi Al-Qur'an dalam membantu individu mencapai ketenangan batin melalui kajian ayat-ayat *sakinah* (ketenangan hati). Dengan memahami dan menerapkan konsep *sakinah* dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan remaja dapat menemukan rasa damai yang lebih mendalam dan mengurangi *Social Anxiety* yang kerap mereka alami.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik berbasis *term*, dengan berfokus pada kajian istilah tertentu dalam Al-Quran, yaitu terma *sakinah*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan metode kepustakaan (*library research*), yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat *term* terkait, beserta data-data lain yang relevan untuk menjelaskan makna ayat-ayat tersebut.¹³ Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, dengan menjelaskan bagaimana ketenangan hati dapat dicapai berdasarkan pemaparan term *sakinah* dalam Al-Qur'an. Analisis ini bertujuan untuk menggali konsep *sakinah* dalam Al-Qur'an secara sistematis dan tematik, sehingga dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran *sakinah* dalam membentuk ketenangan jiwa.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Konsep *Sakinah*

As-Sakinah diambil dari akar kata (س ك ن), yang memiliki makna kebalikan dari kegoncangan dan pergerakan. Dikatakan bahwa sesuatu "*sakana*" (tenang) ketika gerakannya berhenti, sehingga menjadi stabil dan teguh.¹⁴ Kata "*sakana*" (سكن) disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 69 kali dalam berbagai bentuk dan konteks. Dalam bentuk *isim* yang berasal dari *fi'il tsulatsi mujarrad*, kata ini muncul sebanyak 2 kali, sementara *isim* dalam bentuk "*sakana*" (سكن) disebutkan 3 kali. Dalam bentuk "*sakinah*" (سَكِينَة), yang bermakna ketenangan atau ketenteraman ilahi, muncul sebanyak 6 kali. Kata ini juga muncul dalam bentuk "*maskan*" (مَسْكَن), yang berarti tempat tinggal, sebanyak 12 kali, serta "*maskanah*" (مَسْكَنَة), yang menggambarkan kehinaan atau kelemahan, sebanyak 2 kali. Selain itu, bentuk "*maskin*" (مَسْكِين), yang berarti orang-orang miskin, muncul sebanyak 23 kali. Dalam bentuk *fi'il*, kata ini digunakan 15 kali sebagai *fi'il tsulatsi mujarrad* dan 5 kali dalam wazan *af'ala* (أَفْعَل).¹⁵

¹³ Juaenni Mukhtar dan Ahmad Anis, "Khauf, Wajal dan Rahaba Menurut asy-Syaukani dan Wahbah az-Zuhaili," *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 2 (31 Desember 2023): 41–76, <https://doi.org/10.62109/ijiat.v4i2.45>.

¹⁴ Šāliḥ bin 'Abd Allāh bin Ḥumayd, *Naḍrat al-Ni'īm fī Makārim Akhlāq al-Rasūl al-Karīm* (Jeddah: Dār al-Wasīlah li al-Nashr wa al-Tawzī', t.t.).

¹⁵ "Fahras Judzūr Kalimāt al-Qur'ān | Sakan | al-Bāḥits al-Qur'ānī," diakses 3 Desember 2024, <https://tafsir.app/quran-roots/%D8%B3%D9%83%D9%86>.

Sakinah merupakan kata *isim* dari *sakana* dengan wazan *al-faiilah* yang berarti ketenangan, kestabilan, kedamaian, kelembutan, rasa aman, keteguhan, dan kewibawaan.¹⁶ Imam Ibn Qayyim menjelaskan bahwa *Sakinah* adalah ketenangan yang merujuk pada ketentraman hati dan keteguhannya, bersumber dari hati yang dampaknya terlihat pada anggota tubuh.¹⁷

Secara istilah, *Sakinah* merupakan ketenangan, kewibawaan, dan kedamaian yang Allah turunkan ke dalam hati hamba-Nya, khususnya ketika mereka dilanda kegelisahan akibat rasa takut yang sangat besar.¹⁸ Ibn Qayyim menjelaskan bahwa *sakinah* adalah anugerah ilahi yang menenangkan hati seorang mukmin, sehingga ia tidak lagi terguncang oleh apa pun yang menimpanya. Keberadaan *sakinah* tersebut akan memperkuat keimanan, menambah keyakinan, dan memberikan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup.¹⁹

Di dalam Al-Qur'an, Allah menjelaskan bahwa *sakinah* (ketenangan) merupakan anugerah yang hanya Allah turunkan kepada Rasul-Nya dan orang-orang beriman, khususnya dalam situasi kecemasan dan kegelisahan. Salah satu contohnya adalah pada peristiwa hijrah, ketika Rasulullah *ṣallā allāhu 'alayhi wa sallam* dan Abu Bakar *radhiyallahu 'anhu* dikejar oleh kaum musyrik Quraisy yang berniat membunuh mereka berdua. Saat keduanya berlindung di gua Tsur, dalam suasana yang penuh ketegangan, Allah menurunkan *sakinah* untuk menenangkan hati mereka, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 40. Hal serupa terjadi pada Perang Hunain, ketika kaum Muslimin terguncang oleh serangan mendadak dari musuh. Di tengah kekacauan tersebut, Allah juga menurunkan *sakinah* yang menguatkan hati kaum muslim sehingga mereka mampu mengatasi keadaan dan meraih kemenangan.²⁰

Seorang Muslim diperintahkan untuk berusaha memiliki sifat *sakinah* sebagai bagian dari kepribadiannya. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, Rasulullah *Ṣallā Allāhu 'Alayhi wa Sallam* bersabda yang artinya: “*Hendaklah kalian bersikap tenang*”. Syekh Anwar bin Ahlullah menjelaskan bahwa hadis ini menunjukkan salah satu sifat utama orang beriman adalah ketenangan, kewibawaan, dan kedamaian hati.²¹ *Sakinah* tidak hanya menggambarkan keadaan batin yang stabil, tetapi juga mencerminkan kepribadian yang matang secara emosional dan spiritual. Sifat ini menjadi modal penting dalam kehidupan sehari-hari karena berperan besar dalam menjaga harmoni, baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Dengan *sakinah*, seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana dan mengelola emosinya secara positif.

¹⁶ Al-Majlis al-A'lā li al-Syu'ūn al-Islāmiyyah, *Mausū'ah al-Mafāhīm al-Islāmiyyah al-‘Āmmah* (Mesir: Al-Maktabah al-Syamilah, 1432).

¹⁷ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *I'lām al-Muwaqqi'īn ‘an Rabb al-‘Ālamīn*, Pertama (Arab Saudi: Dār Ibn al-Jawzī li al-Nasyr wa al-Tawzī', 1437).

¹⁸ Muḥammad bin Ibrāhīm bin ‘Abdullāh al-Tuwajrī, *Mawsū'ah Fiqh al-Qulūb* (oman: Bayt al-Afkār al-Duwalīyyah, 2006).

¹⁹ Sa'īd bin ‘Alī bin Wahf al-Qaḥṭānī, *Al-Khusyū' fī al-Ṣalāh fī Ḍau' al-Kitāb wa al-Sunnah – Maḥmūd, wa Furūq, wa Faḍā'il, wa 'Ilm, wa 'Amal, wa Fawā'id, wa Asbāb, wa Ādāb, wa Aḥkām* (Riyadh: Maṭba'ah Safīr, t.t.).SS

²⁰ Al-Majlis al-A'lā li al-Syu'ūn al-Islāmiyyah, *Mausū'ah al-Mafāhīm al-Islāmiyyah al-‘Āmmah*.

²¹ Anwar bin Ahlillah, “Makārim al-Akhlaq li Man Arāda al-Khallāq l Turāth,” diakses 23 November 2024, <https://app.turath.io/book/37567>.

B. Term *Sakinah* dalam Al-Qur'an

Ibnu Qayyim mengatakan bahwa kata *sakinah* telah disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak enam kali, yang tersebar dalam beberapa ayat. Ayat-ayat tersebut adalah Surah Al-Baqarah ayat 248, Surah At-Taubah ayat 26 dan 40, serta Surah Al-Fath ayat 4, 18, dan 26. Penyebutan ini menegaskan pentingnya konsep *sakinah* sebagai ketenangan dan kedamaian yang Allah turunkan untuk memperkuat hati orang-orang beriman.²²

1. Surah Al-Baqarah ayat 268

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّكُم إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ

“Nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya tanda kerajaannya ialah datangnya Tabut (Tabut ialah peti tempat menyimpan Taurat). kepadamu yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisa dari apa yang ditinggalkan oleh keluarga Musa dan keluarga Harun yang dibawa oleh para malaikat. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagimu jika kamu orang-orang mukmin.”

Dalam tafsir *Al-Muyassar* dijelaskan bahwa Nabi Bani Israil berkata kepada kaumnya bahwa tanda kekuasaan Thalut sebagai raja adalah kedatangan Tabut. Tabut tersebut berisi Taurat yang pernah dirampas musuh mereka, di dalamnya terdapat ketenangan (ketenteraman) dari Allah yang menguatkan hati orang-orang yang ikhlas, serta menyimpan peninggalan keluarga Musa dan Harun, seperti tongkat dan serpihan papan Taurat. Tabut itu dibawa oleh para malaikat, menjadi bukti nyata bahwa Thalut dipilih Allah sebagai raja, jika mereka benar-benar beriman kepada Allah dan rasul-rasul-Nya.²³

Dari tafsir ini diketahui bahwa *sakinah* merupakan anugerah ilahi yang hanya dapat dirasakan oleh hamba-hamba-Nya yang tulus ikhlas dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan serta konsisten dalam menjalankan perintah-Nya. Dengan demikian, ketenteraman hati sangat erat kaitannya dengan tingkat keimanan dan keikhlasan seseorang dalam menjalani segala aktivitasnya.

2. Surah At-Taubah ayat 26

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَٰلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

²² Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn fī Manāzil al-Sā’irīn*, Kedua (Riyadh: Dār ‘Aṭā’at al-‘Ilm, 1441).

²³ Sekelompok Ahli Tafsir, *Al-Tafsīr al-Muyassar*, Pertama (Arab Saudi: Mujaḥma‘ al-Malik Fahd li Ṭibā‘at al-Muṣṣhaḥ al-Syarīf, 2009).

“Kemudian, Allah menurunkan ketenangan (dari)-Nya kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang mukmin, serta menurunkan bala tentara yang kamu tidak melihatnya, juga menyiksa orang-orang yang kafir. Itulah balasan terhadap orang-orang kafir.”

Dalam tafsir As-Sa'di dijelaskan bahwa ayat ini turun pada peristiwa Perang Hunain, ketika umat Islam menghadapi suku Hawazin dengan pasukan berjumlah sekitar 12.000 orang, sementara pasukan musuh hanya sekitar 4.000 orang. Sebagian kaum Muslim merasa percaya diri karena jumlah mereka yang besar, hingga ada yang berkata, *"Kita tidak akan kalah hari ini karena jumlah kita yang banyak."*

As-sa'di melanjutkan, bahwa ketika pertempuran dimulai, pasukan Hawazin melancarkan serangan besar yang membuat pasukan Muslim terpecah belah dan banyak yang mundur tanpa memperhatikan satu sama lain. Situasi menjadi sangat genting dan banyak dari orang-orang muslim kehilangan semangat hingga melarikan diri. Dalam tekanan tersebut, bumi yang luas terasa sempit bagi mereka, seolah tidak ada tempat untuk berlindung. Di tengah kekacauan itu, hanya sekitar seratus orang yang tetap teguh bersama Rasulullah *Ṣallā Allāhu 'Alayhi wa Sallam*. Maka, Allah menurunkan *sakinah* kepada orang-orang muslim. Hal ini membuat mereka teguh berjuang dengan keberanian luar biasa mendampingi beliau, hingga akhirnya pertempuran berbalik arah dan berakhir dengan kemenangan kaum muslim.²⁴

As-sa'di mengatakan bahwa Allah menurunkan *sakinah* kedalam hati Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, pada saat terjadi kekacauan, guncangan, dan situasi yang menakutkan, untuk meneguhkan hati, menenangkan jiwa, dan membuatnya merasa tenteram. Ketenangan ini Allah turunkan sebagai balasan bagi orang-orang yang memiliki keimanan yang kuat serta ketaatan kepada Allah dan rasul-Nya.²⁵ Dengan demikian dapat diketahui bahwa ketenangan yang dianugerahkan oleh Allah merupakan hasil dari keimanan yang kokoh dan ketaatan yang konsisten dalam menjalankan perintah-Nya.

3. Surah At-Taubah ayat 40

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ

“Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad),”

²⁴ ‘Abd al-Rahmān bin Nāṣir bin ‘Abd Allāh al-Sa’dī, *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, Pertama (Beirut, Lebanon: Mu’assasah al-Risālah, 2000).

²⁵ ‘Abd al-Rahmān bin Nāṣir bin ‘Abd Allāh al-Sa’dī, *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*.

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini turun pada peristiwa hijrah, ketika orang-orang musyrik Makkah berencana untuk membunuh Nabi *shallallahu ‘alaihi wasallam*, beliau keluar dari tengah-tengah mereka, melarikan diri bersama sahabatnya yaitu Abu Bakar bin Abi Quhafah. Keduanya berlindung di Gua Tsur selama tiga hari, dari kejaran kaum musyrikin yang mengikuti jejak mereka. Dalam situasi tersebut, Abu Bakar *Radhiallohu ‘Anhu* merasa sangat khawatir jika ada seseorang yang menemukan mereka, sehingga Rasulullah mungkin akan disakiti oleh orang-orang musyrik. Melihat kekhawatiran Abu Bakar, Nabi *Ṣallā Allāhu ‘Alayhi wa Sallam* menenangkannya, meneguhkan hatinya, dan bersabda: “*Wahai Abu Bakar, bagaimana menurutmu tentang dua orang, sementara Allah adalah yang ketiga di antara mereka?*”²⁶

Menurut as-Syaukani, firman Allah yang artinya “*ketika dia berkata kepada sahabatnya*” merujuk pada saat Rasulullah berkata kepada Abu Bakar: “*Janganlah engkau bersedih; sesungguhnya Allah bersama kita*”. Perintah ini mengandung makna agar Abu Bakar menanggalkan kesedihan, karena Allah bersama mereka dengan pertolongan, bantuan, dan dukungan-Nya. Siapa pun yang disertai oleh Allah tidak akan terkalahkan, dan siapa pun yang tidak terkalahkan, tidak pantas baginya untuk bersedih. Maka Allah menurunkan *sakinah* kepada mereka yang merupakan karunia untuk meneguhkan hati, menghilangkan ketakutan, dan melenyapkan kesedihan dari seorang hamba.²⁷

Ayat ini menegaskan bahwa *sakinah* merupakan hasil dari tawakal, yaitu sikap berserah diri secara penuh kepada-Nya dengan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya. Sikap tawakal ini memberikan keteguhan hati dan ketabahan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, karena seorang hamba yang bertawakal meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan senantiasa berada dalam pengawasan dan kasih sayang Allah.

4. Surah Al-Fath ayat 4

Allah *Subhanahu wa Ta’ala* berfirman,

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*”

Menurut Ibn Katsir, penurunan *sakinah* secara khusus dialami oleh para sahabat Nabi dalam peristiwa *Bai'atur Ridhwan* di Hudaibiyah. Pada saat itu, mereka memenuhi panggilan Allah dan Rasul-Nya dengan penuh ketaatan, menyerahkan diri sepenuhnya kepada hukum-Nya. Respon ini menjadi titik krusial yang menguatkan hati mereka, sehingga merasa tenang dan

²⁶ ‘Imād al-Dīn Abū al-Fidā’ Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kathīr al-Dimasyqī, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm* (Beirut, Lebanon: Dār Ibn Ḥazm, 2009).

²⁷ Muḥammad bin ‘Alī bin Muḥammad bin ‘Abd Allāh al-Syawkānī al-Yamanī, *Faṭḥ al-Qadīr*, Kedua (Beirut: Dār al-Kalim al-Ṭayyib, 1998).

mantap terhadap ketetapan yang Allah berikan. Sebagai balasan, Allah menambahkan keimanan mereka dengan tingkat iman yang lebih kokoh dan mendalam.²⁸

Ayat ini menegaskan bahwa ketaatan dan ketundukan kepada ketentuan Allah adalah sumber utama ketenangan jiwa. Ketaatan yang dilandasi oleh keyakinan mendalam terhadap hikmah dan keadilan ketetapan-Nya menciptakan kedamaian batin yang kokoh. Ketundukan ini tidak hanya membawa ketenangan, tetapi juga memperdalam dan menguatkan keimanan seorang hamba, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu yang ditetapkan Allah adalah untuk kebaikan hamba-Nya.

5. Surah Al-Fath ayat 18

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

“Sungguh, Allah benar-benar telah meridai orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu (Nabi Muhammad) di bawah sebuah pohon. Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia menganugerahkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan berupa kemenangan yang dekat.”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah meridhai orang-orang mukmin ketika mereka berbaiat kepada Nabi Muhammad *Ṣallā Allāhu ‘Alayhi wa Sallam* di Hudaibiyah dalam peristiwa *Bai’ah al-Ridhwan*. Allah mengetahui apa yang ada di dalam hati mereka berupa keimanan, keikhlasan, dan kejujuran. Maka, Dia menurunkan ketenangan ke dalam hati mereka dan memberikan balasan atas hal itu dengan kemenangan yang dekat.²⁹

Firman Allah yang artinya *“Maka Dia mengetahui apa yang ada di dalam hati mereka,”* memiliki makna bahwa Allah mengetahui kebenaran niat dan kesetiaan mereka, serta kesiapan mereka untuk mendengarkan dan menaati perintah-Nya. Oleh karena itu, Allah menurunkan *sakinah* kepada mereka, yang merupakan ketenangan dan ketentraman jiwa. Dalam ayat selanjutnya, Allah berfirman, *“maka Dia menurunkan ketenangan kepada mereka”*, yang mencerminkan ketentraman batin yang diberikan Allah di saat-saat genting. Sebagai balasan atas ketaatan dan keikhlasan mereka, Allah memberi mereka kemenangan yang dekat, yang tercermin dalam perjanjian perdamaian antara mereka dan musuh mereka, yang pada akhirnya membuka jalan bagi kebaikan yang terus mengalir.³⁰

Dalam ayat ini Allah mengabarkan apa yang ada di dalam hati orang-orang mukmin berupa keimanan, keikhlasan, dan kesetiaan mereka kepada Rasulullah *Ṣallā Allāhu ‘Alayhi wa Sallam*. Karena kejujuran niat mereka dalam menerima perintah Allah dan kesiapan untuk mendengar serta

²⁸ ‘Imād al-Dīn Abū al-Fidā’ Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kathīr al-Dimasyqī, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*.

²⁹ Sekelompok Ulama Tafsir Markaz Tafsīr li al-Dirāsāt al-Qur’āniyyah, *Al-Mukhtaṣar fī Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*, Ketujuh (Arab Saudi: Mujaṃma’ al-Malik Fahd li Ṭibā‘at al-Muṣṣhaf al-Syarīf, 1436).

³⁰ ‘Imād al-Dīn Abū al-Fidā’ Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kathīr al-Dimasyqī, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*.

menaati, Allah menurunkan *sakinah* (ketenangan) ke dalam hati mereka. Sebagai balasan atas keikhlasan dan ketaatan mereka, Allah memberikan kemenangan yang dekat.

6. Surah Al-Fath ayat 26

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ
وَالزَّمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“(Kami akan mengazab) orang-orang yang kufur ketika mereka menanamkan kesombongan dalam hati mereka, (yaitu) kesombongan jahiliah, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan orang-orang mukmin. (Allah) menetapkan pula untuk mereka kalimat takwa (Kalimat takwa adalah kalimat tauhid). Mereka lebih berhak atas kalimat itu dan patut memilikinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Dalam tafsir *Aysar al-Tafāsīr li Kalām al-‘Aliy al-Kabīr* disebutkan bahwa ayat ini menjelaskan kondisi kaum muslimin pada peristiwa Hudaibiyah, ketika mereka hampir saja menolak perjanjian damai (perjanjian Hudaibiyah) karena isinya yang mengandung banyak konsesi kepada orang-orang musyrik, sementara mereka berada di pihak yang salah dan orang-orang beriman berada di pihak yang benar. Ketika perasaan ini muncul di dalam hati mereka, Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada mereka, yang berupa ketentraman, kehormatan, dan kesabaran. Mereka pun meridhai kesepakatan damai tersebut, yang pada akhirnya membawa banyak kebaikan.³¹

Ketundukan dan keridhaan terhadap ketetapan Allah merupakan kunci terciptanya ketenangan dalam hati. Hal ini tergambar jelas dalam peristiwa Perjanjian Hudaibiyah, ketika kaum Muslimin hampir menolak perjanjian damai yang terasa berat bagi mereka karena isinya memberi banyak konsesi kepada kaum musyrik. Perasaan tidak puas sempat muncul, mengingat kaum musyrik berada di pihak yang salah, sedangkan kaum Muslimin berada di pihak yang benar. Namun, dalam situasi tersebut, Allah menurunkan ketenangan-Nya, sehingga hati mereka menjadi teguh dan mampu menerima perjanjian tersebut dengan penuh rida dan pasrah. Ketundukan mereka kepada keputusan Allah membawa banyak kebaikan, termasuk membuka jalan bagi kemenangan besar bagi Islam di masa mendatang. Ayat yang berbunyi, "*Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang mukmin,*" menegaskan bahwa ketenteraman adalah buah dari keridhaan kepada Allah dan keyakinan kepada kebijaksanaan-Nya, meskipun ketetapan tersebut tampak sulit diterima pada awalnya.

C. Implementasi Term *Sakinah* sebagai Solusi *Social Anxiety* bagi Remaja

Dari pemaparan tafsir ayat-ayat *sakinah* di atas dapat diketahui bahwa ketenangan yang hakiki bagi seorang muslim adalah bersumber dari keimanan yang kuat kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. *Sakinah* diberikan sesuai dengan tingkat pengenalan hamba kepada *Rabb*-nya,

³¹ Jābir bin Mūsā bin ‘Abd al-Qādir bin Jābir Abū Bakr al-Jazā’irī, *Aysar al-Tafāsīr li Kalām al-‘Aliy al-Kabīr*, Kelima (Madinah al-Munawwarah, Kerajaan Arab: Maktabah al-‘Ulūm wa al-Hikam, 2003).

kepercayaannya terhadap janji-Nya yang pasti, serta sebanding dengan kadar keimanan dan keberaniannya.³²

Keimanan yang sejati kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berarti kepercayaan penuh kepada-Nya sebagai *Rabb* yang Mahakuasa melakukan segala sesuatu, Maha Dekat, Maha Mengabulkan, Maha Agung lagi Mulia, serta Maha Pengasih lagi Penyayang. Semakin kokoh kepercayaan ini di hati seorang hamba, semakin sirna ketakutan yang menakutkan manusia, seperti ketakutan terhadap kekuasaan orang-orang *zalim*, ketakutan akan masa depan yang tidak diketahui, dan apa yang tersembunyi di balik hari-hari mendatang. Sebaliknya, semakin lemah iman dan berkurang kepercayaan, semakin besar pula ketakutan yang dirasakan.

Keimanan yang kuat kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjadi solusi mendasar dalam menghadapi masalah *Social Anxiety* pada remaja. Dengan keyakinan yang teguh bahwa Allah adalah *Rabb* yang Maha Kuasa, Maha Dekat, dan Maha Mengabulkan doa, seorang remaja akan merasakan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan sosial. Ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain, kekhawatiran akan masa depan, dan perasaan tidak aman dapat diminimalkan ketika hati dipenuhi dengan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kehendak Allah yang Maha Bijaksana. Sebaliknya, lemahnya iman dapat memperbesar kecemasan, memunculkan gejala kegelisahan dan gangguan dalam bersosialisasi. Oleh karena itu, pendidikan yang menanamkan nilai-nilai keimanan sejak dini sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan mental seperti *Social Anxiety*. Keimanan kepada Allah ini tercermin dalam beberapa sikap:

1. Ikhlas

Ikhlas adalah Seorang hamba menginginkan dengan amalnya untuk mendekatkan diri hanya kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* semata, tanpa disertai *riya'* (pamer), mencari popularitas, atau mengharap keuntungan dunia. Ikhlas juga berarti tidak berpura-pura, melainkan sepenuhnya mengharap pahala dari Allah, takut akan siksa-Nya dan menginginkan keridhaan-Nya.³³

Sebaliknya orang yang tidak ikhlas, yakni mereka yang mempersekutukan Allah dalam niatnya akan mengalami ketakutan, kepanikan, dan kegelisahan Allah berfirman:

سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ

“Kami akan mencampakkan rasa takut ke dalam hati orang-orang kafir, karena mereka mempersekutukan Allah...” (QS. Ali Imran: 151).

³² Sekelompok Ulama Tafsir Markaz Tafsir li al-Dirāsāt al-Qur’āniyyah, *Al-Mukhtaṣar fī Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*.

³³ Qāḍī Ḥusain bin Muḥammad al-Mahdī, *Ṣayd al-Afḳār fī al-Adab wa al-Akhlāq wa al-Ḥikam wa al-Amthāl* (Yaman: Dār al-Kitāb, 2009 M).

Ibn Taimiyah berkata: "Ketakutan yang terjadi dalam hati manusia (seperti ketakutan kehilangan rezeki atau ketakutan akan masa depan yang tidak diketahui) adalah wujud syirik yang ada dalam hati mereka."³⁴

Keikhlasan dapat menjadi solusi efektif bagi kecemasan sosial (*social anxiety*) di kalangan remaja. Ketika seorang remaja beramal dengan niat semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah tanpa mengharapkan pujian atau perhatian dari orang lain, mereka akan terlepas dari rasa takut akan penilaian atau kritikan. Keikhlasan ini membuat hati menjadi tenang dan tidak terpengaruh oleh ekspektasi eksternal. Dengan berfokus pada niat yang benar, yakni mengharapkan pahala dan keridaan Allah, remaja tidak lagi merasa cemas atau khawatir tentang penilaian orang lain, yang sering menjadi sumber utama kecemasan sosial. Selain itu, keikhlasan membantu menenangkan pikiran dan mengurangi perasaan tertekan yang biasanya muncul dalam situasi sosial, sehingga remaja dapat lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

2. Tawakal

Hal ini tampak nyata di saat-saat sulit, seperti yang dialami Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* dan sahabatnya ketika berada di Gua Tsur dalam perjalanan hijrah, saat para musyrik sampai di mulut gua. Abu Bakar merasa sangat takut, khawatir terhadap keselamatan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* dan kelangsungan dakwah. Ia berkata: "*Wahai Nabi Allah, jika salah seorang dari mereka menundukkan pandangannya, pasti ia akan melihat kita. Jika aku terbunuh, aku hanya seorang lelaki saja, tetapi jika engkau terbunuh, akan binasalah umat ini.*" Rasulullah *Ṣallā Allāhu ‘Alayhi wa Sallam*, yang tidak terpengaruh oleh rasa takut tersebut, tetap tenang, kokoh, dan memiliki keyakinan penuh kepada Allah. Jawabannya menunjukkan ketenangan itu: "*Diamlah, wahai Abu Bakar. Kita berdua, dan Allah adalah yang ketiga. Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.*"

Bertawakal kepada Allah adalah menyerahkan urusan kepada Allah *subhanahu wata’ala* dan meyakini bahwa Allah pengatur segala urusan kehidupan, yang memiliki kuasa atas manfaat dan bahaya. Hal ini akan membuat seseorang hidup dengan ketenangan, tidak terkejut dengan masa depan atau dengan kejadian-kejadian yang tak terduga dalam hidupnya, karena dalam hatinya tidak ada tempat untuk rasa takut, kecemasan, atau kegelisahan. Orang yang bertawakal kepada Allah berusaha tanpa rasa putus asa, menyerahkan urusannya kepada Allah dan meyakini bahwa Allah akan memberikan pertolongan.³⁵

Tawakal menjadi pegangan bagi seorang muslim dalam menghadapi berbagai ujian, karena di dalamnya terkandung kebaikan serta dorongan untuk senantiasa berpikir positif terhadap

³⁴ Majdī al-Hilālī, "Hayyā Binā Nu'min Sā'ah - Majdī al-Hilālī l Turāth," diakses 4 Desember 2024, <https://app.turath.io/book/36415>.

³⁵ Qāḍī Ḥusain bin Muḥammad al-Mahdī, *Ṣayd al-Afkār fī al-Adab wa al-Akhlāq wa al-Ḥikam wa al-Amthāl*. Qur'ania: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 2, No. 1, Februari 2026

ketentuan Allah, sehingga ia dapat menjalani kehidupan dengan baik meskipun tengah menghadapi musibah.³⁶

Solusi untuk mengatasi *social anxiety* di kalangan remaja dapat ditemukan dalam penerapan tawakal. Ketika seorang remaja meyakini bahwa segala urusan berada di bawah kendali Allah yang Maha Kuasa, hatinya akan dipenuhi ketenangan dan rasa percaya diri. Keyakinan ini menggantikan rasa takut, kecemasan, atau kegelisahan dengan ketenteraman batin dan kepasrahan terhadap keadilan serta rahmat-Nya. Dengan *tawakal*, remaja dapat mengurangi kecemasan sosial yang sering kali muncul akibat ketakutan terhadap penilaian orang lain atau kejadian yang tidak terduga, sehingga lebih mampu menjalani interaksi sosial dengan lebih tenang dan percaya diri.

3. Rida dan Tunduk Terhadap Perintah Allah dan Ketentuannya

Peristiwa Perjanjian Hudaibiyah menggambarkan sikap kesabaran dan kepatuhan kaum Muslimin terhadap keputusan Rasulullah, meskipun mereka awalnya merasa dirugikan oleh isi perjanjian yang tampak lebih menguntungkan pihak kafir Quraisy. Meskipun demikian, mereka menerima keputusan tersebut dengan penuh keridhaan, berserah diri kepada Allah, dan percaya pada hikmah yang terkandung dalam ketentuan Allah dan Rasul-Nya. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat keimanan mereka dalam menghadapi ujian yang sulit sekalipun.

Syekh Majdi Hilali mengatakan bahwa keridhaan adalah kebalikan dari kekecewaan, ketidakpuasan, dan rasa putus asa. Seseorang yang memiliki hati yang rida adalah seseorang yang hidup dalam kebahagiaan, tanpa mengenal kesedihan, kemurungan, atau penderitaan. Orang yang hatinya dipenuhi keimanan kepada Allah dan keridaan atas ketetapan-Nya adalah mereka yang sepenuhnya menyadari nikmat-nikmat yang telah Allah anugerahkan kepadanya. Orang tersebut akan menerima ketetapan Allah dengan rasa syukur, tanpa mengenal kekhawatiran atau ketidakpuasan. Ia akan berusaha mengerjakan amal saleh, mengumpulkan pahala, dan hidup sebagai pribadi yang rida terhadap Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Jika ia mendapatkan nikmat, ia bersyukur dan jika ditimpa cobaan, ia bersabar dan rida.³⁷

Keridhaan terhadap perintah dan ketentuan Allah merupakan solusi efektif dalam mengatasi *social anxiety* pada remaja. Ketika seorang remaja memahami bahwa setiap takdir dan ketetapan Allah adalah bagian dari hikmah Allah yang sempurna, ia akan lebih mampu menerima dirinya sendiri serta lingkungannya dengan lapang dada. Keridaan ini melahirkan ketenangan batin dan menjauhkan mereka dari rasa cemas berlebihan terhadap penilaian sosial atau tekanan eksternal. Dengan menyadari nikmat-nikmat Allah remaja akan fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup, mengurangi rasa khawatir dan putus asa. Dalam menghadapi cobaan, mereka dapat bersabar dan tetap bersyukur, sehingga jiwa mereka senantiasa dipenuhi rasa cinta, ketenangan, dan keyakinan kepada Allah. Hal ini menciptakan fondasi yang kokoh untuk menghadapi tantangan sosial dengan percaya diri dan sikap positif.

³⁶ Ahmad Anis dan Muhammad Afifudin, "Aplikasi Sabar Dan Tawakal Pada Masa Pandemi," *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (30 Juni 2021), <https://doi.org/10.62109/ijiat.v2i1.15>.

³⁷ Majdī al-Hilālī, "Hayyā Binā Nu'min Sā'ah - Majdī al-Hilālī | Turāth."

D. Peran Pendidikan Qur'ani Dalam Mengatasi *Social Anxiety* Remaja

Pendidikan Qur'ani memainkan peran penting dalam mengatasi *social anxiety* pada remaja, dengan menanamkan nilai-nilai keimanan yang kokoh kepada Allah. Melalui konsep *sakinah* dalam Al-Qur'an, remaja diajarkan bahwa ketenangan sejati bersumber dari keikhlasan, tawakal, serta rida dan tunduk terhadap ketetapan Allah. Keikhlasan membebaskan mereka dari rasa takut terhadap penilaian sosial, tawakal menghadirkan ketenangan hati dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, dan keridaan melahirkan penerimaan diri serta lingkungan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, remaja dapat mengatasi tekanan sosial, mengurangi rasa cemas, dan menjalani interaksi sosial dengan lebih percaya diri dan ketenangan batin.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap ayat-ayat *sakinah* dalam Al-Qur'an, penelitian ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati dapat diperoleh melalui keimanan yang kokoh kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Keimanan ini menjadi solusi fundamental dalam menghadapi *social anxiety* pada remaja. Keimanan yang kokoh tercermin melalui sikap ikhlas, tawakal, serta rida dan tunduk terhadap ketentuan Allah. Pendidikan Qur'ani memainkan peran penting dalam menanamkan nilai-nilai ini pada remaja. Dengan memahami konsep *sakinah*, remaja diajarkan bahwa keikhlasan membebaskan mereka dari ketakutan terhadap penilaian sosial, tawakal memberikan ketenangan hati saat menghadapi ketidakpastian sementara rida mendorong penerimaan diri dan lingkungan secara positif. Dengan menerapkan nilai-nilai Qur'ani tersebut, remaja dapat mengatasi tekanan sosial, mengurangi kecemasan, dan menjalani interaksi sosial dengan rasa percaya diri serta ketenangan batin. Oleh karena itu, pendekatan Qur'ani menjadi solusi yang relevan dan efektif dalam mengatasi masalah *social anxiety* di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abd al-Raḥmān bin Nāṣir bin ‘Abd Allāh al-Sa’dī. *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. Pertama. Beirut, Lebanon: Mu’assasah al-Risālah, 2000.
- Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb, Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *I’lām al-Muwaqqi’īn ‘an Rabb al-‘Ālamīn*. Pertama. Arab Saudi: Dār Ibn al-Jawzī li al-Nasyr wa al-Tawzī’, 1437.
- Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madārij al-Sālikīn fī Manāzil al-Sā’irīn*. Kedua. Riyadh: Dār ‘Aṭā’at al-‘Ilm, 1441.
- Alaska, Putri Meilani. “Peranan Husnudzon Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial.” Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2023. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/47554>.
- Al-Majlis al-A’lā li al-Syū’ūn al-Islāmiyyah. *Mausū’ah al-Mafāhīm al-Islāmiyyah al-‘Āmmah*. Mesir: Al-Maktabah al-Syamilah, 1432.
- Anis, Ahmad, dan Muhammad Afifudin. “Aplikasi Sabar Dan Tawakal Pada Masa Pandemi.” *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 2, no. 1 (30 Juni 2021). <https://doi.org/10.62109/ijiat.v2i1.15>.
- Anwar bin Ahlillah. “Makārim al-Akhlāq li Man Arāda al-Khallāq | Turāth.” Diakses 23 November 2024. <https://app.turath.io/book/37567>.
- Qur’ania: Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Tafsir, Vol. 2, No. 1, Februari 2026

- Bahri, Marlistiani, dan Farid Imam Kholidin. “Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja.” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (30 April 2024): 98–110. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>.
- “Depression and Anxiety in the Qur’anic Perspective : Analysis of the Interpretation of the Verses of Huzn and Khauf According to Maudhu’i Al-Farmawi’s Tafsir Theory | Journal of Ulumul Qur’an and Tafsir Studies.” Diakses 19 Desember 2024. <http://journal.iaipibandung.ac.id/index.php/juquts/article/view/228>.
- “Fahras Judzūr Kalimāt al-Qur’ān | Sakan | al-Bāḥits al-Qur’ānī.” Diakses 3 Desember 2024. <https://tafsir.app/quran-roots/%D8%B3%D9%83%D9%86>.
- “Gangguan Kecemasan Sosial.” Diakses 11 November 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-sosial>.
- “Gangguan Kecemasan Sosial.” Diakses 31 Oktober 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-sosial>.
- “Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja | Journal of Islamic Psychology.” Diakses 19 Desember 2024. <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/63>.
- Ilyas, Uzma, dan Saima Dawood Khan. “Role of Parenting and Psychosocial Correlates Contributing to Social Anxiety in Asian Adolescents: A Systematic Review.” *Innovations in Clinical Neuroscience* 20, no. 7–9 (1 September 2023): 30.
- ‘Imād al-Dīn Abū al-Fidā’ Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kathīr al-Dimasyqī. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm*. Beirut, Lebanon: Dār Ibn Ḥazm, 2009.
- Jābir bin Mūsā bin ‘Abd al-Qādir bin Jābir Abū Bakr al-Jazā’irī. *Aysar al-Tafāsīr li Kalām al-‘Aliy al-Kabīr*. Kelima. Madinah al-Munawwarah, Kerajaan Arab: Maktabah al-‘Ulūm wa al-Ḥikam, 2003.
- Majdī al-Hilālī. “Hayyā Binā Nu’mīn Sā‘ah - Majdī al-Hilālī | Turāth.” Diakses 4 Desember 2024. <https://app.turath.io/book/36415>.
- Melati, Ayu Dwi, Siti Fatimah, dan Ardian Renata Manuardi. “RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 5, no. 3 (24 Mei 2022): 200–206. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642>.
- Muḥammad bin ‘Alī bin Muḥammad bin ‘Abd Allāh al-Syawkānī al-Yamanī. *Faṭḥ al-Qadīr*. Kedua. Beirut: Dār al-Kalim al-Ṭayyib, 1998.
- Muḥammad bin Ibrāhīm bin ‘Abdullāh al-Tuwajrī. *Mawsū‘ah Fiqh al-Qulūb*. Oman: Bayt al-Afkār al-Duwalīyyah, 2006.
- Mukhtar, Juaenni, dan Ahmad Anis. “Khauf, Wajal dan Rahaba Menurut asy-Syaukānī dan Wahbah az-Zuhailī.” *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 4, no. 2 (31 Desember 2023): 41–76. <https://doi.org/10.62109/ijiat.v4i2.45>.
- Oktaviawati, Monita, dan Nurus Sa’adah. “ONLINE COUNSELING: PENDEKATAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL.” *Online Counseling* 10, no. 1 (2024).

- Qāḍī Ḥusain bin Muḥammad al-Mahdī. *Ṣayd al-Afkār fī al-Adab wa al-Akhlāq wa al-Ḥikam wa al-Amthāl*. Yaman: Dār al-Kitāb, 20009 M.
- Sa‘īd bin ‘Alī bin Wahf al-Qaḥṭānī. *Al-Khusyū‘ fī al-Ṣalāh fī Ḍau’ al-Kitāb wa al-Sunnah – Maḥmūm, wa Furūq, wa Faḍā’il, wa ‘Ilm, wa ‘Amal, wa Fawā’id, wa Asbāb, wa Ādāb, wa Aḥkām*. Riyadh: Maṭba‘ah Safīr, t.t.
- Ṣāliḥ bin ‘Abd Allāh bin Ḥumayd. *Naḍrat al-Ni‘īm fī Makārim Akhlāq al-Rasūl al-Karīm*. Jeddah: Dār al-Wasīlah li al-Nashr wa al-Tawzī‘, t.t.
- Sekelompok Ahli Tafsir. *Al-Tafsīr al-Muyassar*. Pertama. Arab Saudi: Muḥamma‘ al-Malik Fahd li Ṭibā‘at al-Muṣṣḥaf al-Syarīf, 2009.
- Sekelompok Ulama Tafsir Markaz Tafsīr li al-Dirāsāt al-Qur’āniyyah. *Al-Mukhtaṣar fī Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*. Ketujuh. Arab Saudi: Muḥamma‘ al-Malik Fahd li Ṭibā‘at al-Muṣṣḥaf al-Syarīf, 1436.
- “TRANSLATE in English, Spanish, French and More with Cambridge,” 30 Oktober 2024. <https://dictionary.cambridge.org/translate/>.
- Yuan, Haoyue. “Effects of Social Media on Teenagers’ Mental Health,” 1069–72. Atlantis Press, 2022. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220401.204>.