

**MAKNA METAFORA “ANJING MENJULURKAN LIDAH” DALAM  
SURAH AL-A'RAF AYAT 176: PENDEKATAN PSIKOLOGI  
EKSISTENSIAL**

**Amiyati, Valisa, Paudji Astuti, Mirnawati, Ahmad Mujahid**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

amiyatinjmh@gmail.com, valisarosse@gmail.com, paudjiastuti123@gmail.com,

mirnawatimirnawati960@gmail.com, ahmadmujahid@uin-antasari.ac.id.

**ABSTRACT**

The parable of the dog in Surah Al-A'raf verse 176 is a rich symbolization of the psychological state of human beings who experience dissatisfaction with life. This study seeks to uncover the layers of existential meaning of the metaphor through thematic approach and existential psychology. Using a qualitative-interdisciplinary methodology, this study combines thematic interpretation analysis (maudhu'i) with theory, especially the thought of Viktor Frankl and Carl Gustav Jung. The results show that the dog's behavior of "sticking out its tongue," both when it is expelled and when it is left alone, reflects the human soul, which is always restless, thirsty for meaning, and never feels enough, even when it has gained knowledge and guidance. This phenomenon is consistent with the symptoms of existential emptiness, anxiety, and value disorientation experienced by many modern people, especially in the post-pandemic era. The implications of this study underscore the importance of strengthening spiritual values as a foundation for facing life's challenges and prove the relevance of the Qur'an as a source of solutions to mental problems and the search for the meaning of life in the modern age.

**Keywords:** *Al-A'raf verse 176, Dog Metaphor, Existential Psychology, Life Dissatisfaction.*

**ABSTRAK**

Perumpamaan anjing dalam Surah Al-A'raf ayat 176 merupakan simbolisasi yang kaya makna tentang kondisi kejiwaan manusia yang mengalami ketidakpuasan hidup. Penelitian ini berusaha mengungkap lapisan-lapisan makna eksistensial dari metafora tersebut melalui pendekatan tematik dan psikologi eksistensial. Dengan menggunakan metodologi kualitatif-interdisipliner, kajian ini memadukan analisis tafsir tematik (maudhu'i) dengan teori, khususnya pemikiran Viktor Frankl dan Carl Gustav Jung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku “menjulurkan lidah” pada anjing, baik saat diusir maupun dibiarkan, mencerminkan jiwa manusia yang selalu gelisah, haus makna, dan tidak pernah merasa cukup meskipun telah memperoleh pengetahuan dan petunjuk. Fenomena ini sejalan dengan gejala kekosongan eksistensial, kecemasan, dan disorientasi nilai yang banyak dialami masyarakat modern, terutama di era pasca-pandemi. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan nilai spiritual sebagai pondasi dalam menghadapi tantangan hidup dan membuktikan relevansi Al-Qur'an sebagai sumber solusi bagi permasalahan mental dan pencarian makna hidup di zaman sekarang.

**Kata Kunci:** *Al-A'raf ayat 176, Metafora Anjing, Psikologi Eksistensial, Ketidakpuasan Hidup.*

## A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum dan petunjuk spiritual, tetapi juga menyajikan simbol-simbol bahasa yang kaya akan makna moral dan psikologis. Salah satu simbol metaforis yang menarik perhatian adalah penggunaan perumpamaan "anjing" dalam Surah Al-A'raf ayat 176. Ayat ini menggambarkan seseorang yang telah diberi ayat-ayat Allah namun melepaskan diri darinya dan mengikuti hawa nafsunya, sehingga perumpamaannya seperti anjing yang menjulurkan lidahnya, baik diusir maupun dibiarkan. Metafora ini mencerminkan kondisi psikologis individu yang mengalami ketidakpuasan hidup dan kehilangan arah spiritual.

Fenomena ketidakpuasan hidup dan krisis eksistensial semakin marak terjadi dalam masyarakat modern. Berawal dari bencana besar masuknya wabah *Covid 19* sebagai pintu gerbang menuju tatanan dunia baru yang memiliki dua sisi menguntungkan dan merugikan masyarakat. Tatanan ini mempengaruhi seluruh makhluk khususnya anak muda menghadapi tantangan dalam kesehatan fisik, persepsi diri, keamanan finansial, hubungan sosial, dan pencarian makna hidup. Akses informasi negatif melalui media sosial dan gangguan pasca-pandemi turut berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mereka. Daya adaptasi pun turut mempengaruhi cara pandang terhadap

situasi dan kondisi yang dialami. (Setiawan, 2021).

Krisis kesehatan mental dipengaruhi dari berbagai faktor, salah satunya pengaruh media sosial terhadap generasi muda masa kini. Pengaruh media sosial sangat mempengaruhi pembentukan identitas masyarakat. Sering kali mereka terjebak dalam kehidupan sosial digital secara berlebihan yang mengakibatkan lingkungan privasi menjadi lingkungan publik. Media sosial sangat mempengaruhi persepsi diri hingga mengalami penurunan kesejahteraan mental yang signifikan dalam dekade terakhir. Faktor-faktor seperti penggunaan smartphone, media sosial, cyberbullying, dan isolasi sosial menjadi penyebab utama. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak sosial dan ekonomi yang lebih luas, termasuk penurunan produktivitas dan penarikan diri dari pendidikan serta pasar kerja. (Egi Regita dkk., 2024).

Dalam konteks ini, penting untuk meninjau kembali ajaran Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi psikologis manusia. Surah Al-A'raf ayat 176 memberikan gambaran tentang individu yang, meskipun telah menerima pengetahuan ilahi, memilih untuk mengikuti hawa nafsu, sehingga kehilangan kemuliaan rohani. Metafora "anjing" dalam ayat ini mencerminkan kondisi psikologis individu yang tidak mampu mengelola ketidakpuasan hidup, yang dapat berkembang menjadi gangguan mental.

Dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa menghindari pergulatan spiritual dan pertanyaan eksistensial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menghindari konflik spiritual cenderung mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menghadapi konflik tersebut secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang sehat dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental. (Safaria, 2023).

Di sisi lain trauma akibat dari pengalaman traumatis pribadi bisa menjadi salah satu sebab akibat goyahnya pertahanan individu saat menjumpai tantangan hidup. Di waktu tertentu individu dapat merasakan ketidakberhasilan atau ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realita yang dihadapi sehingga mengakibatkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan gangguan identitas. (Fakhriya, 2022). Masalah yang dikaji adalah bagaimana kondisi ini sering kali muncul pada individu yang mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri ketika dihubungkan dengan berbagai faktor, seperti pekerjaan, keuangan, hubungan pribadi dan perubahan hidup. Maka Islam memberi solusi atas cobaan itu dengan memberikan kabar gembira bagi mereka yang sabar sebagaimana tercantum dalam surah Al-Baqarah ayat 155. (Syifa & Nurjannah, 2024)

Urgensi dari penelitian ini adalah peneliti memberikan gambaran cara menghadapi tantangan ini, pendekatan tafsir tematik terhadap Surah Al-A'raf ayat 176

dapat memberikan wawasan baru dalam memahami hubungan antara simbol metaforis dalam wahyu dan dinamika kejiwaan manusia. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis psikologi terhadap ayat ini agar dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan ketidakpuasan hidup dan menawarkan solusi berbasis nilai-nilai spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental.

Dengan demikian, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna Surah Al-A'raf ayat 176 melalui pendekatan psikologi, guna memahami bagaimana ketidakpuasan hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental, serta bagaimana nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dapat berperan dalam mengatasi krisis eksistensial yang dihadapi individu dalam masyarakat modern.

## **B. METODE**

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan interdisipliner, yaitu gabungan antara tafsir tematik (maudhu'i) dan psikologi eksistensial. Pendekatan ini digunakan untuk menggali makna mendalam dari Surah Al-A'rāf ayat 176, khususnya metafora “seperti anjing jika engkau menghalau nya ia menjulurkan lidahnya, dan jika engkau membiarkannya ia tetap menjulurkan lidahnya” dalam konteks psikologis dan spiritual manusia yang mengalami ketidakpuasan hidup. Penelitian kualitatif dipilih karena bersifat eksploratif dan interpretatif, serta memungkinkan peneliti

melakukan analisis mendalam terhadap teks dan konteks. (Pahleviannur dkk., 2022).

Data primer dalam penelitian ini meliputi teks Al-Qur'an, khususnya Surah Al-A'raf ayat 176, serta kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti *Tafsir al-Ṭabarī*, *al-Qurṭubī*, *al-Rāzī*, *al-Manār*, dan *al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab. Di samping itu, karya-karya dalam psikologi eksistensial juga digunakan sebagai referensi utama untuk menganalisis aspek psikologis dari ayat tersebut.

Data sekunder diperoleh dari artikel-artikel ilmiah dalam jurnal bereputasi yang membahas kesehatan mental, spiritualitas, dan metode tafsir kontemporer. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka (*library research*), dengan menelaah sumber-sumber yang relevan secara sistematis dan kritis. Penelusuran data dilakukan melalui pangkalan data seperti Google Scholar, Semantic Scholar dan lain sebagainya untuk memastikan keterbaruan dan otoritas rujukan ilmiah.

Adapun teknik analisis data dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, analisis tematik-tafsiriyah dilakukan dengan pendekatan tafsir tematik, yakni menghimpun berbagai ayat dan penafsiran yang berkaitan dengan tema ketidakpuasan hidup dan penyimpangan spiritual. Pendekatan ini memfokuskan pada hubungan semantik dan konseptual antar-ayat dalam Al-Qur'an. Kedua, analisis semantik kontekstual digunakan untuk menelaah makna lafaz-lafaz penting seperti *ansalakha*, *akhlada*, dan *yalhats* dalam konteks bahasa

Arab klasik dan simbolisme metaforis. Ketiga, dilakukan analisis psikologis dengan pendekatan eksistensial, yakni mengaitkan kondisi spiritual tokoh yang digambarkan dalam ayat dengan gejala-gejala psikologis kontemporer seperti kehilangan makna hidup (*existential vacuum*), depresi, dan disorientasi nilai. (Viktor E. Frank, 2022).

## C. HASIL PEMBAHASAN

### 1. Penafsiran Q.S. Al-A'raf Ayat 176 Menurut Ulama Tafsir

Metafora anjing dalam surah Al-A'raf ayat 176 telah banyak menjadi bahan kajian oleh para mufassir. Salah satunya Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya menjelaskan bahwa anjing dalam ayat ini menggambarkan bahwa perilaku buruk manusia yang tidak mau menerima kebenaran meskipun sudah jelas. Anjing yang menggonggong tanpa henti menjadi simbol dari ketidakmampuan dalam memahami dan menghayati kebenaran yang datang kepada mereka. (*Tafsir Ibnu Katsir Juz 9*, 2023).

Ayat ini juga menggambarkan bagaimana seorang yang memiliki ilmu tentang ayat-ayat Allah, namun berpaling dan mengikuti hawa nafsu. Dalam pendekatan tematik, ini berkaitan erat dengan ayat-ayat lain yang berbicara tentang manusia berilmu yang mengkhianati ilmu seperti yang tertera dalam surah Al-Baqarah ayat 44 dan Al-Jumu'ah ayat 5, kerusakan akibat mengikuti hawa nafsu surah Al-Furqan ayat 43, perumpamaan manusia dengan hewan akibat

degradasi moral surah Al-Baqarah ayat 65 dan Al-Maidah ayat 60.

Metafora anjing dalam ayat ini juga menggambarkan kerakusan, ketidakmampuan mengendalikan diri, dan kehinaan spiritual. Ciri khas anjing yang selalu menjulurkan lidah, baik saat diusir maupun dibiarkan, menunjukkan kelelahan tiada henti akibat dorongan hawa nafsu.

Menurut Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatihul Ghaib, manusia memiliki potensi ilmu dan kebaikan tinggi, namun jika mengikuti hawa nafsu dan kesenangan duniawi, maka ia dapat merendahkan martabat dirinya bahkan menjadi lebih hina dari binatang yang tidak memiliki akal dan hikmah. (Khoir & Ghazali, 2023). Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan metafora seperti anjing, al-Razi menekankan pentingnya pengendalian nafsu melalui akal dan hati agar manusia tidak terjerumus dalam kehinaan dan kesesatan. (Cibro dkk., 2024).

Sedangkan menurut Ibn Katsir, ayat ini merujuk kepada sosok Bal'am bin Ba'ura', seorang ulama Bani Israil yang menjual agamanya demi dunia. (*Tafsir Ibnu Katsir*, t.t.) Secara semantik, kata *yalhath* berasal dari *lahatha* yang berarti menjulurkan lidah karena kehausan atau kelelahan, melambangkan kondisi kejiwaan yang selalu rakus dan gelisah. Raghīb al-Isfahani dalam Al-Mufradat juga mempertegas bahwa perilaku anjing ini merupakan gambaran dari ketidakmampuan mengendalikan syahwat dan keinginan yang berlebihan. (Raghīb, 2011).

Sayyid Quthb menurut pemikirannya dalam *Fi Zilal al-Qur'an*, manusia yang tidak menggunakan ilmu dan akal untuk mengendalikan hawa nafsu berisiko kehilangan martabat dan jatuh dalam kehinaan. (Janhari & Khumaero, 2023). Meskipun beliau tidak mengungkapkan hal ini secara eksplisit dalam kalimat tersebut, gagasan ini merupakan inti dari tafsirnya tentang pengendalian nafsu dan pentingnya menjaga kemuliaan manusia dengan iman dan ilmu. Buya Hamka menegaskan dalam Tafsir Al-Azhar bahwa sindiran keras dalam Al-Qur'an ini ditujukan kepada orang alim yang menjual ilmunya untuk kepentingan dunia, sehingga tidak mampu lagi kembali ke jalan kebenaran. (Hamka, 2020). Demikian pula, Quraish Shihab menegaskan bahwa ini adalah potret keterjatuhan moral akibat tidak memanfaatkan petunjuk Allah meski sudah memilikinya. (Shihab, 2005).

Dalam penjelasan Tafsir Al-Misbah disebutkan bahwa "*apabila Allah berkehendak, maka dia dapat menyucikan jiwa seseorang dan mengangkat derajatnya melalui pengalaman terhadap ayat-ayatnya*". Namun, orang tersebut justru terus menerus terpaku pada kehidupan dunia itu. Ia pun mengikuti hawa nafsunya yang rendah dengan penuh semangat. Maka, perumpamaan orang seperti ini adalah seperti seekor anjing yang selalu menjulurkan lidah, baik ketika diusir maupun dibiarkan, tetap saja lidahnya terjulur. Itulah gambaran bagi mereka yang mendustakan ayat-ayat Allah.

Oleh karena itu, kisah-kisah semacam ini perlu disampaikan kepada mereka dan siapa pun agar menjadi bahan renungan dan tidak mengulangi perbuatan yang sama. Quraish Shihab tidak menyebutkan secara spesifik siapa sosok yang dimaksud sebagai orang yang seharusnya disucikan dan ditinggikan derajatnya, namun malah lebih memilih untuk menetap dalam kenikmatan dunia dan menuruti hawa nafsunya. (Shihab, 2002).

Ungkapan *akhlada ilal ardhi* menggambarkan kecenderungan kuat terhadap kehidupan duniawi, sementara *al-lahats* menunjukkan kondisi terengah-engah sambil menjulurkan lidah. Pada makhluk selain anjing, hal ini biasanya disebabkan oleh rasa letih atau haus. Namun, anjing menunjukkan perilaku tersebut secara konsisten, terlepas dari kondisi fisiknya. Ayat ini digunakan sebagai perumpamaan bagi individu yang telah memiliki kedalaman ilmu pengetahuan, namun tidak dimanfaatkan secara benar, sehingga pengetahuan itu hanya melekat secara lahiriah tanpa memberi pengaruh substansial terhadap perilakunya.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Hamka, ayat ini mengilustrasikan bahwa Allah memiliki kuasa untuk mengangkat derajat seseorang melalui ilmu yang diberikan-Nya. Akan tetapi, individu tersebut lebih memilih mengikuti hawa nafsu, dengan mengarahkan hidupnya semata-mata untuk kesenangan duniawi, tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual dan orientasi akhirat. Pilihan ini menunjukkan

penyalahgunaan potensi ilmu yang seharusnya mengantarkannya pada kemuliaan. (Hamka, 2012).

## **2. Perumpamaan Anjing dalam Surah Al-A'raf Ayat 176 Pendekatan Psikologi**

Dalam Al-Qur'an disebutkan manusia dilahirkan dengan fitrah yang berarti suci, murni sebagai nilai ketahuidan keesaan yang diberikan Allah Swt kepada makhluknya yang paling sempurna yang menjadi kejadian atau bawaan lahir. Menurut perspektif ulama, Allah Swt menjadikan manusia taat kepada Tuhan yang memiliki kecenderungan pada kesucian, kebenaran dan kebaikan. (Musripah, 2023)

Sebagai makhluk yang diberikan nilai kesempurnaan berupa akal, hati dan nafsu ada makhluk lain yang Allah Swt ciptakan yang hanya memiliki nafsu yakni hewan. Sebagaimana yang tertera dalam surah Al-A'raf ayat 176 yang memberikan perumpamaan hewan anjing yang berpotensi menurunkan derajat manusia menjadi binatang ketika mereka hanya menggunakan nafsu dan tidak mempergunakan akal.

### **a. Makna Metafora anjing dalam Psikologi**

Secara umum para mufassir menjelaskan bahwa dalam Surat Al-A'raf ayat 176, Allah memberikan perumpamaan manusia yang menolak petunjuk-Nya seperti seekor anjing yang selalu menjulurkan lidahnya. Metafora ini menunjukkan kondisi manusia yang tidak pernah puas, terus-

menerus dalam kehausan ruhani, dan tidak mampu mengendalikan dirinya.

Istilah *yalhats* (menjulurkan lidah) secara ilmiah menggambarkan cara anjing mengatur suhu tubuhnya karena tidak memiliki kelenjar keringat, namun secara simbolik mencerminkan manusia yang kehilangan makna hidup dan tujuan hidup. Orang semacam ini diibaratkan telah melanjungi dirinya dari kemuliaan ilmu yang seharusnya melindunginya, lalu larut dalam kebodohan dan syahwat duniawi.

Para mufassir seperti Quraish Shihab dan Ibnu Qayyim menegaskan bahwa perumpamaan ini menyimbolkan karasukan, kehinaan, dan kejatuhan spiritual orang yang enggan mengamalkan ilmu, sehingga sifat buruk itu mandarah daging dalam dirinya. (Yelmi dkk., 2024).

Adapun celaan yang terkandung dalam surah Al-A'raf ayat 176 ini berlaku kepada orang-orang yang tunduk dengan hawa nafsu dan syahwatnya, disebutkan juga di ayat tersebut Allah akan meninggikan derajatnya apabila mereka meninggalkan hawa nafsu dan syahwat duniawinya dengan menyuruh mereka berpikir tidak hanya dengan akal fikiran tetapi juga dengan hati yang bersih.

Berpikir objektif tanpa diiringi hawa nafsu sangat dibutuhkan karena akan memperoleh kebenaran yang hakiki. Bagi orang yang berakal dan memegang teguh ajaran agama, maka mereka tidak akan terpengaruh dengan pikiran yang dilandasi dengan hawa nafsu sebaliknya mereka mampu

berpikir dengan benar dan akan mengamalkan syariat agama tanpa adanya unsur penolakan. Zat Allah Swt bukanlah objek dari pikiran tersebut melainkan hikmah dari penciptaan alam semesta sehingga pemikiran itulah yang mendekatkan manusia dengan Tuhan alam semesta yakni Allah Swt yang menciptakan akhlak yang terbentuk dari cerminan diri serta bentuk dari ketaatan kepada Allah Swt.

Perilaku anjing, yang sering menjulurkan lidah dapat dianalisis secara psikologis sebagai simbol dari dorongan naluriah yang tidak terkendali. Menurut Sigmund Freud, dorongan ini disebut sebagai "id", yaitu bagian kepribadian yang selalu menginginkan kepuasan insting tanpa memperhatikan nilai moral atau realitas. (Freud Sigmund, 1923).

Carl Gustav Jung menambahkan bahwa simbol hewan seperti anjing melambangkan sisi gelap atau "shadow" dalam diri manusia yang bersifat instingtif, jika tidak dikendalikan, hal ini bisa memicu perilaku kompulsif dan kehilangan makna hidup. (Jung, 1964). Sementara itu, Viktor Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning* menggambarkan kondisi kehilangan makna hidup sebagai "existential vacuum", yang ditandai oleh rasa hampa, kegelisahan, dan pencarian kepuasan semu secara berulang. (Frankl Viktor E., 1984).

Fenomena ini sejalan dengan metafora anjing dalam Surah Al-A'raf ayat 176, yang menggambarkan manusia yang menolak petunjuk ilahi sehingga terperangkap dalam siklus ketidakpuasan dan kegelisahan

tanpa akhir. sering ditandai dengan perasaan hampa, gelisah, dan perilaku mencari kepuasan semu secara terus-menerus.

#### **b. Relevansinya terhadap psikologi eksistensial**

Pendekatan psikologi eksistensial memberikan lensa yang relevan untuk memahami kondisi tersebut secara mendalam. Psikologi eksistensial yang berakar dari seorang filsuf Soren Kierkegaard dan dikembangkan oleh Rollo May, menekankan pentingnya kesadaran diri, kebebasan, tanggung jawab, serta pencarian makna hidup. Rollo May melihat manusia sebagai makhluk hidup dalam tiga dimensi eksistensial: Umwelt (hubungan dengan dunia fisik), Mitwelt (hubungan sosial), dan Eigenwelt (kesadaran diri). Ketika seseorang kehilangan keseimbangan dalam dimensi-dimensi tersebut, terutama dalam hal pencarian makna dan tanggung jawab atas hidupnya, maka ia rentan mengalami kehampaan eksistensial.

Dalam praktik klinis, psikologi eksistensial terbukti efektif dalam membantu individu yang mengalami depresi, kecemasan, skizofrenia, maupun penderita penyakit kronis, untuk menemukan kembali makna dan arah hidupnya. Dengan demikian, metafora “anjing” dalam QS. Al-A'raf ayat 176 dapat dipahami sebagai simbol dari kehampaan eksistensial dan keterasingan diri yang dialami oleh seseorang ketika ia berpaling dari petunjuk Allah dan mengabaikan tanggung jawab terhadap eksistensinya sebagai manusia. (Ayu dkk., 2023).

Adapun menurut Frankl analisis eksistensial dapat dilihat dari perilaku individu yang tertanam dalam kehidupannya. Dalam kacamata eksistensial penyakit mental muncul dari gangguan antara hubungan individu dengan lingkungan sekitar yang dimulai dari hubungan masa lalu yang diabaikan. Analisis ini dapat dilihat dari sejauh mana individu memperlakukan pengalaman masa lalu dan masa sekarang sampai ia menemukan apa tujuan yang ingin dicapai di kemudian hari. Jika terjadi hambatan maka akan muncul penyakit mental yang berpotensi menghalangi perkembangan individu. Namun demikian, penderitaan ataupun trauma yang dialami individu di masa lalu atau masa sekarang tidak menjadi satu-satunya alasan tidak terpenuhinya kebermaknaan hidup.

Jika dikaitkan dengan surah Al-A'raf ayat 176 tentang orang yang memilih mengikuti hawa nafsu sehingga diumpamakan dengan anjing yang menjulurkan lidah dan segala sifat yang melekat di anjing maka Frankl membedakannya menjadi manusia dan binatang. Binatang hanya akan mengikuti batasan-batasan instingtual dan lingkungannya, sedangkan manusia mengambil jarak dari binatang dengan menjaga jarak dari batasan tersebut. Dengan kata lain, manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab untuk menentukan jalan hidupnya. Ketika merasa hidup tidak bermakna maka sebenarnya individu punya peluang untuk bersikap menerima takdir sesuai dengan jalan hidup yang dipilih karena

selalu ada makna dalam hidup ketika masih bernafas.(Purnama, 2021).

Frankl menyebutkan ketika individu mengalami gejala *existential vacuum* yakni kehampaan eksistensial, maka hal tersebut biasanya terjadi karena individu mengalami kekurangan arti hidup sebagaimana kondisi *noogenic neurosis* yakni keadaan yang bercirikan tanpa arti, tanpa maksud, tanpa tujuan dan hampa. Kondisi ini menurut Frankl adalah hal yang lumrah terjadi pada zaman modern melihat dari banyaknya informasi yang diterima sehingga terkadang ada perasaan yang serba bosan dan apatis, merasa tidak memiliki makna, hampa, kehilangan gairah hidup, ragu-ragu dan segala sifat lainnya. (Triyono, 2010). Perasaan ini muncul karena menganggap hidup tidak bermakna atau keinginan yang terlalu kuat untuk mencari kesenangan sehingga nafsu tidak terkendali dan akhirnya mengakibatkan rasa lepasnya tanggung jawab sehingga potensi untuk mencari makna hidup hanyalah sebagai esensi dari perjalanan.

### **3. Perilaku Anjing dalam Surah Al-A'raf Ayat 176 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental**

Dalam konteks Surah Al-A'raf ayat 176, perilaku anjing yang selalu menjulurkan lidahnya digunakan sebagai metafora untuk menggambarkan ketidakpuasan hidup manusia. M. Quraish Shihab mengenai penafsiran Q.S. Al-'Araf ayat 176 seperti yang dijelaskan di atas, salah satu yang sangat menarik dari penjelasan beliau adalah beliau

tidak memandang sebelah mata atau merendahkan anjing karena sebab kenajisannya, karena menurut beliau anjing juga merupakan makhluk Allah SWT yang harus dihargai dalam keberlangsungan hidupnya. Namun bagaimana penjelasan beliau mengenai penyebab anjing yang selalu menjulurkan lidahnya, apakah terdapat korelasi antara pendapat beliau dengan pendapat seorang ahli di bidang kedokteran.(Rachmadi dkk., 2023). Adapun penyebab anjing selalu menjulurkan lidahnya dalam bukunya sebagai berikut:

- a. Anjing tidak memiliki kelenjar keringat di seluruh tubuhnya, kecuali di telapak kakinya. Kelenjar ini dikenal sebagai kelenjar merokrin yang berada di bantalan kaki. Ketika merasa kepanasan, anjing akan mengeluarkan keringat melalui kelenjar tersebut. Namun, proses ini tidak cukup efektif untuk menurunkan suhu tubuh anjing.
- b. Sebagian besar tubuh anjing tertutup oleh bulu yang tebal, yang justru memicu peningkatan suhu tubuh, khususnya di area yang seharusnya berperan penting dalam mengatur suhu, seperti kelenjar keringat.
- c. Menjulurkan lidah merupakan mekanisme alami anjing untuk meningkatkan asupan oksigen dan menguapkan air dari saluran pernapasannya. Proses ini membantu menurunkan suhu tubuh. Selain itu, anjing juga akan menjilat tubuhnya,

- menyebarkan air liur sebagai cara tambahan untuk mendinginkan diri.
- d. Saat menjulurkan lidah, laju pernapasan anjing bisa meningkat drastis, dari sekitar 30-40 kali per menit hingga mencapai 300-400 kali. Ketika merasa haus atau kepanasan, anjing akan menjulurkan lidahnya dengan intens hingga suhu tubuhnya kembali normal.
- e. penjuluran lidah pada anjing hanya berdampak pada bagian atas saluran pernapasan. Proses ini tidak sampai menyebabkan pengembangan penuh pada alveolus paru-paru, karena udara yang masuk tidak mencapai bagian diafragma.
- f. Struktur tubuh anjing dirancang sedemikian rupa sehingga ketika ia menjulurkan lidah, hanya sedikit otot yang bergerak. Otot lidah anjing merupakan salah satu yang paling berkembang. Saat otot lidah bergerak, suhu tubuh juga bisa meningkat. Maka Allah SWT menciptakan saluran pernapasan anjing dengan elastisitas tinggi, memungkinkan udara masuk dan keluar dengan lancar selama proses menjulurkan lidah.
- g. Tanpa saluran pernapasan yang lentur, aktivitas menjulurkan lidah justru akan meningkatkan suhu tubuh anjing, karena memerlukan lebih banyak energi. Hal ini berbeda dengan mamalia karnivora lainnya, yang membutuhkan energi besar untuk menggerakkan otot pernapasan mereka, sehingga menghasilkan panas lebih tinggi.
- h. Anjing biasanya menjulurkan lidah saat suhu lingkungan meningkat, ketika ia merasa haus, atau kombinasi keduanya. Selain itu, perilaku ini juga bisa dipicu oleh sytes, kelelahan, rasa sakit, keterkejutan, atau untuk mengekspresikan emosi. Semua hal ini baru dapat dipahami melalui studi zoologi, sebuah cabang ilmu pengetahuan yang berkembang sejak abad ke-20.
- Penjelasan dari Magdy memperkuat pemahaman tentang alasan anjing sering menjulurkan lidah, sebagaimana dijelaskan oleh Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah saat menafsirkan kata *yalhats*. (Rachmadi dkk., 2023).
- Adanya gangguan mental yang dialami seseorang tidak semudah dikenali seperti gangguan fisik. Berbagai faktor mempengaruhi pemahaman individu, sehingga manusia cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan menyesuaikan diri ini membantu mengembalikan kondisi mental ke keadaan semula, sehingga proses kehidupan dapat berjalan dengan baik. Namun, dalam kondisi ini bisa muncul konflik batin. Konflik tersebut dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental dikenal sebagai kekusutan rohani. Kekusutan ini disebut juga kekusutan fungsional, yang dapat

mengakibatkan gangguan mental. (Hamid, 2017).

Ketidakpuasan hidup dalam konteks ayat al-Qur'an, dapat diinterpretasikan sebagai indikator potensi gangguan Kesehatan mental. Dalam Islam. Ketidakpuasan hidup sering dikaitkan dengan adanya kurang rasa bersyukur, sehingga menimbulkan stres, kecemasan, bahkan hingga depresi. Kesehatan mental adalah situasi di mana seseorang merasa baik-baik saja, mengenali kemampuan diri, mampu menghadapi stres, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi orang di sekitarnya.

Menurut penjelasan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak memiliki gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, memahami potensi dirinya, belajar dan berfungsi dengan baik, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan dan masyarakatnya. Masalah kesehatan mental cukup kompleks karena setiap orang mengalaminya dengan cara yang unik, memiliki tingkat tekanan dan tantangan yang berbeda, yang berujung pada hasil dan keadaan klinis yang bervariasi bagi setiap orang. (Warner dkk., 2021).

#### **D. KESIMPULAN**

Kajian ini menegaskan bahwa metafora anjing dalam Surah Al-A'raf ayat 176 tidak sekedar menjadi sindiran moral, tetapi juga mengandung pesan psikologis yang

mendalam tentang kondisi manusia yang kehilangan makna hidup. Perilaku anjing yang selalu menjulurkan lidah, terlepas dari situasi apapun, menggambarkan jiwa yang terus-menerus dilanda kegelisahan, ketidakpuasan, dan kekosongan eksistensial. Analisis tematik dan psikologi eksistensial menunjukkan bahwa fenomena ini sangat relevan dengan tantangan kesehatan mental masyarakat modern, yang kerap terjebak dalam pencarian kepuasan semu di tengah derasnya arus informasi dan tekanan sosial. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap krisis eksistensial dan gangguan mental. Dengan demikian, Al-Qur'an terbukti tetap relevan sebagai sumber inspirasi dan solusi dalam menghadapi dinamika psikologis dan spiritual manusia sepanjang zaman.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, W. R. G., Sumaryati, S., & Urbayatun, S. (2023). Kajian Kebenaran Psikologi Eksistensial Rollo May Dalam Dunia Klinis. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.18924>
- Cibro, A. N., Mukti, A., & Arsyad, J. (2024). *Lektur Klasik Kependidikan Islam Genre Psikologi*. 6.
- Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri

- dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>
- Frankl Viktor E. (1984). *Man's Search for Meaning*. The Unitarian Universalist Association of Congregations. [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud\\_SE\\_Ego\\_Id\\_complete.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_SE_Ego_Id_complete.pdf)
- Freud Sigmund. (1923). *The Ego and the Id: Vol. XIX*. [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud\\_SE\\_Ego\\_Id\\_complete.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_SE_Ego_Id_complete.pdf)
- Hamid, A. (2017). *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*. 3(1).
- Hamka. (2012). *Tafsir Al-Azhar*. [https://www.google.com/search?q=tafsir+al+azhar+al-a%27raf+&sca\\_esv=7bdf6de8f579ed9e&rlz=](https://www.google.com/search?q=tafsir+al+azhar+al-a%27raf+&sca_esv=7bdf6de8f579ed9e&rlz=)
- Hamka. (2020). *Tafsir al-Azhar Jilid 5: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi*. Gema Insani.
- Janhari, M. N., & Khumaero, S. I. (2023). Konsep Wasathiyah Menurut Sayyid Quthb dalam Kitab Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an (Analisa Sosiologi Pengetahuan Peter Ludwig Berger). *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, 3(1), 33–55. <https://doi.org/10.19109/jsq.v3i1.18328>
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Random House Publishing Group.
- Khoir, N. F. N., & Ghozali, G. (2023). Fakhruddin al-Razi and Sigmund Freud's Perspectives on the Concept of the Human: A Comparative Analysis. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(2), 233–261. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v7i2.10410>
- Musripah, M. (2023). Potret Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 167–180. <https://doi.org/10.28918/jousip.v3i2.1301>
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Sinthania, D., Hafrida, L., Bano, V. O., Susanto, E. E., Mahardhani, A. J., Amruddin, Alam, M. D. S., Lisyah, M., & Ahyar, D. B. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. <https://doi.org/10.31237/osf.io/jhxuw>

- Purnama, D. A. (2021). *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*. PT Kanisius. *Journal of Social Studies*, 1(2), 104–111. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.26>
- Rachmadi, R. D., Bustamam, R., & Hanif, A. (2023). Anjing sebagai Tamtsil al-Qur'an dalam Tafsir al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v5i1.9268>
- Raghib. (2011). *Mufradat al Qur'an by Raghib*. <http://archive.org/details/MufradatalQuran-Raghib>
- Safaria, T. (2023). *Spiritual Intelligence: Pengembangan Kecerdasan Spiritual pada Anak - Jejak Pustaka* (Cetakan Pertama). Jejak Pustaka.
- Setiawan, H. (2021). *Mencari Makna Terbaik Pandemi Bagi Hidup Manusia, Melalui Filsafat Eksistensial Soren A. Kierkegaard*. 1(1), 21–45.
- Shihab, M. Q. (2002). *M. Quraish Shihab, Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Lentera Hati* (Cetakan V). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an* (Cet. 6). Lentera Hati.
- Syifa, S., & Nurjannah, N. (2024). Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam dalam Pendekatan Holistik Pemulihan Trauma. *Saneskara: Tafsir Ibnu Katsir*. (t.t.). Diambil 9 Mei 2025, dari <https://rezaervani.com/maktabah/tampilkan.php?kitab=18&nomor=311>
- Tafsir Ibnu Katsir Juz 9.pdf*. (2023). Google Docs. [https://drive.google.com/file/d/0B2gL5qU3OS63NVpBN01EVjlrT2M/view?usp=drive\\_open&usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/0B2gL5qU3OS63NVpBN01EVjlrT2M/view?usp=drive_open&usp=embed_facebook)
- Triyono, Y. (2010). *Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup*. 19(1).
- Viktor E. Frank. (2022, Desember). *Seni Penyembuhan Diri*. <https://divapress-online.com/book/seni-penyembuhan-diri>
- Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Argentieri, M. A., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglus, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J. R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The Study on Stress, Spirituality, and Health (SSSH): Psychometric Evaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey. *Religions*, 12(3), 150. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>
- Yelmi, Amir, Y., Efrita, Y., Zakiya Syarifa el-Zahra, & Abd Kadir, K. (2024).

Pandangan al-Qur'an tentang Sifat  
dan Peran al-Kalb. *ISME : Journal of  
Islamic Studies and Multidisciplinary  
Research*, 2(1), 13–22.