



TAFSIR MAKNA *LUTF* DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA BAGI PENANGGULANGAN *OVERTHINKING* MASYARAKAT KONTEMPORER

Nurul Lutfiah Sultan^{1*}, Rahmi D², Ahmad Mujahid³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

E-mail: nurullutfiahsultan111@gmail.com, rahmidamis@uin-alauddin.ac.id,
Ahmadmujahid69@gmail.com

Informasi Artikel

Kata kunci:

*Lutf; al-Laṭīf;
Latā'if Sab'ah;
Tasawuf;
Kesehatan Mental;
Overthinking.*

Publisher

Saoraja Hadis Institute
Al-Musnad

Copyright and License

Copyright © 2025 Nurul
Lutfiah Sultan, Rahmi D
Ahmad Mujahid

*This article is an open-access
article distributed under the
terms and conditions of the
Creative Commons Attribution
4.0 International License.*

Abstrak

Penelitian ini membahas fenomena overthinking yang semakin mengemuka dalam masyarakat modern dengan menelaah konsep lutf dalam Al-Qur'an sebagai pendekatan alternatif berbasis tafsir. Fokus kajian diarahkan pada pemaknaan sifat Allah al-Laṭīf dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, guna memahami bagaimana konsep tersebut berkontribusi terhadap ketenangan batin dan keseimbangan psikologis manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis tafsir klasik dan modern dengan perspektif tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa lutf merepresentasikan prinsip perhatian Ilahi yang halus dan penuh kebijaksanaan, yang bekerja secara spiritual-psikologis dalam menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan berlebih, dan membangun kepercayaan eksistensial kepada kehendak Tuhan. Temuan ini menegaskan bahwa lutf tidak hanya dipahami sebagai atribut teologis, tetapi juga sebagai prinsip spiritual yang relevan untuk merespons problem mental kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian tafsir dengan menawarkan kerangka integratif antara dimensi keimanan dan kesehatan psikologis dalam menghadapi overthinking masyarakat modern.

Pendahuluan

Fenomena *overthinking* menjadi salah satu persoalan psikologis yang menonjol dalam masyarakat modern, ditandai oleh kecenderungan berpikir berlebihan, kecemasan berulang, dan ketidakmampuan mengendalikan arus pikiran. Tekanan kehidupan digital, tuntutan produktivitas, serta ketidakpastian sosial memperparah kondisi ini, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup, ketenangan batin, dan kesehatan mental individu. Meskipun pendekatan psikologi modern telah menawarkan berbagai strategi kognitif dan perilaku, problem *overthinking* kerap

bersifat eksistensial dan melampaui ranah rasional semata, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih holistik. Dalam konteks tersebut, Al-Qur'an menyediakan sumber spiritual yang kaya untuk merespons kegelisahan batin manusia. Salah satu konsep kunci yang relevan adalah *lutf*, yang merepresentasikan perhatian Ilahi yang halus, lembut, dan penuh kebijaksanaan dalam mengatur kehidupan manusia. Konsep ini tidak hanya membentuk pemahaman teologis tentang sifat Allah *al-Laṭīf*, tetapi juga mengandung dimensi spiritual-psikologis yang berpotensi menumbuhkan ketenangan, kepercayaan, dan keteraturan batin. Oleh karena itu, pendekatan Qur'ani berbasis tafsir menjadi penting sebagai alternatif dan pelengkap bagi pendekatan psikologis modern dalam menghadapi problem mental kontemporer.

Sejauh ini, kajian tafsir tentang *lutf* umumnya berfokus pada aspek linguistik, teologis, atau tasawuf normatif, sementara keterkaitannya dengan isu kesehatan mental modern masih relatif terbatas dan terfragmentasi. Artikel ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis konsep *lutf* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik dan mengaitkannya dengan fenomena *overthinking*. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka integratif yang menghubungkan tafsir Qur'ani dengan wacana kesehatan mental, sehingga *lutf* diposisikan sebagai prinsip spiritual yang relevan dan aplikatif dalam merespons tantangan psikologis masyarakat modern.

Istilah *al-lutf*, *al-laṭā'if*, dan *al-laṭīfah* telah lama digunakan oleh para ulama Islam dalam berbagai disiplin ilmu untuk menamai karya-karya mereka, baik sebelum maupun sesudah periode al-Rāzī. Oleh karena itu, untuk memperluas pemahaman mengenai konsep *al-lutf*, serta penjelasan konsep tersebut menurut al-Rāzī, perlu dilakukan telaah historis atas penggunaan istilah *al-lutf*, di kalangan ulama Islam. Di antara ulama yang paling awal menggunakan istilah *al-lutf*, *al-laṭā'if*, dan *al-laṭīfah* sebelum masa al-Rāzī adalah 'Abd al-Malik bin Muhammad bin Ismā'il Abū Manṣūr al-Tha'labī (w. 429 H) dan al-Qushayrī (w. 465 H).¹ Al-Tha'labī menulis dua karya yang memanfaatkan istilah-istilah tersebut. Pertama, sebuah kitab kecil dalam bidang kesusastraan Arab berjudul *al-Lutf wa al-Laṭā'if*. Kitab ini menghimpun *laṭā'if*, yaitu ungkapan-ungkapan bernuansa halus dari sejumlah kelompok masyarakat seperti para sahabat dan tabi'in, raja-raja terdahulu, khalifah Islam, para menteri dan pemimpin pemerintahan, sastrawan, hakim, serta para ulama dan cendekiawan. Seluruhnya disajikan dalam bentuk prosa dan syair yang memperlihatkan kekayaan sastra Arab. Meskipun begitu, kitab kecil ini juga berisi kutipan-kutipan dengan makna yang lugas, singkat, dan jelas. Selain itu, kitab ini memasukkan unsur jenaka dan kisah-kisah luar biasa dalam mengangkat tema tentang kemuliaan, kecerdasan, kehormatan, dan kedermawanan manusia (al-Tha'labī, 1984).²

Fenomena stres, kecemasan, dan *overthinking* dominan terjadi dalam kehidupan masyarakat modern. Tekanan kompetitif, arus informasi yang berlebihan, ketidakstabilan sosial-ekonomi, serta fragmentasi hubungan sosial berkontribusi pada meningkatnya gangguan psikologis pada berbagai kelompok usia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga memengaruhi kapasitas spiritual dan moral seseorang dalam merespons realitas. Dalam konteks demikian,

¹ Ahmad Fakhruddin Mohammed Zabidi dan Wan Nasyrudin Wan Abdullah, "al-Lata'if dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb," *Tinta Artikulasi Membina Ummah*, 2.2 (2016), 34-44.

² Ahmad Fakhruddin Mohammed Zabidi dan Wan Nasyrudin Wan Abdullah, "al-Lata'if dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb," *Tinta Artikulasi Membina Ummah*, 2.2 (2016), 34-44

diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis-psikologis, tetapi juga bersifat spiritual dan etis, yang mampu menawarkan ketenangan batin, pemaknaan ulang, serta orientasi hidup yang lebih integratif.³

Overthinking yaitu pola pikir berulang, khawatir berlebihan tentang masa lalu atau masa depan, ruminasi negatif, dan kecenderungan berpikir terus-menerus tanpa solusi berdampak nyata pada kesejahteraan mental dan produktivitas hidup. Dalam penelitian terhadap mahasiswa, overthinking terbukti secara signifikan berhubungan dengan penurunan kesehatan mental serta menurunnya produktivitas akademik.⁴

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini mengangkat judul “Tafsir Konsep Lutf dalam Al-Qur'an dan Relevansinya bagi Penanggulangan Stres, Kecemasan, dan Overthinking Masyarakat Modern”, dengan tujuan menggali makna *lutf* secara mendalam, menelusuri konstruksi tafsir para ulama, serta mengelaborasi potensi aplikatifnya dalam membangun ketenangan batin dan ketangguhan psikologis manusia.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*tafsir maudhū'i*) dengan fokus pada konsep *lutf* yang berakar dari sifat Allah *al-Laṭīf*. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat derivasi kata *lutf* dianalisis menggunakan pendekatan tasawuf, yakni pendekatan yang menekankan kedalaman makna spiritual, dimensi batiniah ayat, serta relasi eksistensial antara manusia dan Allah. Prosedur penelitian meliputi: (1) inventarisasi ayat-ayat terkait *lutf*; (2) analisis linguistik dasar untuk mengetahui nuansa semantis; (4) pemaduan makna tekstual dan makna isyari; serta (5) penarikan relevansi konsep *lutf* terhadap dinamika psikologis modern. Seluruh data dianalisis secara deskriptif-analitis dengan memperhatikan koherensi teologis dan etika spiritual dalam tradisi tasawuf.

Hasil dan Penelitian

A. Ontologi Konsep *Lutf* dalam Al-Qur'an

Secara ontologis, konsep *lutf* dalam Al-Qur'an berakar pada sifat Allah *al-Laṭīf*, yakni sifat ketuhanan yang menggambarkan kelembutan, perhatian yang halus, serta tindakan Ilahi yang bekerja melalui cara yang tidak kasat mata namun membawa kebaikan yang mendalam. Akar kata لطف dalam bahasa Arab menunjuk pada makna kelembutan, kehalusan, dan tindakan yang penuh hikmah tanpa menimbulkan penolakan atau kekerasan. Dalam Al-Qur'an, bentuk kata yang paling dominan dari akar لطف adalah isim sifat اللطيف (*al-Laṭīf*), yang disebutkan sebanyak delapan kali.

KBBI mendefinisikan *luthf* atau *luthfi* (serapan) sebagai sesuatu yang lembut, halus, atau kebaikan yang bersifat subtil, meskipun makna Qur'ani lebih dalam daripada makna leksikal umum.⁵ Sedangkan para fuqaha menggunakan istilah *lutf* untuk menggambarkan bentuk *'ināyah* (perhatian) Allah yang berada di luar

³ Muhammad Najib, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No (2023), 145–160.

⁴ Antika, S., Sartika, S., Liatre, Rahmayani, & Imelda. (2025). DAMPAK KESEHATAN MENTAL AKIBAT OVERTHINKING DAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA. *MEDIKA : Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan*, 1(1), 16-27. Retrieved from <https://www.jurnalp4i.com/index.php/medika/article/view/5141>

⁵ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Daring)*, entri “luthfi,” diakses pada tanggal 28 November 2025.

jangkauan akal manusia. *Lutf* dipahami sebagai intervensi Ilahi yang memudahkan manusia menuju kebaikan tanpa meniadakan kebebasan bertindak.

Pandangan Al-Ghazālī, kata "lutf" (اللطف) memiliki makna yang mendalam sebagai salah satu sifat Allah yang mencerminkan kelembutan dan kasih sayang-Nya terhadap makhluk-Nya. *Lutf* menggambarkan bagaimana Allah mengetahui segala perkara yang tersembunyi serta memberikan bantuan kepada hamba-Nya dengan cara yang halus dan tidak terduga.⁶ Baginya, *laṭīf* berarti yang pengetahuan-Nya meliputi yang paling kecil, dan kelembutan-Nya menjangkau apa yang tidak mampu dijangkau makhluk. Makna ini menunjukkan bahwa *lutf* bukan sekadar sifat emosional, tetapi prinsip ontologis yang melekat pada tindakan Allah sebagai wujud kasih sayang yang terarah dan penuh hikmah.

Para ulama tasawuf, termasuk Al-Qushayrī, menempatkan "luṭf" sebagai konsep menggambarkan sifat Allah yang lembut dan penuh kasih, serta cara-Nya dalam mengatur alam semesta dan membantu hamba-Nya tanpa terlihat.⁷ Dalam *Risālah al-Qushayrīyah*, ia menjelaskan bahwa *lutf* adalah bentuk rahmat Allah yang datang secara lembut, membimbing hamba tanpa paksaan, dan membuka pintu ketenangan batin melalui pemurnian hati. Konsep ini berfungsi bukan hanya sebagai wacana teologis, tetapi sebagai prinsip eksistensial dalam praksis spiritual.

Berdasarkan defenisi-defenisi kata *Lutf* yang telah diuraikan, tampak bahwa *lutf* adalah konsep yang menautkan dua ranah sekaligus yakni hakikat Tuhan sebagai al-Laṭīf dan pengalaman batin manusia yang merasakan "kelembutan" itu dalam hidup sehari-hari. Dengan demikian, *lutf* dapat dipahami sebagai jembatan ontologis yang menghubungkan wilayah ketuhanan (ilāhiyyah) dengan realitas kemanusiaan (insāniyyah). Ia menjadi cara Tuhan memperhalus takdir, mengarahkan kehidupan, dan memberi kekuatan psikis yang sering kali tidak disadari manusia. Di sinilah letak kedalaman konsep tersebut, Allah yang Maha Halus bekerja dalam ruang-ruang kecil, peristiwa sederhana, bahkan dalam dinamika batin, menghadirkan pertolongan, penguatan, atau ketenangan yang tidak selalu tampak pada permukaan.

Menurut penulis, konsep *lutf* ini sangat relevan untuk dibaca dalam konteks psikologis masyarakat modern. Kehidupan kontemporer ditandai oleh tekanan, kecemasan, dan gejolak mental yang sering membuat manusia merasa sendirian. Ketika memahami bahwa Allah memiliki sifat *lutf* yakni sifat yang terus bekerja secara lembut dalam hidup manusia maka konsep ini dapat menjadi fondasi spiritual yang menenangkan. Ia membantu kita menafsir ulang berbagai peristiwa hidup, dari yang sederhana hingga yang mengguncang, sebagai bagian dari pengaturan Ilahi yang halus dan penuh makna. Dengan demikian, *lutf* menjadi bukan sekadar konsep teologis, tetapi energi eksistensial yang menguatkan, menenteramkan, dan memberi arah bagi manusia yang sedang berjuang menghadapi tekanan batin zaman sekarang.

B. Epistemologi Konsep *Lutf* dalam Al-Qur'an

Dalam Akar kata لطف dalam khazanah bahasa Arab mengandung makna dasar *kelembutan, ketelitian, serta kemahakusaan yang bekerja melalui cara-cara halus dan tak terlihat*. Dalam tradisi teologis Islam, akar kata ini kemudian menjadi

⁶ Siti Nur Rafiza dan Firmansyah Firmansyah, "Mistik Kebahagiaan Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali," *Jurnal Ekshis*, 2023 <<https://doi.org/10.59548/je.v1i1.22>>.

⁷ Fadi Zatari dan Omar Fili, "Governance as a Delicate Balance: On the Concept of Luṭf in Islamic Mirrors for Princes," *Journal of Islamic Ethics*, 2024 <<https://doi.org/10.1163/24685542-20240005>>.

salah satu Asmā' Allāh al-Ḥusnā, yaitu اللّطِيف (*Al-Laṭīf*), yang menggambarkan sifat ketuhanan yang menggabungkan kelembutan, keluasan pengetahuan, dan kemampuan untuk menyalurkan kebaikan melalui cara yang tidak terduga dan tidak kasatmata.

Berdasarkan keterangan dalam al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an yang ditulis oleh Fu'ad 'Abd al-Baqi, kata yang berasal dari akar لطف disebutkan sebanyak tujuh kali, dalam bentuk morfologis yang berbeda, baik sebagai predikat ilahi maupun sebagai deskripsi tindakan. Berikut keterangan tabelnya:

TERM	BENTUK KATA	SURAH	JUMLAH
اللّٰطِيفُ	Ism fā'il (Nama Allah)	QS Al-An'ām/6:103 (Makkiyah) QSYusuf/12:100 (Makkiyah) QSal-Hajj/ 22:63 (Madaniyah) QS al-Luqmān/31:16 (Makkiyah) QS ash-Shūrā /42:19 (Makkiyah) QS al-Mulk /67:14 (Makkiyah)	6
لَاطِيفًا	Bentuk mansub	QS al-Ahzāb/33:34 (Madaniyah)	1

1. QS al-An'ām/6: 103

لَا تُدْرِكُهُ الْبَصَرُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْبَصَرَ ۖ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١٠٣﴾

Terjemahnya:

*Penglihatan tidak dapat mencapai-Nya, tetapi Dia-lah yang mencapai (menguasai) segala penglihatan; dan Dia Maha Lembut lagi Maha Mengetahui.*⁸

Penyebutan *al-Laṭīf* yang secara etimologis bermakna kelembutan, ketelitian, dan pengetahuan yang menembus hal-hal paling halus dipadukan dengan *al-Khabīr* yang berarti mengetahui segala sesuatu secara mendalam dan faktual untuk menggambarkan bahwa pengetahuan Allah bersifat subtil sekaligus menyeluruh. Al-Qurṭubī sebagai representasi mufassir klasik menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan prinsip *tanzīh*, yaitu penyucian Allah dari keserupaan dengan makhluk, karena sifat *al-Laṭīf* menunjukkan bahwa ilmu Allah menjangkau rahasia terdalam makhluk, sedangkan *al-Khabīr* menegaskan kesempurnaan pengetahuan-Nya terhadap segala detail ciptaan.⁹ Sementara itu, Quraish Shihab¹⁰ sebagai mufassir

⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung:al-Qosbah, 2021)

⁹ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Lentera Hati, 2001.

kontemporer memaknai kombinasi *al-Laṭīf al-Khabīr* sebagai pernyataan bahwa Allah hadir melalui cara-cara halus yang tak tertangkap indra, namun pengetahuan-Nya mencakup seluruh dimensi realitas, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, sehingga manusia dituntun untuk memahami bahwa keterbatasan persepsi bukanlah batas bagi pengawasan dan bimbingan Allah.

2. QS al-Ḥajj/22: 63

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴿٦٣﴾

Terjemahnya:

*Tidakkah engkau memperhatikan bahwa Allah menurunkan air dari langit lalu bumi menjadi hijau? Sesungguhnya Allah Maha Lembut lagi Maha Mengetahui.*¹¹

QS al-Ḥajj/22:63 menggambarkan bahwa Allah menurunkan hujan dari langit lalu menghidupkan bumi setelah kematiannya, dan ayat ini ditutup dengan penyebutan sifat *al-Laṭīf al-Khabīr*. Secara linguistik, *al-Laṭīf* dalam konteks ini menunjukkan cara kerja Allah yang halus, subtil, dan tidak disadari manusia dalam mengatur proses kehidupan alam semesta termasuk siklus hujan, penyuburan tanah, dan kelangsungan ekosistem. Adapun *al-Khabīr* menegaskan keluasan dan kedalaman pengetahuan Allah terhadap realitas yang tampak maupun yang tersembunyi, termasuk proses biologis dan ekologis yang kompleks. Al-Ṭabarī mewakili mufasssir klasik menafsirkan bahwa penyandingan *al-Laṭīf* dengan hujan mengisyaratkan bahwa Allah menjalankan pengaturan-Nya melalui cara-cara lembut dan penuh hikmah, sedangkan *al-Khabīr* menegaskan bahwa Allah mengetahui seluruh manfaat, dampak, dan kebutuhan makhluk secara rinci.¹² Quraish Shihab¹³ sebagai mufasssir kontemporer menekankan bahwa penyebutan *al-Laṭīf al-Khabīr* setelah fenomena alam menunjukkan bahwa kehadiran Allah bekerja melalui proses-proses halus yang sering tidak terlihat oleh manusia, sementara pengetahuan-Nya mencakup seluruh detail hukum-hukum alam yang menopang kehidupan.

3. QS Luqmān/31: 16

يٰٓبُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمٰوٰتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴿١٦﴾

Terjemahnya:

*Wahai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu amal) seberat biji sawi, dan berada dalam batu, atau di langit, atau di bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya. Sesungguhnya Allah Maha Lembut lagi Maha Mengetahui.*¹⁴

Surah Luqmān termasuk surah Makkiyyah menurut jumhur mufasssir. Ayat ini hadir dalam konteks wasiat Luqmān kepada putranya yang mengajarkan etika spiritual dan kesadaran bahwa Allah mengetahui setiap detail amal manusia. QS Luqmān/31: 16 menggambarkan nasihat Luqmān kepada putranya tentang

¹¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung:al-Qosbah, 2021)

¹² Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, 30 vols (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), vol. 17, h. 132.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 15 vols (Jakarta: Lentera Hati, 2001), vol. 8, h. 219.

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung:al-Qosbah, 2021)

konsekuensi moral dari setiap perbuatan, sekalipun seberat biji sawi, yang tersembunyi di batu, di langit, atau di bumi; Allah pasti mengetahuinya. Penyebutan sifat *al-Laṭīf al-Khabīr* pada akhir ayat ini memberi makna teologis mendalam. Secara linguistik, *al-Laṭīf* menunjukkan kehalusan pengetahuan Allah yang menembus hal-hal paling kecil, subtil, dan tersembunyi, sementara *al-Khabīr* menegaskan keluasan dan kedalaman ilmu-Nya atas segala realitas lahir maupun batin. Al-Rāzī¹⁵ sebagai representasi mufassir klasik menegaskan bahwa penggunaan *al-Laṭīf* pada ayat ini mengisyaratkan kemampuan Allah mengetahui perkara yang tak kasatmata dan tak terjangkau persepsi manusia, sedangkan *al-Khabīr* menjelaskan bahwa Allah mengetahui dampak dan hakikat setiap amal secara menyeluruh. Quraish Shihab¹⁶ sebagai mufassir kontemporer menafsirkan pasangan sifat ini sebagai penegasan bahwa Allah mengetahui seluruh dimensi tindakan manusia, baik niat, detail tersembunyi, maupun konsekuensi moralnya, sehingga ayat ini menjadi landasan etis bahwa tidak ada perbuatan sekecil apa pun yang luput dari pengawasan Ilahi.

4. QS al-Ahzab/33: 34

وَاذْكُرْنَ مَا يُتْلَىٰ فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَبِيرًا

Terjemahnya:

*Ingatlah apa yang dibacakan di rumahmu yakni ayat-ayat Allah (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah Nabimu). Sesungguhnya Allah Mahalembut lagi Mahateliti.*¹⁷

Surah al-Aḥzāb merupakan surah Madaniyah yang diturunkan pada fase komunitas Muslim telah membentuk struktur sosial yang lebih mapan di Madinah. Surah ini banyak memuat aturan tentang rumah tangga Nabi, etika sosial, serta penguatan identitas umat Islam pasca peristiwa al-Aḥzāb. Ayat 34 berada dalam rangkaian ayat yang berfungsi menata adab keluarga Nabi (*tanzhīm al-bayt al-nabawī*), khususnya perintah untuk mengingat, menghayati, dan menyebarkan ayat-ayat Allah yang dibacakan di lingkungan rumah Nabi. Para ahli tafsir menjelaskan bahwa ayat ini tidak memiliki asbāb al-nuzūl khusus, namun posisinya terhubung langsung dengan penguatan kedudukan keluarga Nabi sebagai pusat transmisi ilmu dan teladan moral. Pada penutup ayat, Allah menyebut sifat-Nya *لَطِيفًا خَبِيرًا*.

QS al-Aḥzāb/33: 34 memerintahkan para istri Nabi agar mengingat, merenungkan, dan menginternalisasi ayat-ayat Allah serta hikmah yang dibacakan di rumah mereka, lalu ayat ini ditutup dengan penyebutan sifat *al-Laṭīf al-Khabīr*. Secara linguistik, *al-Laṭīf* dalam konteks ini menunjukkan bahwa Allah mengetahui keadaan batin, motivasi, niat, serta proses internalisasi nilai-nilai wahyu dalam diri seseorang secara halus dan subtil, sementara *al-Khabīr* menegaskan bahwa Allah mengetahui dengan sempurna perilaku, respons, dan konsekuensi moral dari apa yang dikerjakan manusia. Ibn Kathīr¹⁸ sebagai mufassir klasik menjelaskan bahwa pasangan *al-Laṭīf al-Khabīr* pada ayat ini menegaskan bahwa Allah mengetahui secara mendalam apa yang terjadi di rumah Nabi, baik hal-hal yang tampak maupun yang tersembunyi,

¹⁵ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 32 vols (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 2000), vol. 25, h. 112.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 15 vols (Jakarta: Lentera Hati, 2001), vol. 11, h. 59.

¹⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: al-Qosbah, 2021)

¹⁸ Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, 8 vols (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), vol. 6, h. 409.

serta mengetahui bagaimana ajaran tersebut dihayati oleh para istri Nabi. Quraish Shihab¹⁹ mewakili mufassir kontemporer menafsirkan bahwa penyebutan dua sifat ini menegaskan bahwa kedalaman pengalaman spiritual seseorang tidak dapat diukur dari aktivitas lahiriah semata; Allah mengetahui proses penghayatan yang paling halus, dan sekaligus mengetahui implikasi moral dan sosial dari setiap perbuatan.

5. QS al-Mulk/67: 14.

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١٤﴾

Terjemahnya:

*Apakah pantas Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui (ciptaan-Nya)? Dia Maha Lembut lagi Maha Teliti.*²⁰

QS al-Mulk/67:14 menegaskan kebenaran epistemologis bahwa Sang Pencipta tentu mengetahui dengan sempurna seluruh ciptaan-Nya. Penyebutan sifat *al-Laṭīf al-Khabīr* pada akhir ayat ini mengandung makna linguistik yang kuat: *al-Laṭīf* menunjukkan pengetahuan Allah yang amat halus dan menembus perkara-perkara paling subtil, baik berupa niat, bisikan hati, atau proses batin yang tidak disadari manusia; sedangkan *al-Khabīr* menandakan keluasan pengetahuan Allah yang mencakup seluruh fakta, pergerakan, dan konsekuensi dari setiap tindakan makhluk. Ibn ‘Āshūr²¹ sebagai mufassir klasik-modern menegaskan bahwa penyandingan dua sifat ini mengarahkan manusia untuk memahami bahwa tidak ada satu aspek pun dari diri makhluk, baik materi maupun makna, yang tersembunyi dari pengetahuan Allah. Wahbah al-Zuhaylī²² sebagai mufassir kontemporer menjelaskan bahwa penggunaan *al-Laṭīf al-Khabīr* setelah argumen penciptaan menunjukkan kesempurnaan ilmu Allah terhadap seluruh hukum-hukum alam, proses kehidupan, dan detail-detail perbuatan manusia, sehingga tidak ada sesuatu pun bahkan yang paling kecil yang terluput dari pengetahuan dan pengawasan-Nya.

6. QS al-Syūrā/42: 19

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ

Terjemahnya:

*Allah Maha Lembut terhadap hamba-hamba-Nya; Dia memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Kuat, lagi Maha Perkasa.*²³

Berdasarkan ayat tersebut menjelaskan salah satu sifat sentral ketuhanan, yaitu *lutf*, yang mencakup kelembutan, ketelitian, dan cara kerja Allah yang halus dan tidak disadari oleh hamba. QS al-Syūrā/42: 19 menegaskan bahwa Allah “*Laṭīf terhadap hamba-hamba-Nya dan memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki*”. Secara linguistik, *al-Laṭīf* pada ayat ini menggambarkan kelembutan Allah yang

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 15 vols (Jakarta: Lentera Hati, 2001), vol. 12, h. 161.

²⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung:al-Qosbah, 2021)

²¹ Muḥammad al-Ṭāhir ibn ‘Āshūr, *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, 30 vols (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984), vol. 29, h. 45.

²² Zuhaylī, Wahbah. *Tafsir al-Munīr*. 30 vols. Damaskus: Dār al-Fikr, 2009.

²³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung:al-Qosbah, 2021)

bekerja melalui cara-cara yang sangat halus, tersembunyi, dan tidak disadari manusia, baik dalam mengatur rezeki, menuntun hati, maupun mengarahkan takdir mereka menuju kemaslahatan. Ibn Kathīr²⁴ sebagai mufasssir klasik menafsirkan bahwa *al-Laṭīf* berarti Allah memberi nikmat, kelapangan, dan jalan keluar dengan cara yang lembut dan samar, sehingga manusia sering tidak mengetahui bagaimana pertolongan itu datang. Wahbah al-Zuhaylī²⁵ sebagai mufasssir kontemporer menjelaskan bahwa sifat *al-Laṭīf* dalam ayat ini menunjukkan bahwa Allah memahami kebutuhan terdalam hamba-Nya dan memberikan rezeki sesuai hikmah, kadar, dan waktu yang paling tepat, karena kelembutan Ilahi bekerja melalui mekanisme yang tidak tampak namun selalu membawa kebaikan.² Dengan demikian, ayat ini menekankan konsep teologis bahwa rezeki, pengaturan hidup, dan bimbingan Allah berlangsung melalui cara yang lembut, mendalam, dan sering kali berada di balik kesadaran manusia.

7. QS Yūsuf /12: 100

إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Terjemahnya:

*Sesungguhnya Tuhanku Maha Lembut terhadap apa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*²⁶

QS Yūsuf/12: 100 menutup kisah Nabi Yusuf dengan penegasan bahwa Allah "*Laṭīf terhadap apa yang Dia kehendaki*", sebuah pernyataan linguistik yang menyoroti sifat Ilahi yang bekerja melalui cara-cara yang lembut, tersembunyi, dan penuh hikmah di balik rangkaian peristiwa yang dialami Yusuf mulai dari kedengkian saudara-saudaranya, dijual sebagai budak, dipenjara, hingga diangkat menjadi penguasa Mesir. Secara bahasa, *al-Laṭīf* dalam ayat ini menunjukkan bahwa Allah mengatur takdir dengan cara subtil yang tidak disadari makhluk pada awalnya, namun akhirnya memperlihatkan kemaslahatan besar. Al-Ṭabarī²⁷ sebagai mufasssir klasik menjelaskan bahwa penggunaan *al-Laṭīf* di sini menunjukkan bagaimana Allah mengalihkan Yusuf dari satu keadaan sulit menuju tempat yang lebih tinggi dengan tahapan yang sangat lembut dan tersembunyi dari persepsi manusia. Wahbah al-Zuhaylī²⁸ sebagai mufasssir kontemporer menafsirkan bahwa sifat *al-Laṭīf* menggambarkan pola Ilahi dalam mengubah musibah menjadi anugerah, kesulitan menjadi kemuliaan, serta rencana jahat manusia menjadi sarana kebaikan, sehingga seluruh perjalanan hidup Yusuf menjadi demonstrasi nyata dari lutf Allah yang bekerja melalui mekanisme takdir yang rumit dan penuh hikmah.²

Kajian terhadap tujuh surah yang memuat sifat Allah *al-Laṭīf* menunjukkan bahwa Al-Qur'an menggambarkan *lutf* sebagai cara kerja Ilahi yang halus, tersembunyi, dan penuh hikmah dalam mengatur kehidupan manusia dan alam. Enam ayat yakni surah al-An'ām, al-Ḥajj, Luqmān, al-Aḥzāb, al-Mulk, dan Yūsuf

²⁴ Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, 8 vols (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), vol. 7, h. 207.

²⁵ Wahbah al-Zuhaylī, *Tafsīr al-Munīr*, 30 vols (Damaskus: Dār al-Fikr, 2009), vol. 25, h. 103.

²⁶ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: al-Qosbah, 2021)

²⁷ Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, 30 vols (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), vol. 13, h. 81.

²⁸ Wahbah al-Zuhaylī, *Tafsīr al-Munīr*, 30 vols (Damaskus: Dār al-Fikr, 2009), vol. 12, h. 282.

menyandingkan *al-Laṭīf* dengan *al-Khabīr*, menandakan bahwa kelembutan Allah tidak terlepas dari keluasan pengetahuan-Nya terhadap realitas lahir maupun batin. Pada ayat-ayat tersebut, *al-Laṭīf* tampil dalam berbagai konteks: epistemologis (ketakterjangkauan Allah oleh persepsi manusia), kosmologis (pengaturan alam dan hujan), spiritual-moral (pengetahuan Allah terhadap detail amal), domestik-spiritual (internalisasi wahyu), ontologis (penciptaan dan pengaturan makhluk), serta historis-narratif (rangkaian takdir Nabi Yusuf). Satu-satunya ayat yang tidak disandingkan dengan *al-Khabīr*, yakni Q.S. ash-Shūrā [42:19], menekankan *lutf* Allah dalam bentuk rahmat dan pemberian rezeki. Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan bahwa *lutf* dalam Al-Qur'an merupakan gambaran tentang pengetahuan Ilahi yang subtil sekaligus tindakan Ilahi yang penuh kasih, yang bekerja melalui mekanisme-mekanisme tersembunyi namun selalu membawa kemaslahatan.

C. Aksiologi Makna *Lutf* dalam Penanganan *Overthinking*

catatan kaki Realitas sosial-modern menunjukkan bahwa banyak individu terutama generasi muda hidup di bawah tekanan yang semakin kompleks dan berlapis. Tuntutan akademik yang tinggi, biaya pendidikan yang terus meningkat, ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan, serta kondisi ekonomi yang tidak stabil akibat inflasi dan naiknya harga kebutuhan pokok, membuat kehidupan sehari-hari terasa penuh beban. Tekanan dari media sosial memperparah keadaan, standar pencapaian yang tidak realistis, perbandingan diri secara terus menerus, serta tuntutan untuk selalu tampil sempurna menciptakan kecemasan baru yang sulit dikendalikan. Ketidakpastian masa depan, risiko kehilangan pekerjaan, dan kekhawatiran terhadap kesehatan terutama pasca berbagai krisis global menjadi pemicu tambahan yang menekan kondisi psikologis. Hasil penelitian *Health Collaborative Center* (HCC) tahun 2025 memperlihatkan betapa serius situasi ini, sebab sekitar 50% responden dari berbagai provinsi di Indonesia mengaku mengalami *overthinking*.²⁹ Temuan tersebut menunjukkan bahwa ruminasi mental dan kecemasan berlebihan telah menjadi fenomena luas yang memengaruhi kualitas hidup, stabilitas emosi, dan produktivitas masyarakat masa kini.

Misalnya, bagi seorang mahasiswa yang dilanda kecemasan karena tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan, pengalaman *lutf* dapat muncul ketika dia menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Mengatur, sehingga beban eksistensial dan ketakutan atas hasil duniawi menjadi lebih ringan. Ini memungkinkan mahasiswa tersebut untuk melonggarkan kontrol berlebih terhadap masa depan, menghentikan ruminasi tak produktif, dan mengambil tindakan konstruktif dengan pikiran yang tenang dan iman yang teguh. Pada pekerja muda yang kehilangan pekerjaan atau menghadapi inflasi penyebab *overthinking* pada banyak responden HCC *lutf* bisa menghadirkan harapan spiritual, kesabaran, dan keteguhan hati untuk terus berusaha, tanpa terperangkap dalam kecemasan destruktif atau pesimisme yang mematikan semangat hidup.

Tradisi tasawuf memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki tujuh *latifah*, yaitu pusat-pusat kesadaran rohaniah yang halus dan berfungsi mengarahkan proses penyucian batin serta pendalaman hubungan spiritual dengan Allah. Konsep

²⁹ Penelitian: Separuh Orang Muda Indonesia *Overthinking*,
https://mediaindonesia.com/humaniora/746700/penelitian-separuh-orang-muda-indonesia-overthinking?utm_source

al-laṭā'if al-sab'ah berkembang dalam tasawuf terutama pada tradisi Naqsyabandiyyah, Mujaddidiyyah, dan sebagian Syattariyyah. *Latifah* dipahami sebagai pusat kesadaran rohaniyah yang menjadi sarana penyucian jiwa, pendalaman ma'rifah, dan penguatan hubungan ruhani dengan Allah. Setiap *latifah* merepresentasikan lapisan halus dari eksistensi manusia yang perlu dibersihkan melalui zikir, riyāḍah, dan mujahadah. Berikut penjelasannya:³⁰

1. *Latifah al-Qalb*

Berfungsi sebagai pusat kepekaan moral dan rasa spiritual. Sirhindī menjelaskan bahwa penyucian *al-qalb* merupakan langkah awal perjalanan ruhani, karena di wilayah ini kecenderungan baik dan buruk pertama kali mengalami pertarungan. Kejernihan *al-qalb* berperan signifikan dalam meredakan kegelisahan emosional serta memperhalus respons batin terhadap tekanan psikologis.

2. *Latifah al-Rūḥ*

Latifah Ruh yang bermakna sebagai pusat energi kehidupan spiritual. Dipahami sebagai sumber energi rohaniyah yang lebih jernih daripada *al-qalb*. Sirhindī menggambarannya sebagai lapisan yang memberikan kekuatan batin, keteguhan spiritual, dan ketenangan. Aktivasi *al-rūḥ* membantu menstabilkan kondisi psikis saat menghadapi stress.

3. *Latifah al-Sirr*

Latifah Rahasia bermakna sisi batin terdalam yang memuat kesadaran rahasia antara hamba dan Tuhan. *Latifah Rahasia* menjadi pusat kesadaran terdalam tempat seseorang menghayati kehadiran Ilahi secara lebih subtil. Menurut Sirhindī, *al-sirr* berfungsi memperhalus pikiran dan memurnikan orientasi batin sehingga mengurangi kecenderungan overthinking dan keruwetan kognitif.

4. *Latifah al-Khafī*

Latifah Tersembunyi bermakna lapisan kesadaran halus yang lebih tersembunyi dari *sirr*. *Latifah al-Khafī* berada lebih halus daripada *al-sirr* dan berkaitan dengan rahasia batin yang mengandung inspirasi Ilahi. Sirhindī menegaskan bahwa *al-khafī* adalah pusat munculnya intuisi ruhani yang benar (*ilhām ṣādiq*). Penyucian wilayah ini menumbuhkan kejernihan persepsi dan mengurangi kecemasan yang bersumber dari dugaan-dugaan negatif.

5. *Latifah al-Akhfā*

Latifah yang Paling Rahasia/Latifah yang paling tersembunyi. Inilah yang bermakna lapisan spiritual paling dalam dan paling halus, puncak kesadaran batin manusia. *Latifah al-Akhfā* merupakan *latifah* yang paling subtil dalam struktur kesadaran manusia. Sirhindī memaparkan tingkat ini sebagai pusat kedekatan ruhani yang nyaris tak terjangkau oleh pikiran duniawi. Pengaktifan *al-akhfā* melahirkan ketenangan eksistensial yang sangat mendalam dan membantu individu mencapai kemampuan menyerahkan beban psikologis kepada Allah.

6. *Latifah al-Nafs*

Berada pada tingkat terendah tetapi sangat menentukan kondisi psikis. Sirhindī menekankan bahwa penyucian *al-nafs* menjadi fondasi bagi tertibnya seluruh *latifah* lainnya. Ketidakstabilan *al-nafs* mudah menimbulkan stres, kegelisahan, dan konflik batin. Pengendalian *nafs* menumbuhkan disiplin spiritual dan kestabilan emosional.

³⁰ Ahmad Sirhindī, *al-Maktūbāt* (Istanbul: Haydarabad Press, t.t.).

7. Latifah al-Qalab / al-Kull / Sirr al-Asrār

Beberapa riwayat Naqsyabandiyyah, Sirhindī menyebut adanya lapisan kesadaran yang bersifat “paling rahasia”. Latifah ini menggambarkan titik puncak kesadaran spiritual, yakni keadaan batin ketika seseorang mencapai kebeningan total dan kesadaran tauhid yang matang. Kondisi ini melahirkan keteguhan batin yang sulit diguncang oleh stres atau kecemasan.

Upaya memperoleh kelembutan Allah (*lutf*) pada dasarnya menuntut kesiapan batin, kejernihan spiritual, dan kedisiplinan etis untuk membuka diri terhadap bentuk perhatian Ilahi yang bekerja secara halus. Dalam perspektif tasawuf, hati manusia hanya dapat menangkap manifestasi *lutf* ketika lapisan-lapisan kesadaran batin (*latā'if*) berada dalam keadaan bersih, stabil, dan terhubung dengan Allah.

8. Cara Memperoleh Sifat Kelembutan Allah

Kelembutan Allah (*lutf*) dipahami sebagai bentuk perhatian Ilahi yang halus, menenangkan, dan menguatkan kehidupan manusia tanpa selalu tampak secara kasat mata, yang kehadirannya sangat bergantung pada keterbukaan batin dan kedisiplinan spiritual individu. Al-Qur'an menunjukkan bahwa manifestasi *lutf* tidak hadir secara pasif, melainkan dialami melalui keterlibatan aktif manusia dalam praktik etika dan spiritual Qur'ani. Salah satu jalur utama adalah keterlibatan dalam amal sosial dan tolong-menolong, sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Mā'idah/5:2 yang mengarahkan manusia untuk keluar dari keterpusatan diri dan berpartisipasi dalam kebajikan kolektif.

Aktivitas ini tidak hanya memberi manfaat eksternal, tetapi juga berfungsi sebagai terapi psiko-spiritual yang melapangkan hati dan mereduksi kecenderungan *overthinking* yang sering bersumber dari keterjebakan pada pikiran dan kecemasan diri. Demikian pula, sedekah diposisikan sebagai sarana pembuka kelapangan hidup dan ketenangan batin, sebagaimana dinyatakan dalam QS Saba'/34:39, yang menegaskan bahwa setiap pemberian akan digantikan oleh Allah; penggantian ini tidak semata bersifat material, tetapi juga mencakup stabilitas emosi dan kejernihan jiwa yang lahir dari kebiasaan melepaskan keterikatan berlebihan. Dalam dimensi ibadah personal, shalat menempati posisi sentral sebagai sumber ketenangan eksistensial, sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Baqarah/2:45, karena shalat menghadirkan keteraturan batin, kesadaran penuh akan kehadiran Allah, dan kemampuan untuk mengalihkan pikiran dari kegelisahan menuju ketenangan yang bersumber dari kekhusyukan.

Zikir juga menjadi medium utama pengalaman *lutf*, karena melalui zikir hati menjadi tenteram dan stabil, sebagaimana ditegaskan dalam QS ar-Ra'd/13:28, yang menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak lahir dari pengendalian kognitif semata, melainkan dari kedekatan eksistensial dengan Allah. Selain itu, pengakuan atas keterbatasan diri melalui *istighfar* dan permohonan ampun membuka ruang luas bagi hadirnya kelembutan Allah, sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Zumar/39: 53, yang menolak keputusan dan menghadirkan kembali harapan, ketenangan, serta pandangan hidup yang lebih jernih bagi individu yang terbebani kesalahan masa lalu. Doa, sebagaimana ditegaskan dalam QS Gāfir/40: 60, berfungsi sebagai mekanisme penyerahan total yang memungkinkan manusia memindahkan beban mentalnya kepada Allah Yang Maha Mengatur dengan penuh kelembutan, sehingga kecemasan tidak berakhir pada keputusan, melainkan pada kepasrahan yang menenangkan. Di sisi lain, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya produktivitas dan kerja bermakna

sebagai penjaga stabilitas psikologis, sebagaimana tersirat dalam QS al-Taubah/9: 105, karena kekosongan aktivitas sering kali menjadi lahan subur bagi kegelisahan dan *overthinking*. Dengan demikian, pengalaman *lutf* dalam Al-Qur'an terwujud melalui integrasi antara amal sosial, ibadah ritual, kesadaran spiritual, doa, dan produktivitas hidup, yang secara kolektif membentuk kerangka Qur'ani bagi ketenangan batin dan kesehatan mental manusia modern.

9. Kategori manusia yang tidak mendapatkan sifat kelembutan Allah

Al-Qur'an dan penjelasan para mufasir menegaskan bahwa kelembutan Allah (*lutf*) tidak diberikan secara otomatis kepada setiap manusia, melainkan terkait erat dengan kondisi moral, spiritual, dan intelektual individu. Salah satu kelompok yang terhalang dari *lutf* adalah orang-orang yang melampaui batas (*al-mu'tadūn*), yakni mereka yang melanggar norma ketuhanan dan etika kemanusiaan, sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Baqarah/2: 190, karena sikap agresif dan eksekutif tersebut menutup kesiapan batin untuk menerima perhatian Ilahi yang halus. Demikian pula, kezaliman diposisikan sebagai penghalang utama petunjuk dan kelembutan Allah, sebab hati yang zalim menjadi tertutup dari cahaya bimbingan, sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Baqarah/2: 258.

Al-Qur'an juga menyebut kekufuran sebagai bentuk penolakan sadar terhadap kebenaran yang telah diketahui, sehingga menghalangi masuknya *lutf* yang bekerja melalui jalur iman dan hidayah, sebagaimana dinyatakan dalam QS al-Baqarah/2: 264. Selain itu, kemunafikan dipandang sebagai kerusakan batin yang serius karena menampilkan kebaikan secara lahiriah namun menyembunyikan keburukan secara batiniah, sehingga pelakunya tidak layak menerima bantuan lembut dari Allah, sebagaimana ditegaskan dalam QS at-Taubah/9: 67. Kesombongan dan sikap membangkang juga menjadi penghalang *lutf*, karena hati yang sombong menolak kesadaran akan ketergantungan kepada Allah, sebagaimana diingatkan dalam QS Luqmān/31: 18.

Selanjutnya, sikap tidak mensyukuri nikmat menyebabkan terputusnya kelanjutan kelembutan Ilahi, karena *lutf* sering hadir dalam bentuk keberlangsungan kemudahan dan keberkahan hidup, sebagaimana ditegaskan dalam QS Ibrāhīm/14: 7. Terakhir, mengikuti hawa nafsu secara tidak terkendali menghalangi kejernihan batin dan menyesatkan manusia dari jalan Allah, sehingga hatinya tidak siap menerima *lutf*, sebagaimana peringatan dalam QS Šād/38: 26. Dengan demikian, Al-Qur'an menggambarkan bahwa hilangnya kelembutan Allah bukan disebabkan oleh ketiadaan rahmat-Nya, melainkan oleh kondisi batin manusia sendiri yang tertutup oleh pelanggaran moral, kesombongan, penolakan kebenaran, dan dominasi hawa nafsu.

Kesimpulan dan Saran

Konsep *lutf* dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa Allah menghadirkan pertolongan, bimbingan, dan ketenangan melalui cara-cara yang halus dan tidak selalu terlihat. Pemaknaan ini menjadi sangat relevan dengan kondisi psikologis masyarakat saat ini, terutama dalam menghadapi stres, kecemasan, dan *overthinking*. Kelembutan Allah bekerja ketika manusia menjaga kejernihan hati, memperbaiki perilaku, dan menata batin melalui ibadah, zikir, doa, serta amal sosial. Langkah-langkah spiritual ini membuka ruang bagi jiwa untuk merasakan ketenangan, mengurangi tekanan mental, dan memperkuat daya tahan emosional.

Sebaliknya, Al-Qur'an menyebut bahwa sikap zalim, sombong, kufur nikmat, atau mengikuti hawa nafsu dapat menutup hati dari kelembutan Ilahi, sehingga seseorang lebih mudah terperangkap dalam kecemasan dan pikiran yang berlebihan. Karena itu, pengalaman terhadap *lutf* sangat bergantung pada kesiapan batin manusia untuk menerima bimbingan dan ketenangan dari Allah.

Secara keseluruhan, sifat *lutf* memberi landasan spiritual bagi manusia modern untuk mengelola beban mental. Dengan kembali kepada nilai-nilai Qur'ani shalat, zikir, produktivitas, tolong-menolong, introspeksi diri, dan permohonan ampun seseorang dapat merasakan kehadiran Allah yang menenangkan, sehingga mampu mengatasi overthinking dan menjalani hidup dengan jiwa yang lebih tenang, ringan, dan terarah.

Daftar Pustaka

- Ahmad Fakhrrurrazi Mohammed Zabidi, dan Wan Nasyrudin Wan Abdullah, 'Al-Lata'if dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb', *Tinta Artikulasi Membina Ummah*, 2.2 (2016), 34–44.
- Aḥmad Sirhindī, *Al-Maktūbāt* (Istanbul: Ḥaydarabad Press, t.t.).
- Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.).
- Antika, S., S. Sartika, Liatre, Rahmayani, dan Imelda, 'Dampak Kesehatan Mental Akibat Overthinking dan Media Sosial pada Mahasiswa', *Medika: Jurnal Kasus dan Penelitian Kesehatan*, 1.1 (2025), 16–27
<https://www.jurnalp4i.com/index.php/medika/article/view/5141>.
- Fadi Zatarī, dan Omar Fīlī, 'Governance as a Delicate Balance: On the Concept of Luṭf in Islamic Mirrors for Princes', *Journal of Islamic Ethics* (2024)
<https://doi.org/10.1163/24685542-20240005>.
- Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafāṭīḥ al-Ghayb*, 32 jilid (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 2000).
- Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, 8 jilid (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Daring)*, entri 'luthfi', diakses 28 November 2025.
- Media Indonesia, 'Penelitian: Separuh Orang Muda Indonesia Overthinking'
<https://mediaindonesia.com/humaniora/746700/penelitian-separuh-orang-muda-indonesia-overthinking>.
- Miftahul Huda, 'Asmaul Husna dalam Tafsir Kontemporer: Analisis atas Makna al-Laṭīf', *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 4.1 (2022), 33–49.
- Muḥammad al-Ṭāhir ibn 'Āshūr, *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, 30 jilid (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984).
- Muhammad Najib, 'Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam', *Jurnal Psikologi Islam*, 5.1 (2023), 145–160.
- M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbah*, 15 jilid (Jakarta: Lentera Hati, 2001).
- Nur Aini, dan Siti Maryam, 'Spiritualitas Qur'ani dan Ketahanan Psikologis Remaja di Era Digital', *Jurnal Ilmu Agama*, 21.1 (2024), 87–102.

Siti Nur Rafiza, dan Firmansyah Firmansyah, 'Mistik Kebahagiaan dalam Perspektif Imam Al-Ghazali', *Jurnal Ekshis* (2023) <https://doi.org/10.59548/je.v1i1.22>.

Wahbah al-Zuhayli, *Tafsir al-Munir*, 30 jilid (Damaskus: Dār al-Fikr, 2009).

Website Al-Qur'an Kemenag RI, 'Surah Al-Baqarah Ayat 45' <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=45&to=45>.

Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, 30 jilid (Beirut: Dār al-Fikr, 1999).