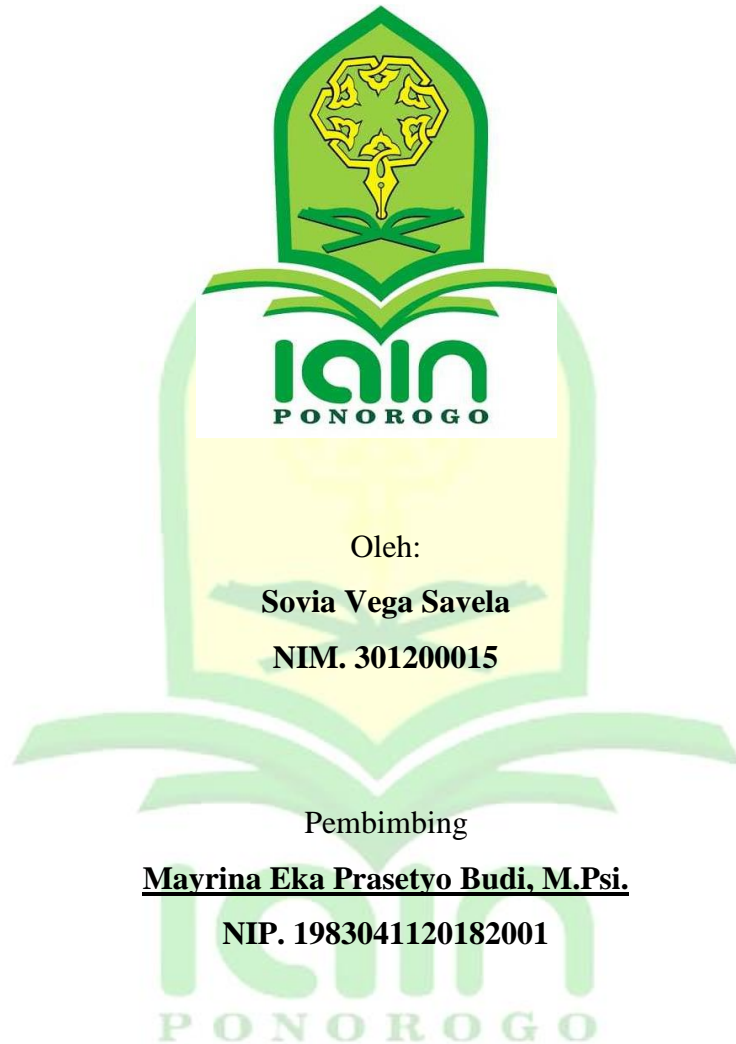


**DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Tafsir Tematik)**

SKRIPSI



Oleh:

Sovia Vega Savela

NIM. 301200015

Pembimbing

Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

NIP. 1983041120182001

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2024

ABSTRAK

Vega, Sovia. 2024. Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik). Skripsi. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

Kata Kunci: Depresi, Solusi, Al-Qur'an, Tafsir Tematik.

Dewasa ini, gangguan kesehatan mental depresi yang terjadi di tengah-tengah masyarakat selalu dipandang dari sudut medis atau psikologis saja. Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an juga turut memandang persoalan depresi dan hal ini dapat dikaji melalui sudut pandang Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk mengetahui terminologi depresi dalam Al-Qur'an, makna ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an serta solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mencegah terjadinya depresi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian yang bersifat kepustakaan atau *library research*. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an, sedangkan sumber data sekunder berupa buku, kitab maupun artikel. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yakni mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan topik atau judul tertentu dengan satu tema keseluruhan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat empat *term* dalam Al-Qur'an yang mewakili makna depresi yaitu kata *khauf*, *ya'us*, *khassyah* dan *qanuth*. Ayat-ayat depresi di dalam Al-Qur'an diantaranya Q.S Al-Baqarah [2]: 155, Q.S Al-Maidah [5]: 52, Q.S Yusuf [12]: 87, dan Q.S Al-Hijr [15]: 56. Al-Qur'an menawarkan solusi dalam mencegah depresi yaitu dengan bersikap sabar terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155, meningkatkan keimanan dalam Q.S. At-Taubah [9]: 40, ikhtiar dan bertawakal yang terdapat Q.S. At-Taubah [9]: 51 kemudian dengan bersyukur dalam Q.S Al-Hijr [15]: 88.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudari:

Nama : Sovia Vega Savela
NIM : 301200015
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi
Tafsir Tematik)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 15 Mei 2024

Mengetahui
Pembimbing



Mavrina Eka Prasetyo Budi, M. Psi.

NIP. 1983041120182001



Arma Runtianing UH, MSI.
NIP: 197402171999032001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Sovia Vega Savela
NIM : 301200015
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)



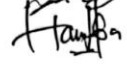
Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 29 Mei 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag) pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 19 Juni 2024

Tim Penguji

1. Ketua Sidang : Dr. Ahmad Choirul Rofiq, M.Fil.I. ()
2. Penguji : Moh. Alwy Amru Ghozali, M.S.I. ()
3. Sekretaris : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi. ()

Ponorogo, 19 Juni 2024
Mengesahkan
Dekan,



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sovia Vega Savela
NIM : 301200015
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi
Tafsir Tematik)

Menyatakan bahwa naskah skripsi tersebut telah diperiksa dan diserahkan oleh segenap penguji. Selanjutnya saya bersedia naskah skripsi tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo, yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Ponorogo, 19 Juni 2024

Peneliti



Sovia Vega Savela
NIM. 301200015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sovia Vega Savela
NIM : 301200015
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul Skripsi : Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir
Tematik)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil penelitian saya sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi). Saya akui sebagai hasil tulisan penelitian atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 19 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Sovia Vega Savela
NIM. 301200015





KATA PENGANTAR

Dengan memohon Rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita kepada jalan kebenaran. Kemudian peneliti juga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu, perkenankanlah peneliti menghaturkan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Evi Muafiah, M.Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Ponorogo..
3. Ibu Irma Runtianing Uswatul Hanifah, M.S.I. selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) FUAD IAIN Ponorogo.
4. Ibu Mayrina Eka Prasetyo Budi, M. Psi. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan membimbing dalam penyusunan skripsi ini dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuannya dan yang telah mendidik peneliti selama studi kuliah berlangsung.

Atas segala bantuan yang tak ternilai harganya, peneliti mengucapkan *Jazakumullah Khairan Katsiran*. Melalui skripsi ini, semoga Allah SWT menjadikannya amal ibadah yang dapat bermanfaat bagi orang lain.

Ponorogo, 18 Mei 2024
Peneliti



Sovia Vega Savela
NIM. 301200015

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan di era globalisasi dapat diketahui dengan majunya teknologi yang berkembang dengan sangat pesat, sehingga berdampak pada aspek kehidupan manusia, salah satunya dapat berdampak pada kejiwaan yang disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menghadapi suatu masalah dan tantangan normal serta ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat maupun dengan lingkungan tempat tinggalnya, sehingga mengakibatkan kemurungan, kegelisahan serta meningkatkan tekanan stress yang berdampak pada psikologi manusia. Hal ini dapat ditandai dengan adanya gangguan pada kesehatan mental salah satunya yaitu depresi.

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan pada jiwa seseorang yang dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan hidup. Depresi adalah penyakit mental yang membutuhkan solusi untuk mengurangi dampak negatifnya. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami berbagai gejala perubahan emosi seperti sedih, takut, gelisah dan merasa tertekan.¹

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami depresi diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang terdiri dari hal-hal di dalam diri seseorang, seperti

¹ Mabrurotul Hasanah, *Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi* (Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021), 11.

sifat, bakat, dan keturunan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari hal-hal di luar diri seseorang, seperti lingkungan mereka dan keluarga mereka.² Mereka yang menunjukkan respons ini menunjukkan bahwa mereka mengalami kondisi mental yang terganggu. Oleh karena itu, perlunya untuk mengelola stres, belajar beradaptasi dengan lingkungan, produktif, dan berkontribusi pada lingkungan mereka untuk mencegah depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Agama memberikan petunjuk bagi manusia dalam segala aspek kehidupan, termasuk pemeliharaan dan pengembangan mental yang sehat. Agama bertugas menjaga fitrah, jiwa, akal, dan keturunan manusia untuk mencapai kesehatan mental. Sebagaimana dalam agama Islam yang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an adalah bukti kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya. Al-Qur'an tidak hanya memberi pedoman bagi orang Islam dalam menjalani kehidupan yang rumit, tetapi juga memberikan solusi untuk semua masalah, yang membedakan antara yang haq dan bathil, dan menyembuhkan penyakit, termasuk solusi untuk mencegah depresi yang mempengaruhi kesehatan psikologis manusia.

Depresi menurut perspektif Al-Qur'an sendiri, tertera dalam Q.S. Fussilat [41]: 30 yang berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun*

² Fauzan Naelul Kautsar “Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)” (Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta, 2022), 19.

malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

Ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an mendefinisikan depresi sebagai bentuk ketakutan seseorang terhadap sesuatu yang menyebabkan ia membutuhkan perhatian atau pertolongan lebih. Selain itu, depresi digambarkan dengan bentuk ketakutan dan kesedihan. Allah SWT akan melapangkan hati dan menghilangkan semua bentuk kesedihan dan kekhawatiran pada diri seseorang, apabila seseorang tersebut beriman, berikrar dengan ketuhanan dan keesaan Allah, lalu beristiqamah dalam menjalankan perintah yang diridhai-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, maka ia akan mendapatkan balasan terbaik di dunia maupun diakhirat.³

Menurut Quraish Shihab, Q.S Fussilat [41]: 30 di atas, mengajarkan manusia untuk mengantisipasi diri agar tidak terjebak dalam perasaan khawatir akan dunia yang fana ini. Namun, di era modern ini, orang semakin mudah terjebak dalam kekhawatiran. hal ini berdampak pada kesehatan psikologis seseorang, seperti gangguan depresi.⁴ Mengetahui bahwa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan adalah ujian dari Allah, Rasulullah SAW meminta perlindungan kepada-Nya agar terhindar dari delapan hal berikut, menurut hadis Bukhari. 5892

³ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Manhaj, Jilid 12* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 421.

⁴ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Shahih Bukhari Muslim*, terj. Muhammad Ahsan Bin Usman (Jakarta: Kompas Gramedia, 2017), 486.

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ (رواه البخاري)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami (Khalid bin Makhlad) telah menceritakan kepada kami (Sulaiman) dia berkata: telah menceritakan kepadaku (Amru bin Abu Amru) dia berkata: saya mendengar dari Anas Bin Malik dia berkata: Nabi SAW mengucapkan: “*Allahumma inni a’uudzubika minal hammi wal hazani wal ‘ajzi wal kasali waljubni walbukhli wadlala’id daini waghlabatir rijaali*” (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan suka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh.” (HR. Bukhari No. 5892)⁵

Dalam hadis ini terdapat petunjuk serta perintah untuk menghindari delapan hal yang dapat merusak kebahagiaan hidup manusia, karena hal tersebut termasuk sebab-sebab yang menghambat dalam menunaikan hak-hak dan kewajiban dalam urusan agama maupun urusan dunia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis ingin mempelajari lebih lanjut mengenai terminology depresi dalam perspektif Al-Qur’an, bagaimana makna ayat-ayat depresi dalam Al-Qur’an dan bagaimana Al-Qur’an memberikan solusi dalam mencegah terjadinya depresi, agar umat muslim khususnya dapat terhindar dari depresi. Maka dari itu, peneliti akan mengangkat skripsi dengan judul **Depresi Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik).**

⁵ Ahmad Mushawwir, *Be Khair: Kumpulan Hadist Motivasi Kehidupan Dunia dan Akhirat* (Bogor: Pusat Kajian Hadis, 2019), 65.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana terminologi depresi dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana makna ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an?
3. Bagaimana solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mencegah terjadinya depresi?

C. Tujuan Penelitian

Meninjau dari rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui terminologi depresi dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mendeskripsikan pemaknaan ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an.
3. Untuk menjelaskan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mencegah terjadinya depresi.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan diantaranya sebagai berikut:

1. Aspek teoritis:
 - a. Bagi Akademisi

Sebagai pengembangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dalam menjelaskan aspek psikologi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa pemikiran terhadap

perkembangan ilmu pengetahuan keislaman dibidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir, khususnya mengenai depresi dalam Al-Qur'an.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar dan acuan peneliti berikutnya untuk melakukan pendekatan terkait ilmu Al-Qur'an dan tafsir dalam mempelajari aspek-aspek psikologi.

2. Aspek Praktis:

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan depresi serta memberikan kesadaran bagi masyarakat mengenai pentingnya menjaga serta memelihara kesehatan dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an.

b. Mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan tafsir

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam menambah pengetahuan dan memperkaya wacana tentang masalah depresi dalam perspektif Al-Qur'an menggunakan kajian kitab tafsir.

E. Telaah Pustaka

Tinjauan pustaka diperlukan untuk membuktikan keaslian suatu tulisan dan menjadi bukti bahwa tulisan tersebut bukan hasil plagiarisme. Pembahasan mengenai depresi telah menjadi topik hangat di dunia, sehingga penelitian ini bukanlah yang pertama membahas mengenai gangguan depresi, banyak penelitian sebelumnya yang membahas

mengenai depresi. Uraian dibawah ini akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu terkait depresi:

Pertama, Tesis yang ditulis oleh Mabrurotul Hasanah mahasiswa Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2021. Dengan judul *Konsep Depresi Dalam Pespektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)*. Penelitian ini menunjukkan bahwa depresi dalam Al-Qur'an merupakan kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Fungsi Al-Qur'an dalam memperbaiki jiwa diantaranya yaitu: *mauidzoh*, *syifā*, *huda*, dan *rahmat*. Solusi Al-Qur'an untuk orang-orang yang mengalami depresi yaitu dengan sabar dan bersyukur. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan lapangnya dada dalam menghadapi masalah sebagai berikut: menguatkan tauhid, dzikir kepada Allah SWT, ridha dengan takdir Allah SWT, meninggalkan maksiat, qana'ah, memperbanyak baca dan mentadabburi Al-Qur'an.⁶

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Ra'ainun Nahar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Negeri Walisongo Semarang, 2022. Dengan judul *Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*. Skripsi ini membahas kesehatan mental ditinjau dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang mampu untuk bersabar, mempunyai hubungan yang baik dengan sesama, mampu menggunakan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat, serta dapat berkontribusi di lingkungan sekitar. Adapun

⁶ Mabrurotul Hasanah. "Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi" (Tesis, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2021)

cara untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental di era modern dapat dicapai dengan berdzikir kepada Allah, menanamkan sikap sabar, menguatkan pondasi akidah, dan istiqamah dalam beribadah.⁷

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Nur Fadhilah mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Sejarah Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023. Dengan judul *Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*. Skripsi ini membahas gambaran gangguan kecemasan yang dialami oleh wanita dan juga solusi dan penanggulangan pencegahan dari gangguan kecemasan. Al-Qur'an menggambarkan gangguan kecemasan pada wanita dalam tiga fase yaitu: fase kehamilan, fase penantian anak, dan fase kehilangan anak. Skripsi ini mengemukakan solusi yang dihadapi wanita saat merasa cemas yaitu dengan selalu berpikir positif dibarengi tawakal, belajar ikhlas dan sabar serta meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah.⁸

Keempat, Jurnal yang ditulis oleh Firly Hidayanti dan Agus Hidayatullah yang berjudul *Depresi Dan Anxiety Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Terhadap Tafsir Ayat-Ayat Huzn dan Khauf Menurut Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi)*. Penelitian ini berusaha memberikan pandangan mengenai depresi dan kecemasan dengan menganalisis makna ayat-ayat *huzn* dan *khauf* menurut tafsir *maudhu'i* Al-Farmawi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang perasaan sedih

⁷ Ra'ainun Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022)

⁸ Nur Fadhilah. "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)". (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2023)

dan takut sebagai sebuah ujian hidup yang harus dihadapi manusia. Selain itu Al-Qur'an juga memberikan solusi bagi permasalahan tersebut, berupa berdoa dan memperbanyak ibadah.⁹

Kelima, Jurnal yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah dan Iffati Zamimah yang berjudul *Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*. Artikel ini mengkaji mengenai ayat-ayat kesehatan mental menurut perspektif Tafsir Al-Misbah. Hasil penelitian ini bahwa kesehatan mental sangat berkaitan erat dengan keimanan dan upaya dalam menjaga kesehatan. Melalui keimanan, kesabaran, keikhlasan, syukur, ridha dan tawakal disertai memaksimalkan potensi diri dengan dzikir dan beramal shaleh, maka akan memperoleh ketentraman, ketenangan hati dan kehidupan yang bahagia. Al-Qur'an merupakan sebuah solusi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik.¹⁰

Keenam, Jurnal yang ditulis oleh Ulfy Putra Sany yang berjudul *Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam memberikan tuntunan terhadap gangguan kecemasan dan depresi melalui Al-Qur'an. Solusi yang ditawarkan oleh Al Qur'an, yaitu berupa terapi dzikir, terapi Al Qur'an dan terapi do'a. Hal tersebut dapat memberikan perasaan optimis dan

⁹ Firly Hidayanti. "Depresi Dan Anxiety Dalam Perspektif Al-Quran (Analisis Terhadap Tafsir Ayat-Ayat Huzn dan Khauf Menurut Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi. *Jurnal: Journal of 'Ulum al-Qur'an and Tafsir Studies*, Vol. 2 No. 2 (2023)

¹⁰ Hilmy Rabi'ah, "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab", *Hikmah: Journal Of Islamic Studies*, Vol. 17 No. 2 (2021)

mengurangi emosi negatif yang sering dikaitkan dengan gangguan kecemasan dan depresi.¹¹

Setelah meninjau penelitian terdahulu, perlu disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya hanya membahas depresi dalam perspektif Al-Qur'an, tanpa menyediakan kitab tafsir sebagai rujukannya. Sedangkan penelitian ini, penulis menggunakan rujukan dari kitab tafsir seperti tafsir Al-Mishbah dan Tafsir An-Nuur, serta dalam penyajiannya penelitian ini menggunakan pendekatan tematik atau *maudhui'i*. Sehingga bisa dikatakan bahwa dalam penelitian ini adalah penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kajian pustaka atau *library Research*. Kajian pustaka merupakan telaah yang dilakukan dengan mengumpulkan data dengan cara membaca dan menelaah buku serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema. Dalam melakukan penelitian ini data dikumpulkan dari berbagai literatur yang mendukung seperti kitab tafsir, buku, artikel atau jurnal yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang akan dikaji.¹²

¹¹ Ulfy Putra Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an", *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (Januari, 2022)

¹² Kurniawan Benny, "Studi Islam Dengan Pendekatan Filosofis," *Saintifika Islamica*, Vol. 2, No, 2 (Juli-Desember, 2015), 58.

2. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir tematik atau juga yang dikenal dengan tafsir *maudhu'i*. Tafsir tematik atau tafsir *maudhu'i* adalah metode tafsir Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan dengan suatu tema yang akan dikaji.¹³

Peran tafsir Tematik atau tafsir *Maudhu'i* sangat penting karena dianggap mampu menyelesaikan permasalahan sosial yang semakin kompleks. Hal ini dapat dilihat dari berbagai persoalan masyarakat yang semakin beragam di era globalisasi ini. Oleh karena itu, penafsiran dengan metode tematik ini sangat cocok dengan keadaan masyarakat sekarang, karena hasil akhir dari metode *maudhu'i* ini adalah dapat langsung mengetahui kesimpulan dari masalah yang sedang dibahas secara jelas dan sistematis.¹⁴ Selain susunannya yang praktis dan sistematis dengan mengikuti kronologi turunya ayat, tafsir tematik juga dapat menjawab tantangan zaman serta dapat mengikuti perkembangan zaman dengan menyesuaikan segala tempat, situasi dan kondisi.¹⁵

¹³ Hasani Ahmad Said, *Diskursus Munasabah Al-Qur'an: Dalam Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Amzah, 2015), 123.

¹⁴ Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2 (Juni, 2015), 289.

¹⁵ M. Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik", *Jurnal Study Islam Panca Wahana*, 12 (2014), 1.

3. Data Dan Sumber Data

Data dan sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber Data primer merupakan data pokok atau data utama yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu Al-Qur'an. Kepustakaan primer ini dikembangkan melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsirnya.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber Data Sekunder merupakan sumber data pendukung yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan menggunakan kitab-kitab tafsir seperti *Tafsir An-Nuur* dan *Tafsir Al-Misbah*, serta beberapa literatur tentang depresi baik dari perspektif Al-Qur'an maupun lainnya, sebagai penunjang yang berfungsi untuk menguatkan kepustakaan primer.

4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah penelitian hasil dari kajian pustaka, maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data berikut untuk mengumpulkan data:

- a. Bahan-bahan kepustakaan primer dan sekunder dikaji secara menyeluruh dengan cara memahami struktur penelitian dan kandungan teks, serta untuk melakukan penafsiran dengan merujuk pada pendekatan kajian pustaka.

- b. Mengambil hal-hal yang penting dan relevan yang berhubungan dengan pembahasan yaitu mengenai depresi dalam perspektif Al-Qur'an. Kemudian menyusun secara sistematis.

5. Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisa data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Sebagaimana diketahui penelitian ini menggunakan hasil kajian pustaka yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap dan mengembangkan ide-ide. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai literatur tentang depresi, seperti buku, tafsir, artikel, jurnal, tesis, dan skripsi. Selanjutnya, data dan informasi yang sudah lengkap akan dianalisis dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Menentukan subjek penelitian. Fokus penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas depresi dan solusi depresi,
- b. Melakukan klasifikasi terhadap latar belakang masalah yang mendorong penelitian ini dilakukan, perumusan masalah dan aspek-aspek yang ingin diketahui tentang judul yang dibahas
- c. mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai depresi dan solusi depresi,
- d. Memilih literatur penelitian dengan mengambil beberapa kitab tafsir, yaitu Tafsir An-Nuur dan Tafsir Al-Misbah .

- e. Menyusun pembahasan tentang depresi perspektif Al-Qur'an dalam kerangka yang lengkap.
- f. Menarik kesimpulan secara deduktif dengan mengarahkan data umum ke data khusus.¹⁶

G. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika pembahasan, peneliti menggambarkan alur pembahasan yang relevan antara bagian satu dengan bagian berikutnya. Untuk memudahkan pembahasan dalam rencana pembahasan ini dikelompokkan menjadi lima BAB dengan sistematika berikut:

BAB I PENDAHULUAN: membahas latar belakang permasalahan yang diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kajian teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI: Menjelaskan mengenai pengertian depresi, gejala depresi dan faktor-faktor penyebab depresi.

BAB III PAPARAN DATA: menjelaskan tentang data mengenai depresi dalam Al-Qur'an. Pada bab ini terbagi menjadi dua sub bab yaitu term-term depresi dalam Al-Qur'an dan makna ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an.

BAB IV PEMBAHASAN: Berisi mengenai analisis depresi dalam perspektif Al-Qur'an. Pada bab ini terdiri dari dua sub bab, yaitu

¹⁶ Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Cita Pusaka Media, 2006), 52-54.

analisis ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an, kemudian analisis solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an dalam mencegah depresi.

BAB V PENUTUP: berisi kesimpulan dan saran bagi pihak terkait.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Depresi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, depresi memiliki makna; pertama, depresi merupakan gangguan pada jiwa seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (misalnya perasaan muram, sedih dan tertekan). Kedua, depresi merupakan situasi sukar dan lesu.¹⁷ Sedangkan depresi secara istilah menurut Al-Asfahani ialah diambil dari kata ضَيْقٍ yang bermakna “perasaan sempit” karena tidak beruntung atau merasa sedih atas kehilangan sesuatu yang berharga atau disayangi, dan rasa ketidakberdayaan.¹⁸ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi adalah kesedihan karena peristiwa yang dialami dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan.¹⁹ Menurut Atkinson, depresi adalah suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak ada harapan hidup, patah hati, ketidakberdayaan secara mendalam, tidak mampu mengambil keputusan, selalu takut, tegang, dan ingin bunuh diri.²⁰

Depresi yang dialami seseorang biasanya disebabkan oleh tekanan masalah yang belum terselesaikan, baik permasalahan keluarga, teman maupun lingkungan sosial. Akibat dari tekanan

¹⁷ Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 342.

¹⁸ Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Lc (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 558.

¹⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, terj. Syaikh Ali bin Hasan al-halabi (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012), 73.

²⁰ Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2009), 13.

tersebut, timbullah perasaan yang mengganggu seperti rasa bersalah, perasaan tidak mampu melakukan sesuatu, dan kekecewaan yang mendalam. Hal ini tentu mengganggu kesehatan mental karena jika tidak segera diatasi maka akan berdampak lebih serius. Depresi berbeda dengan stres, meskipun stres merupakan bagian dari gejala depresi. Depresi bahkan lebih buruk daripada stres. Dengan kata lain depresi merupakan kelanjutan dari rasa stress yang tidak tertangani.

Bagi masyarakat awam, depresi diartikan sebagai keadaan atau perasaan emosional seperti sedih, putus asa, kecewa, murung, tidak bahagia, dan kehilangan semangat hidup. Definisi ilmiah dari depresi adalah: keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan merasa gagal, sedih, tidak berharga dan menarik diri dari keramaian orang-orang serta lingkungan sosial. Depresi mempengaruhi suasana hati, semangat, cara berpikir, fungsi fisik dan berperilaku. Depresi merupakan gejala normal sebagai respons terhadap pengalaman hidup negatif pada individu, seperti diskriminasi sosial, kesenjangan sosial, status sosial, konflik sosial, kehilangan orang yang dicintai seperti keluarga dan lain lain.²¹

Depresi menurut pakar psikologi, Hasan Langgulung mendefinisikan depresi sebagai suatu guncangan emosi berupa rasa cemas yang mendalam, kemudian dalam menghadapi bentuk kecemasan tersebut selalu berlebihan. Faktanya, seseorang yang mengalami keadaan tersebut sadar akan menghadapi guncangan

²¹ Carson, R. & Butcher, J.N. *Abnormal Psychology and Modern Life*, (New York: Harper Collins, 1991), h. 302

tersebut, namun tidak mempunyai kemampuan untuk melepaskan diri dari cengkeraman.²² Kemudian depresi menurut Philip K. Rice, menjelaskan bahwa depresi merupakan salah satu bentuk gangguan *mood*. Kondisi paling umum yang dialami oleh penderita depresi adalah emosi yang berlebihan, seperti murung, perasaan tidak bahagia, tidak bersemangat dalam hidup dan rasa sedih yang berlebihan.²³

Menurut Leitenberg dan Wilson, orang yang menderita depresi menunjukkan kontrol pengendalian diri yang rendah, artinya mereka menunjukkan evaluasi diri yang negatif, kinerja yang rendah, lebih suka menghukum diri sendiri, dan jarang memberi penghargaan pada diri sendiri.²⁴

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi adalah suatu gangguan jiwa yang disebabkan oleh suasana hati yang tertekan dan perasaan sedih yang berlebihan. Oleh karena itu, orang yang menderita depresi umumnya memiliki ciri-ciri seperti terus-menerus menyalahkan diri sendiri, merasa tertekan, sedih berlebihan, sulit berkonsentrasi, kurang semangat, nafsu makan menurun, dan gangguan tidur. Orang yang menderita depresi seringkali memiliki pikiran negatif dalam memandang serta merespon segala sesuatu, termasuk diri mereka sendiri. Segala situasi dan

²² Hasan, Langgulung. *Teori-teori Kesehatan mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna 1986), 169.

²³ Mabrurotul Hasanah, *Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi* (Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021), 10.

²⁴ *Ibid.*

kondisi yang normal akan dipandang negatif olehnya.

B. Gejala Depresi

Gejala depresi dapat diartikan sebagai tanda-tanda akan munculnya depresi. Gejala depresi dapat terlihat melalui perilaku dan emosi seseorang. Secara fisik, penderita depresi tidak memiliki gejala yang sama dengan penderita fisik pada umumnya seperti demam atau flu. Depresi bukan penyakit fisik, meski terkadang menunjukkan gejala fisik. Oleh karena itu, lebih tepat dikatakan bahwa depresi adalah penyakit mental. Karena depresi mempengaruhi pikiran manusia.

Menurut I Gusti Ayu Endah Ardjana, ada tiga hal yang menunjukkan gejala depresi. Pertama, perasaan tertekan yaitu dapat dirasakan oleh penderita depresi seperti mudah menangis dan menunjukkan ekspresi sedih. Kedua, kesulitan dalam berpikir. Ketiga, kelambatan psikomotor, yaitu mudah merasa lelah, kurangnya antusiasme, dan merasa ragu-ragu.²⁵ Namun secara umum penderita depresi memiliki tiga gejala yang khas yaitu sebagai berikut:

1. Gejala Fisik

Para ahli mengatakan bahwa gejala fisik merupakan gejala yang terlihat. Gejala fisik ini berbeda-beda sesuai dengan tingkat depresi seseorang. Adapun gejala fisik yang terkait dengan fisik adalah sebagai berikut:

²⁵ Dulhadi Syarif, "Mengenal Depresi Mental, Resiko Yang Ditimbulkan Dan Cara Penanggulangannya," *Jurnal Dakwah: Al-Hikmah*, vol. 7, 1 (2013), 251.

a. Gangguan Pola Tidur

Ada berbagai jenis gangguan pola tidur, yaitu kesulitan tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hypersomnia). Seseorang yang mengalami depresi pada umumnya menderita kekurangan tidur. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan. Insomnia yang dikeluhkan biasanya berupa rasa kantuk berlebihan di siang hari atau dapat disimpulkan kuantitas dan kualitas tidur kurang.²⁶

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan suasana hati, perasaan cemas dan penurunan energi. Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang berat, hal tersebut dapat mengganggu pola tidurnya dan akhirnya menimbulkan gejala depresi.

b. Menurunnya Tingkat Aktivitas

Secara umum, seseorang cenderung melakukan aktivitas yang disukainya dan aktif dalam berinteraksi dengan orang lain. Namun hal ini akan berbeda jika seseorang menderita depresi, ia cenderung menunjukkan perilaku pasif, seperti melakukan aktivitas yang tidak melibatkan banyak orang atau cenderung menyendiri.

²⁶ Mentari Marwa, "Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia," *Journal An-nafs*, 2 (Desember, 2016), 251-252.

c. Sulit Makan atau Makan Berlebihan.

Depresi dapat menyebabkan gangguan pola makan bagi penderitanya, dan sebaliknya, gangguan makan dapat menyebabkan depresi. Orang yang menderita depresi cenderung tidak memperhatikan pola makan dan mengurangi aktivitas fisik, sehingga mengakibatkan mereka menjadi kelebihan berat badan atau bahkan kekurangan berat badan.

Pada penderita depresi, terdapat dua kecenderungan umum mengenai pola makan yang berdampak signifikan terhadap berat badan, penurunan atau mengonsumsi lebih sedikit makanan ada pula orang yang mencari kenyamanan dengan mengonsumsi banyak makanan, seperti makanan manis, makanan kaya lemak, gula, atau karbohidrat.

d. Mudah Merasa Lelah dan Sakit,

Orang yang mengalami depresi, seringkali merasa lelah, lesu dan kurang energi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Penurunan kedua faktor tersebut memberikan dampak yang pada akhirnya berujung pada mudah merasa lelah dan mudah sakit.²⁷

e. Sulit Berkonsentrasi

Seseorang yang mengalami depresi, akan mengalami kesulitan memfokuskan perhatian atau pikirannya terhadap suatu hal. Kemudian mereka akan sulit mengarahkan

²⁷ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2009), 23.

energinya pada hal-hal yang prioritas. Mereka akhirnya melakukan banyak aktivitas yang kurang efisien, seperti melamun, sering merokok dan lain-lain. Pada dasarnya penderita depresi akan terlihat dari cara kerja pikirannya yang kurang terstruktur dan sistem kerjanya yang tidak teratur.²⁸

2. Gejala Psikologis

Gejala Psikologis adalah sesuatu yang berhubungan dengan psikis seseorang, atau yang dapat disebut dengan jiwa. Menurut Muhammad Fatahillah, seseorang yang mengalami depresi setidaknya memiliki gejala-gejala psikis sebagai berikut:

a. *Manifestasi Emosional.*

Penderita depresi mengalami tekanan pada emosinya, hal ini ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, selalu berpikir, mudah putus asa, selalu menganggap dirinya tidak berguna, kurang interaksi, selalu merasa bersalah. Bahkan menjauhkan diri dari orang lain, dan lingkungan sosialnya.²⁹ Perasaannya menjadi sensitif, sehingga ketika dihadapkan pada suatu peristiwa ia sering menyalah artikannya, yang pada akhirnya membuatnya mudah tersinggung, mudah marah, sering curiga terhadap maksud orang lain (walaupun

²⁸ Ibid., 22.

²⁹ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *Jurnal Komunika*, 1 (2017), 76.

sebenarnya tidak ada apa-apanya), mudah murung, dan suka menyendiri.³⁰

b. *Manifestasi Kognitif*

Gejala depresi sering muncul bersamaan dengan penurunan kognitif, penurunan kognitif yang dialami yaitu sulit mengambil keputusan, fokus pada kegagalan atau kekurangan diri, hilangnya rasa percaya diri, pikiran kacau, kurang berkonsentrasi sehingga sulit menangkap informasi. Penilaian terhadap diri sendiri sangat rendah dan selalu negatif yang berujung pada pemikiran negative, seperti melukai diri sendiri bahkan mencoba bunuh diri.³¹

c. *Manifestasi Motivasional*

Gejala motivasi ini berhubungan dengan perubahan tingkat aktivitas sehari-hari. Secara umum orang yang mengalami depresi kurang memiliki minat beraktivitas, ia kerap apatis terhadap permasalahan lingkungan dan kondisi dirinya.³² Seseorang yang kekurangan motivasi ini ditandai dengan berkurangnya nafsu makan dan beraktifitas, cenderung diam dan mengabaikan kesehatannya. Bahkan hobi yang dulu ia tekuni pun hilang.

³⁰ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), 23.

³¹ Hendry Irawan, "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia," *Jurnal CDK Tapin*, 11 (2013), 817.

³² Sofia, Halida Fatma, "*Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy*," (Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 7.

3. Gejala Sosial

Depresi yang mengganggu individu juga dapat berdampak pada lingkungan sosialnya. Pada intinya, lingkungan akan bereaksi terhadap perilaku manusia. Permasalahan sosial yang muncul biasanya berupa konflik antar rekan kerja (atasan atau bawahan), konflik antara keluarga dan saudara serta orang-orang disekitarnya. Namun terdapat permasalahan lain seperti perasaan rendah diri, cemas, takut, frustrasi, malu dan jika berada dalam suatu kelompok merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.³³

Dari penjelasan di atas dapat tarik kesimpulan bahwa gejala depresi dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu: pertama, gejala fisik seperti badan mudah lelah dan mudah lelah, kurang tidur dan malas beraktivitas sehari-hari. Kedua Gejala psikologis seperti Manifestasi Emosional ditandai dengan merasa dirinya tidak berguna, selalu merasa bersalah. Bahkan menjauhkan diri dari orang lain, dan lingkungan sosialnya. Manifestasi Kognitif yaitu ditandai dengan kurangnya berkonsentrasi dan kehilangan rasa percaya diri kemudian, manifestasi motivasional yaitu ditandai dengan berkurangnya nafsu makan, hilangnya semangat beraktifitas dan mengabaikan kesehatannya. Kemudian yang

³³ Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010, 73.

ketiga yaitu Gejala sosial seperti konflik antar teman, keluarga, saudara kandung dan orang sekitar.

C. Faktor Penyebab Depresi

Menurut Kaplan, faktor yang berhubungan dengan depresi dapat dibedakan menjadi: faktor genetik, dan faktor psikososial. Dimana kedua faktor tersebut dapat saling mempengaruhi.

1. Faktor Fisik

a. Faktor Genetik

Faktor genetika merupakan faktor internal yang asalnya dari keturunan. Anggota keluarga yang mungkin mengalami depresi berat memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kesehatan mental (depresi) dibandingkan orang lain yang tidak mengidapnya.³⁴

Gen berperan besar dalam perkembangan depresi, didalam tubuh kita terdapat banyak gen namun belum ada ilmuwan yang dapat mengetahui secara pasti cara kerja gen tersebut. Dan belum ada bukti langsung bahwa faktor keturunan menyebabkan gangguan depresi.

b. Faktor Usia

Banyak peneliti menyatakan bahwa banyak dari anak muda (remaja dan dewasa) yang berisiko tinggi terkena depresi. Sebab pada usia ini terdapat tahapan perkembangan

³⁴ *Ibid.*

yang penting yaitu peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dari masa remaja ke masa dewasa.³⁵

c. Gender

Secara global, perempuan lebih sensitif terhadap beragam emosi, karena perempuan memiliki fluktuasi hormonal yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.³⁶ Meningkatnya kejadian depresi pada perempuan antara lain dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan fisiologis. Perempuan memiliki lebih banyak kerentanan dan kesulitan ketika menghadapi perubahan biologis dan fisiologis selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.³⁷

d. Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat merupakan kebiasaan buruk yang dapat menjadi pemicu terjadinya depresi, seperti makan dan tidur tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, hal tersebut dapat menjadi terjadinya penyakit. Selain itu makanan yang dikonsumsi sangat mempengaruhi suasana hati dan kesehatan fisik. Sehingga hal ini dapat menjadi pemicu terjadinya depresi. Selain itu pola tidur yang

³⁵ Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010, 74.

³⁶ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia* (Jakarta: PT. Gramedia Utama, 2019), 78.

³⁷ Annisa Axelta & Fitri Ariyanti Abidin, "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial," *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 1 (2022), 41.

teratur juga akan membantu tubuh dalam memperbaiki sel-sel yang rusak.³⁸

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab depresi adalah disebabkan atas kejadian-kejadian tertentu (negatif). Secara psikologis hal ini dapat diamati melalui aspek kepribadian, harga diri, pola pikir, stress dan lingkungan keluarga.

2. Faktor Psikososial

Terdapat beberapa faktor pada penderita depresi yang datangnya dari luar, misalnya tekanan pada persoalan hidup. Di antara faktor psikososial diantaranya sebagai berikut:

a. Kepribadian

Aspek kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami. Menurut psikiater Gordon Parker, seseorang yang mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, memiliki harga diri yang rendah, menyukai mengkritik dirinya sendiri, hipersensitif, perfeksionis, egois atau fokus pada dirinya sendiri. Seseorang dengan ciri-ciri tersebut berisiko mengalami depresi.³⁹

b. Pola Pikir

Aaron Beck menyatakan bahwa cara berpikir yang umum terjadi pada orang yang mengalami depresi, sehingga

³⁸ Aimie Nadiyah Putri, “*Perancangan Informasi Pescatarian Melalui Media Board Game*” (Skripsi, Bandung: Universitas Komputer Indonesia, 2019), 8.

³⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), 72.

membuat seseorang rentan mengalami depresi karena cara berpikir yang negatif. Dengan kata lain, bahwa seseorang dengan pikiran negatif dapat mengembangkan kebiasaan dan perilaku buruk yang dapat merugikan dirinya sendiri.⁴⁰

c. Stress

Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dibedakan. Adapun setiap peristiwa yang menimpa seseorang dapat mengakibatkan gangguan fungsi pada organ tubuh manusia. Reaksi tubuh ini biasa disebut dengan stres.

Secara bahasa stres berarti tekanan yang dapat mempengaruhi jiwa.⁴¹ Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya depresi. Stres dapat menimbulkan respon inflamasi pada manusia, yang salah satunya adalah sebagai penyebab depresi.⁴²

d. Lingkungan Keluarga

Ada beberapa penyebab terjadinya depresi di lingkungan keluarga, antara lain:

(1) Kehilangan Pola Asuh Orang Tua.

Kehilangan orang tua di masa kanak-kanak merupakan faktor predisposisi terjadinya depresi di masa dewasa. Beberapa penelitian menyatakan bahwa

⁴⁰ Ibid., 73.

⁴¹ Jamil, "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," *Al-Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1 (2018), 125.

⁴² Febyan, dkk., "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi," *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4 (2020), 212.

kehilangan seseorang yang sangat penting dalam kehidupannya, berkaitan erat dengan perkembangan depresi seseorang.⁴³

(2) Pola Asuh Orang Tua.

Pola asuh keluarga juga menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi. Pola asuh orang tua yang positif dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak, pola asuh orang tua yang positif biasanya memiliki gejala depresi yang rendah. Orang tua yang mengabaikan kebutuhan emosional anaknya berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Pola asuh orang tua yang negatif membuat anak merasa tertekan, sehingga menyebabkan anak menunjukkan perilaku negatif seperti mudah tersinggung, kurang ekspresif, dan lain-lain.⁴⁴

(3) Penyiksaan Fisik Dan Seksual Ketika Masih Kecil.

Kekerasan fisik dan seksual di masa kanak-kanak, berpengaruh terhadap perkembangan depresi di masa dewasanya⁴⁵. Orang yang pernah mengalami kekerasan di masa lalunya, lebih banyak memiliki gejala atau kecenderungan menuju depresi.⁴⁶

⁴³ Indriono Hadi, dkk., "Major Depressive Disorder: A Mini Review," *Health Information: Jurnal Penelitian*, 1 (2017), 29

⁴⁴ Iga Ayu Saputri, "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur," *Journal: Holistic Nursing and Health Science*, 2 (2020), 54.

⁴⁵ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), 83.

⁴⁶ Annisa Axelta, "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial," *Jurnal Kesamas (Kesehatan Masyarakat) KHATULISTIWA*, 1 (2022), 43.

BAB III

TERMINOLOGI DEPRESI DALAM AL-QUR'AN

A. Term Depresi Dalam Al-Qur'an

Salah satu keunikan Al-Qur'an yang sekaligus menjadi mukjizat bahasa Al-Qur'an yakni pilihan diksi yang dikandungnya. Ada banyak ayat dalam Al-Qur'an yang menggunakan kata yang sama tetapi dalam konteks yang berbeda, dan sebaliknya Al-Qur'an menggunakan kata yang berbeda dalam konteks yang sama. Hal inilah merupakan sebuah keluasan serta kemudahan Al-Qur'an dalam memahami makna yang terkandung didalamnya.

Depresi dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit, namun dibahas secara substansial atau tersirat. Istilah-istilah kata depresi dalam Al-Qur'an akar katanya dari kata; sedih, takut dan cemas. Terminologi yang memiliki makna yang sama dengan depresi dalam Al-Qur'an antara lain:

1. *Term Huzn*

Kata *Huzn* dan berbagai derivasinya disebutkan di 42 tempat dalam Al-Qur'an. Konteks *huzn* sering muncul menggunakan *fi'il mudhari* bersifat negatif atau terlarang. Disebutkan juga dalam beberapa bentuk lain sebagai *isim*. Di lain ayat ditemukan lima ayat yang memiliki makna *huzn* dengan menggunakan kata benda, bukan makna negative atau larangan

yaitu pada Q.S. Yusuf [12]: 84, 86, Q.S. Fathir [35]: 34, Q.S. At-Taubah [9]: 92, Q.S. Al-Qasas [28]: 8 dan Q.S. Yusuf [12]: 13.⁴⁷

Kata *Huzn* merupakan bentuk mashdar dari *hazina* *yahzanu huznan haznan wa hazanan* وَحَزْنًا – حُزْنًا – يَحْزُنُ – حَزْنٌ yang berarti bersedih hati atau bersedih. Menurut Ibnu Faris mengatakan makna kata *Huzn* adalah *khusyunatussyai' wa syiddah fih* حُسُونَةُ الشَّيْءِ وَشِدَّةٌ فِيهِ yang artinya sesuatu yang kasar dan gersang.⁴⁸ Itulah sebabnya tanah dan jiwa yang kering disebut *hazan* atau *huzni*. Kemudian menurut Ar-Raghib Al-Ashfahani menjelaskan lebih lanjut bahwa *huzn* berarti kekasaran artinya kekeasaran pada jiwa yang diakibatkan oleh rasa gundah sehingga membuat orang bersedih.⁴⁹

Menurut Abu Hayyan Al-Andalusi dalam tafsir *Bahrul Muhith*, beliau mengartikan *huzn* sebagai perasaan sedih yang sifatnya umum, baik perasaan sedih berat maupun ringan.⁵⁰ Menurut pendapat Ibrahim Anis dan Muhammad Ismail Ibrahim, mereka mengartikan *hazina* sebagai kesedihan atau lawan kata dari فَرَح yang berarti kegembiraan.⁵¹ Pendapat serupa dijelaskan dalam *Lisan Al-Arab* yang mengartikan kata sedih sebagai

⁴⁷ Fauzan Naelul Kautsar “Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya’rawi)” (Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta, 2022), 24.

⁴⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320-321.

⁴⁹ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fii Gharibil Qur’an*, Terj. Ahmad Zaini Dahlan dengan judul Kamus Al-Qur’an (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), 495

⁵⁰ Umi Ilmatin Nafiah, “Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al Qur’an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 36.

⁵¹ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320-321.

berkurangnya perasaan bahagia atau kebalikan dari kebahagiaan.⁵² Kemudian menurut Ahmad Zamakhsyari, menjelaskan pengertian kata *huzn* dalam *Asas Al-Balaghah* sebagai kesedihan hati ketika mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu pekerjaan atau telah kehilangan sesuatu yang disukai.⁵³

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan diatas, dapat diketahui kata *huzn* bermakna perasaan sedih seseorang yang timbul setelah mengetahui bahwa ia telah melakukan sesuatu yang membuatnya kehilangan hal yang disenangi.

2. *Term Khauf*

Istilah *Kauf* dalam Al-Qur'an berjumlah 34 bentuk. Sedangkan ayatnya secara keseluruhan berjumlah 114, namun jumlah ayatnya adalah 124 ayat. Yaitu pada Q.S. Al-Baqarah [2]: 38, 62, 112, 155, 262, 274, 277, Q.S. Ali-Imran [3]: 170, 175, Q.S. An-Nisa [4]: 3, 9, 34, 35, 83, 101, 128 Q.S. Al-Maidah [5]: 69, Q.S. Al-An'am [6]: 48, Q.S. Al-A'raf [7]: 35, 49, dan 56, Q.S. Yunus [10]: 62, 83, Q.S. Ar-Ra'd [13]: 12, Q.S. An-Nahl [16]: 47, 112, Q.S. Al-Isra' [17]: 60, Q.S. An-Nur [24]: 55, Q.S. Ar-Rum [30]: 24, Q.S. As-Sajdah [32]: 16, Q.S. Al-Ahzab [33]: 19, Q.S.

⁵² Afrohul Ishmah Harahap, "*Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi*" (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 47.

⁵³ Tesa Maulana, dkk., "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference*, 1 (2023): 425.

Az-Zumar [39]: 16, 36, Q.S. Az-Zukhruf [43]: 68, Q.S. Al-Ahqaf [46]: 13, dan Q.S. Al-Quraisy [106]: 4.⁵⁴

Al-Qur'an menggunakan kata *khauf* (kecemasan) dengan menggunakan isim (kata benda) dan kata *huzn* (kesedihan) dengan *fi'il* (kata kerja). Ini menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas merupakan reaksi bawah sadar manusia terhadap bahaya dan ancaman. Secara normal rasa cemas dan takut terjadi di luar kendali manusia, jadi penyebutan kata "takut" digunakan sebagai kata benda (*khauf*), sedangkan kata "kesedihan" merupakan tindakan sadar. Dalam situasi tertentu, seseorang mungkin mengalami kesedihan, sedangkan orang lain mungkin tidak mengalaminya. Karena itu, menggunakan kata kerja seperti *tahzan* dan *yahzan*.⁵⁵

Menurut Imam Qushayri, *khauf* (kecemasan) merupakan permasalahan yang berkaitan dengan peristiwa yang akan terjadi, sebab seseorang akan merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan apa yang dicintainya lenyap.⁵⁶ Menurut Sayyid Ahmad Bin Zain Al-Habsy, *khauf* adalah suatu keadaan yang menggambarkan resahnya hati Karena menunggu sesuatu yang tidak disukai yang diyakini akan terjadi di kemudian hari. Kemudian menurut Imam

⁵⁴ Ayu Nurlaila Sari Siregar, "Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" Skripsi, (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 28.

⁵⁵ Ulfi Putra Sany "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an", *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, 1 (Januari, 2022), 1269.

⁵⁶ Al-Qusairi An-Naisabury, *Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilmi At-Tasawufi*, terj. Mohammad Luqman Hakim dengan judul Risalatul Qusyairiyyah: Induk Ilmu Tasawuf, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), 123.

Al-Ghazali kata *khauf* merupakan rasa sakit dalam hati karena khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak disenangi di masa sekarang.

3. *Term Ghamma*

Kata *ghamm* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 11 kali dengan berbagai derivasinya, yaitu pada Q.S Ali-Imran [3]: 153, 154, Q.S Al-Anbiya [21]: 88, Q.S Taha [20]: 40, dan Q.S Al-Haj [22]: 22 dengan menggunakan kata *ghammun* atau *ghamman*. Kemudian tertera juga dalam Q.S Yunus (10): 71 dengan menggunakan kata *ghummatan*. Kemudian pada Q.S Al-Baqarah [2]: 57, 210, Q.S Al-A'raf [8]: 160, dan Q.S Al-Furqan [25]: 25 dengan menggunakan kata *al-ghamamu*.

Dalam *Ensiklopedi Al-Qur'an* secara etimologi kata *ghamma* berarti menutupi sesuatu. Dari kata ini munculah kata *ghamamah* dan *ghamam* yang berarti awan. Disebut demikian karena awan dapat menghalangi sinar matahari. Dengan pengertian tersebut hanya ada dua makna *ghamma* dalam Al-Qur'an. Pertama, *ghamma* diartikan sebagai حُزْنٌ yang artinya sedih, duka, mengecewakan. Kedua, kata *ghamma* juga dapat diartikan sebagai سَكَابٌ yang berarti awan.⁵⁷

Menurut Afrohul Ishmah Harahap dalam *Al-Ma'any*, kata *ghamma* mempunyai arti kedukaan, kesedihan, kemurungan, kemuraman, dan putus asa. Menurut Qurais Shihab kata *ghamma*

⁵⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 245-246.

mempunyai arti kesedihan atau kesusahan, bahkan bisa diartikan sebagai azab.⁵⁸ Kata *ghamma* mempunyai beberapa arti yang berbeda-beda yakni panas yang terik, menutupi, mengatasi, sedih, samar, atau tidak jelas maknanya.⁵⁹ Dalam *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an* menyebutkan bahwa arti kata *ghamma* adalah kesedihan yang timbul karena rasa takut terhadap sesuatu atau rasa takut tidak mampu mencapainya.⁶⁰

4. *Term Dhaiq*

Dalam Al-Qur'an, kata "*dhaiq*" disebutkan sebanyak 13 kali dengan berbagai derivasinya dengan menggunakan *fi'il madhi* dengan kata *dhaaqa* disebutkan dalam Q.S Al-Hud [11]: 77 dan Q.S Al-Ankabut [29]: 33, dengan kata *dhaaqat* disebutkan pada Q.S, At-Taubah [9]: 25, 188, kata *yadhiqu* dengan *fi'il mudhari'* disebutkan pada Q.S. Al-Hijr [15]: 97, Q.S. Ash-Syu'ara [26]: 13, kata *litudhayyiqu* pada Q.S. At-Thalaq [26]: 6, kata *dhaiqin*, *dhaiqan*, dan *dhaa'iqun* disebutkan dalam Q.S. An-Nahl [12]: 127, Q.S. An-Naml [27]: 70, Q.S. Al-An'am [6]: 125, Q.S. Al-Furqan [25]: 13, Q.S. Hud [11]: 12.⁶¹

Raghib al-Ashfahani menyatakan bahwa kata "*dhaiq*", yang berarti "perasaan yang sempit," biasanya dikaitkan dengan

⁵⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 246

⁵⁹ Afrohul Ishmah Harahap, "*Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi*" (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 49

⁶⁰ M. Dhuha Abdul Jabbar, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfazh Al Qur'an*, (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012), 487.

⁶¹ Ayu Nurlaila Sari Siregar, "Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" Skripsi, (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 31.

kemiskinan, kekikiran, kesedihan, dan kesusahan lainnya yang biasanya menimpa hati. Menurut QS. Hud [11]: 77, *wa dhaaqa bihim dzar'aa*, dan QS. Hud [11]: 12 *wa dhaa'iq bihi shadruka*. Menurut Tahir Ahmad az-Zawi, kata “*dhaiq*” merupakan lawan dari “*ittasa'a*”, yaitu perasaan yang lapang. *Al-dhaiq* berarti keraguan yang ada di dalam hati dan dapat menghancurkan, sehingga membuat hati menjadi lebih sempit.

5. *Term Asif*

Adapun kata *asaf* dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 5 kali yaitu pada Q.S. Yusuf [12]: 84, Q.S. Az- Zukhruf [43]: 55, Q.S. Al-A'raf [8]: 150, Q.S. Taha [20]: 86, dan pada Q.S. Al-Kahf [18]: 675.⁶²

Menurut Ibnu Mandzur dalam *Lisan al-Arab*, kata *asafa* merujuk pada kesedihan dan kemarahan yang berlebihan. Dapat dikatakan pula sebagai kesedihan dan kemarahan yang sangat mendalam. Sedangkan menurut pendapat Majduddin Al-Fairuz abadi dalam kamus *Al-Muhith* menjelaskan bahwa kata *asafa* merupakan dorongan yang menimbulkan kesedihan yang sangat mendalam dan bermakna penyesalan. Maka apabila dikatakan *Asafa 'alaih* itu dapat bermakna marah terhadap suatu.⁶³

⁶² Shafa Kamalia “Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an” (Skripsi, Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2023), 51.

⁶³ Umi Ilmatin Nafiah, *Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al Qur'an: Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa,*” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 34.

6. Term *Ya'isa*

Dalam Al-Qura'an kata *ya'isa* disebutkan sebanyak 12 ayat dengan macam-macam derivasinya. Dalam bentuk isim *fi'il* yaitu *ya'us*, kata tersebut terletak dalam Q.S. Hûd [11]: 9, Q.S. Fushshilât [41]: 49, Q.S. Al-Isrâ' [17]: 83. Enam ayatnya menggunakan bentuk *fi'il madhi*, yang terletak dalam Q.S. Al-Mâidah [5]: 3, Q.S. Al-Mumtahanah [60]: 13, Q.S. Al-'Ankabuut [29]: 23, Q.S. Yûsuf [12] 80 dan 110, dan Q.S. At-Thalâq [65]: 4. Dua ayatnya dalam bentuk *fi'il mudhari'*, yang terletak pada Q.S. Yûsuf [12]: 87 dan Q.S. Ar-Ra'd [13]: 31. Dan satu ayatnya dalam bentuk *fi'il nahy*, terletak pada Q.S. Yûsuf [12]: 87.

Kata *ya'isa* dan *yai'asu* mempunyai pengertian sama dengan kata *Qath'ul-amal* (putus harapan). Pengertian yang ini lebih sering dijumpai dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara umum, yaitu di Q.S. Asy-Syûrâ [42]: 28, Q.S. Az-Zumar [39]: 53, Q.S. Al-Hijr [15]: 56, Q.S. Ar-Rûm [30]: 36, QS. Al-Hijr [15]: 55, dan Q.S. Fushshilât [41]: 49.

B. Penafsiran Ayat-Ayat Depresi

Kesedihan dan kecemasan merupakan gejala utama pada depresi. Perasaan ini berbeda dari sedih atau kekecewaan yang biasa dialami semua orang dari waktu ke waktu. Kesedihan saat depresi dapat sangat berat dan meluas, sehingga dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pikiran, fisik, emosi,

dan perilaku. Dalam Al-Qur'an, banyak kata-kata yang menunjukkan arti kesedihan dan kecemasan, namun dalam penelitian ini hanya menggunakan kata-kata *huzn*, *gham*, *khauf* dan *Dhaiq*. Berikut adalah beberapa contoh kesedihan atau kecemasan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an:

1. Term *Huzn* (Kesedihan)

Kesedihan Rasulullah Akibat Perbuatan Kaum Kafir

(Makna *Huzn* Dalam Q.S Ali-Imran [3]: 176)

وَلَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا
يُرِيدُ اللَّهُ إِلَّا أَنْ يَجْعَلَ لَهُمْ حِزًّا فِي آخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya: “Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir, sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun. Allah berkehendak tidak akan memberi sesuatu bahagian (dari pahala) kepada mereka di akhirat, dan bagi mereka azab yang besar”

Ayat di atas merupakan rangkaian kisah dari kesedihan Rasulullah SAW, karena melihat umatnya yang larut dalam kekafiran. Kejadian itu membuat Rasulullah mengalami kesedihan yang sangat mendalam. Beliau sangat menyesali perbuatan yang dilakukan oleh kaumnya, seolah-olah mereka berlomba-lomba menuju neraka, selain itu mereka enggan mendengarkan peringatan Rasulullah.

Dalam *Tafsir An-Nuur* kata *يَحْزُنُكَ* bermakna bersedih hati. Ayat ini berisikan perintah larangan bagi Rasulullah agar tidak bersedih hati, karena para munafik dan segolongan bangsa Yahudi bersekongkol memberi bantuan kepada orang-orang

kafir, baik bantuan berupa harta maupun tentara untuk menolong kekafirannya. Sebagaimana yang dilakukan Abu Sufyan dan teman-temannya, dalam memusuhi para muslim. (إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ) (سَيِّئًا) mereka tidak memberi kemudharatan apapun kepada para Nabi Allah, tentu tidak akan sebanding antara kekuatan mereka dengan kekuatan Allah. Dengan demikian mereka hanya membuat kemudharatan untuk dirinya sendiri. (يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ) (حَطًّا فِي آلَاءِ آخِرَةٍ) Allah menjelaskan bahwa mereka terus terlibat dalam kekufuran. Karena itu Allah tidak akan memberikan suatu keuntungan apapun di akhirat kepada mereka. (وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ) karena sikapnya itu, mereka tidak akan mendapat nikmat, justru mendapat siksa.⁶⁴

Dalam *Tafsir al-Misbah* dijelaskan bahwa ayat ini merupakan penghibur dari kesedihan yang dirasakan Rasulullah. Ayat ini seolah-olah berpesan kepada Rasulullah, agar jangan terlalu larut dalam kesedihan sehingga menimbulkan penyesalan di hati, dikarenakan sikap dan perbuatan kaumnya bagaikan orang yang berlomba-lomba memasuki kekufuran dan terjerumus didalamnya. Sesungguhnya Mereka tidak akan merugikan Allah sama sekali, sebab Dialah yang Mahakuasa atas hamba-hambanya. Bahkan Allah tidak memberikan jatah pahala kepada

⁶⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 1* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 741.

mereka di ahirat. Dan mereka, disamping tidak menerima pahala itu, akan mendapat siksa yang amat berat.⁶⁵

Kesedihan juga pernah dialami oleh para sahabat ketika mereka ingin berperang bersama Rasulullah SAW di medan Tabuk. Mereka sedih karena mereka tidak memiliki harta benda atau kendaraan yang dapat mereka gunakan untuk pergi berperang. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS.At-Taubah [9]: 92

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا اتَّوَكَّلْتَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ

Artinya: “Dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu (Nabi Muhammad), agar engkau memberinya kendaraan, lalu kamu berkata: “Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu”. Lalu mereka pergi dengan bercucuran air mata karena sedih sebab tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan (untuk ikut berperang)”

Sebab turunnya ayat ini diriwayatkan bahwa Bani Muqran yang terdiri dari tujuh orang bersaudara, yang semuanya menjadi sahabat Rasul dan ikut berhijrah ke Madinah, pada pagi hari ketika Nabi akan berangkat ke peperangan Tabuk, mereka meminta kendaraan kepada Nabi supaya dapat berangkat bersama. Nabi berkata “*Aku tidak memiliki kendaraan untuk membawamu,*” karena itu mereka pulang dengan mencucurkan

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, jilid 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 287.

air mata karena sedih tidak bisa ikut bersama Nabi ke medan perang. Berkenaan dengan peristiwa itu, turunlah ayat ini.⁶⁶

Sebelum ayat ini, ada penjelasan tentang orang-orang yang diizinkan untuk tidak mengikuti jihad saat berperang, yaitu orang-orang yang lemah, sakit, dan orang yang tidak berkemampuan dalam harta atau kendaraan. Karena itu, Rasulullah SAW diperbolehkan mengatakan kepada sahabatnya yang tidak mampu, *“Aku tidak memiliki kendaraan untuk membawamu”*

Allah memberi keringanan kepada mereka yang tidak memiliki kecukupan harta untuk berperang, yaitu terbagi menjadi dua bagian: pertama, mereka yang tidak memiliki kecukupan untuk kebutuhan pribadi. Kemudian yang kedua, mereka yang tidak memiliki uang untuk mendanai perang, seperti biaya transportasi maupun biaya peralatan perang. Allah SWT membebaskan mereka dari tanggung jawab perang dan menggantinya dengan tanggung jawab tambahan, seperti menjaga keluarga mujahid yang telah ditinggalkan perang. Memberantas orang-orang yang menyebar fitnah dan ingin merusak moral kaum muslimin.⁶⁷

Ayat ini memberi pengertian bahwa Allah Melarang kita bersedih berlebihan dan berlarut-larut dalam kesedihan.

⁶⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 2 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1722.

⁶⁷ *Ibid.*

Kesedihan yang berlarut-larut tidak memberikan manfaat namun malah memberikan kemudharatan bagi diri sendiri, yang dapat berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan bahkan terhadap kesehatan.

2. Term Khauf

Lemahnya Mental (makna *Khauf* dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 38)

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ
هُدَايَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Kami berfirman “Turunlah kamu semua dari surga itu!. Kemudian jika datang petunjuk-Ku, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, kata هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى (takut) menurut Quraish Shihab adalah kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu hal yang negatif di masa akan datang.⁶⁸

Dalam *Tafsir An-Nuur* dijelaskan bahwa ayat ini merupakan perintah Allah SWT bagi Adam, istrinya dan iblis turun dari taman indah (surga). Ayat ini menjelaskan kondisi mereka dan anak keturunannya setelah keluar dari surga, yaitu, di antaranya ada golongan yang taat dan ada golongan yang melakukan maksiat.

⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an, Jilid 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 167.

Ayat ini menjelaskan bahwa golongan yang mengambil petunjuk Allah, merekalah orang-orang yang memperoleh kebahagiaan dan keridhaan Allah, mereka tidak akan merasa khawatir ataupun risau terhadap apa yang akan menimpanya. Sebaliknya, mereka pasti memperoleh balasan yang sempurna. Itulah makna “*tak ada lagi yang perlu dikhawatirkan dan tiada pula yang perlu dirisaukan*”. Adapun golongan yang mengikuti jalan sesat dan mendustakan ayat-ayat Allah, maka mereka akan memperoleh balasan, berupa neraka yang menjadi tempat tinggalnya.⁶⁹

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ayat ini memberikan penjelasan kepada manusia bagi yang mengikuti petunjuk Rasul dan membuktikannya sesuai dengan nalar, mereka tidak perlu khawatir akan tertimpa bencana. Manusia tidak perlu takut pada apa yang akan terjadi dan tidak perlu pula merisaukan apa yang telah terjadi sebab orang yang menjalankan petunjuk Allah mudah menerima apa yang menimpa dirinya dan melupakan apa yang telah hilang dari dirinya.

Selain itu makna takut yang mendalam juga disebutkan dalam Q.S Al-Ahzab [33]: 37

⁶⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al- Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 1* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 90.

وَإِذْ تَقُولُ لِلَّذِي أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ أَمْسِكْ عَلَيْكَ زَوْجَكَ
وَاتَّقِ اللَّهَ وَتُخْفِي فِي نَفْسِكَ مَا اللَّهُ مُبْدِيهِ وَتَخْشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ
أَنْ تَخْشَاهُ

Artinya: “Ingatlah ketika engkau berkata kepada orang yang telah dicurahi nikmat oleh Allah dan engkau pun telah memberikan nikmat kepadanya “pegangilah istrinya (jangan kau ceraikan) dan bertakwalah kepada Allah, padahal engkau menyembunyikan apa yang ada di dalam dirimu, sedangkan Allah akan melahirkannya, engkau takut kepada manusia, padahal Allah lebih berhak engkau takuti.”

Adapun asbabun nuzul ayat ini ialah mengenai perkawinan Nabi SAW dengan bekas istri Zaid Ibn Harits yaitu Zainab binti Jahesy saudara sepupu Rasulullah, hal ini telah menimbulkan isu dan tanggapan negatif yaitu caci maki kaum munafik yang ditujukan kepadanya, apabila dia menikahi bekas istri anak angkatnya itu. Namun tujuan dibalik pernikahan Nabi dengan Zainab ini, adalah untuk membatalkan sebuah prinsip yang dipegang erat oleh orang Arab ketika itu, yaitu haram menikahi perempuan bekas istri anak angkat, sebagaimana haram menikahi bekas istri anak sendiri.⁷⁰

Kata (تَخَشَى) *takhsya/engkau takut* yang ditujukan kepada Nabi Muhammad, dipahami oleh Ibn Asyur dalam arti “tidak senang” yakni mendengar ocehan kaum munafikin bila perkawinan itu terlaksana. Kalimat (تَخَشَى النَّاسَ) *takhsya an-nas/engkau takut pada manusia*, dipahami oleh banyak ulama sebagai

⁷⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al- Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 3285

teguran keras kepada Nabi Muhammad. Bahkan ayat ini dinilai merupakan yang terkeras terhadap beliau, sampai Aisyah berkata: “Seandainya ada sesuatu yang disembunyikan Nabi dari wahyu-wahyu Ilahi, niscaya ayat inilah” (HR. At-Tirmidzi). Thabathaba’i menilai makna “engkau takut kepada manusia, padahal Allah lebih berhak engkau takuti,” sebagai pembelaan kepada Nabi SAW dan dukungan kepada beliau menghadapi ocehan dan kritik tetapi dalam bentuk dan gaya teguran yang halus, terbukti dengan lanjutan ayat yang menyatakan bahwa Allah sendiri yang mengawinkan beliau, sekan-akan apa yang terjadi itu di luar kehendak dan pilihan beliau, tetapi hal tersebut merupakan kehendak Allah maka terjadilah.⁷¹

3. Term *Ghamm* (Kecemasan)

Kecemasan Yang Dialami Nabi Yunus (Makna *Ghamm* dalam QS. Al-Anbiya [21]: 88)

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Kami lalu mengabulkan (doa)-nya dan Kami menyelamatkannya dari kegelisahan. Demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman.

Ayat diatas merupakan jawaban Allah atas do’a Nabi Yunus as, Allah menyelamatkan Yunus dari kesulitan yang dia alami saat berada dalam perut ikan nun. Do’a tersebut sebenarnya berlaku untuk setiap orang yang beriman, asalkan mereka takut

⁷¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 280.

kepada Allah SWT, maka Allah akan menyelamatkannya, sebagaimana Allah menyelamatkan Nabi Yunus.

M. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam tafsirnya, *فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ* memiliki makna, bahwa Allah SWT menggerakkan ikan yang menelan Nabi Yunus tersebut menuju pantai dan memuntahkannya kembali dari dalam perutnya dengan selamat, sesudah beberapa jam Yunus berada dalam kegelapan perut ikan. *وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ* sebagaimana Kami melepaskan Yunus dari malapetaka yang menimpanya, begitu pulalah Kami melepaskan semua orang yang beriman dari berbagai macam kesulitan, apabila mereka memohon pertolongan Kami dengan sepenuh jiwa dan raganya.⁷²

Quraish Shihab menjelaskan makna kata *الْعَمِّ* dalam QS Al-Anbiya: 88 sebagai keresahan yang dialami oleh Nabi Yunus yang diakibatkan beliau berada dalam kegelapan perut ikan. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT mengabulkan permohonan Nabi Yunus serta mengampuninya dan menyelamatkannya dari keresahan yang dideritanya. Demikian Allah SWT akan menyelamatkan orang-orang yang beriman dari kesusahan dan keresahan yang dialami, sebagaimana Allah menyelamatkan Yunus.⁷³

⁷² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 3* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2638.

⁷³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an, Jilid 8* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 498.

4. *Term Dhaiq* (Dada Terasa Sempit dan Tertekan)

Penderita depresi seringkali mengalami tekanan hati, perasaan sedih, putus asa, dan kekosongan emosional yang sangat kuat. Hal tersebut dapat membuat seseorang merasa bersalah dan merasa tidak berharga. Hal ini juga digambarkan dalam Al-Qur'an melalui peristiwa yang terjadi di zaman Nabi, ketika orang-orang merasa ketakutan untuk berperang. Bahkan Rasulullah juga merasa tertekan karena dustaan dan hinaan yang diperoleh dari kaum musyrikin saat itu. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hijr [15]: 97 berikut:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

Artinya: “*Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan.*”

Dalam ayat tersebut, sangat jelas bahwa Allah SWT sangat mengerti dan mengharigai perasaan (Rasulullah saw) yang menyampaikan risalah kenabian kepada kebenaran. Allah SWT mengetahui apa yang dikeluhkan Rasulullah atas apa yang mereka katakan ketika dalam melaksanakan perintah Allah SWT.⁷⁴

Seperti yang dapat dilihat dalam ayat di atas, Allah SWT memberikan dukungannya kepada Rasulullah SAW melalui ayat-ayat tersebut, bahwa Allah SWT melarang Rasulullah untuk berlarut dalam perasaan bersedih, bersalah dan rendah diri yang berlebihan. Menurut teori Coleman, yang dikutip oleh Yahya

⁷⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2197.

Jaya, situasi di mana seseorang hanya berpikir tentang rasa bersalah, rasa tak berguna, rasa tak bermakna, dan rasa rendah diri sepanjang hidupnya akan menyebabkan tekanan psikologis, dia tidak akan pernah hidup dengan kebahagiaan, murung dan menyendiri sehingga akan akan disorientasi dalam lingkungannya.

Dari ayat diatas dapat diambil pelajaran bahwa, terdapat suatu upaya untuk menangani depresi secara psikologis, yaitu dengan memberikan dukungan kepada penderita depresi untuk membangun kembali semangat hidup dan kepercayaan diri sehingga mereka dapat mengatasi tekanan yang dialaminya pada tubuh dan jiwa mereka.

Selain itu, makna hati yang sempit juga disebutkan dalam Q.S. An-Nahl [16]:127

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “Dan bersabarlah kamu (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, dan janganlah bersedih hati terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.”

Dalam *tafsir An-Nuur* dijelaskan bahwa makna ayat diatas merupakan perintah Allah SWT kepada Nabi Muhammad untuk bersabar dalam segala kesulitan yang dihadapinya. Serta melarang Rasulullah bersedih hati karena orang-orang musyrik berpaling dari seruan Nabi dan mengingkari kebenaran. Penggalan kata وَلَا

تَكَ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ yaitu: dan janganlah bersempit dada atau mudah emosi, ketika mendengar orang-orang musyrik menuduh kamu sebagai tukang sihir, tukang tenung dan seorang ahli syair, yang bertujuan menghambat orang lain mengikuti jalan Allah.

Dengan demikian dalam QS. An-Nahl [16]:127, perintah Allah SWT kepada Rasulullah untuk tidak mudah emosi hanya karena perbuatan makar orang-orang kafir hal itu hanyalah perbuatan yang sia-sia, karena orang yang sempit hatinya terhadap suatu hal adalah orang yang tidak menemukan solusi untuk masalahnya.⁷⁵

5. *Term Asaf* Makna Asaf (Kesedihan) Pada Q.S Al-Kahfi [18]: 6

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Artinya : Maka, boleh jadi engkau (Nabi Muhammad) akan mencelakakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an)

Dalam *Tafsir An-Nuur*, ayat ini menjelaskan mengenai peringatan serta larangan kepada Nabi SAW, supaya tidak membinasakan diri Karena kesedihan hati setelah mereka berpaling dari iman. Jelasnya sampaikanlah risalah dari Tuhanmu dan janganlah kamu bersedih hati atas sikap mereka yang menolak beriman. Sebab, kamu hanya pemberi ingat (mundzir), bukan orang yang dapat dan berhak memaksa mereka untuk beriman. Tugasmu hanyalah menyampaikan perintah Allah.⁷⁶

⁷⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2293.

⁷⁶*Ibid.*, 2388.

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, ayat diatas menjelaskan tentang kaum musyrikin yang membuat hati beliau sedih karena menolak untuk beriman. Kata هذا digunakan di sini untuk menunjuk al-Qur'an sebagai isyarat betapa dekat tuntunan-tuntunan kepada jati diri manusia, sehingga pastilah ada gangguan pada jiwa manusia yang enggan mempercayainya. Kata (لعل) *la 'alla*, sebagaimana kata (عسى) digunakan untuk menggambarkan harapan atau rasa kasih. Pada ayat ini rasa kasih itulah yang dimaksud. Ada juga yang memahami kata tersebut dalam arti larangan. Sebagaimana ayat ini menyatakan: *Wahai Nabi Muhammad, janganlah engkau membinasakan dirimu hingga mati akibat rasa sedih sebab penolakan mereka terhadap ayat-ayat al-Qur'an.*⁷⁷ Makna ini sejalan dengan firman-Nya dalam QS. Fathir [35]: 8

فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Artinya: “Maka, jangan engkau (Nabi Muhammad) biarkan dirimu binasa karena kesedihan terhadap (sikap) mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.”

Ayat ini memiliki penjelasan agar Nabi Muhammad SAW tidak bersedih karena (mereka) yang ditinggal adalah atsar, yakni barang-barang yang tidak berharga lagi.

Kata بَاغِعٌ dalam Q.S Al-Kahfi [18]: 6 memiliki makna “membunuh dirimu atau membinasakannya”. Sedangkan kata أَسْفًا

⁷⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 9.

memiliki arti kesedihan hati, maksudnya adalah kesedihan hati disertai kemarahan. Lafadz dapat dianalogikan dengan situasi ketika seseorang yang merasa sedih setelah ditinggalkan oleh orang yang dicintai dan ingin menyakiti dirinya sendiri karena kesedihannya.⁷⁸

6. Term *Ya'su*

Kata *ya'su* memiliki arti yang sama dengan kata *qanuth* yang berarti putus harapan. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S Fussilat [41]: 49 berikut.

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ

Artinya: “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.”

Menurut Muhammad Quraish Shihab beliau mengutip pendapat Ibnu Faris, bahwa kata *qanuth* menunjuk pada makna putus asa terhadap sesuatu hal-hal yang baik atau putus asa yang berat, beliau juga mengutip pendapat Ar-Raghib Al-Ashfahani bahwa kata *qanuth* adalah putus asa dari kebaikan. Orang-orang yang berputusasa dari rahmat Allah adalah seburuk-buruknya manusia.⁷⁹

⁷⁸ Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj, Jilid. 8, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani (Jakarta: Gema Insani, 2013), 204

⁷⁹ M.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Quran: Kajian Kosa Kata, Jilid 3* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 758.

BAB IV

ANALISIS DEPRESI DALAM AL-QUR'AN DAN SOLUSI

MENGATASI DEPRESI DALAM AL-QUR'AN

A. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Depresi

Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya, ada banyak sekali tanda-tanda atau gejala yang berkenaan dengan depresi di dalam Al-Qur'an. Namun agar lebih spesifik, penulis hanya akan menggunakan term dalam Al-Qur'an yang mengacu pada gejala utama depresi seperti putus asa, *ya'us* (يُسْ), *qanuth* (قُنْطُ), ketakutan yang mendalam, *khauf* (خَوْف), *al-khassyah* (الْخَسْيَةِ). Menurut peneliti, perasaan sedih belum cukup menggambarkan depresi melainkan tergantung pada dampak dari kesedihan itu sendiri. Jenis depresi yang diungkapkan dalam Al-Qur'an memiliki efek yang cukup beragam, seperti menimbulkan amarah secara impulsif, menurunkan kesehatan fisik, dan rasa ingin menyalahkannya.

Munculnya depresi biasanya berkaitan dengan berbagai permasalahan dan fenomena yang manusia hadapi dalam kehidupan nyata. Fenomena tersebut akan disesuaikan dengan ayat-ayat yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya, sebagaimana dijelaskan di bawah ini:

1. Putus Asa

Putus asa merupakan hilangnya harapan atau merasa tidak ada harapan lagi. Putus asa dikatakan sebagai salah satu gejala

depresi, pada seseorang yang mengalami depresi, perasaan putus asa dapat menjadi mendalam yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam Q.S. Yusuf [12]: 87 berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تَتَّخِذُوْنَ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ
 اِنَّهٗ لَا يَأْتِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمَ الْكٰفِرُوْنَ ۝۸۷

Artinya: “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”

Kata "tahassasu" berasal dari kata "tahassasa" yang berasal dari kata *his* yang berarti "indra," yang dimaksud di sini adalah upaya sungguh-sungguh untuk mencari sesuatu, baik berita maupun barang, baik terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, untuk kebaikan maupun keburukan. Kata *Rauh* adalah kata yang berarti nafas, hal ini karena kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada, dan menyesakkan nafas. Dari sini lapangnya dada diserupakan dengan hilangnya kesedihan.

Dengan demikian ayat ini menjelaskan bahwa janganlah berputus asa, karena keputusan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai peringkat itu, maka dia biasanya tidak kehilangan harapan. Sebaliknya, semakin mantap keimanan seseorang, semakin besar pula harapannya. Keputusan hanya layak pada manusia yang durhaka, sebab mereka menduga bahwa kenikmatan yang hilang

tidak akan kembali lagi. Padahal sesungguhnya kenikmatan yang diperoleh sebelumnya adalah berkat anugrah Allah juga, sedangkan Allah Maha Wujud, sehingga Allah dapat menghadirkan kembali apa yang telah hilang, sehingga tidak ada tempat bagi keputusasaan lagi.⁸⁰ Seorang mukmin tentu tidak akan berputus asa dari rahmat Allah dan keutamaannya, serta tidak akan berputus asa karena bencana yang telah menimpanya, kecuali orang-orang yang kufur.⁸¹

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, ayat ini menyatakan bahwa tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah SWT karena putus asa hanya terjadi pada mereka yang percaya bahwa kenikmatan yang mereka hilang tidak akan pernah kembali. Orang yang beriman tidak akan putus asa atas kesusahan dan musibah yang menimpanya; sebaliknya, mereka akan melupakan hati atas kesusahan mereka. Untuk menghindari kesulitan dan kesedihan, yaitu seharusnya terus menyibukkan diri dengan berdzikir kepada Allah, selalu mengingat Allah, berserah diri, ikhlas, dan menerima nikmat yang diberikan kepada mereka. Jangan berputus asa atas rahmat Allah, karena hanya kepada-Nya meminta pertolongan dan perlindungan.

⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 513.

⁸¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2036.

2. Ujian

Setiap makhluk hidup di muka bumi ini pasti menghadapi ujian. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ^{نَف} وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (Q.S Al-Baqarah [2]: 155)

Dalam ayat ini, kata *khauf* memiliki makna ketakutan. Ketakutan merupakan sebuah ujian atau cobaan dari Allah SWT. dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa ujian itu ialah sedikit dari rasa takut, yaitu keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi.

Ujian merupakan nikmat tersendiri, karena dengan mengetahuinya kita dapat mempersiapkan diri menghadapi segala bentuk ujian yang akan datang. Cobaan itu sedikit, karena betapapun besarnya sebuah cobaan, hal tersebut sedikit dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang diterima. Allah Swt menerangkan bahwa Allah menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, harta, jiwa, tumbuh-tumbuhan, dan kelaparan. Ujian ini agar kaum muslimin menjadi umat yang mentalnya kuat, keyakinannya kokoh, jiwanya tabah, mampu menghadapi segala ujian dan cobaan.⁸² Mereka akan mendapatkan predikat sabar dan

⁸² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: lentera Hati, 2002), 365.

mendapat kabar bahagia dari Allah SWT bagi mereka yang mempunyai kesabaran yang baik, yang mendasarkan keimanannya terhadap qada dan qadar (ketetapan Allah), bahwa mereka akan mendapatkan kesenangan.⁸³

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan, ayat ini menyatakan bahwa setiap makhluk hidup yang ada di Bumi ini pasti akan menghadapi ujian. Allah Swt akan menguji kaum Muslim dengan ketakutan, harta, jiwa, tanaman, dan kelaparan. Kaum muslimin diuji untuk menjadi umat yang memiliki mental yang kuat, keyakinan yang teguh, dan jiwa yang tabah yang mampu menghadapi segala jenis cobaan dan ujian. Dibalik ujian yang Allah berikan tersebut, Allah memerintahkan umatnya untuk bersabar agar mendapat derajat sebagai orang yang bersyukur dan bersabar. Sabar biasanya diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan, kesulitan, dan masalah hidup; sesungguhnya, ketika seseorang diuji, dia selalu mengembalikan kepada Allah dan selalu mengingat Allah SWT.

3. Takut

Takut merupakan salah satu naluri manusia, yang memperingatkannya dari sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Sebagaimana dalam firman Allah dalam Q.S Al-Maidah [5]: 52 berikut:

⁸³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 1* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000) 246.

فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسْرِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ نَحْشَىٰ أَنْ
تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ ۚ فَعَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِنْدِهِ ۖ فَيُضْبِحُوا
عَلَىٰ مَا أَسْرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ ۖ نَادِمِينَ

Artinya: “Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: "Kami takut akan mendapat bencana". Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka.”

Makna *يَقُولُونَ نَحْشَىٰ أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ* (Mereka berkata: Kami takut tertimpa bencana). Kata *al-khassyah* (الْحَشْيَةُ) berasal dari kata *يَحْشَى*-*حَشِيَ*, yang tersusun dari tiga huruf *kha*, *syin*, dan *ya* (*حَشِيَ*) yang memiliki makna *khafa* (خاف) yaitu takut. Kata ini juga memiliki arti *Asyaddu Khaufan* (اشد خوفا) yang berarti sangat takut.

Kata *Da'irah* berasal dari kata *dara* yang bermakna berbalik dari arah yang dituju, dan arti dari *da'irah* perubahan situasi, biasanya digunakan pada perubahan dari baik ke jelek.⁸⁴ Dalam ayat ini, mengandung makna bahwa orang-orang munafik itu khawatir jika kekuasaan para mukmin dapat ditumbangkan oleh bangsa Yahudi. Pemikiran mereka jika bersahabat dengan kaum Yahudi, tentulah mereka tidak akan disiksa oleh orang-orang Yahudi tersebut setelah mereka dapat mengalahkan kaum

⁸⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004). 416.

muslimin. Memang demikianlah sikap para munafik di setiap masa dan tempat, yaitu selain bekerja untuk kepentingan negara dan pemerintahannya, mereka juga mengulurkan tangan kepada musuh, agar terlepas dari bencana, apabila negaranya dapat dikalahkan oleh musuh.⁸⁵

Ada banyak pendapat tentang sebab turunnya ayat ini. Diriwayatkan oleh Ibn Abi Syaiban dan Ibn Jarir dari Athiyah ibn Sa'ad berkata: Ubadah Ibn Shamit dari Bani Khazraj datang kepada Rasulullah Saw berkata, *“Ya Rasulullah, saya ini banyak berkawan setia dengan orang Yahudi. Saya ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT dan Rasul-Nya dengan memutuskan hubungan dengan mereka.”* Mendengar Ubadah berkata seperti itu lalu Abdullah bin Ubay berkata, *“Saya ini seorang penakut kalau hubungan saya diputus dengan mereka, saya akan tertimpa bencana yang akan memerlukan pertolongan mereka.”* Rasulullah berkata kepada Abdullah bin Ubay, *“perasaan yang ada dalam hati mengenai dengan mereka biarlah untuk kau saja, bukan untuk orang lain.”* Abdullah bin Ubay menjawab, *“Baik akan saya terima.”* Berkenaan dengan hal ini, kemudian Allah SWT menurunkan ayat ini.⁸⁶

⁸⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 3* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1099.

⁸⁶ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqi, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 2* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1101.

4. Putus Harapan

Seseorang yang mengalami trauma atau depresi berat, biasanya dia merasa tidak ada jalan keluar dalam permasalahannya, sehingga mengalami putus asa. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Hijr [15]: 56:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Artinya: “Dia (Ibrahim) berkata, “Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?”

Al-qanitin bermakna putus asa atau hilangnya harapan.

Pada ayat ini Allah melarang Nabi Ibrahim berputus asa mengenai keinginannya untuk memiliki seorang anak. Biasanya orang yang sudah berusia tua sedikit kemungkinan untuk mempunyai anak. Walaupun demikian, Allah SWT dapat melakukan segala sesuatu di luar dugaan manusia. Dengan demikian Allah SWT melarang Nabi Ibrahim untuk berputus asa, karena rahmatnya Allah sangat luas bagi orang-orang yang tidak berputus asa.⁸⁷

Pada ayat sebelumnya, telah dijelaskan tentang kabar gembira kepada orang-orang yang bertaqwa, mereka akan ditempatkan ke tempat yang penuh dengan nikmat (surga). Pada ayat ini, menerangkan kabar gembira yang disampaikan oleh para malaikat kepada suami istri yang berusia lanjut, bahwa Allah, akan mengabulkan keinginan mereka untuk memiliki anak.

⁸⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2185.

Setelah melihat tamu (malaikat), Nabi Ibrahim as. merasa takut, mereka mengatakan kedatangan mereka untuk menyampaikan kabar gembira dari Allah, bahwa Dia akan memberinya seorang anak laki-laki yang sholeh. Sebagaimana diterangkan dalam firman-Nya:

وَبَشِّرْنَاهُ بِإِسْحَاقَ نَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ

Artinya: “*Kami telah memberinya kabar gembira tentang (akan dilahirkannya) Ishaq, seorang nabi yang termasuk orang-orang saleh.*” (Q.S. Ash-Shaffat [37]: 112)

Ibrahim terkejut dengan kabar gembira yang disampaikan malaikat. Ia hampir meragukannya, karena orang yang menyampaikan berita itu tidak dikenalnya, Ibrahim dan Sarah (mandul) sudah tua. Setelah mendengar kabar gembira dari malaikat, ia yakin bahwa tamu yang datang bukanlah orang biasa. Karena keyakinan tersebut, Ibrahim menanggapi perkataan mereka bahwa tidak ada seorang pun yang berputus asa dari rahmatnya Allah, kecuali orang-orang yang sesat.⁸⁸

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa ayat ini sebagai penguat penjelasan ayat sebelumnya. Berdasarkan adat kebiasaan orang yang sudah tua kemungkinan untuk mempunyai anak sangat kecil. Namun, Allah melarang Nabi Ibrahim as untuk putus asa. Karena Allah memiliki kekuatan untuk melakukan apa pun yang tidak dapat dibayangkan oleh manusia. Allah Maha

⁸⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Kserasian Al-Qur'an*, Jilid 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 143.

Kuasa, akan memberikan kegembiraan kepada hamba-Nya yang beriman. Jadi berhusnudzonlah kepada Allah karena rahmat-Nya lebih luas dan Dia Maha Mengetahui segalanya.

B. Solusi Mengatasi Depresi Dalam Al-Qur'an

Manusia diciptakan dan ditunjuk untuk menjadi Khalifah di muka bumi ini, untuk itu dalam menjalankan kehidupan tidaklah mungkin jika tidak memiliki pedoman hidup sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan, dengan demikian Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan juga sebagai petunjuk untuk menjadi sebuah jawaban bagi permasalahan yang dihadapi manusia.

Selain sebagai pedoman hidup, Al-Qur'ān juga berfungsi sebagai sumber rujukan dalam berbagai ilmu, Al-Qurān juga berfungsi sebagai obat untuk segala penyakit yang dialami manusia. Ada dua jenis penyakit yang dialami manusia, yaitu penyakit fisik dan penyakit mental. Kedua penyakit ini saling mempengaruhi satu sama lain, karena penyakit mental juga dapat mempengaruhi kinerja dan kesehatan tubuh lainnya. Al-Qur'an dapat memberikan dampak yang baik bagi kehidupan, serta solusi dalam mengatasi kesehatan mental seperti depresi. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Yunus [10]: 57 berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'ān) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang

ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”

Ketika manusia dalam kebingungan, Allah SWT pasti akan memberikan jalan serta pertolongan-Nya, sesulit apapun permasalahan yang dialami, pasti akan teratasi, karena Allah telah menurunkan dan Al-Qur'an sebagai petunjuk. Al-Qur'an terdiri dari empat hal penting, pertama, Al-Qur'an berisi ajaran dan petunjuk mengenai pengembangan akhlak dan budi pekerti, sikap hidup, dan kinerja kerja. Kedua, Al-Qur'an merupakan obat bagi apa yang ada di dalam hati. Banyak perasaan hati yang harus segera diobati karena jika dibiarkan berlarut-larut, sakit yang dulunya hanya sakit hati akan berubah menjadi penyakit jasmani dan rohani. Ketiga, Al-Qur'an, yang berarti "*hudan*", berfungsi sebagai penunjuk jalan menuju kebahagiaan. Dan yang keempat, Al-Qur'an sebagai rahmat, yaitu kasih sayang yang diberikan kepada orang-orang yang beriman.⁸⁹

Dengan demikian, Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk bagi jiwa agar teguh dalam keimanan dan terhindar dari kesesatan hidup; Al-Qur'an juga dapat berfungsi sebagai sumber ilmu pengetahuan yang dapat digunakan sebagai rujukan untuk ilmu pengobatan; dan Al-Qur'an juga merupakan obat yang sangat efektif untuk meredakan segala jenis penyakit, termasuk penyakit kejiwaan. Oleh karena itu, ada beberapa cara untuk menghindari kecemasan yang disebutkan dalam Al-Qur'an, di antaranya:

⁸⁹ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqi, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, Jilid 2* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1824.

1. Bersabar

Sikap sabar memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Kesabaran yang ada dalam diri seseorang mampu membawa kedamaian hati dan memberikan keyakinan yang kuat bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya dan disetiap cobaan hidup selalu ada hikmah baik yang mendatangkan kebahagiaan.⁹⁰

Sabar adalah kemampuan menahan diri dari sesuatu yang tidak disukai atau tidak berkenan di hati. Sabar juga memiliki arti ketabahan yakni jiwa yang tenang disaat ditimpa suatu kemalangan, baik yang datang ketika bertemu dengan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun ketika kehilangan sesuatu yang amat dicintai. Berikut makna sabar menurut para ulama:

- a) Al-Ghazali: kesabaran adalah kemampuan mengendalikan diri dari hawa nafsu.
- b) Ibnu Qayyim al-Jauziyah: kesabaran adalah menahan diri dari rasa khawatir, marah, putus asa dan menyakiti orang lain.
- c) As-Syarif Ali Muhammad al-Jurjani: Sabar adalah ketika kamu sakit, kamu tidak mengeluh, baik itu sakit karena perbuatanmu sendiri maupun karena anugerah dari Allah SWT.

⁹⁰ Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 1 (2019): 52.

- d) Junaid al-Baghdadi: Kesabaran adalah menelan sesuatu yang pahit tanpa bermuka masam.
- e) Dzun Nun al-Misri: sabar adalah menjauhi segala larangannya, ketika menghadapi musibah, disikapi dengan tenang, menunjukkan bahwa orang yang berkecukupan, walaupun bukan orang berada.
- f) Abu Qasim al-Junaidi: Sabar adalah menahan diri dari keinginan-keinginan untuk meraih sesuatu yang lebih baik.
- g) Al-Qusyairi: sabar adalah menerima ketetapan Allah SWT dengan penuh kesiapan.⁹¹

Dari beberapa pengertian sabar diatas, terlihat jelas bahwa sabar berarti menahan diri dari cobaan yang datang, tidak mengeluh, tidak marah, tidak menyakiti orang lain. Saat ditimpa musibah, disikapi dengan tenang dan menerima dengan perasaan rela mengenai ketetapan Allah SWT dengan penuh kesiapan. Allah swt memerintahkan seluruh umat Muslim untuk bersabar yaitu mengontrol diri sendiri dari berbagai macam keinginan untuk berpaling dari menyeru dan mengharap ridha Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَبَشِيرٍ وَالْثَّمَرَاتِ الصَّابِرِينَ

⁹¹ Amirullah Syarbini, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), 4.

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Ayat tersebut menggunakan lafadz *walanabluwannakum*, Allah dengan jelas menyatakan bahwa Dia pasti akan menguji manusia. Sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas, ujian bagi manusia biasanya datang dalam bentuk kesempitan, kesulitan, atau ketakutan. Allah akan menguji manusia dengan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, hal tersebut menyebabkan kesulitan dan keputusasaan pada seseorang.⁹²

Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi ujian dan kesulitan perlu dibarengi dengan kesabaran. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit. Hal tersebut harus diterima dengan penuh tanggung jawab.

Dari penjelasan ayat di atas, hendaknya manusia mengambil pelajaran bahwa setiap ujian kehidupan yang menimpa seperti kematian, kesakitan, kehilangan pekerjaan, ditinggalkan oleh orang yang disayangi, kekurangan harta benda dan lain sebagainya, sudah menjadi bagian dari ketetapan Allah. Permasalahan-permasalahan tersebut mengajarkan manusia untuk bersikap sabar serta menahan diri dari berbagai cobaan yang menimpanya. Menahan diri yang dimaksud adalah menahan diri terhadap berbagai cobaan yang menimpa seperti tidak

⁹² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al- Qur'an Vol. 1*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 364.

berkeluh kesah atau bahkan marah dan melampiaskannya kepada orang lain.

Sikap sabar mengajarkan kepada manusia untuk tidak terus pasrah tanpa adanya usaha. Sabar mengajarkan kepada setiap manusia untuk bertindak bijaksana, hati-hati dalam menyempurnakan ikhtiar dalam menghadapi berbagai situasi, kondisi yang tidak diinginkan terjadi dalam kehidupan. Pemahaman yang salah mengenai hakikat sabar akan mengantarkan manusia pada sifat lemah dan tidak mampu bersaing menghadapi perkembangan zaman

2. Bersyukur

Al-Quran menawarkan upaya dan solusi untuk menanamkan rasa syukur pada diri manusia dan sifat untuk tidak membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Sebagaimana Q.S Al-Hijr [15]: 88 berikut:

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ
وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.*”

Dalam *Tafsir An-Nuur*, ayat di atas bermakna larangan agar tidak bimbang dan ragu oleh hiasan dunia yang dijadikan sebagai harta benda bagi orang-orang kaya, baik Yahudi, Nasrani maupun musyrikin. Sebab di balik kenikmatan yang mereka peroleh,

terdapat siksa yang berat terhadap mereka. Dengan ringkasan bahwa segala sesuatu yang telah Allah berikan kepada kaum musyrikin tersebut akan hilang dan lenyap.⁹³

Ayat di atas tidak secara langsung memberikan perintah untuk bersyukur. Namun isi ayat tersebut menyampaikan pesan kepada orang-orang yang beriman agar selalu merasa cukup dengan apa yang diberikan Allah dan tidak iri dengan apa yang dimiliki orang-orang kafir. Dari ayat tersebut manusia dapat mengambil pelajaran untuk selalu mensyukuri segala yang diberikan Allah kepada mereka.

Rasa syukur mengajarkan kepada manusia untuk tidak iri terhadap hasil pencapaian orang lain. Sebab jika dilihat sekarang, banyak sebagian orang yang membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Kebiasaan tersebut merupakan kebiasaan buruk bagi kehidupan yang dapat berdampak pada kesehatan. Hal ini karena mereka akan menghalalkan segala cara untuk dapat mengimbangi seperti kehidupan orang lain yang dinilainya sempurna. Hasilnya apabila tidak mampu mengimbangi seperti kehidupan orang lain maka akan merasa sedih, merasa tidak berguna yang mana hal ini dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang dapat memicu terjadinya depresi. Melihat hal tersebut, sepertinya banyak orang yang saat ini kurang mensyukuri apa yang telah Allah berikan dalam hidupnya.

⁹³ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqi, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2195.

Oleh karena itu, melalui ayat ini diharapkan manusia dapat menumbuhkan rasa syukur dalam diri dan tidak membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. seseorang yang selalu bersyukur tidak akan merasa kekurangan terhadap apa yang mereka punya. Karena ia memiliki perasaan positif yang tertanam dalam dirinya sehingga menumbuhkan rasa berkecukupan terhadap apa yang dimiliki saat ini, dan merasa cukup dengan kehidupan yang sedang dijalani saat ini.

3. Meningkatkan Keimanan

Dengan meningkatkan keimanan dan ketakwaan, kita tidak perlu khawatir tentang masa. Ayat al-Qur'ān yang menerangkan tentang keimanan dan ketakwaan terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2]: 277 berikut:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا
الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal shaleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapatkan pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*”

Dalam Tafsir An-Nuur, dalam QS. Al-Baqarah [2]: 277 tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT menegaskan sebutan “zakat” dan “shalat” secara beriringan dalam ayat ini, padahal sebelumnya sudah disebutkan amal shaleh, karena sembayang

dan zakat merupakan sendi ibadah yang penting (esensi), baik bagi ibadah jiwa maupun anggota tubuh.⁹⁴

Dari ayat di atas, Allah menjelaskan bahwa orang yang beriman adalah mereka yang membenarkan semua perintahnya dan menghindari larangan, serta melakukan amal saleh, seperti memperbanyak ibadah, yang dapat meluruskan jiwa mereka seperti melaksanakan saolat dan membayar zakat yang dapat membantu meringankan beban kemiskinan dan saling membantu karena Allah. Sehingga Allah akan menjaga dan melindungi mereka, sehingga mereka tidak akan takut terhadap apa yang akan terjadi dan merasa sedih atau menyesali apa yang telah mereka lakukan.

Keimanan memiliki dampak yang sangat besar pada kehidupan manusia. Dengan menanamkan keimanan yang teguh, seseorang akan memperoleh rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan untuk bersabar serta dengan keimanan mendatangkan perasaan damai, tenang, dan kebahagiaan. Ketika mereka menghadapi musibah, orang yang beriman tidak khawatir atau bersedih. Orang yang benar-benar beriman akan dengan tekun dan khusyu melakukan perintah Allah, seperti sholat, puasa, zakat, haji, dan ibadah lainnya. Iman mendorong

⁹⁴ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqi, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 2 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 492.

seseorang untuk terus memperbaiki dirinya dan tidak mudah berputus asa.

4. Ikhtiar dan Bertawakal

Ayat Al-Qur’ān yang menerangkan tentang ikhtiar dan tawakal terdapat dalam Q.S. At-Taubah [9]: 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”

Dalam berjihad di kehidupan ini, kita harus memiliki keyakinan bahwasannya, Allah SWT telah menulis suatu ketentuan. Segala ketetapan yang telah diberikan Allah, baik berupa kesenangan, kesedihan maupun kesusahan, semuanya baik dan menjadi obat walaupun pahit. Oleh sebab itu hendaklah semua orang mukmin bertawakal kepada Allah. Barangsiapa bertawakal kepada Allah, maka Dia akan memelihara dan menjaganya. Di antara tugas seseorang bertawakal adalah mengerjakan segala apa yang diwajibkan oleh Allah.⁹⁵ Tawakal beriringan dengan ikhtiar, karena segala sesuatu yang kita inginkan harus dipersiapkan dengan segala upaya dan tenaga yang ada dan setelah itu keputusan terakhir diserahkan kepada Allah.⁹⁶

⁹⁵ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqi, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*, Jilid 2 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1678.

⁹⁶ Nur Fadhilah, “Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al Qur’an (Kajian Tematik), (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto), 65.

Jadi jika seseorang yang menghadapi kecemasan atau ketakutan akan sesuatu yang akan datang di masa depan yang bahkan belum terjadi, maka dalam Al-Qur'an sudah mengajarkan bahwasanya berusaha terus sebagai ikhtiar itu harus, namun juga harus bertawakal sebagai hasil akhirnya kepada Allah, agar segala sesuatu yang kita harapkan yang akan datang dimasa depan sesuai dengan segala usaha yang sudah kita lakukan dan serahkan kepada Allah. Maka dari itu akan mengobati ketakutan kita dalam melakukan segala sesuatu dan akan membuat kita yakin bahwa yang hasil yang terbaik sesuai dengan apa yang sudah kita kerjakan dan tawakalkan kepada Allah.

Beberapa solusi yang disebutkan di atas, adalah cara untuk mengatasi dan menghindari gangguan depresi dalam perspektif Al-Qur'an, sehingga kita tidak perlu menyimpan perasaan cemas, sedih, dan takut sampai lama, yang mengganggu kesehatan tubuh kita dan dapat menyebabkan gangguan jiwa yang lebih parah, yang membuat kita tertekan dan berakhir dengan depresi. Dengan berlandaskan pada Al-Qur'an, masalah gangguan depresi dapat diatasi dengan mudah. Caranya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah dan selalu meminta pertolongannya, serta mencari lingkungan yang bisa mendukung kita dalam menghadapi masalah.

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

1. Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa depresi merupakan gangguan mood yang menunjukkan pada emosi seseorang, meliputi perasaan yang nyaman atau tidaknyamanan emosi yang tanda-tandanya disertai dengan kesedihan, kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa yang sifatnya universal yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang.
2. Depresi dalam Al-Qur'an memiliki makna yang sama dengan, kesedihan, ketakutan dan kegelisahan, di antaranya terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155, Q.S Al-Maidah [5]: 52, Q.S Yusuf [12]: 87, dan Q.S Al-Hijr [15]: 56.
3. Beberapa solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mencegah terjadinya depresi yaitu dengan menerapkan sikap bersabar, perintah untuk bersabar terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155, kemudian meningkatkan keimanan terdapat dalam Q.S. At-Taubah [9]: 40, ikhtiar dan bertawakal terdapat dalam Q.S. At-Taubah [9]: 51, dan yang terakhir yaitu dengan bersyukur terdapat dalam Q.S Al-Hijr [15]: 88.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Muhammad Fu'ad. Shahih Bukhari Muslim. Terj. Muhammad Ahsan Bin Usman. Jakarta: Kompas Gramedia, 2017.
- Abidin, Zaenal. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *Jurnal Komunika*, no. 1. 2017: 76.
- Al-Isfahani, Ar-Raghib. Mufradat Alfadz Al-Qur'an, jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Lc. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. Fawaidul Fawaid, terj. Syaikh Ali bin Hasan al-Halabi. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012.
- An-Naisabury, Al-Qusairi. Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilmi At-Tasawufi, terj. Mohammad Luqman Hakim dengan judul Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf. Surabaya: Risalah Gusti, 2000.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Axelta, Annisa. "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial," *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, no. 1. 2022: 41.
- Benny, Kurniawan. "Studi Islam Dengan Pendekatan Filosofis," *Saintifika Islamica*, Vol. 2, No, 2 (Juli-Desember, 2015: 58
- Carson, R. & Butcher, J.N. *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Harper Collins, 1991.
- Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, no. 1. 2019: 52.
- Fadhilah, Nur. *Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, 2023.
- Fatma, Sofia Halida. *Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Febyan. "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi," *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, no. 4. 2020: 212.

- Hadi, Indriono. "Major Depressive Disorder: A Mini Review," *Health Information: Jurnal Penelitian*, no. 1. 2017: 29.
- Harahap, Afrohul Ishmah. Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hasanah, Mabrurotul. Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi. Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021.
- Hidayanti, Firly. "Depresi Dan Anxiety Dalam Perspektif Al-Quran (Analisis Terhadap Tafsir Ayat-Ayat Huzn dan Khauf Menurut Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi." *Jurnal: Journal of 'Ulum al-Qur'an and Tafsir Studies*, Vol. 2 No. 2 (2023)
- Irawan, Hendry. "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia," *Jurnal CDK Tapin*, no. 11. 2013: 817.
- Jabbar, M. Dhuha Abdul. Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfazh Al Qur'an. Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012.
- Jamil. "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," *Al-Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, no. 1. 2018: 125.
- Kamalia, Shafa. Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an. Jakarta: Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2023.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya* . Jakarta: Departemen Agama RI, 2004.
- Kaplan, Norman M. Kaplan's Clinic Hypertension. New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010.
- Kautsar, Fauzan Naelul. Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi". Jakarta: Universitas PTIQ Jakarta, 2022.
- Kholil, Syukur. Metodologi Penelitian. Bandung: Cita Pusaka Media, 2006.
- Langgulung, Hasan. Teori-teori Kesehatan mental. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Lubis, Namora Lumongga. Depresi dan Tinjauan Psikologi. Jakarta: Kencana, 2009.

- Machdy, Regis. *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia Utama, 2019.
- Marwa, Mentari “Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia,” *Journal An-nafs*, no. 2. Desember, 2016: 251-252.
- Maulana, Tesa. “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur’an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn),” *The Ushuluddin International Student Conference*, no.1. 2023: 425.
- Mushawwir, Ahmad. *Be Khair: Kumpulan Hadist Motivasi Kehidupan Dunia dan Akhirat*. Bogor: Pusat Kajian Hadis, 2019.
- Nafiah, Umi Ilmatin. *Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Nahar, Ra'ainun. *Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022
- Putri, Aimie Nadiyah. *Perancangan Informasi Pescatarian Melalui Media Board Game*. Bandung: Universitas Komputer Indonesia, 2019.
- Rabi'ah, Hilmy, “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, *Hikmah: Journal Of Islamic Studies*, Vol. 17 No. 2 (2021)
- Said, Hasani Ahmad. *Diskursus Munasabah Al-Qur’an: Dalam Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Sany, Ulfy Putra. “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur’an”, *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (Januari, 2022)
- Saputri, Iga Ayu. “Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur,” *Journal: Holistic Nursing and Health Science*, no. 2. 2020: 54.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Sja'roni. “Studi Tafsir Tematik”. *Jurnal Study Islam Panca Wahana*, no. 12. 2014: 1.

- Siregar, Ayu Nurlaila Sari. Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022.
- Syarbini, Amirullah. Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas. Bandung: Ruang Kata, 2010.
- Syarif, Dulhadi. "Mengenal Depresi Mental, Resiko Yang Ditimbulkan Dan Cara Penanggulangannya," *Jurnal Dakwah: Al-Hikmah*, vol. 7, No. 1. 2013: 251.
- Tim Penyusun. Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, No. 2 Juni, 2015: 289.
- Zuhaili, Wahbah. Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Manhaj, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani. Jakarta: Gema Insani, 2013.

..

