

SOLUSI TANTRUM DALAM TAFSIR AN-NUR KARYA HASBI ASH-SHIDDIEQY

Nor Chamida, M. Mukhid Mashuri, Dr. Miftarah Ainul Mufid, Ahmad Zainuddin

Universitas Yudharta Pasuruan,

Email : norchamida066@gmail.com, ainulmufid@yudharta.ac.id, mukhid@yudharta.ac.id,
zainuddin@yudharta.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa fenomena yang sering terjadi dikalangan masyarakat sekarang terhadap anak kecil yang meledakkan amarahnya karena adanya keinginan yang tidak terpenuhi. Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan hal-hal yang bersangkutan dengan agama, ketauhidan, dan lain sebagainya. Dalam al-Qur'an juga dijelaskan mengenai petunjuk dan penyembuh segala penyakit. Lalu, bagaimana pandangan Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsir An-Nur? dan bagaimana pandangan ulama tafsir kontemporer lainnya dalam menganggapi ayat tersebut? dalam al-Qur'an dijelaskan mengenai nafs atau kata lain dari jiwa. Nafs dapat diartikan sebagai sesuatu yang membahas tentang sisi dari manusia. Penelitian ini berupa penelitian kepustakaan (*Library Research*), yang mana datanya bersumber dari bahan-bahan kepustakaan yang terdiri dari: 1) data primer yaitu Tafsir An-Nur, 2) data sekunder berupa Al-Qur'an dan terjemahnya, Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir al-Azhar karya Buya Hamka, Tafsir Ibnu Katsir karya Syaikh Muhammad Ali as-Shabuni, dan buku-buku yang terkait dengan ilmu pengetahuan al-Qur'an dan pembahasannya. Teknis pengumpulan data yang digunakan oleh penulis membutuhkan dokumentasi berupa catatan, lampiran, dan beberapa dokumen yang berkaitan dengan judul. Selanjutnya menggunakan langkah-langkah maudhu'i dan yang paling utama yaitu mengenai ayat-ayat al-Qur'an yang dibahas, terjemah dan tafsiran dari para mufasir, dan diambil dari buku, artikel maupun jurnal yang terkait. Dari penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsir An-Nur nafs al-ammarah yang terdapat pada pelaku tantrum dapat hilang dan berganti menjadi nafs muthmainnah dengan proses yang tidak singkat disertai dengan upaya-upaya untuk menggapainya karena Allah tidak akan membiarkan hambanya tersesat apabila manusia tersebut sudah ikhtiar dalam kebaikan selaras dengan pedoman dalam al-Qur'an.

Keyword: Tantrum, Solusi, Tafsir An-Nur

Article History

Received: Agustus 2024
Reviewed: Agustus 2024
Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang diturunkan sebagai pedoman hidup manusia dan mukjizat terbesar nabi Muhammad. Dalam al-Qur'an terdapat hukum-hukum, cerita umat terdahulu, perintah, larangan dan penyempurnya kitab-kitab sebelumnya. Bahkan dalam tatanan utama kehidupan al-Qur'an menduduki tempat pertama yang artinya al-Qur'an merupakan pokok sumber segala hukum. Baru kemudian disusul dengan hadist, ijma' dan qiyas. Dalam kehidupan sehari-hari umat Islam dianjurkan untuk berpedoman pada al-Qur'an karena al-Qur'an diturunkan kepada umat berfungsi sebagai petunjuk dalam segala aspek kehidupan. Di jelaskan dalam surah Ad-Dhuha ayat 7:

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۖ

“Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk.”

Dari ayat diatas dapat di fahami bahwa al-Qur'an memberikan petunjuk bagi umat manusia agar tidak tersesat karena selalu ada petunjuk atau jalan disetiap mengalami permasalahan hidup. Al-Qur'an juga memiliki makna terjaminnya wujud ke stabilan kehidupan sosial, kondusif serta membangun dan terbebasnya manusia dari kesengsaraan dan kehancuran. Al-Qur'an memberi petunjuk pada perubahan di tingkat yang mendasar.¹ Maka dari itu, umat manusia dianjurkan berpegang teguh pada al-Qur'an. Fungsi al-Qur'an sangatlah banyak tidak hanya sebagai petunjuk salah satunya diantaranya al-Qur'an sebagai syifa' yang di jelaskan dalam surah al-isra' ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Syifa' menurut perspektif al-Qur'an terkategori sebagai obat atau penyembuh. Syifa' secara etimologi merupakan sesuatu yang berakar pada huruf syin, fa', serta huruf mu'tal yang dasarnya berarti mengungguli sesuatu. Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa al-Qur'an diturunkan sebagai obat dari segala penyakit ini bisa bersifat dzahir(materi) ataupun batin(immateri) dan menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman. Menurut pengertian diatas bukan tidak mungkin apabila al-Qur'an memberi solusi untuk perilaku tantrum.

Manusia akan melewati 3 fase kehidupan yakni anak- anak, remaja atau dewasa serta lansia. Dalam hal ini antara manusia yang satu dengan lain mengalami waktu yang beragam. Terkadang, mereka tidak bisa melewati semua fase dalam hidupnya. Ketika melewati 3 fase, manusia memiliki karakter, ciri dengan kondisi setiap individu yang berbeda. Kondisi kejiwaan pada setiap fase tentu berbeda karena hal ini dapat dipicu dari berbagai hal yang berkaitan. Tidak hanya soal kejiwaan dalam aspek yang lainnya pun juga berbeda. Dalam kehidupan pasti ada konflik yang menjadi pemicu adanya kegagalan kondisi kejiwaan yakni kehidupan keluarga dan

¹ Dadan Rusmana dan Yayan Rahtikawati, *Tafsir Ayat-ayat Sosial dan Budaya*, (Bandung: CV Pustaka Setia, t.t.), 309.

sosial. Hal ini seringkali terjadi pada generasi muda dengan kaum tua karena perbedaan pemikiran atau pendapat.²

Tantrum muncul pada akhir abad ke-18. Kata tantrum berasal dari perancis kuno yang memiliki arti “memprovokasi”. Kemudian, berkembang menjadi “tantur” yang memiliki arti keributan dalam bahasa pertengahan. Dalam bahasa modern tantrum berarti amukan yang merujuk pada frustrasi atau ledakan kemarahan manusia yang berperilaku kekanakan. Hal ini mencerminkan bahwa tantrum perilaku kekanak-kanakan yang tidak menunjukkan sikap dewasa.

Suatu keadaan yang terjadi pada seseorang yang mengalami ledakan emosi ataupun frustrasi di sebut tantrum. Hal tersebut bisa terjadi semua kalangan terutama anak-anak karena kurangnya pelaku dalam mengelola atau mengendalikan emosi. Tantrum sendiri lebih sering terjadi pada anak pra sekolah. Akan tetapi, tantrum yang terjadi pada selain anak-anak juga perlu di perhatikan karena tantrum sendiri merupakan bagian dari proses perkembangan emosi. Agar terhindar dari sikap tantrum maka sejak dini para orang tua sudah mengenal cara yang baik mengelola emosi. Para orang tua dapat membaca karya daniel goleman dalam buku emosi intelligence “*why it matters more than iq*” yang pernah populer pada tahun 1195 sebagai pengetahuan dalam menghadapi perilaku tantrum dari sisi psikologis.

Dalam psikologis bagian kepribadian seseorang dalam menentukan cara berfikir, merasa, dan bertindak disebut dengan jiwa. Beberapa teori psikologis menganggap bahwa jiwa bagian dari emosi, motivasi, dan kepribadian yang merupakan struktur psikologis individu. Istilah jiwa sendiri seingkali digunakan pada aspek subyektif dari diri seseorang yang terdiri atas pemikiran, perasaan, dan keinginan.³

Dalam al-Qur’an tantrum diartikan sebagai kemarahan atau emosi yang meledak karena adanya keinginan yang tidak terpenuhi. Keinginan-keinginan yang mengarah pada hal negatif ini disebut dengan nafs(nafsu) yang berarti jiwa. Tantrum erat sekali hubungannya dengan jiwa karena tantrum terjadi akibat adanya kegagalan jiwa yang belum bisa menguasai diri. Hal ini disebabkan adanya ketidakcocokan antara akal dan nafsu. Ketidakcocokan ini menjadi sumber kekuatan utama dalam jiwa manusia. Menurut hamka jiwa adalah keterlibatan antara aspek-aspek jiwa diantaranya akal, hawa nafsu, dan kalbu.⁴ Dalam al-Qur’an terdapat 3 tingkatan jiwa yakni nafs al-ammarah, nafs al-lawwamah dan nafs muthmainnah. Pada pembahasan selanjutnya tantrum ini berada pada tingkatan jiwa yang mana dari ketiganya kemudian al-Qur’an memberikan solusi bagi pelaku tantrum agar dapat mengedalikan emosinya dengan sering melakukan kebajikan dan bersabar yang tercantum dalam surah hud ayat 114-115 :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفَاً مِنَ اللَّيْلِ ۚ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكْرَيْنِ وَأَصْبِرْ
فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu

² Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI, *Pembangunan Generasi Muda*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2011), 2.

³ Amir Reza Kusuma, “ Konsep Jiwa menurut Ibnu Sina dan Aristoteles”, Tasamuh: Jurnal Studi Islam, Vol.14 No.1, (April 2020) 61-89.

⁴ Ema Yudiani, “ Dinamika Jiwa Dalam Persepektif Psikologi Islam”, Jurnal Ilmu Agama UIN Agama UIN raden Fatah, Vol.14 No.1, (2013) 45-60.

menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat. Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tiada menyaia-nyaiakan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Para mufassir banyak sekali yang menjelaskan ayat ini salah satunya tafsir An-Nur. Tafsir An-Nur memberikan solusi bagi pelaku tantrum bahwa Segala hal kebaikan dapat menutup dosa-dosa kejahatan (kemaksiatan), sebab kebaikan dapat mengheningkan jiwa serta memperbaikinya, juga menghapuskan pekerjaan yang keji dan memaksa jiwa.

Yang dimaksud dengan “kebaikan-kebaikan” merupakan amal saleh yang bersifat umum. Sedangkan yang dimaksud dengan kata “kejahatan-kejahatan” di sini merupakan dosa-dosa kecil. Dan untuk dosa besar hanya dengan taubatan nasukha kepada Allah.

Mengubah pola asuh merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku tantrum. Menghormati kebutuhan dan Pendapat anak harapan bagi para orang tua agar dapat melakukannya. Namun, tetap harus ada batasan. Selain itu, pola komunikasi yang efektif perlu dibuat dalam keluarga karena hal ini berdampak pada keharmonisan dan perkembangan emosional sang anak

Anak yang tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan memicu berperilaku tantrum. Biasanya hal ini ditandai dengan meluapnya amarah atau emosi. Ketika hal itu terjadi maka orang tua jangan langsung memarahi agar tidak menambah emosi yang sedang meluap. Apabila anak yang sedang tantrum sudah tenang. Bimbinglah dengan penuh kelembutan agar anak dapat memahami ucapan yang disampaikan

Berbicara tentang tantrum tentunya tidak melupakan pelakunya yang merupakan seorang manusia. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang istimewa atau sempurna karena di bekali anugerah berupa akal yang tidak ada pada makhluk hidup lainnya sehingga manusia dapat menggunakan akalnya untuk selalu berfikir positif(roh) dan tidak mengedepankan nafsunya(nafs).⁵ Setiap individu memiliki sifat atau karakter yang berbeda-beda. Karakter individu dapat di peroleh dari pewarisan dan kebiasaan kedua orang tuanya serta lingkungan sekitarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan untuk mengeksplorasi solusi tantrum, khususnya di dalam tafsir An-Nur karya Hasbi Ash-Shiddieqy. Metode ini melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai literatur yang relevan seperti buku, kitab, artikel, dan dokumen lainnya untuk memahami bagaimana relevansi ayat-ayat solusi tantrum tersebut dapat dilakukan dalam rangka penyembuhan perilaku tantrum pada pelaku tantrum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantrum di Indonesia mulai buming kembali di masyarakat sejak 4 tahun terakhir ini yang menjadi kalimat baru bagi anak yang seringkali meledakkan emosinya saat memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Keadaan ini biasanya dilakukan pada anak pra sekolah yang mana dalam hal ini berdampak pada kondisi mental atau jiwa. Dampak tantrum sendiri apabila di biarkan sampek dewasa dan tidak segera di tangani akan berakibat fatal pada pelakunya.

⁵ Diakses dari <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/11412/> (Minggu, 26 Mei 2024, 09:13 WIB).

Seperti yang sudah lazim kita ketahui, al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi manusia juga obat penawar bagi segala penyakit. Sifat universal yang dimilikinya dapat menjadi jawaban atas apa saja yang menjadi segala problematika dalam kehidupan manusia. Seperti halnya tantrum, al-Qur'an memberikan solusi pada pelaku tantrum agar sering melakukan kebajikan-kebajikan maka seiring berjalannya waktu tantrum akan sembuh dengan sendirinya.

Beberapa dampak tantrum menjadi pengaruh besar pada kondisi psikis penderita dan lingkungan sekitarnya. Hal ini terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal yang nyata dan sangat memengaruhi bahkan merugikan orang lain dan sekitarnya.

Namun seperti yang kita ketahui, segala sesuatu yang ada di dunia ini memiliki pasangannya. Jika dampak psikologis yang terjadi pada pelaku tantrum menyebabkan hal-hal negatif, maka pastinya terdapat solusi untuk menyelesaikannya agar tidak terus-menerus menurunkan mental pelaku tantrum yang semakin di biarkan semakin membahayakan baik dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

KONTEKSTUALISASI TAFSIR AN-NUR

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy Merupakan pengarang kitab tafsir An-Nur yang merupakan karya pertamanya. Tafsir al-Qur'anul majid An-Nur terdiri dari 2 cetakan, cetakan kedua merupakan cetakan penyempurnaan terkait penggantian cover dan struktur bahasa indonesia. Cetakan pertama terbit pada tahun 1952 yang terdiri atas 30 jus.

Mengenai latar belakang tafsir An-Nur, di pendahuluan mufassirnya Hasbi mengungkapkan motivasinya saat menulis karyanya ini yakni seiring dengan berkembangnya perguruan tinggi islam yang tersebar di seluruh indonesia yang dicintai dalam suasana baru, perlunya perhatian yang meluas dan melebarkan perkembangan kebudayaan islam, perkembangan al-Qur'an, sunnah rosul dan kitab-kitab islam bahasa indonesia. Kemudian, untuk pecinta tafsir yang memiliki kekurangan pengetahuan akan bahasa arab, tentunya mereka akan sulit mengetahui makna tafsir dalam al-Qur'an karena menggunakan bahasa arab. Maka, Hasbi memberikan solusi dengan membuat tafsir yang sederhana agar dapat memudahkan pembaca dalam memahami makna yang terkandung dalam al-Qur'an dengan baik. Di dalam tafsir tersebut Hasbi mengungkapkan bahwa beliau merujuk ke 23 kitab tafsir, sirah nabawiy 6 kitab, 4 kitab kamus, dan 77 kitab lainnya yang jika ditotal keseluruhan terdapat kurang lebih 40 kitab.

ANALISA SOLUSI TANTRUM MENURUT PSIKOLOGIS

Tantrum menurut KBBI merupakan ketidak mampuan seseorang dalam mengungkapkan keinginannya disertai dengan amukan kemarahan. Biasanya sering terjadi pada usia anak-anak dan sulit ditenangkan sebelum keinginannya terpenuhi. Tantrum menurut wikipedia berarti adanya ledakan emosi. Hal ini sering dikaitkan pada anak-anak dan pada seseorang yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik ditandai dengan sikap keras kepala, menejerit, menangis, berteriak, pembangkang, mengomel dan marah. Biasanya pelaku tidak akan diam sebelum apa yang diinginkan terpenuhi.

Balden el menyatakan bahwa tantrum sebagai tindakan agresif yang tidak diskruktif, memiliki ciri-ciri menghentakkan kaki, membenturkan kepala, memukul diri sendiri, menahan nafas, berteriak, mengeluh, memukul dinding, berlari, membantah, menolak perintah, menentang guru dan orang tua. Terdapat juga agresif oral yang berperilaku seperti meludahi

orang lain bahkan menggigit orang lain yang membuat orang yang berada di lingkungan sekitarnya takut.

Pakar pendapat lain mengatakan bahwa tantrum merupakan demonstrasi praktis dari apa yang terjadi pada seseorang yang mengalami tantrum pada dirinya. Tantrum harus segera diatasi agar tidak membahayakan pada diri sang penderita. Jika tidak segera mendapatkan penanganan maka pelaku tantrum akan hilang kontrol atau tidak bisa mengelola emosinya.

Dari pemaparan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa tantrum merupakan ledakan emosi yang terjadi karena ketidakstabilan pelaku dalam mengedalikan diri dan emosi atau amarah dalam dirinya. Hal ini ditandai dengan tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seperti menangis, berteriak, menghentakkan kaki, merusak barang yang ada disekitarnya dan lain sebagainya.

Faktor-faktor yang menyebabkan seorang anak mengalami perilaku tantrum diantaranya faktor fisiologi seperti sakit, lapar, bosan dll, faktor psikologis, pola asuh orang tua, lemahnya pengelolaan emosi, depresi, gangguan eksplosif intermiten, dan adanya kesalahan pendidikan.

Faktor-faktor diatas merupakan indikasi awal seorang anak memiliki perilaku tantrum. Secara pelaku kebanyakan seorang anak prasekolah yang belum mampu berfikir secara panjang dan hanya tau keinginan serta kebutuhannya harus di penuhi. Akan tetapi, jika semua yang keinginan yang di inginkan di penuhi ketika pelaku mengalami tantrum maka tantrum akan semakin parah sebaiknya orang tua yang memiliki anak tantrum menunggu emosinya meluap setelah tenang baru diajak bicara pelan-pelan agar anak mengetahui dan mengerti dimana letak kesalahannya dan bersikap seperti apa yang harus dilakukan. Jadi, ketika hal tersebut terulang kembali anak-anak pelan-pelan dengan sendirinya faham bahwa sikap tantrum tidak perlu dilakukan. Menurut penulis pada tahap ini di perlukan adanya kesabaran ekstra dalam menghadapinya.

Indikasi awal sudah tertera, maka pasti ada dampak yang terjadi akibat adanya perilaku pada anak tantrum. Dampak tantrum sendiri terbagi menjadi 2 yakni ada negatif dan positif. Dampak negatifnya menimbulkan frustrasi pada diri pelaku, pelaku kelemahan mengendalikan diri dan mengelola emosinya sehingga menyebabkan anak tantrum bersikap agresif, menjadikan ke tantrumnya sebagai senjata agar mendapatkan apa yang diinginkan, hal ini harus segera diatasi karena menyebabkan anak berkemungkinan meliki kepribadian ganda (bipolar).

Selain dampak negatif seperti kebanyakan pada umumnya, tantrum juga memiliki dampak positif yakni anak dapat mengekspresikan pendapatnya, independen, rasa marah dan frustrasinya memberikan informasi kepada orang disekitarnya bahwa dirinya capek, lelah, sakit dan bingung. Namun, hal ini perlu digaris bawahi meskipun tantrum memiliki dampak positif tidak di perlukan dukungan untuk berperilaku tantrum karena dapat berakibat fatal.⁶

Berbicara tentang tantrum pasti berkaitan dengan emosi. Emosi sendiri berarti luapan perasaan yang mengalami perubahan naik dan turun secara singkat. Emosi ga dapat diartikan sebagai satu pengalaman sadar, kompleks dan berkaitan dengan mental, fisiologi, serta bathiniyah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku. Terdapat 3 aspek dasar pokok

⁶ Hilma Wahidatul Lailiyah, Zahrotun Nisa, Nia Lailin Nisfa, "Pengaruh Temper Tantrum Terhadap Perubahan Perilaku dan Psikis Pada Anak Usia Dini", Jurnal AL-Qolam, Vol.4 No.1, (Mei 2023) 61-69.

emosi yakni aspek pengalaman tingkah laku yang tampak, aspek pengalaman bathiniah, dan adanya perubahan-perubahan fisiologis secara internal.⁷

Di kehidupan dunia manusia pasti pernah dalam keadaan marah, takut, senang, sedih dan seterusnya yang di sebut dengan emosi. Ada kalanya kejadian tersebut sangatlah kuat dan juga ringan. Menurut para ahli psikologi sebagian menganggap emosi dan perasaan sama. Sebagian yang lain membedakan karena emosi memiliki kadar intensitas yang sedang hingga tinggi sedangkan perasaan(feeling) memiliki kadar intensitan yang rendah.

Allah menciptakan sesuatu pasti ada hikmanya. Sama halnya dengan emosi yang berperan dalam kehidupan manusia untuk menjalankan fungsinya sebagai pembawa pesan, menyampaikan informasi, pembangkit energi, dan juga komunikasi. Adanya fungsi emosi didalam kehidupan kita di sebabkan gerak refleks yang muncul sesuai dengan keadaan yang menimpa yang terjadi pada diri kita.

Macam-macam fungsi diatas menunjukkan bahwa emosi erat kaitannya dengan kehidupan selagi tidak merusak tatanan kehidupan. Emosi sering kali dikaitkan dengan marah padahal marah termasuk salah satu bagian dari emosi. Menurut para ahli emosi emosi terbagi menjadi 6: marah (*anger*), bahagia (*joy*), sedih (*sadnes*), takut (*fear*), heran/kaget (*suprise*), serta benci (*disgust*). Perubahan fisiologis atau reaksi wajah merupakan bentuk bangkitnya emosi yang sangat mudah dikenali, salah satunya ekspresi marah telah di jelaskan dalam al-Qur'an surah Az-Zukhruf ayat 17 yang berbunyi:

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ

“Padahal apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira dengan apa yang dijadikan sebagai misal bagi Allah Yang Maha Pemurah; jadilah mukanya hitam pekat sedang dia amat menahan sedih.”

Manusia sering menganggap bahwa marah identik dengan emosi. Manusia mengekspresikan amarahnya dengan cara yang berbeda-beda diantaranya bersumpah serapah, menggerutu, agresif, diam bahkan sampai ada yang mengalami ledakan amarah. Amarah yang sering meledak akan merusak metabolisme tubuh dan sistem saraf yang ada pada diri pelaku. Amarah yang meletup-letup dapat menyebabkan aliran darahnya meningkat disertai dengan jantung yang berdegup kencang.

Marah adalah emosi penting yang akan melakukan fungsi penting bagi manusia. Saat marah energi akan meningkat yang memungkinkan untuk mempertahankan diri dan mengatasi rintangan yang menghadangnya dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Salah satu contohnya tantrum ini karena adanya kemarahan yang meledak-ledak yang terjadi pada seseorang terutama seorang anak. Terdapat 2 tipe tantrum yakni downstairs yang mana terjadi karena sang pelaku memang benar-benar marah yang menyebabkan orang di sekitarnya memperhatikannya dan juga tipe tantrum manipulatif dilakukan oleh sang anak sebagai senjata agar keinginannya terpenuhi karena dia telah menyadari bahwa dengan melakukan hal demikian dia telah menjadikan dirinya pusat perhatian dan segera mendapatkan keinginannya.⁸

Psikologi memberikan arahan terhadap perilaku tantrum cara mengelola emosi antara lain menemukan pemicunya, menenangkan pemikiran, relaksasi, mengalihkan pada hal yang positif,

⁷ Abu Ahmadi dan Muhammad Umar, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.t.), 70.

⁸ Diakses dari <http://www.mitrakeluarga.com/artikel/cara-mengatasi-tantrum> (Kamis, 30 Mei 2024 12:05 WIB).

tidak mudah menyimpan dendam, personal time, menyisipkan candaan seperti melihat komedi, serta bisa bercerita atau curhat kepada teman dekat atau seseorang yang dapat di percaya.

Apabila di rasa tidak mampu menangani terapi dapat menjadi solusi, akan tetapi, tidak semua bisa di terapi. Terapi dilakukan jika berdasarkan adanya penyebab apabila kondisi tantrum tidak berhubungan dengan gangguan fisik atau kesehatan. Para orang tua harus tau penyebab anak tantrum, jika sang anak hanya sekedar melampiaskan amarah, maka orang tua harus tetap tenang dan menenangkan buah hatinya, atau bisa juga dengan memberikan pelukan pada buah hati. Kemarahan atau kekesalan yang terjadi pada anak merupakan suatu bentuk bukti bahwa pelaku tantrum belum bisa mengungkapkan perasaan atau emosinya secara verbal.

Berbeda dengan tantrum yang terjadi pada anak remaja, mereka memiliki tetapi sendiri karena keadaan mereka merupakan tantrum abnormal. Berikut terapi yang dapat dilakukan bagi orang tua untuk menghadapi remaja yang berperilaku tantrum antara lain :

1. terapi perilaku kognitif : salah satu jenis terapi yang menggabungkan dua jenis terapi yakni terapi psikoterapi dan terapi kognitif yang memiliki tujuan mengubah pola pikir dan respon pasien terhadap situasi atau stresor tertentu, juga memperbaiki bagaimana pelaku tantrum dalam bersikap.⁹ remaja terbantu dalam hal mengidentifikasi dan mengubah pola perilaku pada remaja, memperbaiki gejala gangguan kepribadian , kecemasan, depresi dan lainnya
2. Terapi psikodinamik : terapi bicara secara mendalam menurut teori dan prinsip psikoanalitik. Psikoanalitik sendiri berarti metode yang membantu seseorang untuk memahami kekuatan bawah sadarnya yang perannya lebih mengarah dalam mengontrol pikiran, perilaku, dan emosi.¹⁰ Membantu remaja mengatasi gejala gangguan mental dan tekanan emosional. Hal ini dapat dilihat dari masa lalu pelaku tantrum.
3. Terapi interpersonal : jenis terapi ini digunakan untuk remaja mengalami masalah gangguan kejiwaan seperti emosi, traumatis, depresi, juga gangguan kepribadian. Terapi ini menerapkan pelaku untuk mengidentifikasi masalah yang dialami kemudian menentukan solusi mana yang terbaik secara mandiri yang bertujuan pelaku dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan dapat mengelola interpersonalnya dengan baik agar tidak ada ketakutan atau kekhawatiran berlebihan dalam hidup bersosial kemasyarakatan.¹¹ Hal ini menurut penulis dapat membantu dalam pencegahan terjadinya tantrum pada remaja .

Secara rohani orang tua dapat menerapi dengan ummul qur'an atau yang biasa disebut surah al-fatihah. Caranya dengan mengkhushukan surah al-fatihah kepada anak yang berperilaku tantrum supaya hatinya dilembutkan, ditambah kesabarannya, di hilangkan perilaku yang kurang baik. Namun, hal ini harus di sertai dengan uswah ataupun contoh yang baik dengan harapan anak akan menirilah perbuatan-perbuatan yang baik yang dilakukan oleh orang tuanya

ANALISA SOLUSI TANTRUM DALAM TAFSIR AN-NUR

Dalam islam tindakan untuk mengatasi tantrum disebut dengan al-fitrah yang berarti dapat diterima baik secara ilmiah, psikologi maupun logis fisik. Orang tua memiliki peran penting agar anak yang memiliki perilaku tantrum tidak semakin parah dengan cara mengenali dan

⁹ Diakses dari <https://www.alodokter.com/ketahui-apa-itu-perilaku-kognitif> (Kamis, 06 Juni 2024 06:45 WIB).

¹⁰ Diakses dari <https://helohehat.com/mental/terapi-psikodinamika/> (Kamis, 06 Juni 2024 06:57 WIB).

¹¹ Diakses dari <https://ashefagriyapusaka.co.id/berita-rehabilitasi-narkoba/terapi-interpersonal/>. (Kamis, 06 Juni 2024 07:30 WIB).

memahami sifat dan karakter, mengarahkan dan memberi contoh yang baik, mencari penyebab terpancingnya emosi, diaman saat emosi amarahnya meledak dan memeluknya ketika sudah meluapkan semua emosinya, bersikap tegas, peduli, dan adil, menasehati atau memotivasi dengan perkataan lembut juga tegas, memberi pemahaman tentang kebutuhan dan keinginan.

Manusia adalah kesatuan yang utuh yang terdiri dari komponen intrinsik seperti fisik, akal pikiran, jiwa, nafsu, emosi, indera, dan ruh serta komponen pengembangan seperti halnya lingkungan hidup, upaya, dan perkembangan kehidupan. Semua manusia terkena hukum sebab akibat atau hukum lainnya selama hidup mereka, baik itu hukum alam maupun hukum sosial kemasyarakatan. Setiap orang memiliki potensi intrinsik yang berbeda-beda dan potensi untuk berkembang. Oleh karena itu Allah meminta manusia untuk memperhatikan istilah nafs dengan baik.¹²

Nafs sendiri dalam bahasa arab terdapat beberapa arti yaitu nafs, nufus serta anfus yang berarti jiwa, darah, badan, tubuh, dan juga orang. Nafs menjadi bagian terpenting bagi manusia karena sejatinya manusia merupakan makhluk yang dapat memposisikan dirinya sebagai subjek atau objek dalam waktu sekaligus. Para ahli tasawwuf menyebut bahwa nafs merupakan sesuatu yang mendorong manusia pada perbuatan tercela.¹³ Sejak turunnya al-Qur'an nafs digunakan untuk membahas tentang jiwa ataupun sisi dari manusia.¹⁴

Ketika manusia mengikuti hawa nafsunya dan memilih kenikmatan duniawi, mereka sebenarnya telah melakukan hal yang sama dengan binatang. Bahkan lebih sesat lagi karena mereka tidak menggunakan akal yang merupakan anugrah yang diberikan Allah untuk membedakan diri mereka dengan binatang. Seseorang yang menjalani gaya hidup ini menunjukkan bahwa kepribadiannya belum matang atau berkembang seperti halnya anak-anak yang hanya memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Keinginannya lemah, dan tidak ah cara mengontrol nafsunya, dan dia tunduk pada perintah Nafs al-ammrah bi suu', nafsu yang mendorong keburukan).¹⁵ Nafs al-ammarah adalah nafsu yang tidak dapat membedakan antara yang baik dan buruk. Seseorang yang berada pada tingkatan ini menganggap bahwa nasehat yang di berikan orang sebagai bentuk penghalang bagi dirinya. Nafs al-ammrah telah dijelaskan allah dalam surah yusuf ayat 53:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Dalam ayat ini tafsir surah An-Nur menjelaskan bahwa nafsu al-amarah pada lafadz

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ mengandung arti bahwa sesungguhnya nafsu itu mendorong

manusia pada hal-hal yang jahat karena nafsu benar-benar mendorong manusia melakukan perbuatan tercela dan menuruti semua yang diinginkan oleh hati seperti suka menyakiti manusia, dendam, takabbur, benci kematian, suka harta. Tanpa di sadari bahwa perbuatan

¹² Abdul Ghofur, *Tafsir Sosial*, , 305

¹³ Kusnadi, *Esensi al-Qur'an*, (Palembang: IAIN Raden Fatah, 2006), 69-70.

¹⁴ Alpaqih Andopa, *An-Nafs Dalam Al-Qur'an (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir A-Mishbah)* (IAIN Curup, 2018), 14.

¹⁵ Muhammad utsman Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Cet 1, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 225-228.

demikian mendorong manusia bersikap egois yang menyebabkan hati manusia bersifat keras dan tertutup.

Pada saat pribadi manusia di dominasi oleh nafs al-ammarah, pribadi tersebut akan condong untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan rendah dalam pribadinya yang mana apabila tidak dikendalikan dengan baik menyebabkan sebuah penyakit mental dan berusaha untuk menjahkan diri dari proses menuju fitrah manusia sesungguhnya.¹⁶

Menurut penulis tantrum tantrum berada pada nafs al-ammarah. Hal ini sangat wajar terjadi disebabkan anak-anak yang memiliki pemikiran yang dangkal, belum dapat membedakan baik buruknya juga mana kebutuhan dan keinginan. Dari sini pentingnya pengetahuan yang luas bagi para orang tua agar tidak mudah terpancing emosi saat anak mengalami tantrum, parenting atau pendidikan juga sangat dibutuhkan terutama seorang ibu yang merupakan madrasah pertama bagi sang anak. Selain itu, perbanyak komunikasi dan sering meluangkan waktu bersama agar mengerti kemauan anak. Namun, perlu digaris bawahi bukan untuk selalu menuruti kemauan sang anak, akan tetapi, lebih ke solusi atau mengarahkan anak kepada hal-hal yang positif.

Diperkuat dengan kitab *ihya'ulumuddin* karya imam Al-Ghazali, beliau memaparkan bahwa karakteristik nas al-ammarah dalam diri manusia sebagai berikut :

1. Nafs Rububiyah, merupakan jiwa yang menyerupai sifat-sifat yang hanya dimiliki oleh Allah, seperti halnya sifat sombong terhadap sesuatu yang telah ia lakukan dan sesuatu hal yang dimiliki. Sifat manusia yang selalu ingin berkuasa, ingin memiliki segalanya, ingin menguasai, ingin menduduki dan memiliki jabatan yang tinggi, selalu merasa bangga diri, ingin selalu dipuji, merasa paling benar.
2. Nafs Bahimiyah, merupakan jiwa yang ingin menyerupai sifat-sifat yang seharusnya dimiliki oleh binatang, seperti malas terhadap pekerjaan, malas menjalankan ibadah, memuaskan kebutuhan biologi (dalam hal ini sex) , makan berlebihan, tidur berlebihan.¹⁷ Para ulama berpendapat bahwa untuk memerangi hawa nafsu yang harus dilakukan yaitu dengan mengekang keinginan, lebih banyak beribadah kepada Allah, berdoa dan meminta pertolongan kepada Allah.¹⁸
3. Nafs Sabu'iyah, yaitu sebuah sifat kebuasan yang apabila dapat menguasai diri seseorang ia akan suka bermusuhan, suka marah, suka memaki, dan cemburu yang berlebihan terhadap seseorang.¹⁹
4. Nafs Syaithaniyyah, yaitu nafs yang selalui menyerupai sifat-sifat yang hanya dimiliki oleh setan, manusia yang telah dikuasai oleh nafs ini ia akan suka membuat tipu daya dan melakukan segala sesuatu dengan cara yang jahat. Seperti: iri terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain, dengki, menghasut ke perilaku yang tidak baik.²⁰

Seseorang yang berada pada nafs al-ammarah, mereka tidak akan mengerti dan tidak sadar jika perbuatannya dapat membahayakan dirinya sendiri ataupun orang lain. Pelaku akan

¹⁶ Muhammad Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, 113.

¹⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (Mengungkap ilmu-ilmu agama), 119.

¹⁸ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, (Petunjuk Ahli Ibadah), Terj. Abul Hiyadh, 119.

¹⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (Mengungkap ilmu-ilmu agama), 119.

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (Mengungkap ilmu-ilmu agama), 119.

menikmati perbuatan tercelanya tanpa menyadarinya. Pelaku juga belum mengerti antara sesuatu yang halal dan haram, manfaat dan mudhorot, haq (benar) dan yang bathil (salah), terpuji dan tercela, baik dan buruk serta desa dan pahala sedah kubur dalam kehidupan

Menurut penulis tantrum tantrum berada pada nafs al-ammarah. Hal ini sangat wajar terjadi disebabkan anak-anak yang memiliki pemikiran yang dangkal, belum dapat membedakan antara baik dan buruk. Dari sini pentingnya pengetahuan yang luas bagi para orang tua agar tidak mudah terpancing emosi saat anak mengalami tantrum, parenting atau pendidikan juga sangat dibutuhkan terutama seorang ibu karena ibu merupakan madrasah pertama bagi sang anak. Selain itu, perbanyak komunikasi dan sering meluangkan waktu bersama agar mengerti kemauan anak. Namun, perlu digaris bawahi bukan untuk selalu menuruti kemauan sang anak, akan tetapi, lebih ke solusi atau mengarahkan anak kepada hal-hal yang positif.

Kemudian, semakin anak bertambahnya usia anak mulai mampu menjalankan logikanya. Jika parenting orang tua terhadap anak tantrum baik maka anak akan naik setingkat lebih tinggi yakni nafs al-lawwamah. Pada tahap ini kemungkinan anak ada usia menuju pubertas bahkan sampai remaja. Kelakutan tantrum seiring berjalannya waktu akan nampak samar atau sudah jarang terjadi tidak seintens waktu kecil. Nafs lawwamah sendiri secara eksplisit didalam al-qur'an hanya disebutkan satu kali yaitu QS. Al-Qiyamah/75:2,

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

“Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).”

Allah bersumpah dengan hari kiamat juga huru-haranya yang amat besar. Serta inginnya jiwa terhadap tingginya derajat, menyesali perbuatan tercela yang sudah diperbuat, juga sedikit melakukan perbuatan yang baik. Bersumpahnya Allah untuk menyatakan besarnya hari kiamat dan Allah berhak atas segala sumpah yang dikehendaki.

Meskipun demikian, dapat dipahami bahwa bukan berarti nafs al-lawwamah terbatas pada ayat tersebut. Pemaknaan nafs lawwamah secara implisit terdapat pada ayat yang lain dalam al-Qur'an.

Secara etimologi lafadz lawwamah merupakan bentuk musyabbahah bi ism al-fa,,il (kata benda yang disejajarkan dengan bentuk isim fa,,il). Mujarradnya berasal dari lawama yang terdiri dari huruf lam, waw, dan mim.²¹ Ibnu Zakariya mengungkapkan (w. 395H), semua kata berasal dari lam, waw, mim memiliki kemungkinan dua arti, yakni al-atab berarti mencela dan al-ibta" berarti merasa tidak enak terhadap dirinya.²² Dari kedua hal tersebut, maka al-nafs al-lawwamah berarti nafs yang mengancam dirinya. Bermakna nafs yang mencela dirinya karena telah melakukan perbuatan yang tercela.

Pada fase nafs lawwamah ini bersifat rasional telah berfungsi. Pelaku pasti sadar akan kesalahannya dan mencela kesalahannya, karena pada dasarnya condong kepada hal yang baik. Akan tetapi, keburukan memiliki daya tarik lebih kuat. Sehingga nafs pada fase ini mudah sekali terkecoh pada hal keburukan tersebut. Meskipun pada akhirnya nanti akan menyesali dan mencela dirinya.

Dalam al-Qur'an hanya ada satu ayat saja yang menjelaskan nafs lawwamah, yaitu pada surat alQiyamah ayat 2. Pemaknaan ayat diatas menunjukkan bahwa lawwamah bersifat netral

²¹ Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al- Lughah wa al- 'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al- Masyriq, 2002), 740.

²² Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn Zakariyya (W.395 H), *Maqayis al-Lughah*, (Qahirah: Dar al Hadith, 2008), 943.

dan berpotensi dalam melakukan perbuatan baik maupun buruk. Pemahaman ini diperkuat dengan surah as-syam ayat 7-8:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.”

Ayat diatas secara eksplisit menjelaskan bahwa nafs telah menerima ilham tentang baik dan buruk. M.Quraish Shihab berpendapat ilham disini bermakna potensi. Dengan demikian sejak awal nafs ini memiliki dasar potensi untuk melakukan dan menerima baik perbuatan baik maupun perbuatan buruk.²³ Ini menunjukkan bahwa ia berpotensi bersifat netral terhadap kebaikan maupun keburukan.

Pada level tertinggi manusia berada dalam jiwa yang tenang yang disebut nafs al-muthmainnah dimana jiwanya tenang karena segalanya telah disandarkan oleh Allah kemudian Allah meridhainya. Dalam al-Qur'an disebutkan di surah al-fajr ayat 27:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

“Wahai jiwa yang tenang dan tenteram.”

Bersihnya jiwa manusia yang tidak mengabdikan kepada kebendaan, tentu kelak pada hari kiamat akan memperoleh kebahagiaan. Mereka dikatakan “Wahai jiwa yang meyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum syara' serta tidak diombang-ambingkan oleh hawa nafsu” merupakan penafsiran Hasbi dalam tafsir An-Nur

Tafsir al-Misbah karangan Quraish shihab menjelaskan bahwa nafs muthmainnah memiliki makna jiwa yang kuat keyakinannya janji atau wujud Allah yang disertai dengan ikhlasnya dalam beramal. Dapa juga diartikan dengan jiwa yang senantiasa memperoleh rahma Allah, memiliki ketenangan karakter, juga selalu ridho atas ketetapan Allah terhadap dirinya.²⁴

Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa nafs mutmainnah dapat terjadi jika seseorang berada pada kondisi dimana jiwanya selalu cinta pada hal yang mengarah ke kebaikan juga akan membeci pada sesuatu yang buru.²⁵

Wildan mengutip Dalam tafsir Qurthubi berpendapat bahwa dalam nafs mutmainnah terkandung makna ketenangan jiwa, yakin dan ikhlas. Tenangnya jiwa ini dapat diperoleh dengan keadaan jiwa yang senantiasa ingat akan kekuasaan Allah. Ketenangan juga dapat diperoleh dari rasa optimis seorang hamba akan balasan kebaikan dari Allah dan berkeyakinan dapat terhindar dari pedihnya siksaan Allah serta rasa ikhlas yang diperolehnya karena menerima segala ketetapan Allah dengan lapang dada. Manusia yang memiliki jiwa muthmainnah akan yakin terhadap janji-jani Allah. Oleh karena itu, indikator dari kualitas perkembangan jiwa disebut dengan nafs muthmainnah.²⁶

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, vol.6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 344-346.

²⁴ Zulfatmi, Zulfatmi. "AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, Vol10. No.2, (2020): 40-57.

²⁵ Saputra, Edy. "KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs", *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam* (2019), 148-162.

²⁶ Wildan, T. (2017). *Konsep Nafs (Jiwa) Dalam alquran*, *At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, Vol.2 No.2, (2017), 246-260.

Berdasarkan pemaparan diatas nafs mutmainah memiliki ciri-ciri yang disebutkan oleh Rif'at Syauqi Nawawi yang mana telah di jelaskan dalam QS al-Fajr 27-30

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku.”

Selaras dengan ayat diatas, terdapat ciri-ciri orang yang orang yang memiliki nafs muthmainnah yang akan di jelaskan sebagai berikut:

1. Hamba yang selalu ingin dekat dan kembali kepada Allah saat menjalani kehidupan (irji' ilaa rabbik). Keinginan ini mendorong seseorang untuk berperilaku selaras dengan syari'at Allah yang mana dalam hal ini termasuk kategori an-nafs ar-rabaniyyah yang memiliki jiwa rabbani
2. Ikhlas dan ridho atas segala ketentuan Allah dan memiliki perasaan puas (radhiyat) dalam menjalani kehidupan.
3. Selalu bersikap optimis agar mendapat kenikmatan dari Allah, tidak bersedih dan tidak cemas (mardiyah). Perasaan ini diperoleh karena kuatnya keimana kepada Allah, beramal sholeh, yakin serta ikhlas terhadap balasan amal baik pada hari akhir.
4. Hamba yang senantiasa berinteraksi dan bersosialisasi bersama orang-orang yang melakukan kebaikan guna meneladani kebaikan yang diperbuat orang lain (fadkhuli fi 'ibadi).
5. Hamba yang berkeyakinan kuat pada dasar kebenaran iman, keyakinan juga kebaikan bahwa Allah akan membalas perbuatan baiknya. Karena karakter inilah seorang hamba dapat masuk surga (wadkhuli jannati).

Terdapat pendapat lain yang mengemukakan bahwa seseorang yang beriw mthmainnah memiliki 3 ciri pokok yakni beriman dan tawakkal kepada Allah sera sabar dalam menalani kehidupan.²⁷

Beberapa ayat terkait upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menggapai jiwa yang muthmainnah diantaranya bertaubat dan berdzikir dalam QS. Ar-Ra'du: 27-28, beriman dalam QS. An-Nahl:112-113, sabar dalam QS. Ali Imran :125-126, shalat dalam QS. Al-Baqarah: 3, zakat dalam QS. At-Taubah:103, uasa dalam QS. Al-Baqarah:183 dan membaca al-Qur'an Al-Isra': 82.

Upaya-upaya diatas dapat dilakukan oleh pelaku tantrum agar sembuh dari penyakit jiwa yang menghinggap pada dirinya. Kemudian, al-Qur'an memberikan solusi bagi pelaku tantrum dengan sering melakukan kebajikan-kebajikan untuk menghapus dosa-dosa yang telah dilakukan karena perbuatan tercelanya dan bersabar yang tercantum dalam surah hud ayat 114-115 :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ ۚ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهَبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّكْرَيْنِ وَأَصْبِرْ ۚ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضَيِّعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

²⁷ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim AlJauziyyah", Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, Vol17 No.1, (2018), 42-60.

“Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat. Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tiada menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Pada lafadz *إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ أَلْسِيَّاتِ* mengandung makna sesungguhnya segala kebaikan itu dapat menghapus kejahatan (kemaksiatan). Segala kemaksiatan dapat tertutup dengan amal kebajikan karena kebajikan dapat mengheningkan jiwa dan memperbaikinya juga menghapus segala perlakuan keji dan memaksa jiwa.

Kata “kebaikan-kebaikan” disini bersifat umum yang berarti amal shaleh. Demikian juga dengan kata “kejahatan-kejahatan” yang berarti dosa-dosa kecil. seperti tantrum dengan segala perbuatan tercelanya. Yang dimaksud dalam ayat ini merupakan dosa-dosa kecil yang bukan dosa besar, jika melakukan perbuatan dosa besar maka solusinya dengan taubatan nasukha.

Terdapat riwayat yang menyebutkan bahwa ada seorang laki-laki yang mencium perempuan, kemudian laki-laki tersebut datang kepada nabi untuk menanyakan hal tersebut yang berisi apakah yang menjadi kaffarot bagi dosanya itu. Kemudian, turunlah ayat ini “dan dirikanlah shalat pada dua tepi siang”. Laki-laki tersebut berkata kembali : “apakah itu hanya untuk diriku ?” dan nabi menjawab: “ untuk semua orang yang mengamalkannya dari umatku”. Kesimpulan dari hadist ini yaitu dosa yang tidak ditentukan oleh had (hukun) untuknya, di kafferatkan oleh amal shaleh. Berikut merupakan marhalah-marhalah tobat yang benar menurut Hasbi antara lain:

1. Mengetahui akan adanya bencana dosa akibat perbuatan kita.
2. Penyesalan karena diri telah berbuat dosa
3. Kuatnya tekad agar tidak melakukan kembali dosa yang telah diperbuat
4. Menyucikan amalan jiwa dengan mengerjakan amal yang shaleh

Lanjutan lafadz berikutnya *ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّكْرَيْنِ* mengandung peringatan seluruh umat manusia yang mengambil pelajaran. Allah berpesan untuk tidak cenderung kepada orang yang dzalim, shalat tepat waktu, berlaku lurus, dan tidak berbuat curang, sesungguhnya hal ini mengandng pelajaran bagi orang yang mengambil elajaran dan selalu meperhatikan Allah, yang memiliki kesucian.²⁸

Kemudian pada ayat selanjutnya allah berfirman *وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ* yang berarti bersabarlah kamu, sesungguhnya Aliah tidak menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat ihsan atau kebaikan.

Dalam ayat ini allah memerintah hambanya untuk bersabar dan menahan penderitaan dalam menjalankan segala perintahnya dan menjauhi hal-hal yang dilarang, baik perintah yang termaktub di ayat ini maupun ayat lainnya. Sungguh Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi manusia yang berbuat ihsan.

Sabar di sini mencakup sabar terhadap ketaatan dan menahan derita kesulitan saat mengerjakannya. Sabar dalam nejauihi hal yang diharamkan, sabar menahan hawa nafsu, dan sabar saat menhadapi kesuitan yang seingkali mengganggu kehidupan manusia. Kesimpulan ayat

²⁸ Baca al-Bukhari 65: U:6; Hadis no. 342; Muslim 49: 7 Hadis no. 42; Muslim 49 no 54; al-Bukhari Hadis 9:6 no. 344; Ahmad juz V no. 228 (al-Mahasin IX: 3492.IH.); Ahmad juz V no. 153; Muslim 2 No 16.

ini yaitu perintah Allah untuk mengerjakan shalat sebagai seutama-utamanya ibadah dan sabar sebagai semulia-mulianya keutamaan. Dari pemaparan di atas, jika di telisik dari jiwanya perilaku tantrum bisa sembuh saat berada pada tingkatan jiwa yang tenang (*nafs muthmainnah*) dengan berbagai upaya yang dapat dilakukan. Sedangkan, jika di telisik dari keadaan mental dan fisik bisa di bawa ke psikiater terdekat ataupun terapi seperti yang telah dijelaskan di atas. Apabila kedua ikhtiar tersebut dilakukan maka pelaku perilaku tantrum akan sembuh.

Menurut penulis, jika pelaku tantrum sudah berada pada tingkatan tertinggi yakni *nafsul muthmainnah*. Maka, ketantrumannya akan hilang karena *nafs al-ammarah* yang melekat pada dirinya sudah berganti dengan jiwa yang tenang. Jiwa yang tenang ini akan menjadikan anak yang *qurrota a'yun* bagi orang tua.

KESIMPULAN

Tantrum merupakan jiwa yang ada dalam diri anak yang ditandai dengan meledaknya emosi yang dapat mengganggu aktivitas lingkungan sekitarnya karena adanya keinginan yang tidak terpenuhi. Dengan kata lain, mengedepankan hawa nafsu yang selalu mendorong manusia berbuat secara tidak sadar yang dapat membahayakan dirinya sendiri ataupun orang lain karena ketidakmampuan seorang anak dalam berfikir panjang. Kondisi seperti inilah yang menyebabkan tantrum berada pada tingkatan jiwa terendah manusia yakni *nafs al-ammarah* yang termaktub dalam surah Yusuf ayat 53

Solusi yang ditawarkan untuk menyembuhkan perilaku tantrum yaitu dengan melalui beberapa ayat terkait upaya-upaya yang dapat dilakukan diantaranya bertaubat dan berdzikir dalam QS. Ar-Ra'du: 27-28, beriman dalam QS. An-Nahl:112-113, sabar dalam QS. Ali Imran :125-126, shalat dalam QS. Al-Baqarah: 3, zakat dalam QS. At-Taubah:103, uasa dalam QS. Al-Baqarah:183 dan membaca al-Qur'an Al-Isra': 82. Upaya-upaya yang dilakukan oleh pelaku tantrum ini dapat menggapai pada jiwa yang tenang ataupun *nafs muthmainnah* karena Allah tidak akan membiarkan hambanya tersesat apabila manusia tersebut sudah ikhtiar dalam kebaikan sesuai dengan yang telah dianjurkan oleh al-Qur'an seperti yang dijelaskan dalam surah al-fajr ayat 27

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi A dan Umar M, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.t.).
Al-Ghazali Imam, *Ihya Ulum al-Din*, (Mengungkap ilmu-ilmu agama)
Al-Ghazali Imam, Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah), terj Abul Hiyadh.
Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al- Lughah wa al-'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al-Masyriq, 2002).
Amir Reza Kusuma, "Konsep Jiwa menurut Ibnu Sina dan Aristoteles," TASAMUH: Jurnal Studi Islam 14, no. 1 (26 April 2022): 61–89, <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>.
Andopa Alpaqih, An-Nafs Dalam Al-Quran (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir A-Mishbah) (IAIN Curup, 2018).
Ash-Shiddieqy Teungku Muhammad Hasbi, *Tafsir An-Nur Jilid 1, 3, 5. Cet 2*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000).
Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Pembangunan Generasi Muda*, 04 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011).

- Edy Saputra, "KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs." *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam* (2019): 148-162.
- Kusnadi, *Esensi al-Qur'an* (Palembang: IAIN Raden Fatah, 2006).
- Lailiyah Hilma Wahidatul, Nisa Z, dan Nisfa Nia Lailin, "PENGARUH TEMPER TANTRUM TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU DAN PSIKIS PADA ANAK USIA DINI," 2023.
- Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim AlJauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60
- Najati Muhammad utsman, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Cet 1, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006).
- Rusmana Dadan dan Rahtikawati Y, *Tafsir Ayat-ayat Sosial dan Budaya*, 01 (Bandung: CV Pustaka Setia, t.t.).
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, vol.6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Shihab Muhammad Quraish, *Wawasan Al-Qur'an*, Cet 1, (Bandung: Mizan, 1998).
- Zakariyya Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn (W.395 H), *Maqayis al-Lughah*, (Qahirah: Dar al Hadith, 2008), hlm. 943.
- Zulfatmi, Zulfatmi. "AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* Vol.10 No.2 (2020).