RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KESEPIAN (*LONELINESS*) MANUSIA: STUDI TAFSIR TEMATIK

SKRIPSI

Oleh:

Aisyah Intan Salsabilla
NIM : 222104010069

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2026

RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KESEPIAN (*LONELINESS*) MANUSIA: STUDI TAFSIR TEMATIK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh

Aisyah Intan Salsabilla
NIM : 222104010069

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2026

RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KESEPIAN (*LONELINESS*) MANUSIA: STUDI TAFSIR TEMATIK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Aisyah Intan Salsabilla
NIM : 222104010069

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing

Prof. Dr. H. Kasman, M.Fil.I.
NIP. 19710426199703100

RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KESEPIAN (*LONELINESS*) MANUSIA: STUDI TAFSIR TEMATIK

SKRIPSI

telah diuji dan terima untuk memenuhi salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu al- Qur'an an Tafsir

Hari : Kamis
Tanggal : 25 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua

Muhammad Faiz, M.A
NIP. 198510312019031006

Sekretaris

Maulida Dwi A., S.Kom., M.T.I
NIP. 199308302020122006

Anggota:

1. **Dr. H. A. Amir Firmansyah, LC., M.Th.I** ( )
2. **Prof. Dr. H. Kasman, M.Fil.I** ( )

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

Prof. Dr. H. Ahidul Asror M.Ag
NIP. 197406062000310

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

MOTTO

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

(Āli ‘Imrān [3]:139)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERSEMBAHAN

Di antara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar persembahan ini merupakan halaman yang paling bermakna. Karena di sinilah penulis menitipkan rasa terimakasih yang tak terhingga dan tak mampu untuk diucapkan melalui kata-kata. *Bismillahirrohmanirrohim*, dengan segala bentuk penghargaan dan rasa terima kasih yang tulus, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Teristimewa, kedua orangtua tercinta yakni Bapak Sugiono dan Ibu Suryani, dua sosok yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak-anaknya menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun keduanya tidak berkesempatan duduk sampai di bangku perkuliahan. Kepada Bapak tercinta, terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah agar anakmu bisa sampai ke tahap ini, dan terimakasih sudah menjadi sosok laki-laki yang bertanggungjawab penuh terhadap keluarga. Teruntuk Ibu tersayang, terimakasih atas segala doa, dukungan, motivasi dan harapan yang selalu mengiringi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi orang yang berpendidikan, dengan kesabaran dan pengorbanan yang tak terhitung. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang tanpa batas, atas pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis, terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi hidup serta mercusuar yang tak pernah padam di tengah samudra kehidupan dalam menerangi langkah yang penulis tempuh.
2. Kepada kakak penulis dan suami, Annisa Nurrohmah dan Muhalli Isfi, terimakasih atas dukungan, perhatian dan semangat yang senantiasa diberikan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

baik secara moril maupun materil. Juga kepada keponakan tersayang, Arumi Jihan Medinna Alli, terimakasih atas tawa dan keceriannya yang menjadi penghibur bagi penulis ditengah penyusunan skripsi ini.

3. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar Bani KH. Abdul Karim dan Bani Khozin atas doa dan dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
4. Kepada sahabat penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan, Shinta Nuriyah Maulidi, yang sudah membersamai dan menerima kelebihan serta kekurangan penulis sejak kecil, yang sudah memberi warna baru dalam kehidupan penulis, yang rela membiarkan telinganya untuk selalu mendengarkan tawa, ocehan, curhatan dan cerita penulis selama ini sehingga menjadi sumber semangat dan dan penguat bagi penulis.
5. Kepada 211 n Team (Mbak Nurul, Milla, Abel, Risma Dan Zulfa), juga geng Ar-Roudhoh (Cece, Dewi, Firda, Rina, Asyif dan Nadila), terimakasih sudah menjadi rumah yang hangat bagi penulis. Momen cerita, tawa, diskusi kecil hingga perjalanan yang dilalui bersama telah menciptakan ruang kebersamaan yang penuh makna dan kebahagiaan bagi penulis.
6. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan penulis, Kelas IAT 3, PPL Tapen, serta KKN 78 Seputih (khususnya Nanda) yang selalu mendengarkan cerita hidup penulis serta memberikan pengalaman dan warna baru dalam perjalanan hidup penulis.
7. Terakhir, terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat, yang memberikan doa serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Aisyah Intan Salsabilla. 2026: *Respon Al- Qur'an Terhadap Kesepian (Loneliness) Manusia: Studi Tafsir Tematik*

Kata Kunci : respons Al-Qur'an, kesepian (*loneliness*), tafsir tematik, maryam, nabi yunus, nabi muhammad.

Fenomena *loneliness* atau kesepian merupakan salah satu persoalan psikologis yang semakin banyak dialami manusia di era modern dan berdampak pada kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup. Dalam perspektif psikologi, Robert S. Weiss menjelaskan bahwa kesepian muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan emosional maupun sosial. Sementara itu, Al-Qur'an menghadirkan berbagai kisah tokoh yang mengalami pengalaman batin serupa, seperti Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kesepian merupakan bagian dari dinamika kehidupan manusia yang memperoleh respons langsung dari Allah Swt. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an memandang dan merespons pengalaman kesepian melalui kisah-kisah tersebut.

Penelitian ini berfokus pada bentuk-bentuk pengalaman kesepian yang dialami Maryam dalam Q.S. Maryam:23-26, Nabi Yunus AS. dalam Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Nabi Muhammad saw. dalam Q.S. Adh-Dhuha:3 berdasarkan perspektif *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka dan *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah al-Zuhaili. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk pengalaman kesepian dalam kisah Al-Qur'an, menganalisis respons Al-Qur'an terhadap pengalaman tersebut, serta menjelaskan relevansinya dengan fenomena *loneliness* di era modern.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) yang mengadaptasi langkah-langkah Abd al-Hayy al-Farmawi. Data dianalisis menggunakan teknik qualitative content analysis dengan mengidentifikasi makna yang terkandung dalam penafsiran ayat, mengelompokkannya ke dalam kategori tematik, mengklasifikasikan bentuk-bentuk *loneliness* berdasarkan teori Robert S. Weiss, kemudian menyintesis pola-pola respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kesepian dalam Al-Qur'an tidak hanya berupa kesendirian secara fisik, tetapi juga mencakup kesepian emosional, sosial, dan spiritual. Maryam mengalami kesepian akibat tekanan sosial dan emosional, Nabi Yunus AS. mengalami keterasingan yang mendorong refleksi diri dan pertobatan, sedangkan Nabi Muhammad saw. mengalami kegelisahan spiritual pada masa *fatratul wahyi*. Penelitian ini menemukan bahwa respons Al-Qur'an terhadap kesepian diwujudkan melalui tiga bentuk utama, yaitu penguatan spiritual, penghiburan emosional, dan transformasi spiritual. Berbeda dengan teori Weiss yang memandang kesepian dari aspek relasional, Al-Qur'an memberikan perspektif yang lebih komprehensif dengan menempatkan kesepian sebagai pengalaman yang dapat menjadi sarana pembentukan karakter, pendewasaan spiritual, dan penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt., sehingga tetap relevan sebagai pedoman dalam menghadapi fenomena *loneliness* di era modern.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	b
ت	ت	ت	ت	t
ث	ث	ث	ث	th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	kh
د	د	د	د	d
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s
ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

f	ف	ف	ف	ف
q	ق	ق	ق	ڤ
k	ك	ك	ك	ک
l	ل	ل	ل	ل
m	م	م	م	م
n	ن	ن	ن	ذ
h	ة , ه	ة , ه	ه	ھ
w	و	و	و	و
y	ي	ي	ي	ي

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (Madd) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf *ā* (آ), ī (إي), *ū* (أو). Semua nama Arab dan istilah yang berasal dari bahasa Arab ditulis sesuai kaidah transliterasi. Selain itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus ditulis miring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat dorongan, inspirasi, serta kesempatan belajar yang diberikan, penulis dapat terus mengembangkan kapasitas diri selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Selain itu, penulis menyampaikan penghormatan kepada para tokoh yang turut memberikan kontribusi penting dalam kelancaran penelitian ini, di antaranya:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember.
3. Dr. Win Usuluddin, M.Hum., Selaku Kepala Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember.
4. Abdullah Dardum, M.Th.I., Selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN KHAS Jember.
5. Prof. Dr. H. Kasman, M.Fil.I., Selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Segenap dosen, pegawai, dan civitas akademika Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki berbagai kekurangan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

dan keterbatasan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini pada masa mendatang. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri. Semoga segala kebaikan, bantuan, dan dukungan yang telah Bapak dan Ibu berikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Swt.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Konteks Penelitian **1**
B. Fokus Penelitian **6**
C. Tujuan Penelitian **7**
D. Manfaat Penelitian **7**
1. Manfaat Teoritis ***7***
2. Manfaat Praktis ***7***
E. Definisi Istilah **8**
1. Kesepian ***8***
2. Respons Al-Qur'an ***9***
3. Tafsir Tematik (Tafsir Mawdhu'i) ***10***
F. Sistematika Pembahasan **10**
BAB II KAJIAN PUSTAKA **13**
A. Penelitian Terdahulu **13**
B. Kajian Teori **19**
1. Teori Kesepian Robert S. Weiss ***19***
2. Tafsir Tematik (Mawdhu'i) ***24***
BAB III METODE PENELITIAN **29**
A. Jenis Penelitian **29**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Sumber Data 29

C. Teknik Pengumpulan Data 31

D. Teknik Analisis Data 31

E. Teknik Keabsahan Data.....32

BAB IV PEMBAHASAN.....34

A. Gambaran Umum Kesepian dalam Perspektif Al-Qur'an.....34

1. Kesepian Sebagai Batin Manusiawi..... 34

2. Karakteristik kesepian dalam Kisah Al-Qur'an..... 35

B. Bentuk-Bentuk Pengalaman Kesepian dalam Kisah-Kisah Al-Qur'an 38

1. Pengalaman Kesepian Maryam Dalam Q.S Maryam:23-26..... 39

2. Pengalaman Kesepian Nabi Yunus AS. Dalam Q.S. Al-Anbiya:87-88.... 46

3. Pengalaman kesepian Nabi Muhammad SAW. dalam Q.S. Adh-Dhuha:3 52

C. Respons Al-Qur'an Terhadap Kesepian (*Loneliness*) Manusia.....56

1. Respons Al-Qur'an Berupa Penguatan Spiritual..... 56

2. Respons Al-Qur'an Berupa Penghiburan Emosional..... 61

3. Respons Al-Qur'an Berupa Transformasi Spiritual..... 66

D. Relevansi Respons Al-Qur'an Terhadap Fenomena Loneliness Di Era Modern 69

BAB V PENUTUP.....74

A. Kesimpulan 74

B. Saran.....76

DAFTAR PUSTAKA.....78

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN 82

BIODATA PENULIS.....83

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Persamaan dan Perbedaan dengan Kajian Terdahulu 18

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam menjalani kehidupan, manusia tidak akan luput dihadapkan dengan berbagai rintangan dan cobaan. Seringkali seseorang mengalami hambatan atau cobaan di setiap proses yang dilaluinya. Cobaan tersebut bisa berupa kegagalan, ketakutan, bahkan merasakan kesepian. Namun, setiap orang juga memiliki cara tersendiri untuk menghadapinya.[1]

Secara global, fenomena kesepian sudah diakui sebagai suatu masalah serius dalam kesehatan masyarakat, bukan hanya sekedar perasaan tidak nyaman. World Health Organization (WHO) dalam laporannya menunjukkan bahwa saat ini hampir satu dari enam orang di dunia melaporkan mengalami perasaan kesepian, dan hal ini memiliki kontribusi terhadap lebih dari 871.000 kematian di tiap tahunnya.[2] Bahkan, kesepian dan juga keterasingan sosial juga dikaitkan dengan berbagai dampak kesehatan, baik secara mental maupun fisik, serta penurunan terhadap kualitas hidup. Laporan ini menegaskan bahwa dengan temuan ini, kesepian bukanlah sekedar pengalaman emosional secara individu, namun menjadi fenomena secara global yang memiliki implikasi luas terhadap kehidupan manusia.

Pada hakikatnya, manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[1] Rahmy, Hafifatul Auliya, dan Muslimahayati. "*Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam*." *DEMOS: Journal Of Demography, Ethnography And Social Transformation 1*.1 (2021): 35-44.

[2] Tedros Adhanoom Ghebreyesus, dkk. "*Loneliness And Isolation, The Hidden Threat To Global Health We Can No Longer Ignore*." World Health Organization (2025).

interaksi, perhatian, sertaketerhubungan dengan orang lain dalam menjalani kehidupannya. Namun demikian, perkembangan era modern menunjukkan bahwa kedekatan terhadap sosial tidak selalu berkaitan dengan kedekatan secara emosional. Inovasi di bidang teknologi, penggunaan media sosial, dan lajunya komunkiasi justru seringkali memunculkan jenis kesepian dan keterasingan baru dalam kehidupan manusia. Seseorang bisa saja terhubung secara daring dengan banyak individu, tetapi dapat tetap merasakan kekosongan dalam jiwa, kehilangan arah tujuan, bahkan merasa tidak dimengerti.

Kesepian atau istilah modern-nya disebut dengan *loneliness* merupakan salah satu pengalaman batin yang universal dan mendalam yang dapat dialami setiap diri manusia. Kesepian merupakan ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasinya akan relasi yang ideal.[3] Dalam kajian ilmiah kontemporer, kesepian dipahami sebagai suatu pengalaman subjektif yang berkaitan dengan kualitas relasi, bukan sekedar kuantitas interaksi sosial.[4]

Di era kehidupan modern, kesepian (*loneliness*) telah menjadi problem yang semakin menonjol. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian bukanlah suatu kondisi yang selalu dapat diatasi dengan kehadiran oranglain secara fisik, namun berkaitan erat dengan adanya keterhubungan dan kebutuhan makna yang mendalam.[5] Dalam kajian psikologi kontemporer, perasaaan kesepian ini

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[3] Simanjuntak, J. G. L. L., et al. "*Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa." Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11.2 (2021): 158.

[4] John T. Cacioppo & William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2008), 5–7.

[5] John T. Cacioppo & William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2008), 5–7.

bermakna tidak selalu identik dengan kondisi secara fisik, melainkan muncul ketika seseorang merasa teputus dari tujuan hidupnya, merasa kehilangan *support* dari orang lain, atau merasa lingkungannya tidak ada yang memahami, sehingga menimbulkan rasa cemas, kekosongan, bahkan terguncang pada integritas jiwanya hingga merasa sia-sia. Oleh sebab itu, perasaan kesepian ini dipandang bukan hanya sebagai pengalaman emosional biasa.

Meski demikian, pengalaman kesepian bukan suatu fenomena baru yang muncul dalam kehidupan masyarakat modern. Sejak zaman dahulu manusia telah mengalami dan menghadapi keterasingan batin, kesedihan, bahkan tekanan dalam perjalanan hidupnya. Dalam Islam, Al-Qur'an hadir sebagai pedoman hidup utama bagi manusia yang tidak sekedar memuat hukum dan akidah, namun didalamnya mencakup segala aspek, baik dari aspek lahir maupun batin manusia. Al-Qur'an memberikan perhatian yang luar biasa terhadap problematika batin yang dapat dipahami sebagai rasa kesepian, keterasingan, kesedihan, ketakutan dan kegelisahan. Meskipun Al-Qur'an didalamnya tidak menggunakan istilah modern seperti kesepian bahkan *loneliness*, namun berbagai ayat memberi gambaran mengenai pengalaman kesepian dan keterasingan sebagai bagian dari pengalaman spiritual yang dialami manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Hal itu tampak dalam kisah Maryam putri Imran, seorang wanita shalehah yang harus menghadapi tekanan sosial di tengah kehidupan masyarakat akibat kehamilannya yang tanpa suami dan dianggap sebagai aib besar. Dalam kondisi kesendiriannya tersebut, Maryam berucap *"Oh,*

seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang *yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).”*[6] Ungkapan dalam ayat ini menunjukkan bentuk keputusasaan Maryam dalam kesepiannya yang bukan hanya dari fisik, namun juga secara emosional dan spiritual dimana ia merasa terasingkan dari keluarga dan lingkungan masyarakatnya.[7]

Demikian pula tergambar kisah Nabi Yunus AS. ketika mengalami keterasingan total didalam perut ikan yang menelannya dengan berseru *“Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.”*[8] Dari ayat ini, Nabi Yunus AS. tidak hanya menghadapi kesepian dan kesendirian namun juga membentuk refleksi diri yang mendalam terhadap kesalahannya dengan memohon ampun kepada Allah. Kemudian Allah mengabulkan doanya dengan megeluarkannya dari perut ikan. Ungkapan doa yang diiringi dengan pengakuan kesalahan ini ternyata menjadi salah satu jalan terwujudnya apa yang menjadi harapan.[9] Respons Ilahiah ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian mengantarkan manusia terhadap kesadaran akan ketergantungan kepada Allah melalui ruang transformasi spiritual.

Pengalaman serupa juga tergambar dalam kisah Nabi Muhammad SAW. yang pernah merasakan kesepian, keterasingan, dan kegelisahan ketika wahyu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[6] “Surah Maryam Ayat 23: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Qur’an NU Online” Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/Maryam/23

[7] Masrur, MS, dan A. Salsabila. "*Peran Agama dalam Kesehatan Mental: Perspektif Al-Quran tentang Kisah Maryam Binti Imran*” Islamika, 3 (1), 38–56." 2021.

[8] “Surah Al-Anbiya’ ayat 87: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Qur’an NU Online” Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/al-anbiya/87

[9] Abdul Ghoni. "*Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dalam Al-Qur’an:(Studi Analisis Surat Al-Anbiya)*." *Dirasat: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 1.1, Oktober (2024): 17-28.

sempat terhenti selama beberapa waktu (*Fatratul Wahyi*). Dalam kondisi ini, beliau merasa terasingkan dan gelisah sehingga Allah menegaskan dengan turunnya wahyu: *"Tuhanmu (Nabi Muhammad) tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu."*[10] Ayat ini mencerminkan bentuk penguatan iman yang mengingatkan pada kasih sayang Allah melalui ayat-ayat setelahnya yang tidak hanya berfungsi sebagai penghiburan secara personal pada Nabi, namun juga menjelaskan respons Ilahi terhadap pengalaman kesepian yang dialami oleh manusia.

Dari kisah-kisah tersebut dapat dipahami bahwa perasaan keterasingan batin dan kesepian ini dapat dilihat dari dua perspektif yang berbeda, yakni sisi psikologis dan spiritual. Dalam istilah psikologi modern, kesepian bukanlah suatu bentuk kelemahan seorang manusia yang sering kali dianggap membawa dampak negatif terhadap kesehatan seseorang baik mental maupun fisik. Namun dari perspektif spiritual, kesepian dan keterasingan batin menjadi dinamika kehidupan yang direspons oleh Allah melalui bimbingan langsung, penghiburan serta penguatan iman. Hal ini dapat dilihat dari bentuk-bentuk respons tersebut yang menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak menafikan rasa kesepian sebagai persoalan sosial, namun justru mengubahnya ke arah positif berupa jalan menuju kedekatan dalam hubungan antara makhluk dengan Tuhan-Nya.

Meski demikian, kajian-kajian tafsir klasik dan kontemporer umumnya membahas ayat-ayat tersebut secara terpisah tanpa menyoroti pola umum

[10] "Surah Adh-Dhuha Ayat 3: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Qur'an NU Online" Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/Adh-Dhuha/3

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

bagaimana Al-Qur'an merespons pengalaman kesepian (*loneliness*) manusia sebagai sebuah tema yang utuh. Berdasarkan kondisi tersebut, kajian tafsir tematik diperlukan sebagai upaya untuk menghimpun dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan pengalaman kesepian manusia serta respons Ilahi kepada manusia. Dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik, penelitian ini berfokus pada kesepian (*loneliness*) sebagai pengalaman manusiawi yang memiliki makna dalam Al-Qur'an, bukan sebagai suatu konsep psikologi modern. Penelitian ini tidak bermaksud untuk memaksakan istilah kesepian ke dalam teks ayat Al-Qur'an, tetapi sebagai kerangka konseptual. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberi pemahaman dan menjembatani antara kajian tafsir dan problem psikologis kehidupan kontemporer mengenai kesepian sebagai bagian dari dinamika batin yang dialami manusia dengan menunjukkan bagaimana Al-Qur'an merespons pengalaman kesepian manusia dan mengarahkannya kepada kedekatan spiritual dengan Allah Swt.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana bentuk-bentuk pengalaman kesepian (*loneliness*) manusia sebagaimana tergambar dalam kisah Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW. dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana pola respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian (*loneliness*) manusia menurut Tafsir Al-Azhar Dan Al-Munir?
3. Bagaimana relevansi respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian (loneliness) manusia di era kehidupan modern?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan bentuk-bentuk pengalaman kesepian (*loneliness*) sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an melalui kisah-kisah para Nabi dan tokoh utamanya.
2. Menjelaskan pola respons Al-Qur'an terhadap kesepian (*loneliness*) manusia berdasarkan ayat-ayat yang relevan.
3. Menjelaskan relevansi respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian (loneliness) manusia di era kehidupan modern.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa manfaat yang dapat dilihat dari segi teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya khazanah ilmu tafsir, khususnya dalam bidang tafsir tematik (tafsir al-mawdhu'i) dengan menghadirkan tema yang jarang dikaji secara eksplisit.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Peneliti

      Proses penelitian ini akan meningkatkan keterampilan akademik penulis, seperti kemampuan dalam menganalisis secara kritis, penulisan akademis, dan metodologi penelitian.

   b. Bagi Instansi

      Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

tambahan dalam proses pembelajaran tafsir Al-Qur'an, kajian sosial keagamaan, serta pengembangan kurikulum yang responsif terhadap isu-isu terkini, khususnya di bidang kajian tematik.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi masyarakat untuk menemukan ketenangan spiritual, sehingga hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai pemahaman bagi individu yang mengalami rasa kesepian agar dapat mengatasi keadaan tersebut melalui pesan-pesan qur'ani yang menjadi dasar pembinaan keagamaan, atau refleksi diri dalam menghadapi tekanan hidup, kesepian dan keterasingan sosoial melalui kisah-kisah para Nabi dan tokoh utama yang terdapat didalamnya.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah dalam sebuah penelitian merupakan suatu bagian yang menguraikan arti dari konsep pokok atau kata-kata kunci yang dipakai dalam penelitian. Tujuan dari bagian ini adalah untuk memastikan pembaca memahami terminologi yang digunakan dalam penelitian sehingga mencegah kesalahpahaman atau penafsiran yang salah.[11] Berikut adalah definisi istilah dalam penelitian ini:

1. Kesepian

Dalam konteks penelitian ini, kesepian (*loneliness*) dipandang

[11] Sowjanya Pedada. , "*Kebingungan menjadi Kejelasan: Definisi Istilah dalam Makalah Penelitian*," Blog Mind the Graph (blog), 20 November 2023. Diakses pada 14 Januari 2026. https://mindthegraph.com/blog/id/definisi-istilah-dalam-artikel-penelitian/

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

sebagai suatu bagian dari pengalaman manusia yang dapat muncul dalam berbagai kondisi kehidupan dan memiliki aspek hubungan serta makna. Istilah kesepian (*loneliness*) dalam penelitian ini tidak digunakan sebagai konsep psikologi modern, namun hanya digunakan sebagai alat analisis untuk memahami pengalaman batin tokoh-tokoh yang digambarkan dalam ayat Al-Qur'an, terutama yang berhubungan dengan keterasingan, perasaan sendiri serta tekanan dalam interaksi antar mansia dengan sesamanya dan manusia dengan Tuhan-nya.

2. Respons Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), respons berarti tanggapan, reaksi dan jawaban[12]. Dalam konteks penelitian ini, respons Al-Qur'an merupakan bentuk bimbingan dan petunjuk dari Tuhan yang disampaikan melalui ayat-ayat Al-Qur'an dalam menanggapi kondisi batin manusia. Respons ini bisa berupa penguatan iman, penghiburan, pemberian makna terhadap penderitaan, arahan spiritual, serta penegasan terhadap kehadiran Allah dalam kondisi krisis batin seorang manusia.

Oleh karena itu, respons Al-Qur'an tidak dilihat sebagai suatu solusi teknis atau terapi dalam arti psikologi, namun lebih sebagai panduan teologis dan spiritual yang memiliki tujuan untuk membentuk sudut pandang serta sikap manusia dalam menghadapi berbagai pengalaman hidupnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[12] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Arti Kata Respons. Diakses pada tanggal 07 April 2026 https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/respons

3. Tafsir Tematik (*Tafsir Mawdhu'i*)

Tafsir tematik (*Tafsir Mawdhu'i*) adalah sebuah penyajian tafsir Al-Qur'an dengan cara menentukan tema-tema tertentu kemudian menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut lalu dianalisis dan menyeluruh untuk mendapatkan pemahaman secara utuh menurut perspektif Al-Qur'an.[13]

Pendekatan ini digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengalaman kesepian manusia sehingga dapat memberi pemahaman mengenai kondisi tersebut.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I: Pendahuluan

Bagian ini memuat latar belakang yang menjelaskan pentingnya untuk membahas mengenai respons Al-Qur'an terhadap rasa kesepian manusia, khususnya pada Q.S. Adh-Dhuha:3, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Maryam:23-26 dalam pesrpektif tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir. Dalam bab ini juga terdapat pertanyaan-pertanyaan penting yang menjadi rumusan masalah, serta tujuan, manfaat, juga ruang lingkup dan batasan penelitian untuk memberi fokus pada kajian yang dilakukan.

Bab II: Kajian Pustaka

Bab ini menjelaskan beberapa artikel dan skripsi sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi gap

[13]Abdul Hayy Al-Farmawi, "*Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Mawdhu'i*"(Kairo: Dar Al-Fikr Al-A'rabi, 1977), 1-5

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

atau celah dalam penelitian ini diantaranya studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya, serta penegasan pada penelitian ini. Di dalam bab 2, juga dijelaskan teori-teori utama yang menjadi landasan penelitian. Bagian ini membahas pengertian kesepian menurut Robert S. Weiss, dan konsep-konsep penting mengenai bentuk bentuk kesepian. Tujuan bab ini adalah untuk membangun dasar teori dalam menganalisis respons Al-Qur'an terhadap pengalaman batin manusia berupa kesepian dengan teori psikologi mengenai kesepian yang dicetuskan oleh Robert S. Weiss.

Bab III: Metode Penelitian

Bab ini membahas mengenai bagaimana proses penelitian ini berlangsung, mulai dari metode yang diterapkan hingga prosedur pengumpulan dan analisis datanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersumber dari literatur yang berhubungan dengan topik yang dikaji *(library research)*. Di dalam bab ini juga dijelaskan cara yang digunakan untuk memahami ayat-ayat melalui pendekatan tafsir tematik (*mawdhu'i*) dengan mengadaptasi langkah-langkah yang dikemukakan oleh Abd. Al-Hayy Al-Farmawi dan menggunakan teknik *qualitative content analysis* untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang membentuk respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia.Penelitian ini juga memanfaatkan teori psikologi dari Robert S.Weiss dan konsep religious coping oleh Kenneth I. Pargament sebagai alat analisis. Selain itu, dijelaskan juga terkait sumber data primer dan sekunder yang digunakan, serta metode pengumpulan dan pengolahan data untk memastikan hasil penelitian akurat dan relevan dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

tujuan penelitian.

Bab IV: Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil analisis terhadap Q.S. Adh-Dhuha:3, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Maryam:23-26 perspektif Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Syeikh Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Penafsiran ayat-ayat tersebut dieksplorasi menggunakan pendekatan psikologi yang dikembangkan oleh Robert S. Weiss, khususnya mengenai konsep kesepian untuk memahami teks dalam konteks kisah-kisah Nabi dan tokoh dalam Islam. Dalam bagian ini, peneliti menjelaskan bagaimana respons Al-Qur'an dalam menghadapi pengalaman batin yang kerap dialami oleh manusia, termasuk Nabi dan manusia pilihan Allah. Peneliti juga mengaitkan fenomena ini dengan realitas saat ini.

Bab V: Penutup

Bab ini memuat kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, merangkum penemuan penting dari analisis terhadap Q.S. Adh-Dhuha:3, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Maryam:23-26 perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir dengan menggunakan pendekatan psikologi yang dikembangkan oleh Robert S. Weiss. Selain itu, bagian ini memuat saran untuk pihak-pihak yang berkepentingan, mencakup akademisi, masyarakat umum, serta peneliti berikutnya, agar studi tentang kesepian dan respons Al-Qur'an terhadap pengalaman tersebut dapat terus berkembang dan memberikan kontribusi nyata bagi kehidupan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji mengenai pengalaman batin pada manusia dalam perspektif Al-Qur'an, namun secara spesifik belum memfokuskan pada tema respons al qur'an terhadap pengalaman kesepian (*loneliness*). Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sarihat (2021) dalam *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* berjudul *"Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik"* membahas konsep ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (mawdhu'i), yaitu mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan tema ketenangan jiwa. Kajian ini berfokus pada Q.S. Al-Fajr: 27–30 tentang *nafs al-muthmainnah* serta Q.S. Ar-Ra'd: 28 yang menegaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun istilah kesehatan mental tidak disebutkan secara langsung, Al-Qur'an telah memberikan prinsip-prinsip spiritual untuk mencapai ketenangan jiwa melalui keimanan dan ibadah seperti zikir, salat, puasa, zakat, dan membaca Al-Qur'an. Dengan demikian, ketenangan jiwa dipahami sebagai kondisi batin yang lahir dari kedekatan kepada Allah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

dan konsistensi dalam menjalankan ajaran-Nya.[14]

2. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Mila Dwi Lestari berjudul *"Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion dan Perasaan Loneliness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung."* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dengan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan jumlah sampel 83 mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi bivariat dan regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan *loneliness* dengan koefisien korelasi sebesar -0,742 dan nilai signifikansi **0,000**. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion maka semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami mahasiswa tingkat akhir.[15]
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Shodiq Masrur dan Azka Salsabila dalam *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan* (2021)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[14] Nawawi, Sarihat Cihat. "*Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik*". MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, vol. 6, hlm. 30-46, (2021) https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476

[15] Mila, Dwi Lestari. "*Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion dan Perasaan Loneliness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung"*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2024.

yang berjudul "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam Binti Imran" ini mengkaji mengenai hubungan agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan kajian tafsir Al-Qur'an. Penelitian ini meggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-interpretatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental, khususnya melalui penguatan iman, ibadah, serta sikap tawakal kepada Allah. Dalam kisah Maryam, kondisi kecemasan dan tekanan sosial yang dialaminya digambarkan dapat teratasi melalui bimbingan wahyu dan kedekatan spiritual kepada Allah. Agama diposisikan sebagai sarana psikoterapi yang mampu memberikan ketenangan batin, harapan, serta solusi atas problematika hidup.[16]

4. Jurnal yang ditulis oleh Malikatun Khasanatil Marwah (2024) dalam *Islamic Guidance and Counseling Journal* dengan judul *"Makna Kesepian: Sebuah Kajian Tentang Psikologis dan Spiritual"* membahas mengenai integrasi nilai-nilai spiritual dalam menjaga stabilitas emosional individu di tengah tantangan modernitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jens penelitian *library research* serta analisis terhadap sumber-sumber keislaman dan literatur psikologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman normatif, tetapi juga sebagai sistem pendukung psikologis. Nilai seperti sabar, tawakal, dan husnuzan terbukti memiliki korelasi dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[16] Masrur, Muhammad Shodiq, and Azka Salsabila. "*Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran Pada Kisah Maryam Binti Imran.*" Islamika (2021) : 38-56.

kemampuan individu dalam mengelola stres dan tekanan sosial. Penelitian ini juga menekankan pendekatan integratif antara ajaran agama dan teori psikologi modern. Kesehatan mental tidak cukup dipahami hanya dari aspek klinis, tetapi juga perlu mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian dari kebutuhan dasar manusia.[17]

5. Penelitian yang dilakukan oleh Anisah Dwi Lathifah dan Yeti Dahliana (2025) yang berjudul *"Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir* Al-Azhar*: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an"* yang diterbitkan oleh *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* mengkaji tentang konsep pengaturan emosi dalam kisah Nabi Yunus berdasarkan interpretasi Hamka dalam Tafsir Al Azhar dengan menggunakan pendekatan psikologis. Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-interpretatif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa Nabi Yunus mengatur emosinya melalui tahapan pengakuan kesalahan, penyerahan diri kepada Allah, peninjauan kognitif, pengarahan perhatian, dan pemulihan spiritual, yang berpuncak pada keberhasilan dakwah. Faktor utama yang memengaruhi efektivitas pengaturan emosinya adalah keimanan yang teguh dan kemampuan kognitif untuk menafsirkan kembali situasi secara positif. Studi ini menyimpulkan bahwa pengaturan emosi yang efektif membutuhkan sinergi antara spiritualitas dan strategi psikologis.[18]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[17] Malikatun hasanatil Marwah TS, "*Makna Kesepian: Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Spiritual*" Islamic Guidance and Counseling Journal 4 (2), (2024): 209-219.

[18] Anisah Dwi Latifah Dn Yeti Dahliana. "*Manajemen Emosi Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus Dalam Al-Qur'an*". Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan

Tabel 2.1

Persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik	1. Sama-sama membahas dimensi batin 2. Sama sama mengkaji tafsir tematik	1. Berfokus pada kondisi ideal
2.	Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion dan Perasaan *Loneliness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung	1. Sama-sama mengkaji perasaan *loneliness*	1. Objek yang dikaji adalah mahasiswa 2. fokus pada pendekatan psikologi murni
3.	Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Pada Kisah Maryam Binti Imran	1.Sama sama mengkaji kisah Maryam binti Imran 2. sama-sama membahas kajian tafsir tematik 3. sama-sama mengkaji dimensi batin	1. Obek yang dikaji hanya satu, yaitu Maryam binti Imran 2. Berfokus pada peran agama 3. Berfokus terhadap regulasi emosi
4.	Makna Kesepian:	1. Sama-sama	1. Berfokus

Pemikiran Islam 6 (2025).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

	Sebuah Kajian Tentang Psikologis dan Spiritual	membahas kesepian 2. Sama-sama menggunakan pendekatan psikologi	menyoroti hubungan aspek psikologis dan spiritual
5.	Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an	1. Sama-sama menggunakan pendekatan psikologi 2. Sama-sama membahas dimensi batin dalam perspektif keislaman	3. Berfokus pada konsep regulasi emosi dalam kisah Nabi Yunus 4. Objek hanya satu, yakni Nabi Yunus

Tabel 1 Persamaan dan Perbedaan dengan Kajian Terdahulu

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa studi mengenai dimensi batin manusia dalam perspektif Al-Qur'an telah banyak dilakukan, baik yang berfokus pada ketenangan jiwa, kesehatan mental, regulasi emosi, maupun kesepian sebagai fenomena psikologis dan spiritual. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih menempatkan kesepian sebagai bagian dari pembahasan kesehatan mental, spiritualitas, atau emosi secara umum. Selain itu, penelitian yang menggunakan objek kisah tokoh Al-Qur'an seperti Maryam dan Nabi Yunus umumnya hanya berfokus pada satu tokoh tertentu serta mengkaji aspek kesehatan mental atau manajemen emosi, bukan pengalaman kesepian sebagai tema utama. Sementara penelitian yang membahas loneliness lebih banyak dilakukan dalam ranah psikologi modern dan belum dikaitkan secara langsung dengan kajian tafsir Al-Qur'an.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang belum banyak mendapat perhatian, yaitu belum adanya kajian tafsir tematik yang secara khusus menghimpun berbagai ayat Al-Qur'an yang menggambarkan pengalaman kesepian manusia serta menganalisis bagaimana respons Al-Qur'an terhadap kondisi tersebut secara komprehensif. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menjadikan kesepian (*loneliness*) sebagai fokus utama kajian, bukan sekadar bagian dari pembahasan kesehatan mental atau regulasi emosi. Melalui pendekatan tafsir tematik, penelitian ini berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk pengalaman kesepian yang dialami para nabi dan tokoh dalam Al-Qur'an serta merumuskan pola respons Al-Qur'an terhadap pengalaman tersebut dalam bentuk penghiburan, penguatan spiritual, bimbingan Ilahi, dan peneguhan hubungan manusia dengan Allah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian tafsir tematik sekaligus memperkaya diskursus mengenai relevansi Al-Qur'an dalam merespons problem batin manusia kontemporer.

B. Kajian Teori

1. Teori Kesepian Robert S. Weiss

Kesepian merupakan sebuah pengalaman emosisonal secara subjektif yang kerap kali dialami oleh seseorang dalam berbagai tahapan kehidupan mereka. Peplau dan Perlman (1981) dalam kajiannya mendefinisikan kesepian sebagai suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian seseorang terhadap

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

tingkat interaksi sosial yang diinginkan individu tersebut dengan apa yang tersedia dalam kehidupannya. Seperti yang sudah telah dijelaskan oleh Russel (1980), kesepian adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan secara emosional yang disebabkan oleh ketidakmampuan seorang individu untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka.

Robert S. Weiss mengatakan kesepian dapat terjadi ketika seorang individu tidak memiliki jenis hubungan sosial tertentu yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial bagi dirinya. Artinya, kesepian dalam konteks ini bukan hanya disebabkan dari kurangnya interaksi sosial, namun lebih berkaitan dengan ketidakhadiran hubungan yang memiliki makna yang mendalam bagi seorang individu.

Dalam kajian psikologis, kesepian merupakan suatu fenomena kompleks dan melibatkan banyak dimensi. Robert S. Weiss menjelaskan dimensi kesepian ke dalam dua bentuk yang utama, yakni kesepian emosional *(emotional loneliness)* dan kesepian sosial *(social loneliness)*.[19] Pertama, kesepian emosional terjadi ketika seseorang berada dalam situasi dimana ia merasa kehilangan terhadap hubungan yang sangat dekat secara emosional, seperti hubungan terhadap keluarga, pasangan, atau bahkan terhadap sosok yang memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis. Kesepian secara emosional ini timbul akibat kurangnya ikatan atau hubungan dengan orang lain. Akibatnya dapat menyebabkan perasaan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[19] Weiss, S. Robert, "*Loneliness: The Experience Of Emotional And Social Isolation*". MIT Press. 1973.

cemas dan terisolasi.[20]

Kedua, kesepian sosial terjadi ketika seseorang tersebut dihadapkan dengan situasi dimana merasa tidak memiliki hubungan sosial yang memadai sehingga ia merasa terisolasi dan terasingkan dari kelompok sosialnya.[21] Kesepian secara sosial dapat ditemui dengan tanda-tanda seperti ia merasa bosan dan perasaan tidak memiliki tujuan hingga pada akhirnya akan menyebabkan seorang individu merasa terasingkan.[22]

Dikutip dari Rubenstein dkk dalam Deaux (1993), ia menjelaskan bahwa terdapat aspek-spek dalam kesepian, yaitu: aspek *desperation* (putus asa), aspek *impatient boredom* (tidak sabar dan bosan), aspek *self deprecation* (mengutuk diri), dan aspek *depression* (depresi). Sementara itu, Russel membagi aspek kesepian menjadi 3, yaitu trait *loneliness*, social desirability *loneliness*, dan depression *loneliness*.[23]

Namun dibalik itu, Robert S. Weiss menawarkan setidaknya ada *enam* penyediaan sosial *(social provisions)* untuk memenuhi kebutuhan hubungan terhadap interpersonal. Artinya, apabila seseorang merasa kehilangan terhadap suatu hubungan tertentu, defisit interpersonal sesorang tersebut bergantung terhadap pemenuhan penyedian sosial pada hubungan sebelumnya. Penyediaan sosial *(social provisions)* diantaranya:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[20] Russell, dkk. "*Kesepian Sosial Dan Emosional: Sebuah Kajian Tentang Tipologi Kesepian Weiss.*" Jurnal Kepribadian Dan Psikologi Sosial. 1984.

[21] Mila, Dwi Lestari." *Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion dan Perasaan Loneliness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung*." Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2024.

[22] Russell, dkk. "*Kesepian Sosial Dan Emosional: Sebuah Kajian Tentang Tipologi Kesepian Weiss*." *Jurnal Kepribadian Dan Psikologi Sosial*. 1984.

[23] Marsela Zein. "*Gambaran Rasa Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self Harm*". *Doctorel Dissertation, Universitas Muhammadiyah Aceh. 2022.*

a. Ikatan *(attachment)*

b. Integrasi sosial *(social integration)*

c. Kesempatan untuk memberikan dukungan (*opportunity for nurturance)*

d. Penegasan nilai diri *(reassurance of worth)*

e. Aliansi yang dapat diandalkan *(reliable alliance)*

f. Bimbingan *(guidance).*[24]

Pembagian bentuk kesepian ini menunjukkan bahwa kesepian bukanlah hal yang selalu berkaitan dengan kesendirian secara fisik, akan tetapi lebih berkaitan dengan kualitas hubungan yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Seorang individu dapat berada di tengah-tengah khalayak ramai, namun ia dapat tetap merasakan kesepian jika hubungan yang ia miliki tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Robert S. Weiss menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan individu terhadap hubungan yang bermakna. Weiss mengelompokkan *loneliness* ke dalam dua bentuk utama, yaitu *emotional loneliness* yang disebabkan oleh tidak adanya hubungan emosional yang dekat, dan *social loneliness* yang muncul akibat kurangnya keterhubungan dengan kelompok sosial. Meskipun demikian, perkembangan kajian psikologi menunjukkan bahwa pengalaman kesepian tidak selalu dapat dijelaskan hanya melalui hubungan interpersonal. Dalam situasi tertentu, individu juga dapat mengalami pergulatan batin yang berkaitan dengan dimensi spiritual,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[24] Russell, dkk. "*Kesepian Sosial Dan Emosional: Sebuah Kajian Tentang Tipologi Kesepian Weiss."* Jurnal Kepribadian Dan Psikologi Sosial. 1984.

terutama ketika menghadapi penderitaan, kehilangan makna hidup, atau merasa jauh dari Tuhan.

Dalam psikologi agama, Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup melalui mekanisme *religious coping*. Menurutnya, hubungan seseorang dengan Tuhan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu memperoleh ketenangan, harapan, serta makna di tengah situasi yang sulit. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami tekanan emosional maupun keterasingan sosial, proses pemulihan tidak hanya berlangsung melalui perbaikan relasi antarmanusia, tetapi juga melalui penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan.[25]

Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini memposisikan dimensi spiritual sebagai pelengkap dalam menganalisis pengalaman kesepian tokoh-tokoh Al-Qur'an. Dengan demikian, teori *loneliness* Robert S. Weiss digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik pengalaman kesepian yang tampak dalam kisah Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW., sedangkan konsep *religious coping* Kenneth I. Pargament digunakan untuk menjelaskan bagaimana respons Allah melalui wahyu menjadi bentuk penguatan spiritual yang membantu proses pemulihan psikologis dan spiritual para tokoh tersebut. Pendekatan ini memungkinkan penelitian mengintegrasikan perspektif psikologi dan tafsir Al-Qur'an secara lebih komprehensif tanpa mengubah konstruksi teoritis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[25] Kenneth I. Pargament. "Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practice". (New York: Guilford Press, 1997). 90-120

yang dikemukakan oleh Weiss.

Di sisi lain, dalam penelitian ini, kesepian (*loneliness*) perlu dibedakan dari kesendirian (*solitude* atau *aloneness*) karena keduanya merujuk pada konsep yang berbeda. Kesepian (*loneliness*) dipahami sebagai pengalaman psikologis subjektif yang muncul ketika kebutuhan individu terhadap hubungan yang bermakna tidak terpenuhi. Sedangkan kesendirian (*solitude*) merupakan keadaan objektif ketika seseorang berada seorang diri secara fisik dan tidak selalu memiliki makna negatif. Dalam kondisi tertentu, kesendirian bahkan dapat menjadi pilihan yang memberikan manfaat, seperti kesempatan untuk melakukan refleksi diri, meningkatkan kreativitas, maupun memperdalam spiritualitas. Sebaliknya, kesepian merupakan pengalaman psikologis yang bersifat subjektif, yaitu ketika individu merasakan bahwa hubungan sosial atau hubungan emosional yang dimilikinya tidak mampu memenuhi kebutuhan akan kedekatan, penerimaan, dan rasa memiliki. Oleh karena itu, seseorang dapat mengalami kesepian meskipun berada di tengah lingkungan sosial yang ramai, dan sebaliknya seseorang yang sedang menyendiri belum tentu merasa kesepian. Berdasarkan pembedaan tersebut, penelitian ini memposisikan konsep *loneliness* sebagai kerangka analisis psikologis untuk membaca pengalaman batin tokoh-tokoh Al-Qur'an, bukan sekadar mengidentifikasi kondisi fisik mereka yang sedang berada seorang diri.

2. Tafsir Tematik (*Mawdhu'i*)

Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an merupakan kitab yang hadir sebagai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

petunjuk kehidupan bagi manusia. Artinya, ketika seseorang ingin menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran yang terdapat dalam Al-Qur'an, maka ia perlu memahami kandungan-kandungannya kemudian menerapkannya dalam dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai solusinya, para mufassir menawarkan metode-metode tafsir untuk memudahkan dalam memahami isi kandungan Al-Qur'an. Perkembangan dalam menafsirkan Al-Qur'an terdapat berbagai macam metode penafsiran yang telah digunakan, diantaranya ada metode tafsir analitik (tahlili), metode tafsir global (ijmali), metode tafsir perbandingan (muqaran), dan metode tafsir tematik (*mawdhu'i*).[26]

Tafsir tematik (*mawdhu'i*) merupakan salah satu metode yang paling banyak diminati dan sangat digandrungi. Alasannya, metode tafsir tematik (*mawdhu'i*) ini dianggap sebagai metode yang secara keseluruhan dapat memberikan solusi atas permasalahan masyarakat kontemporer seperti saat ini. Metode tematik (*mawdhu'i*) dapat menjawab tantangan zaman, mengingat problematika kehidupan yang semakin berkembang dan kompleks. Metode ini muncul pada sekitar abad ke-20. Abdul Hayy Al-Farmawi merupakan salah satu ulama' yang menaruh perhatian terhadap metode tafsir tematik (*mawdhu'i)* dalam melakukan penelitian tafsir.[27] Tujuan dari kajian tafsir ialah mutlak dibutuhkan untuk mengetahui perintah dan larangan Allah serta untuk memahami petunjuk-Nya. Hal ini ia

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[26] Asep Mulyaden Dan Asep Fuad. "*Langkah-Langkah Tafsir Maudu'i"*. Jurnal Iman Dan Spiritualitas. 2021: 397-403.

[27] Muhammad Irfan Apri Syahrial. "*Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku "Tafsir Tematik Kementrian Agama RI)"*. PTIQ Press: Jakarta. 2019.

sebutkan dalam dalam kitabnya yang berjudul *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Mawdhu'i* pada bagian muqaddimah atau kata pengantarnya.[28]

Al-Farmawi berpendapat bahwa dasar-dasar tafsir tematik (*mawdhu'i*) menurutnya sudah ada sejak zaman Nabi SAW. dalam menafsirkan ayat dengan ayat yang dikenal dengan sebutan tafsir bi al-ma'tsur. Perkembangan tafsir tematik (*mawdhu'i*) telah dimulai sebelum penulisan karyanya tersebut, namun belum dianggap sebagai sebuah metodologi penafsiran yang berdiri sendiri. Contohnya, bibit-bibit metode tafsir ini dapat ditemui dalam kitab tafsir karya Fakhr Al-Din Al-Razi, Ibn 'Arabi dan Al-Qurthubi. Dari hal itu, dapat dikatakan bahwa metode tafsir ini bukan sesuatu yang baru dalam lingkup tafsir Al-Quran. Berdasarkan penelusurannya tersebut, Al-Farmawi mengatakan bahwa pencetus metode tafsir tematik (*mawdhu'i*) ini ialah Muhammad Abduh. Kemudia ide-ide pokoknya diserahkan kepada Mahmud Syaltut dan diperkenalkan dalam bentuk buku berjudul "al-Tafsir al-Mawdhu'i" oleh Ahmad Sayyid al-Qumi.[29]

Menurut Abdul Hayy Al-Farmawi membagi tafsir tematik (*mawdhu'i*) menjadi dua, yaitu:

a. Tafsir yang membahas mengenai kandungan suatu surat tertentu dengan disertai penjelasan tentang surat tersebut secara umum dan secara khusu, juga disertai dengan keterangan adanya keteterkaitan antar tema yang satu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[28] Aprilita Hajar. "*Abdul Hayy Al-Farmawi: Pencetus Metode Tematik Dalam Tafsir"*. Tafsir Al-Qur'an. 2023.

[29] Muhammad Irfan Apri Syahrial. "*Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku "Tafsir Tematik Kementrian Agama RI)*". PTIQ Press: Jakarta. 2019.

dengan tema yang lain, sehingga surat tersebut terlihat seperti satu kesatuan tema yang utuh.

b. Mengumpulkan ayat-ayat al-quran yang terdapat dalam satu tema, lalu membuat satu tema sebagai tema sentral, kemudian menafsirkannya sesuai dengan metode tafsir tematik.[30]

Abdul Hay Al-Farmawi menyebutkan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam rangka menyusun penafsiran Al-Qur'an secara tematik, yaitu:

1) Menentukan satu topik atau tema yang akan dibahas.
2) Menghimpun dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan topik atau tema tersebut.
3) Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya untuk mengetahui ayat makkiyah dan madaniyah dengan tujuan agar memahami unsur-unsur petunjuk Al-Qur'an. Juga disertai dengan penjelasan asbabun nuzul atau sebab turunnya ayat.
4) Mempelajari dan memahami korelasi atau munasabah tiap-tiap ayat sesuai dengan surah dimana ayat tersebut tercantum.
5) Melengkapi bahan pembahasan dengan hadis-hadis yang memiiliki keterkaitan dengan topik atau tema yang dibahas.
6) Menyusun kerangka pembahasan sesuai dengan hasil studi masa lalu secara sistematis.
7) Mempelajari keseluruhan ayat-ayat dan menyelaraskan antara ayat *'am* (umum) dan ayat *khass* (khusus), antara ayat yang mutlaq dan muqayyad, dan lain-lain dengan tujuan agar keseluruhannya bertemu tanpa ada perbedaan dan pertentangan atau pemaksaan dalam penafsiran.
8) Menyusun kesimpulan penelitian yang dianggap sebagai hasil dan jawaban terhadap topik yang dibahas.[31]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[30] Abdul Syukkur. "*Metode Tafsir Al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay Al-Farmawi"*. El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman. 2020.

[31] Muhammad Irfan Apri Syahrial. *"Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku "Tafsir*

Dengan langkah-langkah diatas, maka dapat terlihat hasil dari penafsiran dengan menggunakan metode tafsir tematik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tematik Kementrian Agama RI)". PTIQ Press: Jakarta. 2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian literatur *(library reseacrh)* dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan merupakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan mengadaptasi langkah-langkah yang dikemukakan oleh Abd al-Hayy al-Farmawi. Adaptasi dilakukan karena penelitian ini tidak bertujuan menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan tema kesepian, melainkan memfokuskan kajian pada ayat-ayat yang memuat pengalaman batin tokoh-tokoh tertentu yang dipilih secara purposive sesuai fokus penelitian. Oleh karena itu, langkah-langkah Al-Farmawi yang diterapkan meliputi penentuan tema penelitian, penetapan ayat-ayat yang relevan, pengkajian munasabah ayat, analisis penafsiran berdasarkan kitab tafsir yang digunakan, serta penyusunan sintesis tematik. Selanjutnya, untuk mengolah hasil penafsiran secara sistematis, penelitian ini menggunakan teknik *qualitative content analysis* sehingga makna-makna yang ditemukan dalam penafsiran dapat dikategorikan, diinterpretasikan, dan disintesiskan menjadi pola respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Sumber Data

Data dalam penelitian ini bersumber dari berbagai literatur tertulis yang relevan dengan topik yang dikaji. Data tersebut diklasifikasikan menjadi dua yaitu sumber data primer dan sekunder, kedua sumber data ini yang dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh terhadap objek kajian.

1. Sumber Primer

   Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Syeikh Wahbah Al-Zuhaili dengan fokus pada penafsiran ayat-ayat tertentu yakni Q.S. Adh-Dhuha:3, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Maryam:23-26 sebagai objek kajian. Selain itu, teks Al-Qur'an dan terjemahannya juga merupakan sumber data primer, karena menjadi landasan dalam memahami ayat secara literal. Semua sumber ini membantu peneliti untuk memahami objek kajian secara mendalam sekaligus membuka ruang interpretasi secara kontekstual dengan

2. Sumber Sekunder

   Selain menggunakan data primer, penelitian ini juga didasarkan pada data sekunder yang menambah perspektif dan pemahaman mengenai objek yang diteliti. Sumber data ini terdiri dari berbagai literatur seperti kitab, buku-buku, skripsi, tesis, artikel, dan jurnal yang membahas tafsir Al-Qur'an, dan psikologi yang berkaitan dengan isu kesepian pada manusia.

   Pemilihan tokoh Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW. dalam penelitian ini dilakukan secara purposive berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu mengkaji respons Al-Qur'an terhadap pengalaman batin manusia yang memiliki karakteristik *loneliness*. Ketiga tokoh tersebut dipilih karena masing-masing merepresentasikan konteks pengalaman kesepian yang berbeda. Maryam mengalami tekanan sosial dan emosional menjelang kelahiran Nabi Isa AS., Nabi Yunus AS. mengalami

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

keterasingan dalam kondisi yang mendorong refleksi diri dan pertobatan, sedangkan Nabi Muhammad SAW. mengalami kegelisahan spiritual pada masa terhentinya wahyu (*fatratul wahyi*). Meskipun konteks yang dialami berbeda, ketiganya memiliki pola yang sama, yaitu mengalami tekanan batin yang kemudian memperoleh respons langsung dari Allah melalui wahyu. Oleh karena itu, ketiga kisah tersebut dinilai representatif untuk dianalisis dalam mengungkap bentuk respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia.

C. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah berbagai referensi yang berhubungan langsung dengan topik yang dibahas. Penelitian ini menggunakan teknik studi pustaka (*library research*) sebagai metode utama, yaitu dengan mengumpulkan data dari tafsir, sumber-sumber yang membahas kesepian sebagai pengalaman batin manusia, serta referensi yang membahas permasalahan kesepian, baik dalam buku, kitab, skripsi, tesis, artikel dan jurnal. Semua data tersebut dianalisis untuk mengungkap respons Al-Qur'an dalam Q.S. Maryam:23-26, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Adh-Dhuha:3 terhadap rasa kesepian (*loneliness*) manusia. Dengan cara ini, data yang diperoleh dapat digunakan untuk mendukung analisis penelitian secara sistematis dan terarah.

D. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*qualitative content analysis*) untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi makna yang terkandung dalam teks tafsir secara sistematis, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori-kategori tematik sesuai fokus penelitian. Dalam penelitian ini, analisis isi dilakukan terhadap penafsiran QS Maryam:23–26, QS Al-Anbiya':87–88, dan QS Ad-Dhuha:3 berdasarkan Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili. Hasil penafsiran tersebut selanjutnya dianalisis dengan mengidentifikasi karakteristik pengalaman batin tokoh, mengkategorikan bentuk-bentuk *loneliness* berdasarkan perspektif Robert S. Weiss, kemudian menyintesis pola-pola respons Al-Qur'an yang muncul pada setiap kisah. Melalui teknik analisis ini, penelitian tidak hanya mendeskripsikan penafsiran para mufasir, tetapi juga menghasilkan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai respons Al-Qur'an terhadap fenomena kesepian manusia.

E. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan dan mengonfirmasi data dari berbagai literatur yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan objektif. Dalam konteks penelitian kepustakaan, triangulasi sumber dilakukan dengan menelaah dan mengumpulkan penafsiran dari kitab tafsir Al-Azhar dan Al-Munir yang membahas respons al-qur’an terhadap kesepian (*loneliness*) manusia dengan fokus kajian Q.S. Maryam:23-26, Q.S. Al-Anbiya’:87-88, dan Q.S. Adh-Dhuha:3. Selain itu peneliti juga mengkaji literatur lain seperti buku, jurnal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

artkel, maupun karya ilmiah yang relevan dengan tema kesepian. Dengan melakukan perbandingan ini, data yang diperoleh tidak bersifat sepihak, melainkan hasil dari analisis kritis terhadap berbagai perspektif. Melalui triangulasi sumber, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan interpretasi yang lebih valid, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

Penggunaan Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap ayat-ayat yang menjadi objek penelitian. Kedua kitab tafsir tersebut tidak digunakan untuk mencari pertentangan penafsiran, melainkan sebagai bentuk triangulasi sumber guna memperkuat validitas hasil analisis. Meskipun memiliki corak penafsiran yang berbeda, keduanya saling melengkapi dalam mengungkap makna ayat. Tafsir Al-Azhar lebih banyak menonjolkan pendekatan sosial, psikologis, dan kontekstual, sedangkan Tafsir Al-Munir memberikan penjelasan yang lebih sistematis dari aspek kebahasaan, hukum, dan munasabah ayat. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menempatkan kedua tafsir sebagai objek komparasi, tetapi sebagai sumber interpretasi yang saling melengkapi dalam memahami respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Kesepian dalam Perspektif Al-Qur'an

1. Kesepian Sebagai Pengalaman Batin Manusiawi

Menjalani kehidupan kadang kala tidak selalu berjalan dengan lancar melainkan dipenuhi dengan tantangan dan cobaan. Manusia kerap kali dihadapkan dengan berbagai permasalahan hidup yang semakin rumit. Dalam Islam, Al-Qur'an hadir sebagai pedoman hidup utama bagi manusia yang tidak sekedar memuat hukum dan akidah, namun didalamnya mencakup segala aspek, baik dari aspek lahir maupun batin manusia. Al-Qur'an memberikan perhatian yang luar biasa terhadap problematika batin yang dapat dipahami sebagai rasa kesepian, keterasingan, kesedihan, ketakutan dan kegelisahan. Kesepian merupakan salah satu pengalaman batin yang dapat dialami setiap manusia di berbagai situasi kehidupan. Dalam kajian psikologi kontemporer, kesepian tidak selalu dimaknai dengan keadaan sendiri secara fisik, melainkan berkaitan dengan tidak adanya keterhubungan seorang individu dengan individu lain. Kesepian dapat dialami oleh seseorang yang memiliki atau tidak memiliki kesibukan, bahkan ketika berada di tengah khalayak ramai, seseorang dapat mengalami rasa kesepian.

Robert S. Weiss menjelaskan bahwa kesepian dapat muncul diakibatkan oleh tidak terpenuhinya akan kebutuhan hubungan seseorang, baik dari sisi hubungan secara emosional maupun hubungan secara sosial.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Hal ini sejalan dengan penjelasan bahwa kesepian dapat dialami siapapun dan dalam kondisi apapun, sekalipun seseorang tersebut berada dalam lingkungan sosial yang ramai. Robert S. Weiss membagi kesepian dalam dua bentuk yang utama, yaitu kesepian secara emosional (emotional *loneliness*) dan kesepian secara sosial *(social loneliness)*.[32]

Kesepian emosional terjadi ketika seseorang merasakan kehilangan terhadap kedekatan hubungan secara emosional dengan oranglain, seperti hubungan terhadap keluarga ataupun pasangan. Sementara itu, kesepian sosial terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menciptakan relasi sosial sehingga timbul rasa terasingkan oleh lingkungan di sekitarnya.[33] Kesepian sebagai pengalaman eksistensial manusia ini bukanlah bentuk dari lemahnya seseorang, namun bisa menjadi dinamika kehidupan yang dapat berkaitan dengan perjalanan spiritual seseorang terhadap Tuhan-nya.

2. Karakteristik kesepian dalam Kisah Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, istilah kesepian maupun *loneliness* tidak disebutkan secara langsung, akan tetapi berbagai ayat memberi gambaran mengenai karakteristik pengalaman batin yang serupa dengan konsep kesepian. Pengalaman-pengalaman ini dapat muncul di situasi ketika seseorang merasakan kesepian, keterasingan, kesedihan, ketakutan dan kegelisahan dalam menghadapi beban hidup yang berat, merasa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[32]Dan Russell dkk., *Social and Emotional Loneliness : An Examination of Weiss ' s Typology of Loneliness*, 46, no. 6 (1984): 1313–21.

[33]Mila Dwi Lestari. "*Hubungan Antara Perilaku Self Comparison dan Perasaan Loneliness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi"*. UIN Raden Intan Lampung, 2024.

terasingkan dari lingkungan sosial masyarakatnya, kehilangan dukungan secara emosional, atau bahkan ketika berada dalam keadaan yang membuatnya merasa tak berdaya. Dalam hal ini, kesepian bukan diartikan sebagai suatu kondisi sendiri secara fisik, melainkan juga sebagai pengalaman yang secara psikologis berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan dirinya, lingkungan sosialnya, maupun hubungan dengan Tuhan-nya.

Salah satu karakteristik yang sering dijumpai dalam kisah-kisah yang terdapat dalam Al-Qur'an ialah perasaan keterasingan secara sosial. Keadaan ini dapat terjadi ketika seorang individu merasa terpisah atau tidak diterima oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Perasaan terasingkan secara sosial ini dapat menyebabkan seorang individu merasakan kesendirian dan kehilangan ikatan terhadap kelompok sosialnya. Menurut perspektif Robert S. Weiss, kondisi ini memiliki keterkaitan dengan kesepian sosial *(emotional loneliness)*, dimana kondisi ini muncul disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan untuk menjalin hubungan hubungan sosial yang baik. Pengalaman semacam ini kerap kali menjadi suatu ujian yang dihadapi oleh manusia ketika berhadapan dengan kondisi yang tak sesuai dengan harapan dari lingkungan sosial atau masyarakatnya.

Karakteristik selanjutnya berupa tekanan secara emosional yang mendalam. Dalam hal ini,seseorang merasakan kesepian dan kesendirian yang seringkali diiringi dengan munculnya perasaan sedih, cemas, takut

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

dan merasa putus asa. Beberapa kisah dalam Al-Qur'an, keadaan tersebut digambarkan dengan ungkapan-ungkapan yang mencerinkan adanya beban berat secara psikologis yang sedang ditanggung oleh seseorang. Dari perspektif psikologi, kondisi ini menunjukkan bahwa adanya ketidakpuasan dan tidak terpenuhinya kebutuhan emosionalnya, sehingga seorang individu merasa tidak memperoleh dukungan, tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita,atau bahkan tidak mendapatkan perasaan aman secara psikologisnya. Berdasarkan pandangan Robert S. Weiss, karakteristik-karakteristik tersebut sejalan dengan konsep kesepian secara emosional *(emotional loneliness)* yang dikemukakannya.

Selain itu, tanta-tanda pengalaman kesepian dalam Al-Qur'an dapat dilihat melalui hilangnya dukungan-dukungan dari relasi. Dalam suatu kondisi tertentu, seorang individu harus menghadapi persoalan dalam hidup tanpa adanya oranglain yang hadir sebagai sumber kekuatan dan pemberi bantuan. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan rentan dan tak berdaya disebabkan seseorang tersebut harus memikul beban hidupnya sendiri. Dalam situasi semacam ini, kesepian tidak hanya berhubungan dengan tidak adanya interaksi secara sosial, namun berhubungan dengan kualitas relasi yang tidak dapat memberikan kebutuhan akan dukungan dan rasa aman.

Karakteristik lain yang juga penting ialah krisis spiritual dan eksistensial. Di fase ini, kesepian tidak hanya terjadi dalam konteks hubungan antara manusia dengan yang lain, tetapi juga mengaitkan pada

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

aspek lain yang lebih dalam mengenai pertempuran batin terkait dengan makna hidup, tujuan keberadaannya, dan hubungan manusia dengan Tuhan. Pengalaman seperti ini kerap kali muncul saat seseorang sedang menghadapi kondisi yang sulit sehingga memaksanya untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap diri sendiri. Oleh sebab itu, dalam perspektif Al-Qur'an kesepian dipahami bukan hanya sebagai bentuk dari penderitaan psikologis, melainkan juga sebagai pengalaman yang dapat menjadi jalan untuk mencapai kesadaran akan spiritual yang lebih tinggi.[34]

Berdasarkan karakteristik-karakteristik diatas, dapat dipahami bahwa dalam Al-Qur'an, pengalaman kesepian mempunyai aspek yang rumit kompleks. Kesepian bukan hanya tampak sebagai bentuk dari keterasingan dan isolasi sosial seperti yang diungkapkan oleh Robert S. Weiss, namun juga dapat bertransformasi menjadi pengalaman spiritual yang mendorong seorang individu untuk semakin dekat dengan Allah. (TS 2024)

B. Bentuk-Bentuk Pengalaman Kesepian dalam Kisah-Kisah Al-Qur'an

Pengalaman kespian yang tercermin dalam Al-Qur'an tidak hadir dalam bentuk yang sama. Setiap tokoh dalam kisah Al-Qur'an menghadapi kondisi yang berbeda sehingga memunculkan pengalaman batin yang juga berbeda. Berdasarkan teori Weiss (1973), pengalaman kesepian tersebut dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu kesepian secara sosial *(social loneliness)* dan kesepian secara emosional *(emotional loneliness)*. Akan tetapi,

[34]Malikatun Khasanatil Marwah TS. "*Makna Kesepian: Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Spiritual"* Islamic Guidance Nd Counseling Journal. (2024).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

dalam beberapa situasi pengalaman yang menggambarkan kesepian dalam Al-Qur'an juga menunjukkan aspek spiritual yang melampaui kategori psikologis tersebut. Oleh sebab itu, bagian ini akan memahas bentuk-bentuk kesepian yang dialami oleh Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW. sesuai dengan konteks ayat serta penafsiran dari para mufassir.

1. Pengalaman Kesepian Maryam Dalam Q.S Maryam:23-26

Maryam ialah seorang wanita istimewa yang namanya disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Kisah Maryam dapat ditemukan di beberapa surah, seperti pada surah ali Imran:35-47, surah Maryam: 16-36, surah al-anbiya': 91, dan surah at-tahrim: 12. Ayat-ayat tersebut menceritakan bagaimana perjalanan spiritual, kesucian akan diri, dan keteguhan iman Maryam dalam menghadapi ujian yang besar dan melebihi pemikiran manusia biasa. Oleh karena itu, Allah menjadikan nama nya sebagai salah satu nama surah di dalam Al-Qur'an.

Maryam lahir dari keluarga Imran. Ayahnya merupakan tokoh agama yang dikenal alim dan memiliki akhlak mulia sehingga ia dihormati dan dikagumi dikalangan masyarakat bani israel.[35] keluarga Imran merupakan keluarga yang istimewa bukan karena nasabnya yang bagus atau karena kepribadiannya yang sholih, namun sebab beberapa orang dari keluarga ini dipercayai Allah untuk mengemban amanah sebagai rasul. Maryam dipilih oleh Allah sebagai wanita terbaik diantara wanita-wanita

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[35] Halimi Zuhdy, "*Perempuan Suci, Pengabdi, Menjejak Langit Ilahi"* (Seminar Mariam Menurut Pandangan Katholik Dan Islam, Malang, 2017), hlm. 5.

lain. Hal ini disebutkan dalam Q.S. ali Imran ayat 42 sebagai berikut:

وَاِذْ قَالَتِ الْمَلٰٓئِكَةُ يٰمَرْيَمُ اِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰىكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفٰىكِ عَلٰى نِسَاۤءِ الْعٰلَمِيْنَ

wa idz qâlatil-malâ'ikatu yâ maryamu innallâhashthafâki wa thahharaki washthafâki 'alâ nisâ'il-'âlamîn

Artinya:

(Ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata, "Wahai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilihmu, menyucikanmu, dan melebihkanmu di atas seluruh perempuan di semesta alam (pada masa itu). (Q.S. Ali Imran:42)[36]

Ayat tersebut menggambarkan sosok Maryam sebagai wanita yang suci yang memiliki kedudukan tinggi baik di mata Allah maupun di mata manusia. Meski demikian, dibalik itu Allah memberinya ujian yang berbeda dengan wanita lainnya. Sejak kecil, ia harus menanggung ujian berat yang menimpa dirinya.

Salah satu ujian berat yang ditimpakan padanya ialah ketika Maryam mengabdikan dirinya dan hidupnya di Baitul Maqdis. Maryam, seorang perempuan yang dikenal sebagai sosok yang sangat suci, tidak pernah bersentuhan bahkan tidak pernah berhubungan dengan laki-laki harus mengalami kehamilan tanpa hubungan biologis. Hal ini dikisahkan dalam Q.S. Maryam ayat 16-22 sebagai berikut:

وَاذْكُرْ فِى الْكِتٰبِ مَرْيَمَ اِذِ انْتَبَذَتْ مِنْ اَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا. فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُوْنِهِمْ حِجَابًاۖ فَاَرْسَلْنَآ اِلَيْهَا رُوْحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا. قَالَتْ اِنِّيْٓ اَعُوْذُ بِالرَّحْمٰنِ مِنْكَ اِنْ كُنْتَ تَقِيًّا. قَالَ اِنَّمَآ اَنَا۠ رَسُوْلُ رَبِّكِۖ لِاَهَبَ لَكِ غُلٰمًا زَكِيًّا. قَالَتْ اَنّٰى يَكُوْنُ لِيْ غُلٰمٌ وَّلَمْ يَمْسَسْنِيْ بَشَرٌ وَّلَمْ اَكُ بَغِيًّا. قَالَ كَذٰلِكِۚ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌۚ

[36] Kementerian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

وَلِنَجْعَلَه اٰيَةً لِّلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِّنَّاۚ وَكَانَ اَمْرًا مَّقْضِيًّا فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِه مَكَانًا قَصِيًّا.

wadzkur fîl-kitâbi maryam, idzintabadzat min ahlihâ makânan syarqiyyâ.(16) fattakhadzat min dûnihim ḥijâbâ, fa arsalnâ ilaihâ rûḥanâ fa tamatstsala lahâ basyaran sawiyyâ.(17) qâlat innî a'ûdzu bir-raḥmâni mingka ing kunta taqiyyâ.(18) qâla innamâ ana rasûlu rabbiki li'ahaba laki ghulâman zakiyyâ.(19) qâlat annâ yakûnu lî ghulâmuw wa lam yamsasnî basyaruw wa lam aku baghiyyâ.(20) qâla kadzâlik, qâla rabbuki huwa 'alayya hayyin, wa linaj'alahû âyatal lin-nâsi wa raḥmatam minnâ, wa kâna amram maqdliyyâ.(21) fa ḥamalat-hu fantabadzat bihî makânang qashiyyâ(22).

Artinya:

Ceritakanlah (Nabi Muhammad) kisah Maryam di dalam Kitab (Al-Qur'an), (yaitu) ketika dia mengasingkan diri dari keluarganya ke suatu tempat di sebelah timur (Baitulmaqdis).(16). Dia (Maryam) memasang tabir (yang melindunginya) dari mereka. Lalu, Kami mengutus roh Kami (Jibril) kepadanya, kemudian dia menampakkan diri di hadapannya dalam bentuk manusia yang sempurna.(17). Dia (Maryam) berkata (kepadanya), "Sesungguhnya aku berlindung kepada Tuhan Yang Maha Pengasih darimu (untuk berbuat jahat kepadaku) jika kamu seorang yang bertakwa."(18). Dia (Jibril) berkata, "Sesungguhnya aku hanyalah utusan Tuhanmu untuk memberikan anugerah seorang anak laki-laki yang suci kepadamu."(19). Dia (Maryam) berkata, "Bagaimana (mungkin) aku mempunyai anak laki-laki, padahal tidak pernah ada seorang (laki-laki) pun yang menyentuhku dan aku bukan seorang pelacur?"(20). Dia (Jibril) berkata, "Demikianlah." Tuhanmu berfirman, "Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda (kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan." Dia (Jibril) berkata, "Demikianlah." Tuhanmu berfirman, "Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda (kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan."(21). Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasigkan diri bersamanya ke tempat yang jauh (22). (Q.S. Maryam:16-22)[37]

Menjalani masa-masa kehamilan seorang diri tanpa suami

[37] Kementerian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.

bukanlah suatu hal yang mudah. Pada ayat 22 disebutkan bahwa Maryam pergi menjauhkan diri dari lingkungannya bersama kandungannya dan menuju ke tempat di arah sebelah timur Baitul Maqdis. Maryam harus melakukan hal ini karena ia harus menghadapi cemoohan, cacian dan tuduhan dari kaum bani israel di sekitarnya. Dalam tafsir Al-Azhar, Buya Hamka berpendapat bahwa Maryam pergi mencari tempat yang jauh dari lingkungannya ke arah timur masjid Baitul maqdis supaya tidak diganggu dalam menunaikan ketaatannya kepada Allah Swt. menurut Ibnu Jarir yang diterima melalui Ibnu Abbas, tempat jauh tersebut ialah Betlehem.[38] Dikutip dari kitab tafsir Al-Munir, Ibnu Abbas mengatakan bahwa Maryam pergi ke lembah paling jauh yang jaraknya empat mil dari baitul maqdis, yaitu lembah Betlehem. Ia juga mengatakan, *Pada saat kehamilan, Maryam melahirkan ketika itu juga*. Al-Qurthubi mengatakan bahwa *Hal ini dapat dipahami dengan jelas, sebab Allah menjelaskan bahwa menyepinya Maryam terjadi langsung setelah mengetahui kehamilannya*.[39] Dalam tafsir Al-Munir Syeikh Wahbah Al-Zuhaili berpendapat, *Maryam mencari tempat yang jauh bukan untuk melahirkan, akan tetapi karena ia malu kepada kaumya dan untuk menghindari dirinya dari segala fitnah, tuduhan, bahkan ejekan orang-orang karena ia melahirkan tanpa suami.*[40]

Kemudian pada saat Maryam akan melahirkan, Allah menjelaskan

[38] Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 5 (Jakarta: Gema Insani,2015). hlm 459

[39] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al Munir. Jilid 8 (Jakarta: Gema Insani, 2013). hlm 353.

[40] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al Munir Jilid 8 hlm 353.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

keadaan Maryam dalam ayat selanjutnya:

فَاَجَآءَهَا الْمَخَاضُ اِلٰى جِذْعِ النَّخْلَةِۚ قَالَتْ يٰلَيْتَنِيْ مِتُّ قَبْلَ هٰذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَّنْسِيًّا

fa ajâ'ahal-makhâdlu ilâ jidz'in-nakhlah, qâlat yâ laitanî mittu qabla hâdzâ wa kuntu nas-yam mansiyyâ

Artinya:

Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, "Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya). (Q.S. Maryam:23)[41]

Pada ayat ini, Buya Hamka dalam tafsirnya tak hanya menjelaskan tentang peristiwa yang terjadi, tetapi ia juga menguraikan secara mendalam tentang kondisi batin yang dialami oleh Maryam, seperti Maryam yang merasakan kesepian akibat tekanan sosial yang dihadapinya, rasa sakit dan juga ketakutan yang menghampirinya. Buya Hamka menjelaskan, *Semakin membesarlah kandungannya itu sehingga makin dekat bulan ia akan melahirkan. Dan ketika tiba waktu melahirkan itu, maka rasa sakit yang dirasakan saat akan melahirkan memaksa Maryam untuk bersandar ke pangkal pohon kurma*.[42] Dalam penafsirannya tersebut, Buya Hamka menggambarkan bahwa Maryam merasakan kondisi sulit yang dihadapinya ketika waktu melahirkan semakin dekat. Kesakitan dalam melahirkan yang dirasakannya memaksa Maryam untuk bersandar pada pohon kurma di suatu tempat yang letaknya sepi dan jauh dari keramaian. Kemudian Buya Hamka melanjutkan penjelasannya, *Dari susunan ayat tersebut dapat kita rasakan bahwa kehidupan hidup Maryam*

[41] Kementerian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.
[42] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar Jilid 6 hlm 308

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

pada saat itu memang jauh dari keluarga, *kegelisahan diri sebab rasa sakit akan melahirkan anak menyebabkan Maryam mencari tempat yang sepi dan teduh. Ketika bertemu pohon, maryam lalu berteduh di tempat tersebut sambil menunggu waktu untuk melahirkan.*

Dari penjelasan tersebut, Buya Hamka menggambarkan keadaan Maryam yang hidup dengan keterasingan dari lingkungan masyarakatnya, hingga ia harus mencari tempat yang menenangkan untuk menghadapi proses melahirkan tersebut. *Dalam hal tersebut fikirannya berjalan juga, anaknya akan ia lahirkan, tetapi bapanya tidak ada.Maryam sendiri percaya bahwa semua ini ialah kehendak Tuhannya. Tetapi akankah kaumnya percaya padanya? Siapa yang akan mempercayainya? Padahal selama ini tidak pernah ada seorang perawan yang mengandung tanpa laki-laki dan seorang anak lahir yang lahir tanpa bertanya siapa ayahnya? Ia sambil berkata: Wahai alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini, maksudnya sebelum hal aneh ini terjadi: Dan jadilah aku sebagai seseorang yang tidak berarti, lagi dilupakan*.[43]

Pada ayat 23 ini, mengenai kondisi Maryam pada saat itu, Syeikh Wahbah Al-Zuhaili juga berpendapat, *Rasa sakit ketika akan melahirkan dan rasa sakit saat terjadinya kontraksi memaksa Maryam untuk menyandarkan dirinya dan berpegangan pada pohon kurma untuk memudahkannya dalam proses melahirkan. Lalu Maryam berangan-angan untuk mati sebelum hal itu terjadi dikarenakan ia malu dari*

[43] Buya Hamka Tafsir Al-Azhar Jilid 6 hlm 308

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

kaumnya dan takut apabila mereka menganggapnya sebagai orang yang agamanya buruk. Atau Maryam berangan-angan menjadi sesuatu yang dilupakan dan tidak dianggap oleh siapapun seperti sebatang tonggak dan tali. Atau dia berangan-angan jika tidak diciptakan dan tidak berupa apapun.[44]

Kedua penafsiran tersebut menggambarkan betapa berat keterasingan karena tekanan yang dihadapi oleh Maryam ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit untuk dipahami oleh masyarakat yang ada di sekitarnya. Dalam kondisi tersebut, Maryam tidaklah hanya merasakan penderitaan secara fisik akibat rasa sakit dari proses melahirkan, akan tetapi ia juga merasakan pergolakan batin yang dalam. Bayangan akan tuduhan dan penilaian buruk dari kaumnya akibat melahirkan anak tanpa ayah biologis membuatnya merasakan kegelisahan batin. Pada kondisi ini Maryam berada dalam keadaan yang sangat lemah dan merasakan kesepian yang diiringi kesedihan akibat keterasingan dan tekanan sosial dari masyarakat di sekitarnya.

Berdasarkan pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterasingan yang dirasakan oleh Maryam merupakan kombinasi antara kesepian secara sosial *(social loneliness)* dan kesepian secara emosional *(emotional loneliness)*. Keterasingan tersebut bukan hanya berasal dari kondisi yang jauh dan terpisah dari lingkungan sosialnya, namun juga berasal dari beban emosional yang harus ditanggung sendirian tanpa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[44] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Jilid 8 hlm 356

adanya dukungan dan tempat berbagi yang memadai.

2. Pengalaman Kesepian Nabi Yunus AS. Dalam Q.S. Al-Anbiya:87-88

Yunus bin Matta, ia lahir di Gats Aifar, Palestina. Ia memiliki nama kunyah yaitu dzu al-nun. Nama julukan ini didapatkan karena ia yang ditelan. Al-Nun sendiri ialah al hut (ikan paus).[45] Nabi Yunus diutus menjadi Nabi pada saat usianya 28 tahun. Lalu Allah mengutusnya untuk bertugas sebagai Nabi ke Ninawa yang penduduknya sekitar 100.000 orang. Kota Ninawa terletak dekat dengan bukit Kuyun dyik dan bukit Tell Nebi Yunus. Ninawa berada di sebelah timur Sungai Tigris yang terletak di Mesopotamia Utara dan berhadapan langsung dengan kota Mossul. Kota Ninawa merupakan ibu kota dari negara Asyiria yang letaknya berada di sebelah selatan negeri irak. Kota ini termasuk kota yang besar dan memiliki kekayaan serta kemakmuran pada masa itu.[46] Karena kekayaan dan kelapangan rezeki yang besar itulah yang menjadi sebab penduduknya berdusta dan tidak beriman kepada Allah sebagai Tuhannya. Mereka juga senantiasa melakukan kemaksiatan serta perbuatan -perbuatan yang dilarang oleh Allah Swt.[47]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penduduk kota Ninawa tidak mau beriman kepada Allah Swt dan menyembah kepada berhala. Di tengah situasi yang gelap dengan kebodohan dan kemusyrikan penduduknya, Nabi Yunus diutus untuk

[45]Al-Qurthubi, Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an, Penerjemah Amir Hamzah, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Jilid 11, hlm. 875

[46]Syamsul Rijal Hamid. "*Kisah Kesabaran Para Nabi & Rasul"*. (Jakarta: Penebar Salam,1999) hlm 64

[47] Syahruddin El-Fikri, "*Situs-Situs Dalam Al-Qur'an"*. (Jakarta: Republika, 2010), hlm 62

menyeru mereka agar mau beriman kepada Allah dan menyembah-Nya sebagai Tuhan. Nabi Yunus terus berdakwah dengan menyeru ketauhidan secara lembut dan cara yang baik. Ia juga mengajak kaumnya tersebut untuk melihat keesaan Allah dan merenungkan kekuasaan-Nya yang berada dibalik kebesaran alam semesta. Ia terus menyeru kepada kaumnya bahwa tidak ada yang pantas disembah selain Tuhan Yang Maha Esa, yaitu Allah Swt. namun, kebodohan dan kemusyrikan telah menutupi mata dan hati kaumnya. Ia marah karena mereka tetap mendurhakai Allah dan tidak mengindahkan seruannya. Akhirnya Nabi Yunus tidak sabar lalu meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah dan dan pergi setelah mengancam mereka dengan azab sestelah tiga hari.

Kemudian ketika mereka menyadari bahwa ancaman yang diucapkan oleh Nabi Yunus ialah benar dan mereka sadar bahwa Nabi Yunus tidak berbohong, mereka pergi ke padang dengan membawa anak-anak serta hewan ternak mereka. Mereka juga memisahkan antara para ibu dan anak-anak. Mereka memohon dengan kesungguhan dan kerendahan hati mereka. Lalu Allah melenyapkan azab yang ada dari mereka seperti yang disebutkan dalam Q.S Yunus:98.

Sedangkan Nabi Yunus, ia pergi berjalan hingga ia sampai di tepi Sungai. Ia melihat ada sekelompok orang yang akan melakukan pelayaran menyeberangi lautan. Lalu Nabi Yunus meminta kepada mereka agar diperkenankan ikut serta dalam pelayaran tersebut.[48]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[48] Syamsul Rijal Hamid, "*Kisah Kesabaran Para Nabi & Rasul"*. hlm 66

Dalam pelayaran itu,tiba-tiba cuaca tidak mendukung, angin bertiup kencang dan ombak bergelombang besar menghantam kapal tersebut hingga oleng. Nahkoda kapal merasa khawatir terhadap keselamatan penumpangnya jika tenggelam. kemudian mereka mengintruksikan untuk megurangi beban muatan kapal yang melebihi ukuran. Sebelumnya, mereka telah melemparkan barang barang berat untuk mengurangi muatan, namun tetap tidak berkurang. Mereka pun akhirnya melakukan pengundian untuk menentukan siapa yang harus diceburkan supaya muatan kapal menjadi ringan.

Ketika pengundian dilakukan, undian jatuh kepada Nabi Yunus sehingga undian dibatalkan karena beberapa penumpang merasa keberatan karena Nabi Yunus merupakan orang yang dihormati. Kemudian mereka melakukan pengundian lagi, dan muncul nama Nabi Yunus. Mereka melakukan pengundian hingga tiga kali, dan tetap saja jatuh kepada Nabi Yunus. Ia menyadari bahwa apa yang terjadi padanya ialah takdir Allah. Maka Nabi Yunus akhirnya merelakan dan menceburkan dirinya ke laut. Kisah ini disebutkan dalam Q.S. Al-anbiya:87 sebagai berikut:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِى الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

wa dzan-nûni idz dzahaba mughâdliban fa dhanna al lan naqdira ‘alaihi fa nâdâ fidh-dhulumâti al lâ ilâha illâ anta sub-ḥânaka innî kuntu minadh-dhâlimîn

Artinya:

“(Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan

> *menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, "Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim."* (Q.S. al-anbiya': 87)[49]

Buya Hamka dalam kitab tafsirnya menjelaskan, *sebagai seorang Nabi Allah, mungkin dalam jiwanya merasakan bahwa memang seperti inilah yang telah ditentukan oleh Allah untuk dirinya sebagai bentuk peringatan. Oleh karena itu, setelah undian tersebut jatuh pada dirinya ia tidak perlu menunggu lagi. Ia langsung melompat ke lautan yang ombaknya sangat besar itu. Ternyata jatuhnya ia ke laut itu telah dinantikan oleh seekor ikan besar. Kemudian ikan itu menelannya. Ia ditelan tanpa digigit sehingga seluruh tubuhnya tidak ada yang terluka. Demikian dengan kekuasaan Tuhan yang disebut sebagai mukjizat bagi para Nabi, ia tidak mati di dalam perut ikan tersebut.*[50]

Nabi Yunus merasakan kesepian dan kegelapan karena tidak ada sedikitpun cahaya yang masuk ke dalam perut ikan tersebut. Begitu pula dengan kedalaman laut yang diselimuti gelap gulita. Kegelapan tersebut dirasakan Nabi Yunus selama tiga hari tiga malam. Namun, dalam kondisi keterasingannya di perut ikan tersebut, Nabi Yunus meyadari kesalahan yang diperbuatnya karena tidak sabar dalam berdakwah juga meninggalkan kaumnya.[51] Dalam kesepiannya di dalam perut ikan, Nabi Yunus terus bertasbih dan meminta ampun kepada Allah atas segala

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[49] Kementerian Agama. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.
[50] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 6, hlm 77
[51] Syamsul Rijal Hamid, "*Kisah Kesabaran Para Nabi & Rasul*". hlm 66

kesalahannya dengan mengatakan لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَۚ yang artinya “Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim”.

Hal ini dijelaskan oleh Syeikh Wahbah Al-Zuhaili dalam kitabnya, *Kemudian Nabi Yunus a.s berdoa kepada Allah Swt. di dalam kegelapan yang sangat pekat tersebut, atau dalam keadaan di bawah tiga kegelapan yaitu dalam kegelapan perut ikan paus, dalam kegelapan lautan, dan dalam kegelapan malam, ia mengatakan “MahaSuci Engkau Ya Rabb, hanya Engkaulah Tuhan tiada sekutu bagi-Mu, Engkau berbuat apa saja yang Engkau kehendaki, dan menetapkan apa saja yang Engkau kehendaki. Tiada sesuatu pun yang baik di bumi maupun yang di langit yang berada di luar kuasa-Mu. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang dzalim dengan pergi tanpa adanya perintah atau izin dari-Mu.* Buya Hamka juga memberi penjelasan mengenai hal ini dengan mengatakan, *Namun jiwa yang telah dipenuhi dengan keimanan tersebut tetaplah terang, tidak gelap, dan tidak kehilangan akal. Dalam keadaan seperti itu, ia tetap ingat dengan Tuhannya. Karena ingatnya pada Tuhan ia pun ingat pada diri dan keteledorannya.’Lalu berserulah ia di dalam gelap gulita’ yakni: dalam keadaan gelap gulita tersebut ia mengucapkan Bahwa tidak ada Tuhan kecuali Engkau! Maha Suci Engkau! Sesungguhnya adalah aku ini dari orang-orang yang aniaya.*[52]

[52] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 6, hlm 78

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Dengan kasih sayang Allah Swt., Nabi Yunus tetap hidup dalam perut ikan tersebut. Karena jika menurut logika, sangatlah tidak masuk akal bagi seseorang yang berada dalam perut ikan paus dalam keadaan tetap hidup. Maka dari itu, Nabi Yunus bertaubat, mengakui segala kekasalahannya, ia hanya ingin mengingat Allah sebagai Tuhannya. Seperti dalam penafsiran Buya Hamka, *Dengan ucapan tersebut, terdapatlah rasa keikhlasan, penyerahan diri sepenuhnya, peneyerahan dan pengakuan akan salah. Walaupun mungkin sebelumnya ia merasa kesalahan tersebut kecil, namun melihat peringatan yang diberikan oleh Tuhan, nabi yunus insaf bahwa dia sebagai seorang Nabi kesalahan seperti itu tidaklah layak. Ia pun mengaku bahwa ia termasuk dari golongan orang-orang yang menganiaya, menempuh jalan yang salah. Karena dalam menyebarkan dakwah, bagi seorang Nabi tidaklah boleh cepat marah*.[53]

Dari penafsiran tersebut, secara umum kondisi Nabi Yunus dapat dikaitkan dengan kesepian emosional *(emotional loneliness)* karena berada dalam situasi yang harus mengalami keterasingan total. Akan tetapi, pengalaman tersebut tak hanya meggambarkan bahwa kesepian dalam perspektif Al-Qur'an tidak selalunya berkaitan dengan kehilangan hubungan dan keterasingan sosial, namun juga menunjukkan pergulatan terhadap eksistensi yang memiliki hubungan dengan kesadaran diri dan hubungannya dengan Tuhan. Sehingga dapat mendorong adanya refleksi

[53] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 6, hlm 79

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

diri dan menjadi ruang transformasi spiritual.

3. Pengalaman kesepian Nabi Muhammad SAW. dalam Q.S. Adh-Dhuha:3

Al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW. Beliau mendapat tugas kerasulan di gua hira ketika beliau berusia 40 tahun. Surah Al –'Alaq ayat 1-5 adalah wahyu pertama yang diturunkan oleh Allah melalui malaikat Jibril. Al-Qur'an diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW, melalui perantara malaikat Jibril secara berangsur-angsur, tetapi diturunkan sesuai dengan kebutuhan pada saat itu. Bahkan, wahyu seringkali turun dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh sahabat kepada Nabi.[54] Namun, setelah wahyu pertama tersebut diturunkan, tiba-tiba wahyu terhenti. Mengutip dari kitab tafsir Al-Misbah, sebelumnya Nabi Muhammad SAW telah menerima wahyu sebanyak sepuluh kali. Terdapat beberapa perbedaan mengenai jangka waktu terputusnya wahyu, diantaranya imam suhaili mengatakan jeda terhentinya ialah 2,5 tahun. Sementara Imam Sualihi Al-Shami dengan mengutip pernyataan Ibn Abbas, jedanya 40 hari.[55] Pendapat yang paling banyak mengatakan bahwa masa terhentinya wahyu berlangsung selama 2,5 sampai 3 tahun.[56]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[54] Maulana Dwi Kuriniasih, Dkk. "*Hikmah Penurunan Al-Qur'an Secara Berangsur"*. Mimbar Agama Budaya, 2021.

[55] Dr. (Mufti) Imran & Hamdani Khan, Mufti Shah Rafi Uddin. "*Kesenjangan Wahyu-Fatratu Al-Wahi Dan Implikasinya"*. Ensiklopedia Muhammad SAW, 2022 https://www.muhammadencyclopedia.com/article/the-gap-in-revelation

[56] Syaikh Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri. "*Sirah Nabawiyah"*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar). 1997.

Ketidakhadirannya wahyu Al-Qur'an seperti yang biasa diterima oleh Nabi Muhammad SAW tersebut, muncul lah berbagai tanggapan buruk sehingga berdampak pada kejiwaan Nabi Muhammad sendiri. Hal tersebut diawali dengan pernyataan yang diucapkan kaum musyrikin kepada Nabi Muhammad SAW. dengan mengatakan bahwa Allah, Tuhan-nya Nabi Muhammad telah meninggalkannya. Dalam tafsir Al-Munir, Hakim menyampaikan riwayat dari Zaid Bin Arqam, dia mengatakan, *Rasulullah SAW. beberapa tidak dikunjungi oleh malaikat Jibril. Kemudian Ummu Jamil, istri dari Abu Lahab mengatakan 'Aku tidak melihat temanmu melainkan telah meninggalkan dan membencimu'.*[57]

Pada masa-masa terhentinya wahyu, Nabi Muhammad SAW. hanya diam dan termenung dalam kesedihan.. Muhammad Abduh berpendapat bahwa ucapan dari kaum musyrikin tersebut merupakan gambaran mengenai gejolak jiwa dari Nabi sendiri karena merasa telah ditinggalkan dan dibenci oleh Tuhan-nya.[58] Bahkan, Quraish Shihab dalam tafsirnya berpendapat bahwa *Ketidakhadiran wahyu Al-Qur'an seperti selama ini diterima Nabi SAW, melahirkan berbagai tanggapan masyarakat bahkan dampak negatif dalam jiwa Nabi sendiri, beliau menjadi gelisah, walaupun tidak sampai kepada suatu tingkat yang digambarkan oleh penafsir Muhammad Abduh dan Al-Maraghi berdasarkan suatu riwayat bahwa 'Nabi sering kali pergi ke puncak*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[57] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir, Jilid 15, hlm 569.
[58] Quraish Shihab. Tafsir Al-Mishbah, Jilid 15 hlm 334.

gunung dan untuk menjatuhkan dirinya (membunuh diri)'.[59] Buya Hamka dala tafsir Al-Azhar nya menuliskan, *Tidaklah Tuhanmu meninggalkanmu dan tidaklah Dia marah, Secara harfiyah itu artinya Tuhanmu tidaklah mengucapkan selamat tinggal padamu' sehingga engkau merasakan kesepian karena Jibril tidak akan datang lagi padamu. Dan Tuhanmu tidaklah marah sehingga engkau merasa tidak dipedulikan lagi.*[60] Sementara itu, mengutip tafsir Ibnu Jarir yang terdapat dalam tafsir al azhar, ia mengatakan, *pernah beberapa lama terhenti turunnya wahyu, sehingga belum ada lagi sambungan Al-Qur'an yang nantinya akan disampaikan oleh Nabi SAW. kepada manusia, sehingga Nabi SAW. merasa sepi. Dan kaum musyrikin mengetahui keadaan ini, hingga mereka berucap, Muhammad telah diucapkan selamat tinggal oleh Tuhannya dan ia telah dimarahi.*[61]

Beberapa penafsiran diatas menunjukkan bahwa peristiwa terputusnya wahyu tersebut sangatlah berdampak pada kondisi batin Nabi Muhammad SAW. Kegelisahan tersebut dapat dialami oleh setiap manusia, dan Nabi Muhammad SAW. juga merupakan manusia biasa yang dapat merasakan hal yang sama. Nabi Muhammad SAW merasakan kesepian yang sangat mendalam akibat rasa ketakutannya dan kekhawatirannya akan ditinggalkan oleh Allah Swt.

Perasaan kesepian yang dialami Nabi Muhammad SAW, secara

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[59] Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, jilid 15 hlm 334.
[60] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 10 hlm 606.
[61] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 10 hlm 606.

umum bukanlah berasal dari ketiadaan orang-orang di sekitarnya, melainkan berasal dari kekhawatirannya dengan hubungan spiritualnya dengan Allah sebagai Tuhan-nya telah terputus. Dengan demikian, pengalaman kesepian yang dialami oleh Nabi Muhammad SAW. dapat dikaitkan dengan bentuk kesepian secara emosional *(emotional loneliness)* yang berakar dari kegelisahannya secara spiritual yang disebabkan terputusnya wahyu untuk sementara waktu.

Berdasarkan kajian terhadap beberapa kisah yang diterangkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman kesepian yang terdapat dalam Al-Qur'an memiliki bentuk-bentuk yang berbeda. Kesepian tidak hanya terlihat dalam bentuk ketersingan sosial seperti yang dikemukakan oleh Robert S. Weiss, namun juga dapat berkembang menjadi pengalaman eksistensial dan spiritual sehingga dapat mendorong seseorang untuk menjalin hubungan yang lebih erat dengan Allah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

C. Respons Al-Qur'an Terhadap Kesepian (*Loneliness*) Manusia

Analisis mengenai pengalaman Maryam, Nabi Yunus AS., dan Nabi Muhammad SAW. menunjukkan bahwa dalam al qur'an, kesepian hadir dalam berbagai bentuk. Kesepian dapat berbentuk keterasingan sosial, tekanan secara emosional hingga konflik spiritual yang mendalam. Akan tetapi, Al-Qur'an tidak hanya berfokus pada gambaran terhadap penderitaan batin tersebut. Dengan berbagai ayatnya, Al-Qur'an menyajikan respons-respons yang bertujuan memberikan dukungan melalui penguatan, penghiburan dan juga petunjuk bagi manusia yang menghadapi pengalaman kesepian. Berdasarkan analisis ayat-ayat yang yang diteliti, dapat ditemukan beberapa bentuk respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia sebagai berikut:

1. Respons Al-Qur'an Berupa Penguatan Spiritual

   Salah satu bentuk Al-Qur'an merespons pengalaman kesepian yang dialami manusia ialah berupa penguatan secara spiritual. Dengan berbagai kisah-kisah yang terdapat dalam Al-Qur'an, kesepian tidak hanya dipahami sebagai keadaan dalam keterasingan atau tekanan secara batin, namun juga sebagai momentum yang bertujuan untuk memberikan arahan dan dorongan kepada manusia untuk memperkuat hubungan dengan Allah. Bentuk penguatan spiritual ini terlihat ketika seseorang merasakan kesepian dalam mendapatkan petunjuk, pertolongan atau peneguhan hati dari Allah sehingga ia mampu untuk menghadapi situasi yang dialaminya. Oleh karena itu, Al-Qur'an tidak hanya memberi gambaran tentang penderitaan manusia, namun juga menawarkan dasar spiritual yang dapat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya.

Bentuk penguatan spiritual ini dapat dilihat pada kisah Maryam ketika menghadapi kesulitan saat akan melahirkan Nabi Isa AS. Maryam kala itu berada di bawah tekanan psikologis dan keterasingan dari sosialnya, lalu Allah menguatkan spiritualnya dengan meyakinkan Maryam bahwa pertolongan Allah akan selalu membersamainya. Hal ini tampak dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

فَنَادٰىهَا مِنْ تَحْتِهَآ اَلَّا تَحْزَنِيْ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

fa nâdâhâ min taḥtihâ allâ taḥzanî qad ja'ala rabbuki taḥtaki sariyyâ

Artinya:

"*Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu*." (Q.S. Maryam:24)[62]

Syeikh Wahbah Al-Zuhaili dalam tafsirnya menukil perkataan Ibnu Abbas dengan menuliskan: *Yang berbicara dibawahnya ialah malaikat Jibril, sedangkan anaknya Isa tidak berbicara sampai Maryam membawanya untuk menemui kaumnya. Sehingga hal tersebut baginya adalah suatu perkara yang didalmnya mengandung kehendak Allah yang Agung*.[63] Sedangkan Buya Hamka dalam tafsirnya menuturkan, *maka menyerulah dia kepada Maryam dari tempat yang rendah. Yang menyeru dari tempat yang rendah atau dari tempat yang sangat dekat itu ialah*

[62] Kementerian Agama. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.
[63] Syeikh Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir. Jilid 8, hlm 357

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Malaikat Jibril yang diwakilkan Tuhan tadi, janganlah engkau bersedih hati. Segala hal yang engkau lalui ini tidak lepas dari penjagaan Allah.[64] Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa Allah tidak menafikan pengalaman kesepian akibat keterasingan sosial dan tekanan batin yang dialami Maryam melalui pertolongan-Nya sebagai bentuk penguatan atas spiritualnya.

Hal serupa juga terjadi pada Nabi Yunus merasakan kesepian saat berada dalam perut ikan. Allah memberinya pertolongan untuk menguatkan spiritual Nabi Yunus terhadap-Nya dengan mengarahkannya untuk kembali kepada Allah. Kalimat لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ini menunjukkan pertolongan Allah hadir dengan bentuk bimbingan melalui kesadaran dan refleksi diri untuk memohon ampun atas kesalahannya. Sebagaimana yang dituliskan Buya Hamka dalam tafsirnya, *Namun jiwa yang telah dipenuhi dengan keimanan tersebut tetaplah terang, tidak gelap, dan tidak kehilangan akal. Dalam keadaan seperti itu, ia tetap ingat dengan Tuhannya. Karena ingatnya pada Tuhan ia pun ingat pada diri dan keteledorannya.*. Dengan doa yang dipanjatkannya tersebut, Buya Hamka juga menjelaskan, *Dengan ucapan tersebut, terdapatlah rasa keikhlasan, penyerahan diri sepenuhnya, peneyerahan dan pengakuan akan salah.* Oleh karena itu, dengan ini Nabi Yunus menunjukkan sikap penghambaan dirinya kepada Allah dan pengakuan atas kelemahan dirinya di hadapan Allah.

[64] Buya Hamka. Tafsir Al-Azhar. Jilid 5 hlm 463.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Begitu pula dengan kisah Nabi Muhammad pada saat peristiwa terputusnya wahyu (fatratul wahyi). Allah menguatkan spiritual Nabi Muhammad SAW dengan bentuk arahan dan petunjuk melalui penegasan bahwa Dia tidak meninggalkan bahkan tidak membenci Rasul-Nya. Dalam penafsirannya. Syeikh Wahbah Al-Zuhaili mengatakan, *Tuhanmu tidak meninggalkanmu seperti orang yang akan meninggalkanmu untuk selama-lamanya. Tuhanmu juga tidak akan memutus wahyu kepadamu dan membencimu seperti yang diperkirakan oleh sebagian orang kafir dan yang kau rasakan kenyataan tersebut itu menunjukkan bahwa Al-Qur'an berasal dari Allah Swt. karena bila Al-Qur'an itu adalah berasal dari beliau sendiri maka tidakla mungkin wahyu itu akan terhenti.*[65] Kemudian Syekh Wahbah Al Zuhaili melanjutkan dengan penafsiran ayat selanjutnya dengan kalimat, *akhirat pasti lebih baik bagimu daripada dunia ini jika wahyu telah selesai dan waktu ajal menjemput, begitupun juga sesungguhnya keadaan-keadaanmu yang akan datang itu lebih baik bagimu daripada yang telah lalu, setiap hari kamu akan semakin mulia Oleh sebab itu jangan sekali-kali kamu mengira bahwa Aku Allah akan membencimu*[66] Buya Hamka dalam tafsirnya juga melanjutkan penafsiran dengan ayat berikutnya, *Dan sesungguhnya kesudahan itu, lebih baik bagimu daripada permulaan. Janganlah berduka cita jika kadang kadang terlambat datang wahyu itu kepadamu*.[67] Hal ini menunjukkan bahwa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[65] Syeikh Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir, Jilid 15 hlm. 569.
[66] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir, Jilid 15 hlm. 570
[67] Buya Hamka. Tafsir Al-Azhar. Jilid 15 hlm. 607

Nabi Muhammad SAW. memperoleh penegasan dari Allah untuk menguatkan spiritual dalam hubungannya kepada Tuhan-nya.

Jika diperhatikan lebih dalam, ketiga kisah tersebut memperlihatkan pola yang sama, yakni menunjukkan bahwa Al-quran mendorong umat manusia untuk memperbaiki kembali hubungan spiritualnya dengan Allah ketika berhadapan dengan perasaan kesepian. Dalam pandangan ini, kesepian bukan hanya dilihat sebagai keadaan yang buruk, tetapi juga sebagai sebuah pengalaman yang dapat menciptakan ruang untuk meningkatkan kesadaran akan keterbatasan diri serta kebutuhan akan pertolongan dari Tuhan. Dengan demikian, penguatan spiritual menjadi salah satu respons Al-quran yang utama dalam mendukung umat manusia untuk mengatasi tekanan secara emosional, keterasingan sosial serta pergulatan antara batin yang timbul akibat dari kesepian.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Robert S. Weiss, pada umumnya perasaan kesepian timbul karena kebutuhan relasional seseorang tidak terpenuhi, baik dalam hal hubungan emosional maupun sosial. Namun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Al-quran memberikan perspektif yang lebih mendalam dalam menghadapi kesepian. Jika teori yang dikemukakan oleh Robert S. Weiss menekankan pada pemulihan hubungan antara individu sebagai solusi dalam menghadapi kesepian, maka Al-quran membimbing manusia untuk memperkuat hubungan vertikalnya dengan Allah sebagai sumber ketenangan jiwa dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

kekuatan batin. Demikian respons Al-quran dalam menanggapi kesepian yang tak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang dapat membantu individu dalam memahami pengalaman kesepian yang dialaminya dengan cara yang lebih positif.

2. Respons Al-Qur'an Berupa Penghiburan Emosional

Selain memberikan penguatan dan dukungan secara spiritual, pengalaman kesepian yang dialami oleh manusia juga direspon oleh Al-quran melalui penghiburan emosional. Penghiburan emosional yang ada dalam Al-Qur'an terlihat dari ayat-ayat yang menggambarkan ketenangan, harapan, dan keteguhan hati bagi individu yang sedang mengalami tekanan. Hal ini menandakan bahwa Al-Qur'an tidak menafikan emosi manusia, tetapi sebaliknya Al-quran mengakui bahwa kesedihan, kecemasan, ketakutan dan rasa terasingkan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Oleh karena itu respon Al-Qur'an terhadap kesepian tidak hanya berfokus pada solusi praktis namun juga pada pemulihan kondisi psikologis yang dialami manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Salah satu bentuk penghiburan emosional ini dapat dilihat dalam kisah Maryam saat menghadapi tekanan psikologis ketika akan melahirkan. Ia mengatakan lebih baik mati karena ia dilupakan dan tidak diperhatikan akibat menanggung beban yang berat. Lalu Allah memberikan ketenangan melalui ayatnya agar ia tidak bersedih hati dan

memberikan berbagai bentuk pertolongan yang disiapkan untuknya. Penghiburan yang diberikan kepada Maryam tidak hanya terbatas pada bantuan secara fisik namun juga namun juga memberi peneguhan emosional yang membantu Maryam dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Pertolongan ini tampak di dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

فَنَادٰىهَا مِنْ تَحْتِهَآ اَلَّا تَحْزَنِيْ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا. وَهُزِّيْٓ اِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا. فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۚفَاِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًاۙ ۚفَقُوْلِيْٓ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

fa nâdâhâ min taḥtihâ allâ taḥzanî qad ja'ala rabbuki taḥtaki sariyyâ.(24) wa huzzî ilaiki bijidz'in-nakhlati tusâqith 'alaiki ruthaban janiyyâ.(25) fa kulî wasyrabî wa qarrî 'ainâ, fa immâ tarayinna minal-basyari aḥadan fa qûlî innî nadzartu lir-raḥmâni shauman fa lan ukallimal-yauma insiyyâ.(26)

Artinya:

Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.(24). Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu. (25). Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, 'Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini." (26). (Q.S. Maryam:24-26)[68]

Dari ayat tersebut dapat dilihat bahwa Allah memberikan penghiburan terhadap emosional Maryam juga memberinya pertolongan melalui rahmat yang diberikan. Rahmat tersebut berupa aliran sungai yang bersih dan pohon kurma yang awalnya kering kemudian dijadikan subur

[68] Kementerian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

dan berbuah. Al-Zamaksyari dalam tafsir Al-Munir mengatakan, *Batang dari pohon kurma tersebut telah kering di gurun pasir, tanpa ada buah dan juga tanpa dedaunan. Kala itu musim dingin. Ada juga yang berpendapat bahwa pada saat itu pohon kurma nya sedang berbuah.*[69] Buya Hamka menjelaskan dalam penafsirannya, bahwa semakin dekat kelahiran anak yang dikndungnya itu, Maryam merasa sedih memikirkan apa yang akan dihadapinya. Tidak ada yang akan menolongnya. Ia merasa, kalaupun ada manusia yang ditakdirkan datang, maka bukanlah pertolongan yang akan didapatinya melainkan penghinaan. Buya Hamka mengatakan, *pada saat kondisi seperti itu malaikat Jibril datang kembali untuk menyampaikan pesan Tuhan-nya agar ia tidak bersedih hati juga susah dalam fikiran.*[70] Kemudian Syeikh Wahbah Al-Zuhaili menafsirkan dalam kitabnya, *Makankurma dan minumlah dari air itu, berbahagialah dan jangan kau bersedih, serta hendaklah kau berbahagia dengan anak yang kelak diangkat menjadi seorang Nabi. Sebab sesungguhnya Allah ialah Maha Kuasa untuk menjaga kehormatanmu dan menyadarkan orang-orang tentang keadaanmu yang sebenarnya*.[71] Pertolongan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an merespos dan memberi perhatian terdahap kebutuhan manusia secara emosional

Penghiburan emosional yang serupa juga terjadi pada Nabi Muhammad. Pada peristiwa tersebut, beliau merasakan kesepian dan

[69] Syeikh Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir, Jilid 8, Hlm. 357.
[70] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 5, Hlm 465.
[71] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir, Jilid 8, hlm. 357.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

kesedihan akibat wahyu yang tidak diturunkan kepadanya. Nabi Muhammad SAW pun merasakan kegelisahan karen tuduhan dari kaum musyrikin yang mengatakan bahwa beliau ditinggalkan oleh Tuhan-nya. Penegasan Allah bahwa Dia tidak meninggalkan dan membenci Rasul-Nya, bukanlah hanya sekedar pernyataan teologis. Namun juga bentuk penghiburan emosional yang bertujuan untuk memulihkan kondisi batin Nabi Muhammad SAW. dari perasaan kesepian dan kegelisahan yang dialaminya.

Demikian juga yang terjadi dengan Nabi Yunus AS. Setelah masa keterasingannya di dalam perut ikan Allah Swt. menerima doa dan menyelamatkan Nabi Yunus dari perut ikan. Hal ini menunjukkan adanya respon ilahiah di mana hal itu memberikan harapan di tengah keputusan yang dialami oleh Nabi Yunus. Respons tersebut dapat dilihat melalui ayat berikutnya:

فَاسْتَجَبْنَا لَه وَنَجَّيْنٰهُ مِنَ الْغَمِّۗ وَكَذٰلِكَ نُۨجِى الْمُؤْمِنِيْنَ

fastajabnâ lahû wa najjainâhu minal-ghamm, wa kadzâlika nunjil-mu'minîn

Artinya:

Kami lalu mengabulkan (doa)-nya dan Kami menyelamatkannya dari kedukaan. Demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang mukmin. (Q.S Al-Anbiya':88)[72]

Dalam tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan, *Maka Kami kabulkanlah baginya*. Artinya, permohonannya dikabulkan oleh Allah. Pengakuannya telah diterima. Dan penyesalannya juga didengar . *Dan*

[72] Kementerian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahannya. 2019.

Kami menyelamatkannya dari marabahaya, karena ia terkurung di dalam perut ikan besar itu, setelah tiga hari tiga malam ikan itu menyimpan seorang Nabi di dalam perutnya, ikan itu pergi sendiri ke tepi pantai, lalu dibukakanlah mulutnya dan dimuntahkannya Nabi Allah tersebut. Kemudian Nabi Allah itu sadar dari pingsannya dan perlahan sembuh dari sakitnya, untuk kembali mengulang dalam melakukan perintah Tuhan-nya, menyampaikan dakwah kepada penduduk di negeri Niniwa itu. Dan bersabda Tuhan setelahnya, karena seperti itulah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman. Ujung ayat memberi petunjuk kepada kita bahwasanya orang yang mengaku beriman kepada Allah, tidaklah terlepas daripada percobaan.[73] Dalam tafsirnya, Syeikh Wahbah Al-Zuhaili juga menuturkan, *Maka Kami perkenankan doanya yang mengekspresikan penyesalan dan tobat. Dan Kami keluarkan Yunus AS. dari dalam perut ikan paus dan dari kegelapan-kegelapan itu. Sebagaimana Kami menyelamatkannya dari kesedihan dan kesulitan. Begitulah Kami selamatkan orang-orang mukmin yang bersungguh sunggu ketika memohon pertolongan kepada Kami dan meminta rahmat Kami.*[74] Dengan diterimanya doa tersebut Nabi Yunus mendapatkan ketenangan jiwa serta keyakinan bahwa kasih sayang Allah selalu tersedia bagi hambanya yang kembali kepada-Nya.

Berdasarkan ketiga kisah tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu bentuk Al-Qur'an merespons perasaan kesepian yang dialami

[73] Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 8, hlm 79
[74] Syeikh Wahbah Al-Zuhaili. Tafsir Al-Munir. Jilid 9, hlm 127.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

manusia ialah berupa penghiburan emosional. Al-Qur'an tidak meminta manusia untuk menganggap remeh ataupun menekan perasaannya, tetapi mengakui akan adanya emosi tersebut sehingga bisa membimbingnya menuju ketenangan jiwa, harapan, serta keyakinan akan pertolongan dari Allah Oleh karena itu penghiburan emosional dalam Al-Qur'an berperan sebagai alat untuk pemulihan batin yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi rasa kesepian menuju ke arah yang lebih baik.

Jika dianalisis melalui teori Robert S. Weiss, penghiburan emosional yang diberikan oleh Al-Qur'an mencerminkan usaha untuk mengatasi perasaan kesepian secara emosional *(emotional loneliness)* yang dialami oleh seseorang. Namun, berbeda dengan pendekatan psikologi yang biasanya menekankan pentingnya ada hubungan antar individu sebagai sumber dukungan secara emosional, Al-Qur'an menawarkan perspektif yang lebih luas dengan penegasan tentang kasih sayang, pertolongan, dan kedekatan Allah kepada hamba-Nya. Temuan ini menunjukkan bahwa respons Al-Qur'an terhadap kesepian tidak hanya berorientasi dalam memperbaiki hubungan antar manusia, tetapi juga menciptakan ketenangan batin dengan kesadaran akan kehadiran dan rahmat Allah.

3. Respons Al-Qur'an Berupa Transformasi Spiritual

Salah satu bentuk paling mendasar dalam Al-Qur'an merespons pengalaman kesepian manusia ialah berupa transformasi spiritual. Hal ini berbeda dengan penguatan spiritual yang menekankan keteguhan iman

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

atau penghiburan emosional yang berfokus pada pemulihan kondisi batin, maka transformasi spiritual mengindikasikan perubahan dalam diri seseorang yang disebabkan oleh pengalaman kesepian yang dialaminya. Dalam pandangan Al-Qur'an, kesepian tidak selalu dianggap sebagai kondisi buruk yang harus dihindari sepenuhnya, tetapi dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran diri, memperkuat ikatan dengan Allah, dan membentuk kedewasaan spiritual seseorang.

Transformasi spiritual ini terlihat dalam kisah Maryam yang menghadapi tekanan secara sosial dan emosional saat akan melahirkan. Pengalaman keterasingan yang dialami Maryam tidak berakhir dalam keputusasaan, melainkan membawanya kepada sikap tawakal dan keteguhan dalam menjalani takdir Allah. Dari pengalaman tersebut, Maryam memperlihatkan kemampuannya untuk menerima ujian kehidupan dengan keimanan dan penuh kesabaran Oleh karena, itu rasa kesepian yang dialami Maryam dapat menjadi cara untuk membangun keteguhan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sosial atau masyarakatnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Hal yang sama juga dapat ditemukan dalam kisah Nabi Yunus AS. Pengalaman keterasingan di dalam perut ikan yang dialaminya menjadi momen penting yang memicu munculnya kesadaran diri dan peningkatan spiritual yang lebih mendalam. Dalam keadaan yang sangat terbatas tersebut, Nabi Yunus mengakui kesalahannya dan berdoa untuk memohon ampun kembali kepada Allah. Kesepian yang dirasakan oleh Nabi Yunus

tidak hanya sebagai pengalaman penderitaan, namun juga sebagai waktu untuk merenung sehingga menghasilkan perubahan dalam sikap dan peningkatan spiritual. Dengan demikian, pengalaman tersebut dapat dilihat sebagai bentuk transformasi yang muncul melalui proses refleksi diri dan kedekatan dengan Allah.

Transformasi spiritual ini juga terlihat dalam pengalaman Nabi Muhammad ketika masa terputusnya wahyu. Ucapan yang dilontarkan kaum musyrikin pada saat peristiwa tersebut menyebabkan perasaan kesepian dan kegelisahan dalam hati Nabi Muhammad SAW., namun tidak melemahkan komitmen beliau sebagai Nabi dan Rasul. Justru, penegasan dari Allah dalam Q.S ad-dhuha tersebut memberikan dukungan yang semakin menguatkan keyakinan dan ketahanan Nabi Muhammad SAW. dalam melaksanakan tanggung jawabnya sebagai Rasul. Dari peristiwa ini dapat dipahami bahwa kesepian dan kegelisahan yang dialami seseorang dapat berfungsi sebagai cara untuk memperdalam pemahaman tentang tujuan hidup dan meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah.

Ditinjau dari tiga kisah tersebut, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memandang kesepian sebagai suatu pengalaman yang memiliki potensi dapat mengubah seseorang. Kesepian tidak hanya dilihat sebagai bentuk penderitaan secara psikologis, namun juga sebagai kesempatan bagi seseorang untuk merenungkan diri, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, serta menemukan makna yang lebih mendalam dari peristiwa yang terjadi dalam kehidupan Oleh karena itu, respons Al-Qur'an terhadap kesepian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

tidak hanya berfokus pada mengurangi rasa sedih atau cemas, tetapi juga mengarahkan pada seseorang menuju transformasi spiritual yang dapat membentuk karakter seseorang menjadi lebih dewasa, baik secara emosional maupun religius.

Jika dibandingkan dengan teori yang dikemukakan oleh Robert S. Weiss, transformasi spiritual merupakan aspek yang kurang diperhatikan dalam pemahaman tentang kesepian di zaman modern. Robert S. Weiss lebih fokus pada kesepian sebagai dampak dari kebutuhan relasional individu yang tidak terpenuhi, baik dalam konteks sosial maupun emosional. Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an melihat pengalaman kesepian dengan cakupan yang lebih luas. Kesepian bukan hanya diartikan sebagai keadaan yang harus diatasi, tetapi juga sebagai pengalaman eksistensial yang dapat membawa perubahan positif dalam diri seseorang. Dengan demikian perspektif Al-Qur'an memberikan makna yang lebih dalam terhadap kesepian yaitu sebagai sarana dalam pembentukan karakter, peningkatan spiritual, dan penguatan hubungan antara manusia dengan Allah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

D. Relevansi Respons Al-Qur'an Terhadap Fenomena Loneliness Di Era Kehidupan Modern

Fenomena kesepian menjadi salah satu isu yang semakin diperhatikan dalam kehidupan masyarakat modern. Kemajuan teknologi komunikasi dan media sosial yang seharusnya mempermudah komunikasi antarindividu tidak selalu mampu menghapus perasaan sepi. Dalam banyak situasi, kemudahan

berkomunikasi justru tidak disertai dengan terjalinnya hubungan yang dalam dan berarti, sehingga seseorang masih bisa merasakan keterasingan emosional meskipun berada di tengah keramaian. Situasi ini menunjukkan bahwa kesepian bukan hanya masalah kurangnya interaksi sosial, tetapi juga terkait dengan kebutuhan manusia akan hubungan yang memberikan rasa aman, diterima, dan dipahami.

Meskipun situasi yang dihadapi Maryam berbeda dengan kehidupan masyarakat saat ini, pengalaman tekanan sosial yang tergambar dalam QS Maryam memiliki ciri-ciri yang tetap relevan dengan masalah stigma dan perundungan sosial di zaman digital. Perkembangan media sosial membuat seseorang bisa jadi target dari penilaian orang banyak, penyebaran berita yang belum tentu benar, hingga perundungan daring (bullying) yang dapat menyebabkan tekanan mental dan rasa kesepian. Dalam konteks itu, respons Allah terhadap Maryam menunjukkan bahwa dukungan spiritual, keteguhan hati, dan keyakinan pada pertolongan Allah menjadi sumber kekuatan ketika seseorang menghadapi tekanan sosial yang dapat berpotensi menyebabkan perasaan kesepian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pengalaman Nabi Yunus AS. menunjukkan bahwa keterasingan dapat menjadi ruang refleksi diri yang menghasilkan perubahan positif. Dalam kehidupan modern, individu sering mengalami tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, maupun beban sosial yang mendorong mereka menarik diri dari lingkungan. Meskipun penyebabnya berbeda, kondisi tersebut memperlihatkan karakteristik yang sejalan dengan pengalaman keterasingan yang dialami Nabi

Yunus. Al-Qur'an menunjukkan bahwa refleksi diri yang disertai pengakuan atas keterbatasan manusia dan kedekatan kepada Allah dapat menjadi langkah menuju pemulihan psikologis dan spiritual.

Pengalaman Nabi Muhammad SAW. pada masa *fatratul wahyi* menunjukkan bahwa penantian, ketidakpastian, dan kegelisahan merupakan bagian dari perjalanan hidup manusia. Pada era modern, kondisi serupa dapat ditemukan ketika individu mengalami kehilangan arah hidup, ketidakpastian masa depan, atau kekosongan spiritual di tengah aktivitas yang padat. Melalui QS Ad-Dhuha, Al-Qur'an memberikan penguatan bahwa keterlambatan atau kesunyian dalam hidup tidak selalu berarti ditinggalkan oleh Allah. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi fase pembentukan keteguhan iman dan kepercayaan kepada rencana-Nya.

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa respons Al-Qur'an terhadap perasaan kesepian sangat relevan dengan fenomena kesendirian di zaman sekarang. Melalui narasi tentang Maryam, Nabi Yunus AS. , dan Nabi Muhammad saw., Al-Qur'an menyampaikan bahwa perasaan kesepian merupakan bagian dari kenyataan hidup manusia yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk oleh orang-orang terpilih yang memiliki kedudukan tinggi di hadapan Allah. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak menganggap kesepian sebagai indikasi kelemahan individu, tetapi sebagai pengalaman yang manusiawi yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Relevansi tersebut terlihat dalam bentuk dukungan spiritual yang disampaikan oleh Al-Qur'an kepada orang-orang yang merasakan kesepian. Di

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

tengah kondisi masyarakat kini yang cenderung mencari pemenuhan emosional lewat pengakuan sosial, ketenaran, atau hubungan yang bersifat sementara, Al-Qur'an memberikan kekuatan dalam hubungan dengan Allah sebagai sumber kedamaian dan ketahanan jiwa. Hasil ini mengindikasikan bahwa aspek spiritual memiliki peran yang signifikan dalam membantu orang menghadapi rasa keterasingan dan kehilangan makna yang sering kali menyertai pengalaman kesepian.

Selain itu, dukungan emosional yang terdapat dalam ayat-ayat yang dianalisis juga terkait dengan kebutuhan psikologis individu di zaman sekarang. Al-Qur'an menjelaskan bahwa perasaan sedih, cemas, dan merasa terasing bukanlah hal yang harus diabaikan atau dipendam, melainkan keadaan yang harus diakui dan dihadapi dengan bijak. Dengan menegaskan kasih sayang dan bantuan dari Allah, Al-Qur'an menawarkan sebuah kerangka interpretasi yang dapat mendukung individu dalam menciptakan harapan dan ketahanan mental saat menghadapi pengalaman kesepian.

Lebih jauh lagi, konsep transformasi spiritual yang ditemukan dalam penelitian ini menawarkan perspektif yang berbeda terhadap fenomena loneliness. Sementara dalam banyak kajian kontemporer, kesepian seringkali dianggap sebagai suatu keadaan yang perlu diatasi. Al-Qur’an menegaskan bahwa pengalaman ini juga dapat menjadi alat untuk merenungkan diri, meningkatkan aspek priritual, dan perkembangan karakter. Dalam hal ini, kesepian tidak hanya dilihat sebagai isu mental, tetapi juga sebagai kesempatan untuk mengembangkan kesadaran diri dan memperkuat hubungan dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Allah Swt.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Respons Al-Qur'an terhadap Kesepian (loneliness) Manusia: Studi Tafsir Tematik* dengan mengkaji Q.S. Maryam:23-26, Q.S. Al-Anbiya':87-88, dan Q.S. Adh-Dhuha:3 dalam perspektif Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili, serta dianalisis dengan menggunakan teori kesepian (*loneliness*) Robert S. Weiss, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk pengalaman kesepian yang digambarkan dalam Al-Qur'an menunjukkan karakter yang beragam dan tidak terbatas pada kesendirian fisik semata. Pengalaman kesepian Maryam dalam Q.S. Maryam:23 memperlihatkan adanya kesepian sosial dan emosional yang muncul akibat tekanan sosial serta ketakutan akan penolakan masyarakat. Kesepian Nabi Yunus AS. dalam Q.S. Al-Anbiya':87 menggambarkan keterasingan total yang diikuti refleksi diri yang mendalam dan kesadaran spiritual. Sementara itu, pengalaman Nabi Muhammad SAW. pada masa *fatratul wahyi* sebagaimana tercermin dalam Q.S. Adh-Dhuha:3 menunjukkan bentuk kesepian emosional dan spiritual yang lahir dari kegelisahan akibat terhentinya wahyu untuk sementara waktu. Dengan demikian, pengalaman kesepian dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan hubungan sosial manusia, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual.
2. Respons Al-Qur'an terhadap pengalaman kesepian manusia diwujudkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

melalui tiga bentuk utama, yaitu penguatan spiritual, penghiburan emosional, dan transformasi spiritual. Penguatan spiritual diberikan melalui penegasan akan kehadiran, pertolongan, dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Penghiburan emosional tampak melalui ayat-ayat yang menenangkan hati, mengurangi ketakutan, serta membangkitkan harapan bagi individu yang mengalami tekanan batin. Adapun transformasi spiritual terlihat ketika pengalaman kesepian menjadi sarana untuk memperdalam kesadaran diri, memperkuat hubungan dengan Allah, serta membentuk kematangan spiritual. Berbeda dengan teori Robert S. Weiss yang menjelaskan kesepian terutama sebagai akibat tidak terpenuhinya kebutuhan relasi sosial dan emosional, Al-Qur'an memandang kesepian sebagai pengalaman eksistensial yang juga memiliki dimensi teologis. Oleh karena itu, penyelesaian kesepian dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dilakukan melalui pemenuhan hubungan antarmanusia, tetapi juga melalui penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt.

3. Respons Al-Qur'an terhadap kesepian memiliki relevansi yang kuat dengan fenomena loneliness di era modern**.** Di tengah perkembangan teknologi dan media sosial yang tidak selalu mampu menghadirkan kedekatan emosional, Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Nilai-nilai seperti kesabaran, doa, tawakal, introspeksi diri, serta keyakinan akan kehadiran Allah menjadi landasan dalam menghadapi pengalaman kesepian secara lebih konstruktif. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa Al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Qur'an tidak memandang kesepian semata-mata sebagai kondisi negatif yang harus dihindari, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang dapat menjadi sarana pembentukan karakter, pendewasaan spiritual, dan penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt. Perspektif ini sekaligus memperlihatkan bahwa ajaran Al-Qur'an tetap relevan dalam memberikan makna dan arah bagi manusia dalam menghadapi problem loneliness pada kehidupan kontemporer.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi akademisi dan peneliti tafsir, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal untuk mengembangkan kajian-kajian tafsir tematik yang menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan problematika psikologis kontemporer. Penelitian selanjutnya dapat memperluas objek kajian dengan melibatkan lebih banyak ayat, kisah para nabi lainnya, maupun pendekatan interdisipliner antara tafsir, psikologi, dan studi kesehatan mental.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa perasaan kesepian merupakan bagian dari pengalaman manusia yang juga pernah dialami oleh para nabi dan tokoh pilihan Allah. Oleh karena itu, kesepian tidak perlu dipandang sebagai kelemahan, melainkan dapat dijadikan momentum untuk memperkuat hubungan dengan Allah, melakukan refleksi diri, dan membangun ketahanan spiritual.
3. Bagi lembaga pendidikan dan keagamaan, hasil penelitian ini dapat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan kajian keislaman, bimbingan keagamaan, maupun pendidikan karakter yang lebih responsif terhadap persoalan psikologis yang berkembang di masyarakat, khususnya fenomena kesepian di era modern.

4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada tiga kisah utama dalam Al-Qur'an dan menggunakan teori kesepian Robert S. Weiss sebagai alat analisis. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan teori psikologi lain atau pendekatan yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena kesepian dalam perspektif Al-Qur'an.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Kitab

Al-Farmawi, Abdul Hayy. (1977) "Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Mawdhu'i (Kairo: Dar Al-Fikr Al-A'rabi, 1977).

Al-Mubarkfuri, Syeikh Shafiyurrahman. (1997). Sirah Nabawiyah. Jakarta: Al-Kautsar.

Al-Qurthubi, (2008). Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an, Penerjemah Amir Hamzah,. Jakarta: Pustaka Azzam.

Amrullah, Prof.Dr. Haji Abdul Malik Karim (Hamka). (2015) Jakarta: Gema Insani.

Az-Zuhaili, Prof. Dr. Wahbah,. Tafsir Al-Munir. (2013). Jakarta: Gema Insani.

Cacioppo, JT, & Patrick, W. (2008). *Kesepian: Sifat Manusia Dan Kebutuhan Akan Koneksi Sosial* . WW Norton & Company.

Kementerian Agama.(2019). Al-Qur'an Dan Terjemahannya. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Jakarta.

Pargament, Kenneth I. (1997) Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press

Peplau, Letitia Anne., Daniel Perlman (1982). *Loneliness*: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy. (New York: Wiley- Interscience).

Shihab, Quraish. (2002). Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati.

Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif*,* 03 ed. (Bandung, Alfaberta,2024).

Syahrial, Muhammad Irfan Apri. (2019). Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku "Tafsir Al-Qur'an Tematik" Kementrian Agama RI). Jakarta: PTIQ Press.

Weiss, S. Robert. (1973). *Loneliness*: The Experience Of Emotional And Social Isolation. MIT Press.

Skripsi/Tesis/Jurnal/Artikel

Ayunita, Tria. (2026). Kajian Psikologis Dan Spiritualitas Maryam Dalam Q.S. Maryam (19):23-26 Dan Relevansinya Terhadap Perempun Kontemporer

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

(Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka). Malang:UIN Maulana Malik Ibrahim.

Fadhilah, Ummi., Yamin, Dan Andi Miswar. (2026). Dinamika Pewahyuan Al-Qur'an Dan Rahasia Dibalik Sab'atu Ahruf. Tasamuh: Jurnal Studi Islam, 18 (1), 49-73. https://doi.org/10.47945/tasamuh.v18i1.2657

Ghebreyesus, Tedros Adhanom., Chido Mpemba, & Vivek Murthy. (2025). *Loneliness* And Isolation, The Hidden Threat To Global Health We Can No Longer Ignore. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/*loneliness*-and-isolation-the-hidden-threat-to-global-health-we-can-no-longer-ignore

Ghoni, A. (2024). Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dalam Al-Qur'an:(Studi Analisis Surat Al-Anbiya). *Dirasat: Journal Islamic Studies*, *1* (1,Oktober),17-28..https://jurnal.alhikmah.ac.id/index.php/dirasat/article/view/325

Hajar, aprilita. (2023). Abdul hayy al-farmawi: pencetus metode tematik dalam tafsir. Blog tafsiralquran.id (blog). Diakses pada 07 mei 2026. https://tafsiralquran.id/abdul-hayy-al-farmawi-pencetus-metode-tematik-dalam-tafsir/

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Arti Kata Respons. Diakses Pada Tanggal 07 April 2026. https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/respons

Khan, Dr. (Mufti) Imram & Hamdani., Mufti Shah Rafi Uddin. (2022). Kesenjangan Wahyu – Fatratu Al-Wahi Dan Implikasinya. Ensiklopedi Muhammad SAW. https://www.muhammadencyclopedia.com/article/the-gap-in-revelation?utm_source=chatgpt.com#cite-top

Khasanatil Marwah TS, M. . (2024). Makna Kesepian: Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Spiritual. *Kontra-Iedu* , *4* (2), 209-219. https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.921

Kurniasih, Md., Dyah Al., Ahmad Fauzi. (2020). Hikmah Penurunan Al-Qur'an Secara Berangsur. Mimbar Agama Budaya, 37 (2) ,75-85. https://doi.org/10.15408/mimbar.v37i2.18914

Kuswantoro., Mahfud Alfaozi, Anas Azhimi Qalban. (2025). Pentingnya Keteguhan Dalam Menghadapi Ujian Serta Keyakinan Akan Pertolongan Allah Swt. (Kajian Tafsir Surat Adh-Dhuha Ayat 1-11 Tafsir Ibnu Katsir. JIQSI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Studi Islam, 3 (1). https://doi.org/10.64341/jiqsi.v3i1.39

Lathifah, AD, & Yeti Dahliana. (2025). Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir

Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* , *6* (2), 1018–1032. Diambil dari https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609

Masrur, MS, & Salsabila, A. (2021). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *ISLAMIKA*, *3* (1), 38-56. https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.951

Masykuroh, Siti. Rina Yana, Ahmad Isnaeni, Masruchin. (2023). Kepahitan Hidup Maryam Dalam Kisah Al-Qur'an. Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits, 17 (1) https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.16772

Maulana, Irfan Rizky. (2025). Wanita Mulia Dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik Surat Maryam. Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 5 (2), 148-162. https://doi.org/10.62359/tafakkur.v5i2.442

Mila, D. L. (2024). Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion Dan Perasaan *Loneliness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung). https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/34789

Muajizat, M, MG ., & Sohrah. (2025). Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik). *Jurnal Diskursus Islam* , *12* (2), 322–337. https://doi.org/10.24252/jdi.v12i2.52870 (Karya asli diterbitkan 31 Agustus 2024).

Mulyaden Asep,. Asep Fuad. (2021). Langkah Langkah Tafsir Maudu'i. Jurnal Iman Dan Spiritualitas, 1 (3), 397-403. Blog research gate (blog). Diakses pada 07 mei 2026. https://www.researchgate.net/publication/362551522_Langkah-Langkah_Tafsir_Maudu'i

Nawawi, S.cihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* , *6* (1), 30–46. https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476

Pedada, Sowjanya. (2023) "Kebingungan menjadi Kejelasan: Definisi Istilah dalam Makalah Penelitian," Blog Mind the Graph (blog). Diakses pada 14 Januari 2026. https://mindthegraph.com/blog/id/definisi-istilah-dalam-artikel-penelitian/

Qomalidsy, Lp., Nur A., Yulianti Abb., Ali A. (2024). Wahyu Dalam Pandangan Al-Qur'an. Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya. Vol 3(5). https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan

Qur'an NU Online. "Surah Adh-Dhuha Ayat 3: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir

Lengkap | Qur'an NU Online" Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/Adh-Dhuha/3

Qur'an NU Online. "Surah Al-Anbiya' ayat 87: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Qur'an NU Online" Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/al-anbiya/87

Qur'an NU Online. "Surah Maryam Ayat 23: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Qur'an NU Online" Diakses 07 Januari 2026, https://quran.nu.or.id/Maryam/23

Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam. *DEMOS: Journal Of Demography, Ethnography And Social Transformation*, *1*(1), 35-44. https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017

Russell, D., Cutrona, CE, Rose, J., & Yurko, K. (1984). Kesepian Sosial Dan Emosional: Sebuah Pemeriksaan Tipologi Kesepian Weiss. *Jurnal Kepribadian Dan Psikologi Sosial* , *46* (6), 1313.

Sari, Dian., Nasrullah Bin Sapa. (2025). Pewahyuan Al-Qur'an; Menelusuri Historis Turunnya Al-Qur'an. Amsal Al-Qur'an: Jurnal Al-Qur'an Dan Hadis, 2 (1), 1-15. https://doi.org/10.63424/amsal.v2i1.190

Septiani, Syabilla Fikrina. (2024). Konsep Pendidikan Tauhid Dalam Kisah Nabi Yunus As (Kajian Tafsir Surat Ash-Shaffat 139-148, Surat Al-Anbiya87-8, Dan Surat Yunus Ayat 98). Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah.

Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *11*(2), 158. https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175

Syukkur, Abdul. (2020). Metode Tafsir Al-Qur'an Komprehesif Perspektif Abdul Hay Al-Farmawi. El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman, 6(01),11-136. https://doi.org/10.54625/elfurqania.v6i01.3779

Yana, Rina. (2023). Kegetiran Hidup Maryam Dalam Al-Qur'an. Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir. Lampung: UIN Raden Intan.

Zein, Marsela. (2022). Gambaran Rasa Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self Harm. Diss. Universitas Muhammadiyah Aceh.

Zuhdy, Halimy. (2017). Perempuan Suci, Pengabdi, Menjejak Langit Ilahi (Membincang: Biografi, Hukmah Dan Keteladanan Maryam Binti Imran). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Intan Salsabilla

NIM : 222104010069

Progran Studi : Ilmu Al-Qur'an danTafsir

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan ini bahwa dalam proses hasil penelitian ini tidak ada unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah diteliti sebelumnya, kecuali yang secara tertulis ataupun yang dikutip dalam naskah ini disebutkan sumber kutipan pada daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti adanya unsur-unsur penjiplakan atau ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang diberlaku.

Demikian dengan pernyataan keaslian skripsi ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 16 Mei 2026
Saya menyatakan,



Aisyah Intan Salsabilla
NIM. 222104010069

BIODATA PENULIS



A. Identitas Diri

Nama	: Aisyah Intan Salsabilla
NIM	: 222104010069
Tempat Tanggal Lahir	: Bondowoso, 01 Januari 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Ds. Karanganyar, Kec. Tegalampel, Kab. Bondowoso
Fakultas	: Ushuluddin Adab Dan Humaniora
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir
InstitusI	: Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

B. Riwayat Pendidikan

1. TK At-Taqwa Bondowoso (2008-2010)
2. MI At-Taqwa Bondowoso (2010-2016)
3. MTs Nurul Jadid Paiton Probolinggo (2016-2019)
4. MAN Bondowoso (2019-2022)
5. Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2022-2026)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R