

## DUKUNGAN SOSIAL DALAM QS. AD-DHUHA DAN QS. AL-INSYIRAH

### *SOCIAL SUPPORT IN QS. AD-DHUHA AND QS. AL-INSYIRAH*

**Rena Kinnara Arlotas**

email : renakinnara@uinib.ac.id  
Program Studi Psikologi Islam  
UIN Imam Bonjol Padang

#### **ABSTRACT**

**Introduction** *Al-Quran is a guide to human life, include a balance between physical and mind, worship and self ability, relationships between people, and so on. Regarding guidance in human relations, the Koran has also given us instructions on how to provide social assistance for others who need it. This can be seen in QS. Ad-Dhuha and Al-Insyirah.*

**Objective** *This research supports to see how social support is contained in QS. Ad-Dhuha and Al-Insyirah.*

**The results** *of this research is social support contained in the QS. Ad-Dhuha and Al-Insyirah consist of emotional support, network support, esteem support, instrumental support, and information support. The benefits received by Rasulullah SAW after receiving this support are psychological well being, calm, and the burden becomes lighter. Rasulullah SAW also provides social support to others, especially orphans and beggar, and always give thanks to Allah SWT.*

**Recomendation** *So, we always believe in Allah SWT, always be grateful for all the support and gifts that He has given and we also always provide social support for others.*

**Keyword:** *Social support, QS Ad-Dhuha, QS. AL-Insyirah*

#### **ABSTRAK**

**Pendahuluan** Al-Quran adalah petunjuk hidup manusia yang meliputi keseimbangan antara lahir dan batin, ibadah dan kemampuan diri, hubungan antar manusia, dan sebagainya. Mengenai petunjuk dalam hubungan antar manusia, Al-Quran juga telah memberikan petunjuk bagi kita mengenai bagaimana memberikan dukungan sosial bagi orang lain yang membutuhkannya. Hal ini antara lain terlihat dalam QS. Ad-Dhuha dan Al-Insyirah.

**Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana dukungan sosial yang terkandung dalam QS. Ad-Dhuha dan Al-Insyirah.

**Hasil** Dari hasil penelitian diketahui bahwa dukungan sosial yang terkandung dalam QS. Ad-Dhuha dan Al-Insyirah adalah berupa dukungan emosional (*emotional support*), dukungan jaringan (*network support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible aid*), dan dukungan informasi (*informational support*). Manfaat yang dirasakan Rasulullah SAW setelah mendapat dukungan tersebut adalah meningkatnya *psychological well being*, hatinya menjadi tenang dan lapang, serta bebannya menjadi terasa lebih ringan. Rasulullah SAW juga disuruh untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain, khususnya anak yatim dan orang yang meminta-minta, serta senantiasa bersyukur pada Allah SWT.

**Saran** Gambaran ini juga menjadi tuntunan bagi kita untuk selalu beriman kepada Allah SWT, senantiasa bersyukur atas segala dukungan dan karunia yang telah diberikan-Nya dan hendaknya kita juga senantiasa memberikan dukungan sosial bagi orang lain.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial, QS Ad-Dhuha, QS. AL-Insyirah

### Pendahuluan

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ

“Sesungguhnya Al-Qur’an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus” (QS. Al-Isra’:9). Quthb (2000) menafsirkan kalimat umum yang digunakan dalam ayat ini agar pernyataan ini meliputi siapa saja yang diberi petunjuk dan ke mana dia ditunjukkan. Petunjuk Al-Quran ini bersifat menyeluruh untuk segala bangsa dan semua generasi, serta mencakup semua aspek petunjuk. Al-Quran memberikan petunjuk melalui aqidah yang jelas dan mudah, tidak ada yang rumit dan tidak ada yang sulit untuk dipahami.

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى  
لِّلْمُسْلِمِينَ

“Dan kami turunkan kepadamu Al-Kitab (Al-Qur’an) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang berserah diri”.(QS. An-Nahl:89). Sehingga tidak ada lagi argumen lain bagi orang yang mencarinya, dan tidak ada alasan bagi orang yang mencari-cari alasan untuk tidak mempercayainya (Quthb, 2000).

“Telah aku tinggalkan untuk kalian, dua perkara yang kalian tidak akan sesat selama kalian berpegang teguh dengan keduanya; Kitabullah dan Sunnah Rasulullah-Nya.” (HR. Imam Malik). Hadist ini menunjukkan bahwa selama kita berpegang pada Al-Quran dan sunnah, maka kita akan tetap berada pada jalan yang lurus dan tidak akan tersesat.

Banyak ayat lain dalam Al-Quran dan hadist yang menyatakan bahwa Al-Quran adalah petunjuk bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Petunjuk Al-Quran meliputi keseimbangan antara lahir dan batin, ibadah dan kemampuan diri, hubungan antar manusia, dan sebagainya.

Mengenai petunjuk dalam hubungan antar manusia, Al-Quran juga telah

memberikan petunjuk bagi kita mengenai bagaimana memberikan dukungan sosial bagi orang lain yang membutuhkannya. Petunjuk ini antara lain terlihat dalam QS. Ad-Dhuha dan QS. AL-Insyirah. Meskipun kedua surat ini bercerita mengenai Allah SWT dan Rasulullah SAW, namun petunjuk dalam surat tersebut tentu menjadi pedoman bagi kita dalam mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

QS. Ad-Dhuha dan QS. AL-Insyirah ini terletak berurutan dan saling berhubungan. Namun sejauh penelusuran penulis, belum banyak penelitian yang dilakukan untuk menggali nilai-nilai dukungan sosial dari kedua surat ini, bahkan belum ada penelitian yang mengungkap makna psikologis dari urutan kedua surat ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana nilai-nilai dukungan sosial yang terdapat dalam kedua surat ini.

### Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi literatur atau studi pustaka. Studi pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Studi pustaka merupakan bagian dari sebuah karya tulis ilmiah yang memuat pembahasan-pembahasan penelitian terdahulu dan referensi ilmiah yang terkait dengan penelitian yang dijelaskan oleh penulis dalam karya tulis tersebut (Hermawan, 2019).

Sumber referensi dalam penelitian ini adalah kitab tafsir Al-Quran dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian.

**Hasil dan pembahasan**

*QS. Ad-Dhuha*

وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾  
 وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾ وَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ﴿٥﴾  
 أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ﴿٧﴾  
 وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ وَأَمَّا السَّائِلَ  
 فَلَا تَنْهَرْ ﴿١٠﴾ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

1. Demi waktu matahari sepenggalahan naik.
2. Dan demi malam apabila telah sunyi.
3. Rabbmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu.
4. Dan sesungguhnya akhir itu lebih baik bagimu daripada permulaan.
5. Dan kelak pasti Rabbmu memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas.
6. Bukankah dia mendapatimu sebagai seorang yatim lalu dia melindungimu?
7. Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu dia memberikan petunjuk?
8. Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan lalu dia memberikan kecukupan?
9. Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang!
10. Dan terhadap orang yang minta-minta, maka janganlah kamu menghardikinya!
11. Dan terhadap nikmat Rabbmu, maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur).

Quthb (2000) dalam kitab *Fi Zhillalil Quran* menyatakan bahwa surah ini merupakan ungkapan sentuhan kasih sayang, rahmat, rasa cinta dan tangan penyayang yang mengusap kepedihan-kepedihan dan penderitaan. Juga menghembuskan kasih sayang, keridhaan, harapan, keteduhan, ketenangan, dan keyakinan. Surat ini secara khusus untuk menghibur, menyenangkan dan menenangkan hati Rasulullah Muhammad SAW.

Surat ini diturunkan karena Rasulullah Muhammad SAW merasa cemas setelah lama

wahyu dari Allah SWT tidak turun. Apalagi kaum musyrikin mengejek Rasulullah Muhammad telah ditinggalkan oleh Allah SWT. Surat ini membantah tuduhan kaum musyrikin tersebut, dan menunjukkan bahwa Allah SWT masih bersama Rasulullah Muhammad SAW.

Meskipun surat ini ditujukan khusus untuk Nabi Muhammad SAW, tapi melalui surat ini kita dapat melihat bagaimana dukungan sosial dapat diberikan pada orang lain.

*QS. AL-Insyirah*

أَلَمْ نُنشُرْكَ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾  
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ  
 الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ  
 فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

1. Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu?
2. Dan kami telah menghilangkan darimu bebanmu?
3. Yang memberatkan punggungmu
4. Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu
5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
7. Maka, apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.
8. Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Surat ini turun sesudah surat Adh-Dhuha, seakan-akan untuk melengkapinya. Surat ini diturunkan berkenaan dengan beratnya beban dakwah yang dirasakan Rasulullah SAW. Beratnya beban tersebut membuat dada Rasulullah SAW terasa sempit. Pada surat ini juga terdapat kabar gembira dari Allah SWT mengenai kemudahan dan dilepaskannya segala kesulitan dan kesusahan (Quthb, 2000).

*Dukungan sosial*

Dukungan sosial adalah informasi yang membuat individu percaya bahwa Ia

disayangi, dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari kelompok yang saling bertanggungjawab (Cobb, 1976). Tidak jauh berbeda, Whelan (1993) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diartikan sebagai aspek fungsional dari suatu hubungan yang melibatkan kasih sayang, perhatian emosional atau bantuan instrumental atau nyata. Senada dengan hal tersebut, Thoits (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan fungsi-fungsi bantuan yang dilakukan untuk individu oleh orang-orang penting disekitarnya seperti anggota keluarga, teman, rekan kerja, kerabat, dan tetangga. Fungsi-fungsi ini biasanya meliputi bantuan sosial-emosional, bantuan instrumental dan bantuan informasi. Kumar, Lal, dan Bhuchar (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sejenis bantuan dan pendampingan yang didapatkan oleh seseorang dari orang lain yang ada untuk merawatnya dan seseorang itu adalah bagian dari lingkaran sosial tempatnya hidup dan tumbuh.

Dukungan sosial dapat dilihat dari beberapa bentuk. *Pertama, emotional support* atau dukungan emosional, merupakan dukungan yang memperlihatkan kemampuan untuk membuat individu merasa nyaman dan aman selama kondisi stres, yang menyebabkan individu tersebut merasa bahwa mereka saling peduli.

*Kedua, social integration atau network support*, merupakan integrasi sosial atau dukungan jaringan. yaitu dukungan yang menyebabkan individu merasa bagian dari kelompok dimana anggota kelompok tersebut memiliki kesenangan yang sama. *Ketiga, esteem support*, atau dukungan penghargaan, yaitu dukungan yang dapat memperkuat rasa kompeten atau *self esteem* seseorang. Misalnya dengan memberikan umpan balik positif terhadap kemampuan dan keterampilannya atau mengekspresikan kepercayaan bahwa individu tersebut mampu mengatasi masalah yang dialaminya.

*Keempat, tangible aid*, atau bantuan instrumental yang konkrit, dimana individu diberi sumber daya tertentu, misalnya bantuan finansial, bantuan fisik untuk penyelesaian tugas, dan sebagainya. *Kelima, informational*

*support*, yaitu memberikan saran atau bimbingan yang fokus pada solusi untuk masalah yang dihadapinya. (Cutrona & Suhr, 1992; Kumar, Lal, & Bhuchar, 2014; Whelan, 1993).

*Dukungan sosial dalam Qs. ad-dhuha dan Qs. al-insyirah*

Quthb (2000) menyatakan bahwa waktu siang dan malam yang ada pada QS. Ad-Dhuha Ayat 1-2 ini memperlihatkan dua waktu yang indah dan lembut untuk merenung. Ketenangan yang diperlihatkan oleh ayat ini seakan menjadi isyarat pada Rasulullah SAW bahwa Allah SWT akan melimpahkan ketenangan dan kelembutan pada alam semesta, termasuk pada kehidupan Rasulullah SAW. Ketenangan pada ayat ini juga seakan mengisyaratkan belum turunnya wahyu sehingga waktu-waktu itu adalah waktu-waktu kosong tanpa turunnya wahyu.

Kondisi ini menyebabkan Rasulullah SAW merasa sedih, sepi dan sendiri, yang diperparah oleh ejekan kaum musyrik yang menyatakan bahwa Allah SWT telah meninggalkannya. Rasa sedih dan sendiri ini langsung disambut oleh Allah SWT dengan menyatakan bahwa "*Tuhanmu tiada meninggalkan kamu...*". Ayat ketiga ini menegaskan bahwa Allah SWT akan selalu ada untuk Rasulullah SAW.

Melalui ayat ini Allah SWT memberitahu bahwa Allah SWT tetap bersama Rasulullah SAW dan tidak meninggalkannya, sebagaimana tuduhan kaum musyrik. Kesepian yang dirasakan oleh Rasulullah SAW ditanggapi dengan Ayat ketiga yang merupakan wujud dukungan sosial dalam bentuk *network support* yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW.

*Network support* adalah dukungan yang menyebabkan individu merasa bagian dari kelompok (Whelan, 1993). Ko, Wang, dan Xu (2012) menyatakan bahwa *network support* adalah bantuan terhadap individu untuk meningkatkan *sense of belonging*-nya terhadap kelompok tertentu yang memiliki minat atau situasi yang sama. Dalam *network support*, interaksi dengan lingkungan terdekat yang dipercayai dapat meningkatkan rasa

*sense of belonging*, atau rasa keterlibatan, rasa aman, dan kehangatan. Sehingga mengurangi kecemasan dan keputusasaan. Interaksi sosial penting untuk perkembangan kepribadian yang normal dan perilaku sosial yang tepat (Thoits, 1985).

Djundeva dan Ellwardt (2020) menyatakan bahwa *network support* dapat meningkatkan *sense of belonging* dan mengurangi rasa kesendirian pada individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *network support* yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW adalah keberadaan Allah SWT yang selalu disisi Rasulullah SAW, dan keberadaan orang-orang di sekitar Rasulullah yang melindunginya.

Sambungan ayat ketiga “...*dan tiada pula benci kepadamu*”. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT menyayangi Rasulullah SAW dan tidak membencinya. Dalam dukungan sosial, hal ini disebut dengan dukungan emosional. Thoits (1985) menyatakan bahwa dukungan emosional adalah aspek kunci dari dukungan sosial.

Setiap orang membutuhkan dukungan emosional. Dukungan emosional dapat terdiri atas kata-kata atau perbuatan yang dapat mengubah persepsi individu, mendukung terbentuknya perlindungan dan mengurangi simptom negatif dengan memperkuat satu atau lebih aspek diri individu yang terganggu. Dukungan emosional dapat mengurangi kecenderungan individu untuk mengalami atau menunjukkan efek yang tidak tepat dan tidak diharapkan (Thoits, 1985). Dukungan emosional membuat individu merasa lebih baik, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas hidupnya (Burlson & Kunkel, 1996). Dukungan emosional dapat berupa empati maupun kesigapan memberikan layanan emosional (Morelli, Lee, Arnn, & Zaki, 2015).

Dari ayat tersebut, dukungan emosional yang diberikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad adalah perhatian dan ungkapan sayang dari Allah SWT, bahwa Allah SWT tidak membencinya, selalu menyayanginya, sehingga hal ini menguatkan dan membuat Rasulullah SAW bahagia kembali.

Ayat keempat dan kelima yang artinya “*Dan sesungguhnya akhir itu lebih baik bagimu daripada permulaan*” (4), “*Dan kelak pasti Rabbmu memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas*” (5).

Ayat tersebut menunjukkan tidak pernah surut karunia Allah SWT dan limpahan pemberian-Nya, hingga Rasulullah SAW akan mendapat akhirat yang kebbaikannya jauh lebih baik daripada apa yang diberikan-Nya di dunia. Dan Allah SWT telah menyimpan untuk Rasulullah SAW apa yang akan menyenangkannya. Ayat keempat dan kelima ini merupakan penguatan kepada Rasulullah SAW betapa Allah SWT akan selalu memperhatikan, menyayangi, dan membahagiakannya.

Ayat keempat dan kelima yang menjanjikan karunia kepada Rasulullah SAW. selain sebagai dukungan emosional juga sekaligus menjadi pembuka adanya dukungan instrumental yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW. Ayat 6-8 mengingatkan Rasulullah SAW mengenai dukungan instrumental yang telah diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW sekaligus sebagai bukti bahwa Allah SWT tidak pernah meninggalakn Rasulullah SAW sepanjang hidupnya.

Pada ayat keenam “*bukankah dia mendapatimu sebagai seorang yatim lalu dia melindungimu?*”. Saat Rasulullah SAW terlahir dalam keadaan yatim, Allah SWT melembutkan hati orang-orang di sekitarnya sehingga mereka menjaga, melindungi, dan menerima Rasulullah SAW sebagai bagian dari kelompok mereka, termasuk paman Rasulullah SAW yaitu Abi Thalib yang kafir.

Ayat ini tidak hanya menunjukkan *network support* yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW dengan menyediakan lingkungan yang bersedia menjaga dan melindunginya, namun juga memperlihatkan *tangibel support* berupa perlindungan yang langsung diberikan oleh Allah SWT.

Ayat ketujuh yang artinya “*Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu dia memberikan petunjuk?*”. Ditafsirkan oleh Quthb (2000) bahwa ayat ini mengenai

kondisi saat Rasulullah SAW tidak nyaman dengan pola kehidupan masyarakat Jahiliyah namun merasa bingung tidak tahu harus berbuat apa, sehingga Allah SWT memberinya petunjuk melalui wahyu yang diturunkan.

Ayat kedelapan yang artinya “*Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu dia memberikan kecukupan?*” (8). Ayat ini mengingatkan Rasulullah SAW bagaimana Allah SWT telah memberikan dukungan kepada Rasulullah SAW selama hidupnya. Ketika Rasulullah SAW hidup miskin, Allah SWT mencukupkan rezekinya dengan sifat qanaah yang ada di hatinya dan melalui hasil usahanya dan istrinya (Quthb, 2000). Syaikh (2013) menyatakan bahwa ayat ini menceritakan bagaimana Allah memberikan kecukupan kepada Rasulullah SAW sehingga Rasulullah SAW tidak butuh apapun kecuali Allah SWT, sehingga Rasulullah SAW menjadi seorang miskin yang senantiasa bersabar dan seorang kaya yang selalu bersyukur.

Ayat 6-8 tersebut memperlihatkan dukungan *tangible aid* atau bantuan instrumental yang konkrit yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW. Bantuan instrumental adalah bantuan nyata yang diberikan (Blum & Gottlieb, 2007). Ko, Wang, dan Xu, (2012) menyatakan bahwa dukungan instrumental adalah dukungan nyata yang diberikan dengan menyediakan barang dan jasa yang dibutuhkan secara fisik oleh individu. Lebih luas lagi, Martin, Mandieta, dan Jacinto (2016) menyatakan bahwa dukungan instrumental dilakukan dengan menyediakan lingkungan dan sumber daya yang mendukung untuk meringankan situasi stres yang dialami individu.

Sehingga dapat disimpulkan dari ayat tersebut menunjukkan bantuan instrumental yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW berupa perlindungan, wahyu, dan karunia baik di akhirat maupun materi atau kebutuhan hidup di dunia.

Ayat 7 yang artinya “*Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu Dia memberikan petunjuk?*” dijelaskan oleh Quthb (2000) merupakan kondisi saat

Rasulullah SAW tidak nyaman dengan pola kehidupan masyarakat Jahiliyah namun merasa bingung tidak tau harus berbuat apa, sehingga Allah SWT memberinya petunjuk melalui wahyu yang diturunkan.

Petunjuk yang diberikan oleh Allah SWT tersebut juga menunjukkan adanya *informational support* yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW. *Informational support* atau dukungan informasi adalah memberikan saran atau bimbingan yang fokus pada solusi untuk masalah yang dihadapinya (Whelan, 1993). Ko, Wang, dan Xu (2012) menyatakan bahwa dukungan informasi adalah pesan yang meliputi pengetahuan atau fakta seperti saran atau tanggapan terhadap suatu perilaku. House (1981) menyatakan bahwa dukungan informasi adalah saran, anjuran atau bimbingan untuk membantu individu agar dapat menghadapi tantangan yang dialaminya.

Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan informasi yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW adalah berupa wahyu yang menjadi petunjuk, agar Rasulullah dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dalam menyikapi kaumnya. Adapun ayat 9-11 yang artinya “*Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang!*” (9), “*Dan terhadap orang yang minta-minta, maka janganlah kamu menghardiknya!*” (10),

Menurut Quthb (2000), setelah Allah SWT memberikan peringatan kepada Rasulullah SAW mengenai perlindungan yang telah diberikan Allah SWT, maka ayat 9-10 ini merupakan pengarahan dari Allah SWT mengenai apa yang harus dilakukan selanjutnya. Arahan ini ditujukan kepada Rasulullah SAW dan seluruh kaum muslim untuk mengasihi anak yatim dan bersikap sosial kepada orang yang meminta-minta. Hal ini berarti bahwa Rasulullah SAW dan kaum muslimin juga harus senantiasa memberikan dukungan sosial kepada orang-orang disekitar.

“*Janganlah berlaku sewenang-wenang kepada anak yatim, dan jangan menghardik orang yang meminta-minta*”. Berarti Allah SWT menyuruh kita untuk memberikan dukungan sosial terhadap anak yatim dan

orang yang meminta-minta khususnya dalam bentuk dukungan *self esteem*. Dukungan *self esteem* adalah dukungan yang diberikan untuk meningkatkan harga diri orang lain, termasuk persepsi dan perasaan seputar atribut, kemampuan, dan prestasi (Shebib, Holmstrom, Mason, Mazur, Zhang, Allard, 2020). tidak berlaku sewenang-wenang dan tidak menghardik berarti kita sedang menjaga harga dirinya.

Kelanjutan ayat 9-10 ini masih berupa arahan dari Allah SWT mengenai apa yang harusnya kita lakukan. Ayat 11 “*Dan terhadap nikmat Rabbmu, maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur)*”. Ayat ini menyuruh kita untuk senantiasa menyebut nikmat yang diberikan Allah SWT sebagai bentuk syukur. Oleh karena itu, ayat 9-11 ini juga termasuk dalam bentuk dukungan informasi.

Setelah Allah SWT menyampaikan dukungan-dukungan-Nya terhadap Rasulullah SAW melalui QS. Ad-Dhuha ini, maka dalam Al-Quran setelah surah Ad-Dhuha dilanjutkan dengan surah Al-Insyirah.

Ayat 1-4 QS. AL-Insyirah ini memperlihatkan kondisi Rasulullah SAW setelah diberi dukungan-dukungan dalam QS. Ad-Dhuha. “*Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?*”(1), “*Dan Kami telah menghilangkan darimu bebanmu?*” (2), “*Yang memberatkan punggungmu*” (3). Quthb (2000) menyatakan bahwa ayat 1-3 ini menunjukkan bahwa Allah SWT telah melapangkan dada Rasulullah SAW untuk mengemban dakwah ini, memudahkan urusannya, dan dijadikan-Nya dakwah itu sebagai sesuatu yang menyenangkan hatinya. Di dalam dada Rasulullah SAW terdapat rahmat, kelapangan, sinar dan cahaya serta kegembiraan dan kepuasan. Lapangnya dada Rasulullah SAW menyebabkan bebannya terasa ringan dan enteng, hilangnya kecemasan, kesedihan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang dirasakan oleh Rasulullah SAW.

Dampak positif dukungan Allah SWT yang diperlihatkan melalui QS. Al-Insyirah ayat 1-3 tersebut sesuai dengan hasil berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa

dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan daya tahan terhadap stres (Ozbay, Johnson, Dimoulas, Morgan, Charney, & Southwick, 2007). Adyani, Suzanna, Safuwani, dan Muryali (2019) juga menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang kemudian memunculkan rasa aman dan bahagia. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan *sense of belonging*, gambaran diri positif, kualitas hidup dan perlindungan terhadap setiap peristiwa hidup yang merugikan (Kumar, Lal, dan Bhuchar, 2014).

“*Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu*” (4). Artinya Allah SWT tinggikan sebutan nama Rasulullah SAW dimuka bumi dan di akhirat. Hal ini terlihat dari berjuta-juta bibir mengucapkan shalawat dan salam dengan penuh kecintaan yang mendalam dan penuh takzim. Dukungan yang diberikan oleh Allah SWT dengan meninggikan posisi Rasulullah SAW baik didunia maupun di akhirat ini meningkatkan *self esteem* Rasulullah SAW. Dukungan ini merupakan wujud *esteem support* yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW.

*Esteem support* atau dukungan penghargaan. adalah dukungan yang dapat memperkuat rasa kompeten atau *self esteem* seseorang. Misalnya dengan memberikan umpan balik positif terhadap kemampuan dan keterampilannya atau mengekspresikan kepercayaan bahwa individu tersebut mampu mengatasi masalah yang dialaminya (Whelan, 1993). Ko, Wang, dan Xu (2012) menyatakan bahwa *esteem support* adalah dukungan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan, kemampuan dan nilai intrinsiknya. Holmstrom dan Burleson (2011) menyatakan bahwa *esteem support* merupakan dukungan untuk meningkatkan *self esteem* yang meliputi perasaan dan persepsi mengenai atribut, kemampuan, dan prestasi seseorang.

“*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*” (5), “*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*” (6). Ketika merasa beban yang berat, Allah SWT lapangkan hati Rasulullah SAW, hingga terasa ringan beban yang

memberatkan punggungnya, kemudian kemudahan akan selalu mengiringi kesulitan, menghilangkan beban dan rasa beratnya. Persoalan ini sangat serius hingga diulangi penyebutannya. Kalimat ini juga mengisyaratkan bahwa Rasulullah SAW berada dalam kesulitan, kesempitan dan penderitaan yang memerlukan keteguhan dukungan (Syaikh, 2013). Kalimat penyemangat dari Allah SWT ini termasuk pada dukungan emosional.

Dukungan emosional dapat berupa kata-kata atau perbuatan yang dapat mengubah persepsi individu, mendukung terbentuknya perlindungan dan mengurangi simptom negatif dengan memperkuat satu atau lebih aspek diri individu yang terganggu (Thoits, 1985). Dukungan emosional membuat individu merasa lebih baik, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidupnya (Burlison & Kunkel, 1996).

Ayat ketujuh dan kedelapan “*Maka, apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain*” (7), “*hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap*” (8). Sama seperti QS. Ad-Dhuha, setelah penegasan mengenai dukungan yang diberikan oleh Allah SWT, kemudian Allah SWT memberikan pengarahannya mengenai apa yang sebaiknya dilakukan. Ayat ketujuh dan delapan QS. Al-Insyirah ini juga adalah pengarahannya dari Allah SWT, yang merupakan bentuk dukungan informasi.

Dukungan informasi adalah saran, anjuran atau bimbingan untuk membantu individu agar dapat menghadapi tantangan yang dialaminya (House, 1981). Ko, Wang, dan Xu (2012) menyatakan bahwa dukungan informasi adalah pesan yang meliputi pengetahuan atau fakta seperti saran atau tanggapan terhadap suatu perilaku. Dukungan informasi dilakukan dengan memberikan saran atau bimbingan yang fokus pada solusi untuk masalah yang dihadapinya (Whelan, 1993).

### Kesimpulan dan Saran

Pada QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah terdapat penjelasan mengenai bentuk-

bentuk dukungan sosial yang diberikan Allah SWT kepada Rasulullah SAW beserta manfaatnya. Dukungan sosial yang diberikan Allah SWT adalah berupa dukungan emosional (*emotional support*), dukungan jaringan (*network support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible aid*), dan dukungan informasi (*informational support*). Manfaat yang dirasakan Rasulullah SAW setelah mendapat dukungan tersebut adalah meningkatnya *psychological well being*, hatinya menjadi tenang dan lapang, serta bebannya menjadi terasa lebih ringan.

Rasulullah SAW juga disuruh untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain, khususnya anak yatim dan orang yang meminta-minta. Dan akhir dari semua kegiatan tersebut hendaknya Rasulullah SAW senantiasa bersyukur pada Allah SWT dan menyebut-nyebut nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

Gambaran ini juga menjadi tuntunan bagi kita untuk selalu beriman kepada Allah SWT, senantiasa bersyukur atas segala dukungan dan karunia yang telah Allah SWT berikan kepada kita. Selain itu, hendaknya kita juga senantiasa memberikan dukungan sosial bagi orang lain.

### Daftar Pustaka

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). 98-104 doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Blum, Kay., & Gottlieb S Stephen. (2007). Morbidity and Mortality Benefits of Reliable Instrumental Support. *Journal of Cardiac Failure Vol. 13 No. 6 Suppl. 2007*. Division of Cardiology, Cardiomyopathy and Pulmonary Hypertension, University of Maryland, Baltimore, MD.

- Burleson, Kunkel. & Kunkel, Adrienne. (1996). *The Socialization of Emotional Support Skills in Childhood*. In Pierce Gregory, Sarason, Barbara., Sarason, Irwin. *Handbook of Social support and the family* (pp.105-140. NY: Plenum Press
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (p. 113–135). Sage Publications, Inc.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif dan mixed methode*. Kuningan: Hidayatul Quran
- Holmstrom, A. J., Russell, J. C., & Clare, D. D. (2013). Esteem support messages received during the job search: A test of the CETESM. *Communication Monographs*, 80(2), 220–242. <https://doi.org/10.1080/03637751.2013.775699>
- Ko, Hsiu-Chia., Wang, Li-Ling., Xu, Yi-Ting. (2013). Understanding the Different Types of Social Support Offered by Audience to A-List Diary-Like and Informative Bloggers. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* Volume 16, Number 3, 2013 DOI: 10.1089/cyber.2012.0297
- Kumar, Rajesh., Lal, Roshan., Bhuchar, vivek. (2014). Impact of Social Support in Relation to Self-Esteem and Aggression among Adolescents. *International Journal of Scientific and Research Publications*, Volume 4, Issue 12, December 2014 ISSN 2250-3153
- Morelli, Sylvia., Lee, Ihno A., Amn, Molly E., & Zaki, Jamil. (2015). *Emotional and Instrumental Support Provision Interact to Predict Well-Being*. Published in final edited form as: *Emotion*. Department of Psychology, Stanford University 2015 August ; 15(4): 484–493. doi:10.1037/emo0000084.
- Quthb, S. (2000). *Tafsir Fi Zhilalil Quran*. Depok : Gema Insani
- Syaikh, A.I.M.A. (2013). *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia