
MAKNA KATA *UFF* DALAM AL-QUR'AN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**Yesa Adila¹, Khairunnas Jamal²**^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, IndonesiaEmail: khairunnas.jamal@uin-suska.ac.id

Abstract

This article discusses the meaning of uff in the Qur'an and its effect on mental health. In dealing with or interacting with other people, one must maintain good speech so as not to offend someone's feelings that can cause his heart to hurt. One of them is by keeping good words and not saying rude things called uff. The word uff is prohibited from being used by a child against his parents. Although the word uff is forbidden by a child, the word uff was also used by Prophet Ibrahim A.s to his people. Mentally healthy people are people who are spiritually or in their hearts always feel happy, safe and peaceful. While people who do not feel calm, safe and peaceful in their hearts are people who are spiritually or mentally ill. The formulation of the research problem is how the meaning of the word uff according to the commentators, as well as explaining how the effect of the word uff on mental health. This research is library research with thematic method. As for the meaning of the word uff interpreted by Imam Asy-Syaukani, Ahmad Mustafa Al-Maragi, Buya Hamka and Wahbah Az-Zuhaili, the commentators are almost the same in interpreting uff in these three suras with bad, rotten, or despicable words. The word uff in surah al-Isra' verse 23 and al-Ahqaf verse 17 affect the mental health of people who say and listen, while the word uff in surah al-Anbiya' verse 67 doesn't affect mental health for people who say and listen.

Keywords: *Uff, Al-Qur'an, Mental Health*

Abstrak

Artikel ini membahas mengenai makna uff dalam Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Dalam berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain harus menjaga tutur kata yang baik agar tidak menyinggung perasaan seseorang yang dapat mengakibatkan hatinya sakit. Salah satunya dengan cara menjaga perkataan yang baik dan tidak berkata kasar yang disebut dengan istilah uff. Kata uff ini dilarang digunakan oleh seorang anak terhadap kedua orang tuanya. Walaupun kata uff dilarang diucapkan seorang anak akan tetapi kata uff ini juga digunakan oleh Nabi Ibrahim A.s kepada kaumnya. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman dan tentram. Sedangkan orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohaninya atau mentalnya. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana makna kata uff menurut para mufassir, serta memaparkan bagaimana pengaruhnya kata uff terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bersifat penelitian kepustakaan (library research) dengan metode tematik. Adapun makna kata uff yang ditafsirkan oleh Imam Asy-Syaukani, Ahmad Mustafa Al-Maragi, Buya Hamka dan Wahbah Az-Zuhaili yaitu para mufassir hampir sama dalam memaknai uff dalam ketiga surah ini dengan kata-kata yang buruk, busuk, ataupun tercela. Kata uff dalam surah al-Isra' ayat 23 dan al-Ahqaf ayat 17 berpengaruh kesehatan mentalnya terhadap orang yang mengucapkan dan mendengarkan, sedangkan kata uff dalam surah al-Anbiya' ayat 67 tidak berpengaruh kesehatan mentalnya bagi orang yang melontarkan dan mendengarkan.

Kata Kunci: *Uff, Al-Qur'an, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial manusia mempunyai lingkungan sosial, merujuk pada lingkungan dimana seorang individu melakukan interaksi sosial dengan keluarga, dengan teman dan kelompok sosial yang lebih besar. Zaman sekarang banyak orang yang tidak bisa menjaga ucapannya terutama kepada orang yang lebih tua dari kita. Padahal kita dianjurkan untuk berkata kepada mereka dengan perkataan yang baik dan sopan. Dalam konteks kehidupan orang dewasa, berbicara yang baik dan enak didengar bisa membuat hubungan menjadi intim dan akrab. Sebaliknya berbicara yang sering tidak wajar akan beresiko menebar racun permusuhan (Syafnan, 2014). Apakah lagi orang yang lebih tua tersebut ialah kedua orang tua kita sendiri, maka sebagai seorang anak harus berbuat baik kepada kedua orang tua dan menghormatinya.

Al-Qur'an telah menjelaskan agar kiranya umat muslim dapat menjaga adab kepada orang tua. Salah satunya dengan cara menjaga perkataan yang baik kepadanya, tidak berkata kasar. Ini dipertegas dalam surah al-Isra' ayat 23, mengenai istilah "*uff*" "أف" yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia artinya lebih kurang pernyataan "ah". Abu Raja'al-Atharidi mengatakan bahwa arti *uffin* ialah kata-kata yang mengandung kejengkelan dan kebosanan, meskipun tidak keras diucapkan. Sedangkan ahli bahasa mengatakan bahwa kalimat *uffin* itu asal artinya ialah daki hitam dalam kuku. Lalu Mujahid menafsirkan ayat ini. Kata beliau: "Artinya ialah jika engkau lihat salah seorangnya atau keduanya telah berak atau kencing dimana maunya saja, sebagaimana yang engkau lakukan di waktu kecil, janganlah engkau mengeluarkan kata yang mengandung keluhan sedikit pun (Amrullah (Hamka), 2001)." Dilihat dari penggunaan *uff* kata ini juga menarik, karena kata *uff* ini dilarang digunakan oleh seorang anak terhadap kedua orang tuanya. Akan tetapi kata *uff* ini juga digunakan oleh Nabi Allah Swt yakni Nabi Ibrahim A.s kepada kaumnya. Sebagaimana firman Allah Swt dalam surah al-Anbiya' ayat 67, Az-Zamakhsyari menyatakan dalam tafsirnya: Kata-kata *uffin* adalah kalimat yang menyatakan jengkel. Ibrahim jengkel setelah melihat mereka masih saja berkeras mempertahankan pemujaan kepada berhala-berhala itu sesudah alasan mereka terputus tidak dapat dipertahankan lagi, dengan jelasnya yang hak dan tersungkur jatuhnya yang bathil.

Dalam bahasa Indonesia kata *uff* memiliki arti kata "ah" atau "cis!", kata tersebut memang pendek namun dari perkataan "ah" dan "cis!" tersebut akan menyinggung perasaan orang yang mendengarnya. Apalagi yang mengungkapkan adalah seorang yang memiliki kedudukan dibawah orang yang menjadi tujuan dari ucapan tersebut karena perkataan "ah" dan "cis!" merupakan perkataan yang amat rendah. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman dan tentram (Hawi, 2014). Sedangkan orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohaninya atau mentalnya. Hal ini menjadi sangat menarik dimana kata *uff* yang cenderung bermuatan negatif ini disatu sisi dilarang penggunaannya dari seorang anak kepada orang tua, namun disisi lain digunakan seorang Nabi kepada kaumnya. Itulah mengapa saya tertarik untuk meneliti tentang makna kata *uff* yang berarti ah tersebut dalam Al-Qur'an, serta bagaimana pengaruh dari kata *uff* tersebut terhadap kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penafsiran Ayat-ayat tentang Makna Kata *Uff* dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an mengkaji makna kata *uff* secara lebih komprehensif. Berdasarkan penelusuran dalam kitab *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh al-Qur'an*, yang ditemukan tiga ayat dari surah-surah *makiyyah* dalam Al-Qur'an yang terdapat kata *uff*, diantaranya

adalah surah al-Isra' ayat 23, al-Anbiya' ayat 67, dan al-Ahqaf ayat 17. Disini penulis cantumkan di antaranya:

Surah al-Isra' Ayat 23

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya: "Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik."

Menurut Asy-Syaukani (2011) dalam Tafsir *Fathul Qadir*, Allah Swt Allah *subhana wa ta'ala* menyebutkan unsur utama (tauhid), selanjutnya disusul dengan menyebutkan syiar-syiar dan syari'at-syari'at bahwa Allah Swt memerintahkan kepada hamba-Nya untuk menyembah hanya kepada-Nya saja. Kemudian disusul dengan perintah untuk berbuat baik kepada kedua orang tua yakni berbuatlah baiklah kepada keduanya dengan sebaik-baiknya. Dijadikannya seorang anak berbuat baik kepada kedua orang tua sebagai penyerta tauhidullah dan ibadah kepada-Nya merupakan pernyataan yang menegaskan hak keduanya dan keharusan memelihara perihal keduanya. Dan Allah Swt lalu mengkhususkan penyebutan kondisi lanjut usia, karena dalam kondisi itu kedua orang tua lebih memerlukan bakti anak, (*Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu*). Kemudian makna *فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ* adalah, janganlah sekali-kali kamu mengatakan "ah" kepada salah seorang dari keduanya, baik ketika bersama maupun sendiri-sendiri. Maksudnya bukan ketika bersama saja (Asy-Syaukani, 2011).

Imam Asy-Syaukani mengatakan bahwa kata *uff* yang terbentuk dari kerisauan dan rasa keberatan. Oleh karena itu, seorang anak tidak boleh menampakkan sesuatu yang menunjukkan bentuk kerisauan dan rasa keberatan tersebut kepada kedua orang tuanya. Dengan demikian dapat kita ketahui, tujuan larangan ini ialah tentang hal yang harus dihindari yang dapat menyakiti perasaan kedua orang tua yaitu berupa perkataan (Asy-Syaukani, 2011). Kemudian janganlah kamu berkata-kata kepada keduanya dengan kerisauan di hadapan keduanya. Dan ucapkanlah kepada mereka perkataan lembut yang sangat baik, yang disertai dengan kesopanan, rasa malu, dan kesantunan (Asy-Syaukani, 2011).

Menurut Al-Maragi (1993) dalam tafsir *al-Maraghi* memaparkan dalam ayat ini, bahwasanya makna kata *uff* ialah nama suara untuk menyatakan kejengkelan dan sakit. Janganlah kamu jengkel terhadap sesuatu yang kamu lihat dilakukan oleh salah satu dari orang tua atau oleh keduanya yang mungkin dapat menyakitkan hati orang lain, tetapi bersabarlah menghadapi semua itu. Sebagaimana kedua orang tua pernah bersikap sabar terhadapmu ketika kamu kecil (Al-Maragi, 1993). Kemudian menurut Az-Zuhaili (2016) menyebutkan dalam tafsirnya yakni; *Pertama*, beribadah hanya kepada Allah Swt, Allah Swt telah memerintahkan agar para hamba-Nya tidak beribadah kepada selain Allah Swt. Dan *Kedua*, berbakti kepada kedua orang tua. Allah Swt memerintahkan agar kalian berbuat baik dan berbakti kepada kedua orang tua kalian. Allah Swt berfirman, "*Jika kedua orang tuamu atau salah satunya telah mencapai usia lanjut*" dan keduanya bersamamu hingga akhir usia dalam kondisi yang lemah, sebagaimana kondisimu awal kehidupanmu.

Kemudian kamu harus melakukan kewajiban sebagai berikut; (*فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ*) jangan kamu ucapkan kepada keduanya kata-kata buruk seperti keluhan paling rendah, bahkan jangan sampai seorang anak mengucapkan *taaffuf* yaitu kekesalan dan keluhan, yang

merupakan ucapan yang paling rendah. Larangan ini untuk semua kondisi, terutama ketika keduanya dalam kondisi lemah, tua, dan tidak mampu bekerja. Karena, kebutuhan pada kebaikan saat itu lebih besar dan lebih pasti. Oleh karena itu pada ayat di atas disebutkan secara khusus kondisi saat mereka sudah lanjut usia karena dalam kondisi orang tua sangat memerlukan bakti anaknya mengingat kondisi yang sudah lemah dan renta (Az-Zuhaili, 2016).

Dalam tafsir ini memaparkan sebuah hadits Nabi Saw yang diriwayatkan dari Abu Hurairah, ia berkata, “Rasulullah Saw bersabda (An-Nawawi, 2011):

حَدَّثَنَا شَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ. حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ سُهَيْلٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: رَغِمَ أَنْفٌ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ. قِيلَ مَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: مَنْ أَدْرَكَ أَبَوَيْهِ عِنْدَ الْكِبَرِ أَحَدَهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ.

Artinya: Syaiban bin Farrukh menceritakan kepada kami, Abu 'Awanah menceritakan kepada kami dari Suhail, dari ayahnya, dari Abu Hurairah, dari Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda, “Sungguh celaka, sungguh celaka, sungguh celaka.” Ditanyakan, “Siapa (yang celaka), ya Rasulullah?” Beliau menjawab, “Orang yang mendapati kedua orang tuanya sudah tua – salah satunya atau kedua-duanya – namun dia tidak bisa masuk surga (karena tidak berbakti kepada keduanya).” (HR. Muslim, No. 4627)

Setelah itu kalimat (وَلَا تَنْهَرْهُمَا) jangan sampai keluar darimu perbuatan buruk terhadap mereka. Perbedaan antara larangan *taaffuf* yaitu ucapan buruk yang tidak tampak jelas sedangkan larangan *intihaar* yaitu bentakan dan sikap yang kasar. (وَقُلْ لَهُمَا) ucapkan kepada keduanya perkataan yang lembut, baik dan bagus disertai dengan penghormatan, pemuliaan, rasa malu dan sopan santun yang tinggi (An-Nawawi, 2011).

Surah al-Anbiya' Ayat 67

أَفِ لَكُمْ وَلِمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Celakalah kamu dan apa yang kamu sembah selain Allah! Tidakkah kamu mengerti?”

Imam Asy-Syaukani dalam tafsirnya mengungkapkan bahwa Ibrahim A.s lalu menggerutu kepada mereka dengan mengatakan, (أَفِ لَكُمْ وَلِمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ) (*Ah [celakalah] kamu dan apa yang kamu sembah selain Allah*). Ini mengandung celaan terhadap mereka dan sesembahan-sesembahan mereka. Huruf *laam* pada lafazh *لَكُمْ* untuk pihak yang dikeluhkan, yakni *لَكُمْ وَلِأَلِهَتِكُمْ* (kalian dan sesembahan-sesembahan kalian). *التَّأَفُّفُ* [yakni dari *أَفِ*] (menggerutu) adalah ungkapan yang menunjukkan keluhan. Kalimat (*maka apakah kamu tidak memahami?*) maksudnya adalah, apakah kalian tidak mempunyai akal untuk berpikir dengannya, sehingga kalian mengetahui perbuatan buruk yang kalian lakukan ini? Kemudian Buya Hamka dalam tafsirnya mengungkapkan bahwa, Allah berfirman: “Nistalah bagi kamu!” Artinya amat buruk, amat tercela kamu dengan perbuatan itu; “Dan bagi yang kamu sembah selain dari Allah itu.” yang kamu sembah itu pun barang-barang nista sebagaimana nistanya perbuatan kamu terhadapnya. Nista karena kebodohan, karena sempit akal, karena buntu pikiranmu. “Apa tidaklah kamu pergunakan akal?” Yakni, mengapa kamu tidak menggunakan akal untuk memecahkan perkara ini. Kiranya kamu memakai akal untuk memikirkan seluk-beluknya dengan jujur dan dada terbuka, niscaya kamu akan sampai kepada kebenarannya.

Az-Zamakhshari menyatakan dalam tafsirnya: Kata-kata *uffin* adalah kalimat yang menyatakan jengkel. Ibrahim jengkel setelah melihat mereka masih saja berkeras mempertahankan pemujaan kepada berhala-berhala itu sesudah alasan mereka terputus tidak dapat dipertahankan lagi, dengan jelasnya yang hak dan tersungkur jatuhnya yang batil. Dan setelah mereka lemah dari menegakkan alasan, mereka pun mengambil jalan

lain untuk bertahan, yaitu jalan menyakiti lawan, yaitu menuruti kebiasaan orang yang kehabisan alasan mempertahankan perbuatan yang salah, kemarahannya dia tumpahkan kepada orang yang menyalahkan itu. Maka jalan satu-satunya untuk membalaskan sakit hatinya ialah dengan menyakiti hati orang yang menyalahkan itu (Tsaqib & Ariyanto, 2019)."

Sedangkan Az-Zuhaili (2016) mengemukakan dalam tafsirnya yakni firman Allah Swt: (أَفَبِ لَكُمْ وَلِمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ) Celakalah kalian dan terkutuklah sesembahan-sesembahan kalian itu. Kemuakan itu disebabkan sikap kalian yang tetap menyembah sesembahan-sesembahan selain Allah Swt. (أَفَلَا تَعْقِلُونَ) Apakah kalian tidak memikirkan kesesatan dan kekufuran yang kalian teguhkan itu tidak akan dilakukan melainkan oleh orang yang bodoh, zalim, dan durhaka.

Surah al-Ahqaf Ayat 17

وَالَّذِي قَالَ لِوَالِدَيْهِ أُفٍّ لَكُمَا أَتَعِدَانِي أَنْ أُخْرَجَ وَقَدْ خَلَتِ الْقُرُونُ مِنْ قَبْلِيَّ وَهُمَا يَسْتَعْجِلَانِ اللَّهَ وَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ
وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا فَيَقُولُ مَا هَذَا إِلَّا آسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ

"Dan orang yang berkata kepada kedua orang tuanya, "Ah." Apakah kamu berdua memperingatkan kepadaku bahwa aku akan dibangkitkan (dari kubur), padahal beberapa umat sebelumku telah berlalu? Lalu kedua orang tuanya itu memohon pertolongan kepada Allah (seraya berkata), "Celaka kamu, berimanlah! Sesungguhnya janji Allah itu benar". Lalu dia (anak itu) berkata, "Ini hanyalah dongengan orang-orang dahulu".

Adapun surah al-Ahqaf ayat 17 di atas mempunyai *asbab al-Nuzul* (sebab-sebab turunnya ayat) yang dikemukakan oleh as-Suyuthi dalam bukunya tentang *Asbabun Nuzul* bahwa, Imam Bukhari meriwayatkan suatu riwayat dari Yusuf bin Mahan yang berkata, "Suatu ketika, Marwan berkomentar tentang Abdurrahman bin Abu Bakar, yaitu dengan berkata, 'Inilah dia (Abdurrahman), orang yang berkenaan dengannya diturunkan ayat, "Dan orang yang berkata kepada kedua orang tuanya, 'ah'" Namun, Aisyah tiba-tiba terdengar berkata dari balik tirai, "Allah tidak pernah menurunkan ayat apapun dalam al-Qur'an tentang kami kecuali yang berkenaan dengan pembahasan saya dari tuduhan (*hadits al-ifk*) (as-Suyuthi, 2008).

Abdurrazzaq meriwayatkan dari Makki bahwa ia mendengar Aisyah membantah bahwa ayat ini diturunkan berkenaan dengan sikap Abdurrahman bin Abu Bakar. Aisyah berkata, "Ayat ini justru turun berkenaan dengan si Fulan (sambil menyebut nama seorang laki-laki)." Mengomentari riwayat terakhir ini, Hafizh Ibnu Hajar berkata, "Riwayat tentang bantahan Aisyah ini lebih shahih sanadnya sehingga lebih utama untuk diterima (as-Suyuthi, 2008)." Menurut Asy-Syaukani mengungkapkan bahwa, Allah Swt menyebutkan tentang orang yang mengatakan kata-kata yang menyakitkan kepada kedua orang tuanya karena kebosanannya atau kekesalannya ketika orang tuanya mengajak kepada keimanan (Achmad, 2015).

Dalam tafsir *al-Maraghi* dijelaskan adapun orang-orang yang berkata kepada ibu bapaknya ketika keduanya mengajaknya beriman dan mengakui bahwa Allah Swt akan membangkitkan makhluk dari kubur masing-masing dan memberi balasan kepada mereka atas perbuatan-perbuatan mereka, "cis", bagi kamu berdua, sesungguhnya aku benar-benar gusar terhadap kalian berdua. Apakah kalian berkata bahwa aku akan dibangkitkan dari kuburku dalam keadaan hidup setelah aku mati dan binasa. Dan setelah kehancuran yang aku alami dan terserai berai tulang-tulangku. Sesungguhnya ini benar-benar aneh. Perhatikanlah umat-umat yang telah lalu dan telah melewati sebelum aku, seperti kaum 'Ad dan Samud, seorangpun di antara mereka tidak ada yang dibangkitkan lagi. Dan sekiranya kalian katakan, tentu umat-umat yang telah lalu sebelum aku pun dibangkitkan pula. Apakah kalian tidak memperhatikan perkataan orang." Tak pernah seorang pun datang kepada kita yang mengabarkan bahwa ia ada dalam surga atau neraka setelah ia meninggal dunia (Rosyanti, 2018).

Maka ia berkata dalam memberi jawaban kepada ibu bapaknya dan menolak nasehat mereka berdua dengan mendustakan janji Allah Swt, "Apakah yang kalian katakan kepadaku ini dan kalian ajak aku kepadanya, tak lain adalah kebatilan-kebatilan yang telah dicatat oleh orang-orang terdahulu, lalu catatan-catatan itu diperoleh oleh kalian berdua dan kalian percaya kepadanya, padahal catatan-catatan itu tidak ada kenyataannya (Rosyanti, 2018). Kemudian Buya Hamka mengungkapkan bahwa, Allah Swt berfirman : *"Dan ada yang berkata kepada kedua orang ibu bapaknya: "akh, kamu keduanya!"*, atau diartikan "cis!", sebagai arti dari kata bahasa Arab: "uffin!" Yaitu kata mengejek, memandang rendah dan menghina kepada kedua orang tua, yang di dalam ayat al-Qur'an sendiri, dengan sabda-Nya: (فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٍ) *"Dan janganlah berkata kepada keduanya: cis!"* Atau janganlah berkata kepada keduanya: "akh!", menunjukkan bosan, merendahkan, memandang ayah-bunda di bawah derajat dari anak.

"Apakah kamu keduanya menjajnjikan kepadaku bahwa aku akan dibangkitkan? Padahal telah berlalu beberapa angkatan sebelum aku?" Dari tahun ke tahun dikatakan bahwa manusia sesudah matinya akan dibangkitkan kembali, bahwa kelak hari akan kiamat, bahwa manusia akan dibangkitkan lagi sesudah matinya. Turun-temurun mendengar kata-kata demikian, dari Nabi-nabi, dari orang tua-tua. Semuanya itu cakap kosong tidak ada bukti. Kami tidak percaya lagi kata-kata kolot dan bodoh seperti demikian. Sudah berlalu berapa angkatan sebelum aku semuanya menyebut itu, padahal satu pun belum ada yang terbukti. Kalau sudah mati, hancurlah badan dalam kubur dan tinggallah tulang benulang!

Maka sedihlah hati kedua orang tua, ayah dan bunda yang sangat besar harapan mereka bahwa anaknya akan meneruskan akidah dan kepercayaan yang mereka pegang turun-temurun. *"Dan kedua orang tua itu pun memohon pertolongan kepada Allah Swt,"* karena sangat sedih hatinya mendengarkan perkataan puteranya yang telah sangat sesat itu, lalu mereka berkata dengan sedihnya; *"Malang engkau, nak! Percayalah! Sesungguhnya janji Tuhan itu adalah benar!"* Dengan kata demikian si ayah dan bunda telah menyatakan iman mereka yang mendalam, dan kasih sayang kepada anak, walaupun anak itu telah sesat, tidaklah berkurang sedikit jua, hanya kasihanlah yang tumbuh. Namun si anak, karena kufurnya telah pula menjawab seruan orang tuanya. *"Maka berkata dia: "Tidak lain ini, hanyalah dongeng-dongeng purbakala belaka."*

Adapun hadits Nabi Saw yang berkaitan dengan ayat ini terdapat dalam kitab *Fathul Baari syarah Shahih al-Bukhari*, Rasulullah Saw bersabda (Al Asqalani, 2008):

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ الْكَبَائِرِ أَنْ يَلْعَنَ الرَّجُلُ وَالِدَيْهِ» قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَكَيْفَ يَلْعَنُ الرَّجُلُ وَالِدَيْهِ؟ قَالَ: «يَسُبُّ الرَّجُلُ أَبَا الرَّجُلِ، فَيَسُبُّ أَبَاهُ، وَيَسُبُّ أُمَّهُ فَيَسُبُّ أُمَّهُ»

"Dari Humaid bin Abdurrahman, dari Abdullah bin Amr R.a, dia berkata, "Rasulullah Saw bersabda, *"Sesungguhnya termasuk dosa paling besar di antara dosa-dosa besar adalah seseorang melaknat kedua orang tuanya"*. Dikatakan, "Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang melaknat kedua orang tuanya?" Beliau *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda, *"Dia mencaci-maki bapak orang lain, maka orang itu balik mencaci-maki bapaknya, dan dia mencela ibu orang lain, maka orang itu balik mencaci-maki ibunya."* (HR. Bukhari, No. 5973).

Pengaruh Kata Uff terhadap Kesehatan Mental

Adapun pengaruh kata *uff* dalam Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian berdasarkan surahnya adalah sebagai berikut:

Pengaruh Kata Uff terhadap Kesehatan Mental pada Surah al-Isra' Ayat 23

Dalam surah al-Isra' ayat 23 ini membahas bahwa Allah Swt melarang langsung anak untuk mengucapkan kata 'ah' kepada kedua orang tua yang sudah lanjut usia. Perlakuan terhadap manusia usia lanjut dianjurkan seteliti dan setelaten mungkin.

Perlakuan terhadap orang tua yang berusia lanjut dibebankan kepada anak-anak mereka, bukan kepada badan atau panti asuhan, termasuk panti jompo. Perlakuan terhadap orang tua menurut tuntutan Islam berawal dari rumah tangga. Allah Swt menyebutkan pemeliharaan secara khusus orang tua sudah lanjut usia dengan memerintahkan kepada anak-anak mereka untuk memperlakukan kedua orang tua mereka dengan kasih sayang (Jaluluddin, 2008).

Proses penuaan menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi, dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka (Prabasari et.al, 2017). Maka dalam hal ini orang tua membutuhkan bakti seorang anak yang dapat memeliharanya dengan lapang hati dan penuh kesabaran, karena mengingat kondisi yang sudah lemah dan renta. Disaat itulah ujian bagi seorang anak bagaimana menghadapi orang tua lansia. Maka dari itu seorang anak janganlah sampai merasa bosan dalam merawat orang tua. Sehingga kebosanan yang kita rasakan kita melontarkan kalimat yang telah di larang Allah Swt yakni kata *uff* yang mengandung rasa bosan atau jengkel saat memelihara kedua orang tua lansia tersebut.

Anak yang tidak mampu merawat orang tua berusia lanjut dengan keikhlasan dan menunjukkan perlakuan dihadapan kedua orang tua perasaan kesal, keluhan, bosan dan jengkel yang ditandai dengan ucapan yang paling rendah yakni kata *uff*. Oleh sebab itu anak tersebut sedang mengalami gangguan kesehatan mental. Sesuai dengan pendapat Dadang Hawari tentang kriteria orang yang sehat mentalnya diantaranya adalah 1). Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. 2). Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan. 3). Mempunyai rasa kasih sayang yang besar (Hawari, 1997).

Dengan demikian seorang anak haruslah ikhlas dalam merawat orang tua yang sudah memasuki usia lanjut dan juga menjaga perkataannya. Apabila seorang anak melakukan demikian maka tidak akan timbul pada kedua orang tua yang sudah lansia seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan yang merupakan faktor-faktor terganggunya kesehatan mental sebagaimana yang disampaikan Zakiah Daradjat dalam jurnal Zulkarnain & Rahmah (2019). Jikalau orang tua lansia tidak merasakan hal itu maka jiwa orang tua akan merasakan tenang, dan tentram. Maka akan terjaga kesehatan mentalnya. Sesuai dengan pendapat M. Buchoci dalam buku "Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama" karangan Hawi (2014) bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman, dan tentram.

Pengaruh Kata Uff terhadap Kesehatan Mental pada Surah al-Anbiya' Ayat 67

Dalam surah al-Anbiya' ayat 67 ini menjelaskan tentang Nabi Ibrahim A.s mengungkapkan kata *uff* setelah melihat mereka masih saja mempertahankan pemujaan kepada berhala-berhala setelah dengan jelas tidak dapat melawan hujjah Nabi Ibrahim atas mereka. Asal makna dari kata '*uff*' adalah setiap hal yang dianggap jijik (kotor) seperti kotoran, potongan kuku dan yang semisalnya. Dan terkadang kalimat '*uff*' dikatakan untuk mengungkapkan setiap hal yang dianggap remeh karena untuk menghinakannya (Djam'annuri, 2016). Ketika Nabi Ibrahim A.s mengucapkan kata *uff* kepada mereka menunjukkan bahwasanya Nabi Ibrahim sudah merasakan kemuakan, kesal atau jengkel kepada kaumnya, karena tidak mau mendengarkan ajakan Nabi Ibrahim A.s untuk berada di jalan yang benar. Melaknati orang merupakan penyakit-penyakit mental dalam psikologi Islam. Tetapi ada tiga cara melaknati orang-orang yang memiliki sifat-sifat itu: 1) melaknati mereka secara umum, misalnya "moga-moga Allah melaknati orang-orang kafir dan orang fasik". 2) melaknatinya dengan cara yang kurang umum, seperti "moga-moga Allah melaknati penyembah-penyembah api, dan pezina-pezina". 3) melaknatinya secara perseorangan, misalnya "moga-moga Allah melaknati kafir ini dan

orang-orang fasik ini". Tidak ada salahnya melaknati secara umum seperti dua cara pertama. Tentang cara yang ketiga terdapat perbedaan pendapat. Bagi yang terang-terangan orang jahat seperti Abu Jahl atau Namrud, atau Fir'aun, tidak apa dilaknati secara individu, tetapi orang yang belum ketahuan kesalahannya dan kesudahannya maka tidaklah patut dilaknati secara individu (Langgulung, 1986).

Sekiranya kata *uff* tidak berdampak kepada mereka yang ditujukan. Az-Zamakhshari menyatakan dalam tafsirnya: Ibrahim jengkel setelah melihat mereka masih saja mempertahankan pemujaan kepada berhala-berhala setelah dengan jelas tidak dapat melawan hujjah Ibrahim atas mereka. Mereka pun mengambil jalan lain untuk bertahan yaitu dengan cara menyakiti lawan, menuruti kebiasaan orang yang kehabisan alasan mempertahankan perbuatan yang salah, kemarahannya mereka tumpahkan kepada orang yang menyalahkan itu, maka jalan satu-satunya untuk membalas sakit hati mereka ialah dengan menyakiti hati orang yang menyalahkan, yaitu Ibrahim (Hamka, 2003). Maka dapat disimpulkan bahwasanya kata *uff* dalam surah al-Anbiya' ayat 67 ini tidak berpengaruh kepada kesehatan mental Nabi Ibrahim yang mengucapkan kata *uff* tersebut. Dan mereka yang mendengarkannya atau yang dituju kata *uff* tersebut juga tidak berpengaruh pada kesehatan mentalnya karena terfokus untuk mencari jalan lain untuk bertahan setelah mereka tidak dapat melawan hujjah Nabi Ibrahim dengan cara menyakiti Nabi Ibrahim.

Pengaruh Kata Uff terhadap Kesehatan Mental pada Surah al-Ahqaf Ayat 17

Dalam surah al-Ahqaf ayat 17 ini menjelaskan bahwasanya orang yang mengatakan kata-kata yang menyakitkan kepada kedua orang tuanya karena kebosannya atau kekesalannya ketika orang tuanya mengajak kepada keimanan. Keluarga menurut para pendidik merupakan lapangan pendidikan yang pertama dan pendidiknya adalah kedua orang. Orang tua (bapak dan ibu) adalah pendidik kodrati. Mereka pendidik bagi anak-anaknya karena secara kodrat ibu dan bapak diberikan anugerah oleh Tuhan Pencipta berupa naluri orang tua. Karena naluri ini, timbul rasa kasih sayang para orang tua kepada anak-anak mereka, hingga secara moral keduanya merasa terbebani tanggung jawab untuk memelihara, mengawasi, melindungi serta membimbing keturunan mereka (as-Suyuthi, 2008). Menurut Rasul Allah Swt fungsi dan peran orang tua bahkan mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Menurut beliau, setiap bayi yang dilahirkan sudah memiliki potensi untuk beragama, namun bentuk keyakinan agama yang akan dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan, dan pengaruh kedua orang tua mereka (as-Suyuthi, 2008).

Al-Qur'an mengajarkan bahwa jalan ke arah keselamatan atau kebahagiaan di hari akhirat dari pihak manusia adalah *keimanan dan amal perbuatan*. Keselamatan atau kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa melalui dua jalan ini. Iman yang diajarkan oleh Al-Qur'an dan Hadits mempunyai tiga unsur yang sangat mendasar, kalau salah satunya tidak ada maka keseluruhan iman itu rusak (Langgulung, 1986). Seseorang yang menolak atau tidak mau diajak beriman dan bertaqwa kepada Tuhan merupakan orang yang terganggu kesehatan mentalnya di tandai dengan penolakan seorang anak terhadap ajakan kedua orang tua untuk beriman kepada Allah Swt dan mempercayai bahwa nanti setelah kematian akan dibangkitkan lagi dengan melontarkan perkataan *uff*. Sesuai yang dikemukakan oleh Bastaman mengenai tolak ukur kesehatan mental dengan kriteria yakni, bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan; dan beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari (Mahfud et.al, 2015).

Kata *uff* tidak pantas diucapkan seorang anak kepada kedua orang tuanya. Perkataan itu merupakan perkataan yang amat rendah. Orang tua akan merasakan sakit hati dan sedih. Orang yang sakit hati dan sedih merupakan orang yang tidak bahagia. Orang yang tidak bahagia merupakan orang yang terganggu kesehatan mentalnya karena menurut pemikir-pemikir Islam tentang kesehatan mental dalam buku "Teori-teori

Kesehatan Mental” bahwasanya istilah kesehatan mental adalah istilah baru tetapi yang dimaksudkan disini adalah kebahagiaan (*sa'adah*) (Langgulung, 1986). Maka dapat disimpulkan bahwasanya kata *uff* dalam surah al-Ahqaf ayat 17 ini menunjukkan bahwasanya kesehatan mental seorang anak sedang tidak baik ditandai dengan penolakan kepada jalan kebahagiaan dengan melontarkan kata *uff* kata yang amat rendah. Dan kata *uff* juga berpengaruh terhadap kesehatan mental orang tua. Dikarenakan kata *uff* dapat membuat perasaan kedua orang tua menjadi sakit hati dan sedih yang menyebabkan orang tua tidak merasakan kebahagiaan.

PENUTUP

Kata *uff* secara bahasa dapat diartikan sebagai sesuatu makna yang amat rendah kotor, buruk dan sebagainya. Kata *uff* merupakan ungkapan kekesalan seseorang yang tidak terima dengan sesuatu hal atau kondisi dimana seseorang muak dengan keadaan. Adapun pendapat keempat mufassir dalam Al-Qur'an yakni pada surah al-Isra' ayat 23, al-Anbiya' ayat 67 dan al-Ahqaf ayat 17 mengenai kata *uff* ialah para mufassir hampir sama dalam memaknai *uff* dalam ketiga surah ini dengan kata-kata yang buruk, busuk, ataupun tercela. Dan dalam pengucapan kata *uff* ini dari keempat tafsir tersebut juga hampir memiliki kesamaan makna bahwa ungkapan *uff* dilontarkan karena bentuk dari kerisauan, keberatan, kegelisahan, gusar atau marah, keluhan, kebosanan, muak, kejengkelan, kekesalan, kejemuan, dan memandang rendah.

Pengaruh dari kata *uff* dalam Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian berdasarkan surahnya adalah sebagai berikut: Pengaruh kata *uff* terhadap kesehatan mental pada surah al-Isra' ayat 23. Anak yang tidak mampu merawat orang tua berusia lanjut dengan keikhlasan dan menunjukkan perlakuan dihadapan kedua orang tua perasaan kesal, keluhan, bosan dan jengkel yang ditandai dengan ucapan yang paling rendah yakni kata *uff*. Oleh sebab itu anak tersebut sedang mengalami gangguan kesehatan mental. Sedangkan jika seorang anak ikhlas dalam merawat orang tua yang sudah memasuki usia lanjut dan juga menjaga perkataannya maka akan terjaga juga kesehatan mental kedua orang tuanya.

Pengaruh kata *uff* terhadap kesehatan mental pada surah al-Anbiya' ayat 67. Kata *uff* dalam surah al-Anbiya' ayat 67 ini tidak berpengaruh kepada kesehatan mental Nabi Ibrahim yang mengucapkan kata *uff* tersebut. Dan mereka yang mendengarkannya atau yang dituju kata *uff* tersebut juga tidak berpengaruh pada kesehatan mentalnya karena terfokus untuk mencari jalan lain untuk bertahan setelah mereka tidak dapat melawan hujjah Nabi Ibrahim dengan cara menyakiti Nabi Ibrahim.

Pengaruh kata *uff* terhadap kesehatan mental pada surah al-Ahqaf ayat 17. Kata *uff* dalam surah al-Ahqaf ayat 17 ini menunjukkan bahwasanya kesehatan mental seorang anak sedang tidak baik ditandai dengan penolakan kepada jalan kebahagiaan dengan melontarkan kata *uff* kata yang amat rendah. Dan kata *uff* juga berpengaruh terhadap kesehatan mental orang tua. Dikarenakan kata *uff* dapat membuat perasaan kedua orang tua menjadi sakit hati dan sedih yang menyebabkan orang tua tidak merasakan kebahagiaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad, M. (2015). *Fath al-Qadīr Karya Imām al-Syaukānī (Suatu Kajian Metodologi)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Al-Asfahani, R. *Mu'jam fi Gharibil Qur'an*. Mesir: Dar Ibnul Jauzi.
- Al-Asqalani, I. H. (2007). Fathul Baari Syarah Shahih Bukhari, jilid 8. *Penerjemah: Amiruddin, Jakarta: Pustaka Azzam.*

- al-Maragi, A.M. (1993). *Tafsir al-Maragi Juz XV*, terj. Bahrin Abubakar. Semarang: PT. Karya Toha Putra.
- Amrullah, A. M. A. K. (2003). *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- An-Nawawi, I. (2011). *Syarah Shahih Muslim*, Jilid 16, Terj. Ahmad Khatib. Jakarta: Pustaka Azzam.
- As-Suyuthi, J. (2008). *Asbabun Nuzul : Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, Terj. Tim Abdul Hayyie. Jakarta: Gema Insani.
- Asy-syaukani, A.M. (2010). *Tafsir Fathul Qodir*. Jakarta : Pustaka Azam.
- Az-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir*, Jilid 8. Jakarta: Gema Insani.
- Djam'annuri, M. (2016). Posisi dan Peran Ibrahim Menurut Islam. *Religi: Jurnal Studi Agama-agama*, 11(1), 33-57.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*.
- Hawi, A. (2014). *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Jaluluddin. (2008). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Press.
- Langgulong, H. (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Penerbitan Pustaka Huda.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Pengalaman keluarga dalam merawat lansia di rumah (studi fenomenologi). *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 56-68.
- Rosyanti, I. (2018). Penggunaan Hadis dalam Tafsir Al-Maraghi. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 2(2), 137-146.
- Tsaaqib, A., & Ariyanto, M. D. (2019). *Studi Komparatif Tentang Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Menurut Hamka dalam Kitab Tafsir Al-Azhar dan Quraish Shihab dalam Kitab Tafsir Al-Misbah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.