

# **DEPRESI DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF HADIS**

## **SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**MUHAMMAD FAIZ**

NIM: 220306024

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi: Ilmu Hadis



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM-BANDA ACEH  
2025 M/1447 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Muhammad Faiz

NIM : 220306024

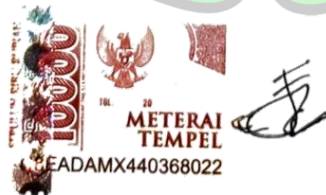
Jenjang : Strata Satu (S1)

Program Studi : Ilmu Hadis

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Banda Aceh, September 2025

Yang menyatakan,



**Muhammad Faiz**  
**NIM. 220306024**

## SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
UIN Ar- Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)  
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat  
Program Studi Ilmu Hadis**

Diajukan Oleh:

**MUHAMMAD FAIZ**


NIM. 220306024


Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
Program Studi: Ilmu Hadis

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag**  
**NIP. 197209292000031001**

  
**Dr. Nur Baety Sofyan, Lc., M.A**  
**NIP. 198208082009012009**

## SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry  
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Satu Beban  
Studi Program Srata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat  
Program Studi Ilmu Hadis


Pada Hari/Tanggal: Kamis, 2 Oktober 2025


Di Darussalam-Banda Aceh

Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Sekretaris,


  
Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag.  
NIP.197209292000031001

  
Ikhsan Nur, Lc., M.A.  
NIP.198210042011011006

Anggota I,

Anggota II,

  
Dra. Safrina Ariani, M.A., Ph.D.  
NIP.197102231996032001

  
Zainuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP.196712161998031001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



  
Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag.  
NIP. 197804222003121001

## ABSTRAK

Nama : Muhammad Faiz  
NIM : 220306024  
Judul Skripsi : Depresi dan Solusinya dalam Perspektif Hadis  
Tebal Skripsi : 65 Halaman  
Prodi : Ilmu Hadis  
Pembimbing I : Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag  
Pembimbing II : Dr. Nur Baety Sofyan, Lc., M.A

Penelitian ini membahas tentang depresi sebagai salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami manusia serta bagaimana solusi yang ditawarkan dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW. Kajian ini berfokus pada hadis-hadis Nabi yang membicarakan kondisi depresi, baik dalam bentuk solusi bagi orang yang sedang mengalaminya maupun pencegahan agar tidak terjerumus dalam kondisi tersebut. Fenomena depresi dikaji dalam konteks kehidupan modern, sementara rujukan solusi dan pencegahannya bersumber dari hadis yang relevan sepanjang zaman. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tematik (*mawḍūʿī*), yaitu menghimpun, menelaah, dan mensyarahkan hadis-hadis yang berkaitan dengan depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang istilah dan pengertian depresi menurut hadis, sekaligus menemukan solusi Islami yang dapat memperkuat mental, memperkokoh iman, serta memberikan ketenangan hati bagi penderita. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan wawasan keilmuan di bidang hadis sekaligus memberikan manfaat praktis bagi umat Islam dalam menghadapi depresi dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan Rasulullah SAW.

**Kata kunci:** *Depresi, Solusi, Hadis*

## PEDOMAN TRANSLITERASI ALI 'AUDAH

Model ini sering dipakai dalam penulisan transliterasi jurnal ilmiah dan juga transliterasi penulisan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ا	Tidak disimbulkan	ط	Ṭ (titik di bawah)
ب	B	ظ	Z (titik di bawah)
ت	T	ع	‘
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H (titik di bawah)	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W

س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	,
ص	Ṣ (titik di bawah)	ي	Y
ض	Ḍ (titik di bawah)		

**Catatan:**

1. Vokal Tunggal

----- (fathah) = a misalnya, حدث ditulis *hadatha*

----- (kasrah) = i misalnya, قيل ditulis *qila*

----- (dammah) = u misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap

(ي) (fathah dan ya) = ay, misalnya, هريرة ditulis Hurayrah

(و) (fathah dan waw) = aw, misalnya, توحيد ditulis tawhid

3. Vokal Panjang (*maddah*)

(ا) (fathah dan alif) = ā, (a dengan garis di atas)

(ي) (kasrah dan ya) = ī, (i dengan garis di atas)

(و) (dammah dan waw) = ū, (u dengan garis di atas)

misalnya: (برهان, توفيق, معقول) ditulis burhān, tawfiq, ma'qūl.

4. *Ta' Marbūtah* (ة)

*Ta' Marbūtah* hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah* dan *dammah*, transliterasinya adalah (t), misalnya الفلسفة الاولى = *al-falsafat al-ūlā*. Sementara *ta' marbūtah* mati atau mendapat

harakat *sukun*, transliterasinya adalah (h), misalnya: (الدلة, دليل الاناية, تهافت الفلاسفة مناهج) ditulis *Tahāfut al-Falāsifah, Dalīl*

*al- 'ināyah, Manāhij al-Adillah.*

5. *Syaddah (tasydid)*

Syaddah yang dalam tulis Arab dilambangkan dengan lambang ( َ ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yakni yang sama dengan huruf yang mendapat *syaddah*, misalnya (الاسلامية) ditulis *Islamiyyah*.

6. Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah *al*, misalnya: الكشف، النفس ditulis *al-kasyf, al-nafs*.

7. *Hamzah (ء)*

Untuk hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata ditransliterasikan dengan ( ' ), misalnya: ملائكة ditulis *mala' ikah* جزء ditulis *juz'ī*. Adapun hamzah yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab, ia menjadi alif, misalnya: اختراع ditulis *ikhtirā'*.

**Modifikasi**

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis seperti biasa tanpa transliterasi, seperti Hasbi Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kaidah penerjemahan. Contoh: Mahmyd Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti Damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

**Singkatan**

- SWT = Subhanahu Wata'ala  
SAW = Sallalallahu 'Alaihi Wassalam  
A.S = 'Alaihi Wassalam  
Q.S = Qur'an Surah  
t.tp. = Tanpa Tempat Penerbit

t.t. = Tanpa Tahun  
Cet. = Cetakan  
Vol. = Volume  
Terj. = Terjemahan  
Hlm. = Halaman



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan cinta. Sholawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Atas karunia serta kemudahan yang Allah berikan, akhirnya skripsi dengan judul "Depresi dan Solusinya dalam Perspektif Hadis" terselesaikan dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwasanya dalam penulisan skripsi ini terdapat kelemahan dan keterbatasan yang dimiliki sehingga tidak menutup kemungkinan masih terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran agar dapat membangun kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

Suatu kebahagiaan bagi penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tentu karena adanya dukungan, bimbingan, partisipasi serta arahan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, yaitu Ayahanda tercinta Bapak Juwahir dan Ibunda tercinta Ibu Rina Winarni yang telah menjadi orang tua hebat. Terima Kasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, serta do'a yang tak pernah putus, motivasi, nasehat, perhatian, pengorbanan, serta semangat yang selalu diberikan sehingga membuat penulis selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang sangat luar biasa. Serta ucapan terima kasih kepada adik-adik saya tercinta yaitu Muhammad Fazly dan Muhammad Fauzan. Serta ucapan terima kasih kepada seluruh keluarga besar lainnya yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Kepada Bapak Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag selaku pembimbing I dan juga kepada Ibu Dr. Nur Baety Sofyan, Lc., M.A selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberi bimbingan dan senantiasa sabar serta tidak pernah bosan dalam memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kepada Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Bapak Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag, Bapak Lazuardi Muhammad Latif, Lc., M.Ag., Ph.D selaku Kepala Program Studi Ilmu Hadis. Serta Ibu Nuraini, M.Ag selaku Penasehat Akademik, Bapak Prof. Dr. Maizuddin, M.Ag. selaku Konsultan, dan juga kepada Bapak Syukran, Lc., MA. selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Hadis yang tiada henti-hentinya memberikan arahan dan semangat kepada penulis, beserta segenap civitas Akademik Fakultas Ushuluddin dan Filsafat terutama dosen Program Studi Ilmu Hadis yang telah ikhlas memberikan ilmu serta wawasan kepada penulis selama masa perkuliahan berlangsung.
4. Kepada pihak Perpustakaan Fakultas, Perpustakaan Induk serta Perpustakaan Wilayah, yang telah menyediakan berbagai referensi buku dan sumber data yang sangat membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah berjasa dan menyemangati serta memotivasi penulis sehingga skripsi ini bisa selesai dengan waktu yang tepat. Kepada teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis Angkatan 2021 & 2022, dan teman-teman Rumah Power/Hamka yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, yang selama ini sama-sama memperjuangkan sebuah impian serta saling memberikan semangat dan do'a dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga semua dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama ini menjadi keberkahan bagi kita semua, tidak dapat penulis membalasnya dengan apapun, hanya Allah SWT

yang dapat memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Banda Aceh, September 2025

Penulis,

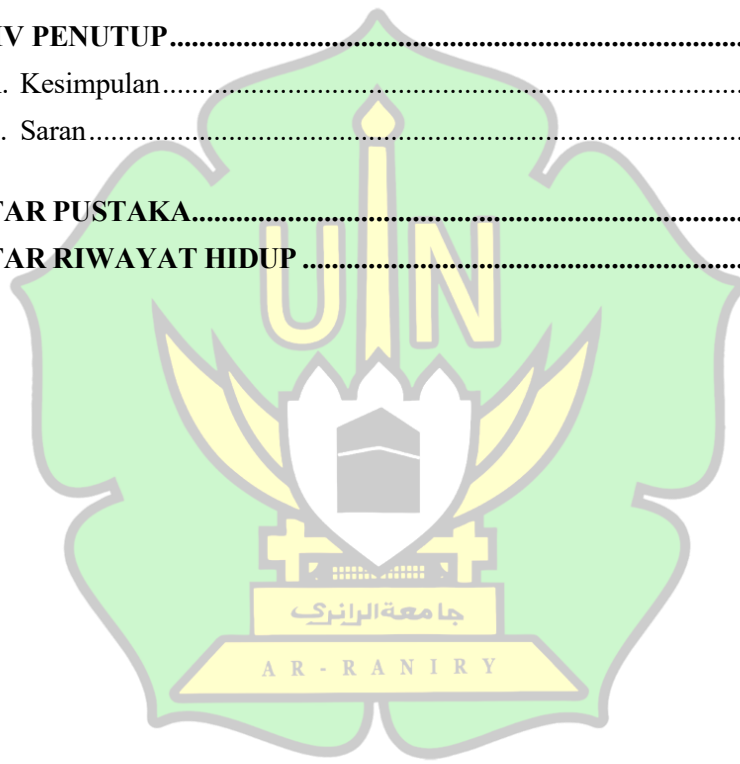
Muhammad Faiz  
NIM. 220306024



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ALI ‘AUDAH</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Kajian Pustaka .....	6
E. Kerangka Teori.....	8
F. Definisi Operasional .....	9
G. Metode Penelitian .....	11
H. Sistematika Pembahasan.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>15</b>
A. Pengertian Depresi dalam Psikologi .....	15
B. Depresi dalam Islam .....	16
C. Gejala-gejala Depresi .....	17
D. Faktor Penyebab Depresi.....	18
<b>BAB III HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Pengertian Depresi dalam Perspektif Hadis.....	24
1. Pengertian Lafaz <i>al-Huzn</i> (Kesedihan) dalam Hadis .....	25
2. Pengertian Lafaz <i>al-Hamm</i> (Kerisauan) dalam Hadis.....	27
3. Pengertian Lafaz <i>al-Ghamm</i> (Kesusahan) dalam Hadis.....	29
B. Penyebab Depresi dalam Hadis .....	31

C. Hadis-hadis Tentang Depresi.....	32
D. Solusi Hadis untuk Orang-orang yang Mengalami Depresi.....	47
1. Memohon Perlindungan dari Penyebab Depresi.....	47
2. Menjadikan Ujian Sebagai Penghapus Dosa .....	49
3. Terapi Doa (Doa Penghapus Kesedihan dan Kecemasan) .....	51
4. Bertawakal dan Yakin Pada Kekuasaan Allah.....	52
5. Memperbanyak Istighfar.....	55
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>66</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir dan cara bertindak seseorang. Gangguan mental tersebut ditandai dengan perasaan sedih yang berlebihan sehingga berdampak buruk bagi kehidupan sosial seseorang. Gejala depresi juga berupa gangguan fisik seperti kelelahan, kesulitan tidur dan kehilangan nafsu makan. Depresi bisa diderita dari berbagai kelompok usia sehingga ini merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia pasti akan mengalami waktu yang menyenangkan dan ada masanya mereka akan melalui hari-hari yang sulit. Setiap manusia memiliki cara yang berbeda dalam menyelesaikan suatu masalah. Ada orang yang merasa cemas, merasa bersalah, menyerah dengan keadaan hingga putus asa dan mengurung diri. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, liver dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya, sedih dan takut menghadapi maut yang terasa mengintip-intip kesempatan untuk menerkam dirinya.<sup>1</sup>

Banyaknya kasus depresi di Indonesia membuat data tingkat depresi naik tiap tahunnya. Data tingkat depresi antarnegara 2023 yang dimuat laman World Population Review menyebutkan, Ukraina menjadi urutan pertama sebagai negara dengan penduduk terdepresi sebanyak 2.800.587 kasus atau sebesar 6,3 persen dari jumlah penduduk. Urutan kedua ditempati Amerika Serikat dengan

---

<sup>1</sup>Syansidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam" (Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar, 2023), hlm. 3.

17,491,047 kasus (5,9 persen) dan disusul Estonia 75.667 kasus (5,9 persen). Ada pun Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Di sisi lain, jumlah penduduk Indonesia setiap tahun bisa bertambah sampai lebih dari 3 juta jiwa yang kini sudah menyentuh total 278.16.661 jiwa. Kemungkinan angka penduduk depresi akan jauh lebih besar lagi. Menurut data yang dimuat laman Our Better World dari data Kementerian Kesehatan 2013, sekitar 9 juta penduduk Indonesia mengalami depresi. Ada pun sebagai akibatnya ditemukan 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Sementara itu, pada 2019 WHO mencatat sekitar 300 juta orang di seluruh dunia telah mengalami depresi. Sebanyak 15,6 juta jiwa di antaranya berasal dari Indonesia.<sup>2</sup>

Hadis adalah segala sesuatu yang diberitakan dari Nabi SAW, baik berupa sabda, perbuatan, taqirir, sifat-sifat maupun hal ihwal Nabi.<sup>3</sup> Hadis juga merupakan sumber hukum kedua bagi umat islam setelah Al-quran dikarenakan ia merupakan bayan (penjelas) terhadap ayat-ayat Al-quran yang masih global, umum dan yang mutlak. Kehadiran hadis di setiapzaman dituntut mampu menjawab setiap permasalahan umat. Keberadaan hadis telah mewarnai masyarakat dalam berbagai bidang kehidupannya dan menjadi pembahasan kajian yang menarik sampai sekarang ini.

Sebagai seorang muslim yang beriman semestinya kita percaya bahwa diatas permasalahan yang kita hadapi pasti ada hikmah dan jalan keluarnya. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang berbunyi

حَدَّثَنَا عَبْدُ اِهْلَانَ بْنِ مُهْمَةَ «دَحَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ  
مُهْمَةَ عَنْ مُهْمَةَ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حُلْحُلَةَ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَّارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ «د

---

<sup>2</sup> Ilham Choirul Anwar, "Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia", Tirto,

<https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023->

(diakses pada 10 Oktober 2023)

<sup>3</sup> Muhammad Ajaj Al-Khathib, *As-Sunnah Qabla At-Tadwin*, (Kairo: Maktabah Wahbah. 1975), hlm. 19.

الدَّرْبِيِّ وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يُصِيبُ  
 الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَوَصٍّ وَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَ هَتْ  
 الشُّهُوكَةَ يُسَاكِنُهَا إِهْلًا كَفَرَ إِهْلًا بِأَمِنْ خَطَايَاهُ<sup>4</sup> (رواه البخاري)

Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad telah menceritakan kepadaku Abdul Malik bin 'Amru telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad dari Muhammad bin 'Amru bin Halhalah dari 'Atṭa' bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi, beliau bersabda, "Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya." (HR. Bukhari)

Sebagai salah satu dari sumber hukum islam yang kedua, hadis berperan penting dalam menjelaskan dan menjabarkan hal-hal selain dijelaskan didalam Al-Qur'an juga dapat menjadi hujjah dalam menentukan serta menetapkan hukum islam. Adapun fungsi dari Hadis ialah sebagai bayan taqdir yaitu dalam menetapkan, memantapkan, serta mengokohkan apa yang ditetapkan Al-Quran hingga maknanya tidaklah perlu dipertanyakan lagi sebab sudah jelas, selanjutnya hadis berfungsi juga sebagai bayan tafsir yaitu yang menjelaskan makna samar-samar serta merinci makna dari Al-Quran yang begitu luas. Untuk itu maka dari kalangan peneliti dalam bidang hadits sudah sepakat bahwa hadits bisa dijadikan sebagai bukti dari kehujjahan ataupun landasan bagi umat Islam dalam menetapkan hukum-hukum agama.

Selain itu, Hadis Nabi Muhammad SAW merupakan sumber petunjuk hidup yang menyentuh berbagai aspek

---

<sup>4</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad Ibn Ismā‘īl Ibn Ibrāhīm Ibn al-Mughīrah Ibn Bardizbah al-Bukhārī al-Ju‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Marḍā, Bābu mā jā’ a fī kaffārati al-maraḍ No.5642, jilid 7 (Beirut: Dār Ṭawq an-Najāh,2020) hlm. 114

kehidupan umat, termasuk dalam menghadapi permasalahan kesehatan. Dalam banyak hadis, Nabi mengajarkan cara-cara menjaga kesehatan, memperkenalkan pengobatan alami, serta mendorong umat untuk berdoa dan bertawakal kepada Allah SWT. Salah satu hadis yang terkenal menyatakan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya, dan ini menunjukkan bahwa penyakit bukanlah hal yang harus diterima dengan pasrah, melainkan bisa diatasi dengan ikhtiar dan usaha sesuai dengan tuntunan agama. Dengan mengikuti petunjuk dalam hadis, umat Islam dapat memperoleh solusi yang tidak hanya mengarah pada penyembuhan fisik, tetapi juga kesejahteraan spiritual, menjadikan hadis sebagai solusi yang menyeluruh bagi permasalahan penyakit.

Mengenai apa yang menjadi permasalahan pokok pada saat ini adalah banyaknya orang yang tidak bisa mengendalikan kesehatan mental mereka dengan baik sehingga sangat penting dikaji untuk mengetahui bagaimana depresi dalam perspektif hadis, dan bagaimana solusi atas depresi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya apa saja amalan- amalan yang bisa menjadi solusi dalam mengatasi depresi. Dengan demikian dapat kita ketahui apakah hadis sudah diamalkan dengan baik oleh umat muslim sebagai solusi untuk mengatasi depresi atau mereka belum menjadikan hadis sebagai solusi dari suatu masalah. Penulis menggali penelitian tentang depresi yang dikaitkan dari hadis-hadis nabi sehingga nampak dari hadis nabi solusi untuk menangani depresi. Maka pentingnya penelitian ini supaya umat islam bisa menjadikan hadis-hadis nabi sebagai solusi dalam depresi. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Depresi dan Solusinya Dalam Perspektif Hadis”*.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penulisan ini adalah:

1. Bagaimana istilah dan pengertian depresi dalam perspektif hadis ?
2. Apa saja penyebab depresi dalam kajian hadis ?
3. Bagaimana solusi yang terdapat dalam Hadis untuk orang-orang yang mengalami depresi ?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan utama yang hendak diperoleh dari penelitian ini sebagaimana tergambar dalam latar belakang masalah dan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana istilah dan pengertian depresi dalam perspektif hadis.
2. Untuk mengetahui apa saja penyebab depresi dalam kajian hadis ?
3. Untuk mengetahui bagaimana solusi yang terdapat dalam Hadis untuk orang-orang yang mengalami depresi.

Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis: Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan keagamaan dan kesehatan. Selain itu, memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan di bidang agama terutama ilmu hadis.
2. Manfaat Praktis: Dari hasil penelitian ini dapat memberikan solusi yang sangat bermanfaat bagi orang banyak terkait dengan depresi sehingga kita bisa terhindar dari penyakit tersebut dan hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada penderita bahwa ada solusi yang terdapat dalam hadis berkaitan dengan depresi.

#### **D. Kajian Pustaka**

Sebelum melakukan penelitian terhadap depresi dan solusinya dalam perspektif hadis, penulis terlebih dahulu melakukan peninjauan lebih lanjut terhadap penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa karya ilmiah terdahulu, antaranya:

Tesis berjudul “Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)” oleh Mabrurotul Hasanah tahun 2021 pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Pascasarjana Magister (S2). Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Penelitian ini menjelaskan konsep-konsep depresi yang ada di dalam Al-Qur’an dengan menggunakan metode studi analisis ayat-ayat psikologis. Didalam penelitian ini membahas tentang depresi dalam perspektif Al-Qur’an serta solusi Al-Qur’an bagi orang-orang yang terkena depresi.<sup>5</sup>

Skripsi berjudul “Anxiety dalam perspektif hadis (Kajian Tematik Hadis)” oleh Syukron Ma’mun, skripsi Mahasiswa UIN Suska Riau Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis tahun 2023. Pembahasan di dalamnya lebih membahas tentang penyakit mental yaitu Anxiety (kecemasan) dalam perspektif hadis dengan Kajian Tematik Hadis.<sup>6</sup>

Skripsi berjudul “Tanda-tanda depresi dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya’rawi)” oleh Fauzan Naelul Kautsar, skripsi Mahasiswa Universitas PTIQ Jakarta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir tahun 2022. Pembahasan tentang tanda-tanda depresi menurut penafsiran Syaikh Mutawalli Al-Sya’rawi dan solusi yang diberikan dalam Al-Qur’an untuk mengatasi tanda-tanda depresi.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Mabrurotul Hasanah. “*Depresi Perspektif Al-Qur’an Dalam Ayat-Ayat Psikologi*” (Tesis, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2021).

<sup>6</sup> Syukron Ma’mun, “*Anxiety Dalam Perspektif Hadis*” (Kajian Tematik Hadis), (Skripsi, Riau: UIN SUSKA 2023).

<sup>7</sup> Fauzan Naelul Kautsar “*Tanda-tanda depresi dalam Al-Qur’an (Studi*

Skripsi berjudul "Gejala Depresi menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)" oleh Siti Zulaiha Binti Zakaria tahun 2020 pada Fakultas Ushuluddin, dan Studi Agama Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sulthan Thaha Saifuddin. Pada penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhui'(tematik). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an berkaitan gejala depresi secara psikis yang ditemukan adalah sebanyak 11 ayat. Penelitian ini juga membahas kaidah pencegahan dan merawat depresi baik secara individu maupun sosial.<sup>8</sup>

Hafifatul Auliya Rahmy Muslimahayati, pada jurnalnya yang berjudul "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam". Telah mengatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan suatu kondisi mental yang menjadi penyebab terbesar dari beban penyakit dan kecacatan yang dihadapi oleh remaja. Melalui religiusitas, seseorang akan lebih optimis dan memiliki pemikiran yang positif dalam menghadapi keadaan.<sup>9</sup>

Ulfi Putra Sany, pada jurnalnya yang berjudul "Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al-Qur'an". Telah mengatakan kecemasan dan depresi merupakan dua gangguan kesehatan mental yang banyak menjangkiti masyarakat dunia, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Islam memandang bahwa kesehatan mental merupakan hal utama yang harus dijaga dan dipelihara demi kesejahteraan dan maslahat umat manusia. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari ibadah. Al-Qur'an memberikan solusi untuk memelihara mental dari gangguan kecemasan dan depresi, yaitu terapi zikir, terapi Al-

---

*Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi"*, (Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2022).

<sup>8</sup> Siti Zulaiha Binti Zakaria *"Gejala Depresi menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)"*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2020).

<sup>9</sup> Hafifatul Auliya Rahmy & Muslimahati, *"Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam"*, dalam *Jurnal Psikologi Islam, Vol. 10, No. 2*, (2021).

Qur'an, dan terapi doa.<sup>10</sup>

Setelah meninjau penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya pada umumnya membahas depresi dan solusinya dalam perspektif al-Qur'an. Sedangkan penelitian ini membahas depresi dan solusinya dalam perspektif hadis dengan menggunakan kitab syarah hadis sebagai rujukannya. Adapun penelitian terdahulu membahas tentang anxiety dalam perspektif hadis sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang depresi dalam perspektif hadis. Sehingga bisa dikatakan bahwa dalam penelitian ini adalah penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya.

## **E. Kerangka Teori**

Kerangka teori atau landasan teori merupakan bagian penting dalam penulisan ilmiah. Bagian kerangka teori merupakan uraian ringkas tentang teori untuk menjelaskan, menggambarkan tema yang diteliti.

### **1. Kajian Tematik Hadis**

Secara bahasa kata maudhu'i berasal dari kata موضوع yang merupakan isim maf'ul dari kata waḍa'a yang artinya masalah atau pokok permasalahan.<sup>11</sup> Secara etimologi, kata maudhu'i yang terdiri dari huruf و ض ع berarti meletakkan sesuatu atau merendharkannya, sehingga kata maudhu'i merupakan lawan kata dari alraf'u (mengangkat). Mustafa Muslim berkata bahwa yang dimaksud maudhu'i adalah meletakkan sesuatu pada suatu tempat. Maka, yang dimaksud dengan metode maudhu'i adalah mengumpulkan ayat-ayat yang bertebaran dalam Alquran atau hadis-hadis yang bertebaran dalam kitab-kitab hadis yang terkait dengan topik tertentu atau tujuan tertentu kemudian disusun sesuai dengan sebab-sebab munculnya dan pemahamannya dengan

---

<sup>10</sup> Ulfy Putra Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif AlQur'an", dalam *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (Januari, 2022).

<sup>11</sup> Ahmad Warson Munawwir, al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 1565.

penjelasan, pengkajian dan penafsiran dalam masalah tertentu tersebut.<sup>12</sup>

Menurut al-Farmawi sebagaimana dikutip oleh Maizuddin dalam bukunya Metodologi Pemahaman Hadis, disebutkan bahwa metode *maudhu'i* adalah mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dengan satu topik atau satu tujuan kemudian disusun sesuai dengan *asbabul wurud* dan pemahamannya yang disertai dengan penjelasan, pengungkapan dan penafsiran tentang masalah tertentu. Dalam kaitannya dengan pemahaman hadis, pendekatan tematik (*maudhu'i*) adalah memahami makna dan menangkap maksud yang terkandung di dalam hadis dengan cara mempelajari hadis-hadis lain yang terkait dalam tema pembicaraan yang sama dan memperhatikan korelasi masing-masingnya sehingga didapatkan pemahaman yang utuh.<sup>13</sup>

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi yang menyatakan seperangkat petunjuk, kriteria atau operasi yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan bagaimana mengamatinya dengan memiliki rujukan-rujukan yang empiris. Perkara ini amat penting sebagai langkah awal untuk mendapatkan pemahaman terkait istilah-istilah yang terdapat dalam pembahasan ini. Berdasarkan judul dari penelitian ini, dapat penulis simpulkan bahwa judul dalam penelitian ini terbagi kepada beberapa istilah, yaitu solusi, depresi, perspektif, hadis.

### **1. Depresi**

Depresi dan gangguan suasana hati berhubungan dengan masalah kesehatan terbesar di dunia. Banyaknya tekanan kehidupan, stres interpersonal dan penolakan sosial, menjadi faktor risiko terbesar mengalami depresi. Depresi adalah suatu kondisi

---

<sup>12</sup> Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik", Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis, Vol. 1, No. 2, (Juli-Desember 2018), hlm. 190-191.

<sup>13</sup> Maizuddin, Metodologi Pemahaman Hadis, (Padang: Hayfa Press, 2008), hlm. 13

seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan, kegagalan dan menjadi patologis (dalam keadaan abnormal) ketika tidak mampu beradaptasi.<sup>14</sup>

## 2. Solusi

Solusi menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* ialah penyelesaian masalah atau pemecah suatu masalah sehingga diharapkan dapat menghasilkan jalan keluar nantinya. Solusi adalah jalan untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi, karena apabila tanpa solusi masalah tersebut tidak akan pernah terpecahkan.

## 3. Perspektif

Perspektif dalam kamus Bahasa Indonesia diartikan menjadi dua defenisi. Yang pertama ialah cara melukiskan suatu benda dan lain-lain pada permukaan yang mendarat sebagaimana yang terlihat oleh mata tiga dimensi (panjang, lebar, dan tinggi). Yang kedua ialah sudut pandang; pandangan.<sup>15</sup>

## 4. Hadis

Ada beberapa pengertian Al-Hadis secara bahasa, di antaranya adalah:<sup>16</sup>

1. Lawan kata dari lama.
2. Sebuah fakta dalam suatu berita.
3. Sesuatu yang baru dan berita.
4. Al-Kalam atau pembicaraan. Kumpulan kata (jamak) dari hadis adalah Al-Ahaadits yang berarti ucapan dari perkataan, baik itu dari segi perbuatan, keputusan atau sifat. Arti inilah

---

<sup>14</sup> Townsend, A. K., Clark, A. B., McGowan, K. J., Buckles, E. L., Miller, A. D., & Lovette, I. J. , “Disease-mediated inbreeding depression in alarge, open population of cooperative crows”, dalam *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, hlm. 2057-2064.

<sup>15</sup> Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hlm. 1167.

<sup>16</sup> Abdul Majid, *Al-Muyassar*, hlm. 10; Nuruffin ‘Itir, *Manhaj Naqdi*, hlm. 27; Abu Al-Laits, *‘Ulum Hadits*, hlm. 6.

yang dimaksud dalam Ilmu Hadis.

Adapun pengertian Hadis secara istilah menurut Al-Muhadditsun (Para ulama ahli Hadis) adalah segala sesuatu yang disandarkan Nabi Muhammad SAW. Dari segi perkataan, perbuatan, keputusan, atau sifat-sifat dari segi akhlak dan jasmaninya, baik itu sebelum diangkat sebagai Rasulullah SAW. Atau sesudahnya.<sup>17</sup>

## **G. Metode Penelitian**

Dalam penelitian skripsi ini, penulis akan menyusun beberapa metode sebagai panduan melakukan penelitian, di antara metode-metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang berdasarkan hasil penelusuran literatur-literatur dari sumber data yang berkaitan dengan masalah yang dibahas, dengan bentuk kualitatif. Penulis mengumpulkan data-data dan informasi yang dibutuhkan dalam proses penelitian dari *kitabus tis'ah*, buku-buku, literatur-literatur, jurnal-jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

### **2. Sumber Data**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan buku-buku pustaka yang diklasifikasikan kepada dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Adapun untuk sumber data primer yaitu data-data yang berkaitan secara langsung dengan permasalahan yang dibahas. Data yang digunakan ialah Kutubut Tis'ah yaitu Sahih al- Bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan Tirmidzi, Sunan an-Nasai, Sunan Ibn Majah, Sunan ad-Darimi, al-Muwatta'

---

<sup>17</sup> Abu Al-Laits, *'Ulum Hadits*, hlm. 7.

Malik, Musnad Ahmad serta dengan kitab syarahnya. Ditambah dengan kitab Sahih Ibn Hibban dan Mustadrak al-Hakim. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari buku, tesis, skripsi, artikel, tulisan ilmiah, dan lain sebagainya. Diantaranya yaitu, Psikologi Dalam Perspektif Hadis karya DR. Muhammad ‘Utsman Najati serta buku, jurnal, dan karya ilmiah yang sesuai dengan topik pembahasan.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam memperoleh data yang objektif diperlukan alat pengumpulan data dan teknik pengumpulan data yang relevan. Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.<sup>18</sup> Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian studi pustaka, yang menggunakan metode deskriptif analitis yaitu mengumpulkan data sentral dan data penguat dengan cara membaca, serta menelaah karya-karya yang berkaitan dan dianggap penting dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian pustaka ini diutamakan kepada penelusuran sumber atau bahan-bahan dalam bentuk tertulis atau cetak. Pengumpulan data melalui studi pustaka dilakukan untuk memecahkan suatu masalah yang berpijak pada pengkajian kritis dan mendalam terhadap bahan- bahan pustaka yang relevan. Bahan-bahan pustaka ini diposisikan sebagai sumber ide atau inspirasi yang dapat membangkitkan gagasan atau pemikiran lain. Oleh karena itu, pola pikir deduktif sering diterapkan dalam skripsi jenis kajian pustaka ini.<sup>19</sup>

Adapun langkah-langkah mengumpulkan data dalam pengkajian hadis dengan metode tematik adalah sebagai berikut:

1. Menentukan tema atau masalah yang akan dibahas, yaitu tentang depresi.

---

<sup>18</sup> Juliansyah Noor, “Metodologi Penelitian” (Tesis, 2011) hlm. 138

<sup>19</sup> Milya Sari & Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (Library Research)” dalam *Penelitian Pendidikan IPA* , hlm. 42.

2. Menghimpun atau mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dalam masalah penelitian. Penulis mengumpulkan hadis dengan beberapa lafaz yang maknanya hampir sama dengan depresi yaitu al-Huzn, al-Hamm, dan Al-Ghamm melalui aplikasi al-Maktabah Syamilah.

Dalam penelitian ini penulis menggambarkan serta memaparkan istilah depresi dalam hadis yang kemudian membuat solusi untuk mengatasinya yang sesuai dengan hadis-hadis Nabi SAW.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif analitis dimana data-data yang diperoleh akan dianalisis dengan bentuk penelitian yang meliputi proses pengumpulan dan penyusunan data yang telah ada. Pendekatan ini bertujuan mendeskripsikan, mencatat, menganalisis, dan menafsirkan kondisi-kondisi yang terjadi sekarang. Deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan memaparkan data atau hadis-hadis yang berkaitan dengan depresi. Sedangkan analitis digunakan untuk menafsirkan makna hadis serta menggali solusi yang dikandungnya dalam konteks depresi.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Untuk lebih memudahkan pembahasan dalam penelitian ini, penulis akan menyusun dengan teratur mengikuti urutan sistematika yang berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang membahas latar belakang masalah, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, kemudian disusul dengan tujuan dan manfaat penelitian, selanjutnya kajian pustaka, selanjutnya kerangka teori, selanjutnya definisi operasional, selanjutnya metode penelitian, dan berakhir dengan sistematika pembahasan.

Bab kedua secara umum akan berisi pembahasan landasan teori yang terdiri dari pengertian depresi, gejala-gejala depresi,

dan faktor penyebab depresi.

Bab ketiga akan membahas fokus utama tema kajian yang berisi tentang pengertian depresi dalam perspektif hadis, hadis-hadis tentang depresi dan solusi hadis untuk orang-orang yang mengalami depresi.

Bab keempat merupakan penutupan yang berisikan kesimpulan dan saran yang membangun bagi penulisan karya ilmiah ini sekaligus menjawab persoalan-persoalan permasalahan melalui usaha penelitian.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian Depresi dalam Psikologi**

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari).<sup>20</sup> Menurut Rice PL (1992), depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Menurut Iyus Yosep (2007), depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa.<sup>21</sup> Chaplin (2002) mendefinisikan depresi pada dua keadaan, yaitu pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal, depresi merupakan keadaan kemurungan (kesedihan, kepatahan semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan, dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang. Sedangkan pada kasus patologis, depresi merupakan ketidakmauan ekstrim untuk mereaksi terhadap perangsang, disertai menurunnya nilai diri, delusi ketidakpasan, tidak mampu dan putus asa.<sup>22</sup>

Sedangkan menurut Kartono (2002), depresi adalah kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya. Biasanya timbul oleh; rasa inferior, sakit hati yang dalam, penyalahan diri sendiri dan trauma psikis. Jika depresi

---

<sup>20</sup> Kring, Johnson, Davison & Neale. (2004). Edisi kesembilan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Divisi Buku Perguruan Tinggi.

<sup>21</sup> Yosep Iyus. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.

<sup>22</sup> Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

itu psikotis sifatnya, maka disebut melankholi. Depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan). Depresi adalah keadaan emosional yang diketahui, namun tidak dialami semua orang.<sup>23</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal.

## **B. Depresi dalam Islam**

Dalam literatur islam tidak ditemukan istilah depresi secara langsung seperti dalam psikologi modern. Namun, kondisi yang mirip dengan depresi dikenal dengan beberapa istilah, diantaranya: al-Huzn (kesedihan), al-Hamm (kerisauan), al-Ghamm (kesusahan). Depresi juga didefinisikan dengan elegan oleh ulama besar muslim, Abu Zaid al- Balkhi, dalam bukunya *Masalih al- Abdan wa al-Anfus*. Namun, beliau menyebutkan depresi dengan istilah al-Huzn (kesedihan) dan mengkategorikannya sebagai penyakit jiwa yang sama pentingnya dengan penyakit tubuh. Abu Zaid mengungkapkan bahwa depresi adalah keadaan kegelisahan yang dapat dijelaskan sebagai kesedihan yang paling mendalam. kegelisahan seperti nyala api yang menyala, dan kesedihan seperti bara api yang tersisa setelah nyala api ini padam.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual* (Bandung: Mandar Maju, 2002), hlm. 45.

<sup>24</sup> Bulut S, Hajiyousouf dan Nazir T, "Depression From A Different Perspective", dalam *Open Journal Of Depression*, hlm. 168-180.

### C. Gejala-gejala Depresi

Pada umumnya, individu yang mengalami depresi menunjukkan gejala psikis, fisik dan sosial yang khas. Beberapa orang memperlihatkan gejala yang minim, beberapa orang lainnya lebih banyak. Tinggi rendahnya gejala bervariasi dari waktu ke waktu. Menurut Institut Kesehatan Jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan Diagnostic and Statistical manual IV – Text Revision (DSM IV - TR) (American Psychiatric Association, 2000). Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila sedikitnya 5 dari gejala dibawah ini telah ditemukan dalam jangka waktu 2 minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Gejala dan tanda umum depresi adalah sebagai berikut :

- a) Gejala Fisik
  1. Gangguan pola tidur; Sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia)
  2. Menurunnya tingkat aktivitas, misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas yang sebelumnya disukai.
  3. Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan).
  4. Gejala penyakit fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (diare, sulit BAB dll), sakit lambung dan nyeri kronis.
  5. Terkadang merasa berat di tangan dan kaki.
  6. Energi lemah, kelelahan, menjadi lamban.
  7. Sulit berkonsentrasi, mengingat, memutuskan.
  
- b) Gejala Psikis
  1. Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus – menerus.
  2. Rasa putus asa dan pesimis.
  3. Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya/tidak berguna.
  4. Tidak tenang dan gampang tersinggung.
  5. Berpikir ingin mati atau bunuh diri.

6. Sensitive.
  7. Kehilangan rasa percaya diri.
- c) Gejala Sosial
1. Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menarik diri, menyendiri, malas).
  2. Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun.
  3. Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri.

#### **D. Faktor Penyebab Depresi**

Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Jika seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga yang mengalami depresi, maka terdapat kecenderungan untuk mengalami depresi juga. Menurut Kaplan (2002) dan Nolen – Hoeksema & Girus (dalam Krenke & Stremmler, 2002), faktor – faktor yang dihubungkan dengan penyebab dapat dibagi atas : faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian dan faktor sosial. Dimana ketiga faktor tersebut dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.<sup>25</sup>

##### **1) Faktor Biologi**

Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi.

Hadis mengakui bahwa kelelahan fisik dan penyakit tubuh dapat memengaruhi kondisi batin (jiwa). Nabi SAW bersabda:

---

<sup>25</sup> Kaplan dan Sadock. (2002). *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, edisi ketujuh, jilid satu. Jakarta: Binarupa Aksara.

"Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya."<sup>26</sup> Hadis ini menunjukkan bahwa unsur biologis (penyakit fisik dan kelelahan tubuh) berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental seperti kesedihan dan kegundahan. Namun, Islam tidak memandangnya sebagai kelemahan spiritual, melainkan ujian dan sarana penghapus dosa. Artinya, kondisi biologis diakui sebagai penyebab huzn (kesedihan), tetapi hadis mengajarkan sikap sabar dan ridha untuk menjaga keseimbangan jiwa.

## 2) Faktor Psikologis/Kepribadian

Individu yang dependent, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan ruminative coping. Nolen – Hoeksema & Girgus juga mengatakan bahwa ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung daripada mengalihkannya atau melakukan aktivitas untuk merubah situasi.

Pemikiran irasional yaitu pemikiran yang salah dalam berpikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidak beruntungan. Sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis.

Nabi SAW. Memohon perlindungan dari keadaan mental yang negatif. Beliau bersabda: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesedihan dan kegelisahan, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan kikir, dari lilitan utang dan penindasan

---

<sup>26</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad Ibn Ismā‘īl Ibn Ibrāhīm Ibn al-Mughīrah Ibn Bardizbah al-Bukhārī al-Ju‘fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Marḍā, Bābu mā jā’ a fi kaffāratī al-maraḍ No.5642, jilid 7 (Beirut: Dār Ṭawq an-Najāh,2020) hlm. 114

manusia.”<sup>27</sup> Hadis ini mengandung pengakuan terhadap faktor psikologis dan kepribadian yang bisa menimbulkan depresi.

### 3) Faktor Sosial

1. Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan
2. Paska bencana
3. Melahirkan
4. Masalah keuangan
5. Ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol
6. Trauma masa kecil
7. Terisolasi secara sosial
8. Faktor usia dan gender
9. Tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja
10. Maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya. Rasulullah SAW bersabda: “Tidaklah seorang hamba yang tertimpa musibah lalu ia berkata: *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn, Allāhumma’jurnī fī muṣibatī wakhluf lī khairan minhā* (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali. Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku dan gantilah dengan yang lebih baik darinya), melainkan Allah akan memberinya yang lebih baik darinya.”<sup>28</sup> Hadis ini menjelaskan reaksi sosial dan spiritual terhadap kehilangan atau bencana dua pemicu depresi terbesar dalam psikologi sosial. Alih-alih menyerah, Islam mengajarkan penerimaan (acceptance) dan pengharapan (hope) melalui zikir dan doa. Ini menjadi terapi sosial-spiritual: menjaga hubungan dengan

---

<sup>27</sup> Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), Kitāb al-Jihād wa al-Siyar, Bāb Fī Rukūbi al-Mar’ah Ma’a al-Rajul fī al-Safar idhā ‘Udima al-Zād, ḥadīth no. 2893.

<sup>28</sup> Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Janā‘iz, Bāb Mā Yaquḷu ‘inda al-Muṣībah, no. 918 (Beirut: Dār al-Jīl, t.t.), hlm. 227.

Allah dan lingkungan sekitar untuk meredakan beban mental.

### **E. Pengertian Anxiety**

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “Anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda, Atkinson dalam Ardiyanto (2012). Pendapat di atas menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.<sup>29</sup>

Kecemasan menurut Zakiah Daradjat adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah, terancam dan sebagainya. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.<sup>30</sup>

Meskipun kecemasan (anxiety) dan depresi sering kali muncul bersamaan dan memiliki beberapa gejala yang tumpang tindih, keduanya merupakan kondisi yang berbeda dengan ciri khas masing-masing. Kecemasan ditandai oleh perasaan takut, khawatir berlebihan, dan ketegangan yang terus-menerus terhadap situasi yang belum tentu membahayakan, sering disertai gejala fisik

---

<sup>29</sup> Atkinson, dikutip dalam Ardiyanto, *Hubungan antara Kecemasan dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Skripsi* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2012), hlm. 15.

<sup>30</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, 2016), hlm. 27.

seperti jantung berdebar, napas cepat, dan ketegangan otot. Sementara itu, depresi lebih berfokus pada perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, kelelahan ekstrem, serta perasaan putus asa atau tidak berharga. Secara biologis, keduanya melibatkan perubahan pada fungsi *neurotransmitter* di otak, namun mekanisme dan dampaknya pada emosi dan perilaku bisa berbeda. Memahami perbedaan ini penting untuk memberikan penanganan dan pengobatan yang sesuai bagi masing-masing kondisi.<sup>31</sup>

Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan (*al-hamm*) dipandang sebagai salah satu bentuk ujian jiwa yang dialami manusia ketika menghadapi ketidakpastian, ancaman, atau kesulitan hidup. Al-Qur'an mengakui bahwa rasa takut dan khawatir merupakan bagian dari fitrah manusia, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 155: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan; dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." Ayat ini menunjukkan bahwa rasa takut (*khauf*) dan cemas adalah bagian dari ujian Ilahi yang dapat menguatkan keimanan seseorang apabila dihadapi dengan kesabaran dan tawakal. Dengan demikian, Al-Qur'an memandang kecemasan bukan semata gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi batin yang dapat diarahkan menuju ketenangan melalui iman, zikir, dan kebergantungan penuh kepada Allah.<sup>32</sup>

Pengobatan dan penanganan terhadap kecemasan serta depresi tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual yang menyentuh hati dan jiwa manusia. Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketenangan batin diperoleh melalui dzikrullah,

---

<sup>31</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013), hlm. 160–168.

<sup>32</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Surah Al-Baqarah 2:155.

tawakal, kesabaran, salat, dan doa yang menumbuhkan rasa dekat dengan Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang; dengan tawakal, seseorang belajar menerima takdir dengan lapang; dengan sabar dan salat, jiwa menjadi lebih kuat menghadapi ujian hidup; dan dengan menjaga harapan pada rahmat Allah, seseorang terhindar dari keputusasaan. Maka, pendekatan Qur'ani terhadap depresi dan kecemasan menekankan keseimbangan antara keimanan, pengendalian diri, dan hubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber utama ketenangan dan kesembuhan jiwa.



## **BAB III**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Pengertian Depresi dalam Perspektif Hadis**

Dalam kehidupan manusia, kebahagiaan dan kesedihan datang hadir silih berganti. Tidak jarang manusia mengalami tekanan batin, kesedihan mendalam, dan perasaan putus asa akibat berbagai musibah, kegagalan, atau tekanan hidup lainnya.

Meski istilah depresi secara terminologi merupakan produk dari kajian psikologi kontemporer, namun secara konseptual, gejala dan manifestasi dari kondisi ini telah diakui dan dibahas dalam literatur keislaman, termasuk dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Dalam hadis, istilah *al-Huzn*, *al-Hamm*, dan *al-Ghamm* sering digunakan untuk menggambarkan kondisi batin yang penuh kesedihan, kecemasan, atau tekanan mental, yang memiliki keterkaitan erat dengan konsep depresi.

Rasulullah sebagai utusan Allah dan pendidik umat telah memberikan perhatian terhadap kesehatan mental umatnya. Banyak hadis yang menunjukkan empati beliau terhadap orang-orang yang sedang dilanda kesedihan dan tekanan jiwa. Bahkan beliau mengajarkan berbagai bentuk doa, dzikir, serta pendekatan spiritual untuk meredakan kesedihan dan menguatkan jiwa yang rapuh.

Hal ini menunjukkan bahwa Islam, sejak awal telah memberikan ruang untuk memahami dan menangani gejala-gejala psikologis seperti depresi, bukan hanya dari sisi medis, tetapi juga dari aspek spiritual dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menggali dan menelaah kembali bagaimana konsep depresi tercermin dalam hadis-hadis nabi.

Fokus Penelitian ini diarahkan pada pengertian depresi dan solusinya yang terdapat dalam hadis, dengan menelaah lafaz-lafaz yang disepakati oleh para ulama hadis terkait kondisi kesedihan, kerisauan, dan kesusahan yang dialami manusia. Dalam literatur hadis, beberapa lafaz yang sering digunakan untuk menggambarkan keadaan tersebut antara lain *al-Huzn* (kesedihan), *al-Hamm*



melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya." (HR. Bukhari)

Di dalam syarah Fathul Bari disebutkan bahwa *huzn* (kesedihan) timbul karena hilangnya sesuatu yang sangat berat untuk berpisah dengannya. *Huzn* adalah penyakit batin. Oleh karena itu, kedua kata itu boleh disebutkan setelah kata *washab* (sakit).<sup>34</sup>

Menurut Ibnu Faris mengatakan makna kata *huzn* adalah *khusyunatussyai' wa syiddah fih* وَشِدَّةٌ فِيهِ yang artinya sesuatu yang kasar dan gersang. 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 kekasaran pada jiwa yang diakibatkan oleh rasa gundah sehingga membuat orang bersedih.<sup>35</sup>

Menurut Abu Hayyan Al-Andalusi dalam tafsir Bahrul Muhith, beliau mengartikan *huzn* sebagai perasaan sedih yang sifatnya umum, baik perasaan sedih berat maupun ringan.<sup>36</sup> Menurut pendapat Ibrahim Anis dan Muhammad Ismail Ibrahim, mereka mengartikan *hazina* sebagai kesedihan atau lawan kata dari فرح yang berarti kegembiraan.<sup>37</sup> Pendapat ini serupa dijelaskan dalam Lisan Al-Arab yang mengartikan kata sedih sebagai berkurangnya perasaan bahagia atau kebalikan dari kebahagiaan.<sup>38</sup> Kemudian menurut Ahmad Zamakhsyari, menjelaskan pengertian

---

<sup>34</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Baari bi Syarhi Sahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm 12-13.

<sup>35</sup> 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.

<sup>36</sup> 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.

<sup>37</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320-321.

<sup>38</sup> Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan

kata *huzn* dalam Asas Balaghah sebagai kesedihan hati ketika mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu pekerjaan atau telah kehilangan sesuatu yang disukai.<sup>39</sup>

Ada yang meyakini bahwa *huzn* adalah perasaan sedih akibat musibah, kehilangan orang yang dicintai dan ketidakberdayaan. Tentu saja, perasaan ini cenderung pasif ketika seseorang menjadi menyendiri, kurang aktif, emosional, dan kesedihan. *Huzn* terkadang memanasifasikan dirinya sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap apa yang terjadi di luar kehendak seseorang dan membuatnya merasa tertekan, oleh karena itu yang bersangkutan merasa tidak nyaman dengan dirinya.<sup>40</sup>

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. Pengertian Lafaz *al-Hamm* (Kerisauan) dalam Hadis

Para ahli bahasa arab menjelaskan bahwa هَمٌّ (*hamm*) berarti kekhawatiran, kesedihan, atau beban mental. Kata ini mencerminkan keadaan emosional yang dialami seseorang ketika menghadapi masalah atau tantangan.<sup>41</sup> Lafaz *al-Hamm* adalah jenis depresi yang disebutkan dalam hadis nabi dikarenakan seseorang merasa risau akan masa depan atau lebih mudah disebut ekspektasi yang berlebihan. Dalam hadis disebutkan *al-Hamm* juga menjadi sebab terhapusnya kesalahan yang lalu :

---

Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi” (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 47.

<sup>39</sup> Tesa Maulana, dkk., “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur’an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn),” *The Ushuluddin International Student Conference*, 1 (2023): 425.

<sup>40</sup> Prof. Dr. Syihabuddin Qalyubi, “Depresi Menurut Alquran: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qur’ani,” *Kolom UIN Sunan Kalijaga*, <https://web2024.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/blog-post.html> (diakses pada 11 September 2020)

<sup>41</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, juz 12 (Beirut: Dār Sādir, 1990), 121.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اِهْلَآءِ بْنِ مُمَّةٍ رَحَ هَدَانَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنِ عَمْرٍو رَحَ هَدَانَا زُهَيْرُ بْنُ  
 مُ هَم رَحَ عَنْ مُمَّهَدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ رَحَ عَنْ أَبِي سَعْيٍ رَحَ  
 الدَّرِي وَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّهْيِ صَلَّى اِهْلَآءِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يُصِيبُ  
 الْمُسْلِمَ مِنْ نَصٍّ وَبٍ وَ لٍ وَصٍّ وَبٍ وَ لٍ هَمَّ وَ لٍ حُزْنٍ وَ لٍ أَدَى وَ لٍ غَمِي رَحَ هَتْ  
 الشُّهُوكَةَ يُسَاكُهَا اِهْلَآءِ كَفَرَ اِهْلَآءِ بِأٍ مِنْ خَطَايَاهُ<sup>42</sup> (رواه البخاري)

Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad telah menceritakan kepada kami Abdul Malik bin 'Amru telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad dari Muhammad bin 'Amru bin Halhalah dari 'Ata' bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi, beliau bersabda, "Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya." (HR. Bukhari)

*Hamm* (kerisauan) itu muncul karena memikirkan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Al Karmani berkata, "*Hamm* (kerisauan) mencakup semua jenis yang tidak disukai. Berkenaan dengan sesuatu yang menimpa badan ada kemungkinan keluar dari tabiat atau tidak, sedangkan yang berkenaan dengan jiwa mungkin dapat diketahui orang lain atau tidak dapat diketahui, dan mungkin tampak adanya perubahan sikap atau tidak tampak, atau mungkin dengan sebab memperhatikan masa lalu atau tidak."<sup>43</sup>

Dalam Tafsir al-Jalalayn, *Hamm* sering kali dihubungkan dengan perasaan cemas atau gelisah yang dialami oleh para nabi dan orang-orang beriman ketika menghadapi ujian atau cobaan dari

<sup>42</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad Ibn Ismā‘īl Ibn Ibrāhīm Ibn al-Mughīrah Ibn Bardizbah al-Bukhārī al-Ju‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Marḍā, Bābu mā jā’ a fī kaffārati al-maraḍ No.5642, jilid 7 (Beirut: Dār Ṭawq an-Najāh,2020) hlm. 114

<sup>43</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Baari bi Syarhi Sahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm 13.

Allah. Ini menunjukkan bahwa perasaan tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia yang normal.<sup>44</sup>

Dalam Kamus Lisan al-Arab, Hamm adalah kesedihan, pikiran berat, atau kekhawatiran atas sesuatu yang ditunggu (dikhawatirkan) kejadiannya. Dalam *Zad al-Ma'ad*, Ibnu Qayyim al-Jawziyyah membedakan antara hamm dan huzn, "Kesedihan (huzn) adalah atas apa yang telah berlalu, dan kecemasan (hamm) adalah terhadap apa yang ditunggu dan ditakutkan dari masa depan."<sup>45</sup>

*Hamm* adalah perasaan kekhawatiran atau kecemasan yang berkelanjutan terhadap sesuatu. Ini bisa mencakup rasa gelisah, pikiran yang terus-menerus terfokus pada masalah, atau perasaan terbebani oleh tanggung jawab. Dalam konteks spiritual, hamm bisa mengacu pada kegelisahan atau beban hati yang dirasakan karena urusan dunia atau urusan agama.

### 3. Pengertian Lafaz *al-Ghamm* (Kesusahan) dalam Hadis

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. Lafaz *al-Ghamm* adalah jenis depresi yang menyebabkan seseorang gundah tak menentu atau kecemasan berlebihan dan sifatnya membayang-bayangi hati. Dengan pengertian tersebut hanya ada dua makna *ghamma*. Pertama, *ghamma* diartikan sebagai حزن yang artinya sedih, duka, mengecewakan. Kedua, kata *ghamma* juga dapat diartikan sebagai سحاب yang berarti awan.<sup>46</sup>

Didalam hadis disebutkan *ghamma* merupakan sebab

---

<sup>44</sup> Jalal al-Din al-Mahalli dan Jalal al-Din al-Suyuti, *Tafsir al-Jalalayn*, tafsir atas QS. Yusuf [12]:24 dan QS. At-Tawbah [9]:117, diakses 31 Juli 2025, <https://quran-tafsir.net/jalalen>.

<sup>45</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, ed. ‘Abd Allāh al-Ḥabashī (Beirut: Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī, n.d.), s.v. "hamm"; Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma‘ād fī Ḥadyi Khayr al-‘Ibād* (Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 1998), 2:22.

<sup>46</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 245-246.

dihapusnya kesalahan :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اِهْلَلِّ بْنِ مُمَّةٍ «دَحَّ هَدَّنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرِو حَ هَدَّنَا زُهَيْرُ بْنُ  
مُهْمِدِ بْنِ عَمْرِو بْنِ حَلْحَلَةَ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَّارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ  
الدَّرِيِّ وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اِهْلَلُّ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يُصِيبُ  
الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَوَلِّ وَصٍّ وَوَلِّ هَمٍّ وَوَلِّ حُزْنٍ وَوَلِّ اَدْنَى وَوَلِّ غَمٍّ حَ هَتَّ  
الشُّهُوكَةَ يُشَاكُهَا اِهْلَلُ كَفَرَ اِهْلَلُّ بِأَيِّ مِنْ حَطَايَاهُ»<sup>47</sup> (رواه البخاري)

Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad telah menceritakan kepada kami Abdul Malik bin 'Amru telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad dari Muhammad bin 'Amru bin Halhalah dari 'Ata' bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi, beliau bersabda, "Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya." (HR. Bukhari)

Didalam Syarah Fathul Bari, disebutkan bahwa *Ghamm* (kesusahan) adalah kepedihan hati karena apa yang terjadi. Menurut sebagian bahwa *hamm* dan *ghamm* adalah sama.<sup>48</sup>

Menurut Afrohul Ishmah Harahap dalam al-Ma'any, kata *ghamma* mempunyai arti kedukaan, kesedihan, kemurungan, kemuraman, dan putus asa. Menurut Quraish Shihab kata *ghamm* mempunyai arti kesedihan atau kesusahan, bahkan bisa diartikan sebagai azab.<sup>49</sup> Kata *ghamm* mempunyai beberapa arti yang berbeda-beda yakni panas yang terik, menutupi, mengatasi, sedih,

---

<sup>47</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad Ibn Ismā'īl Ibn Ibrāhīm Ibn al-Mughīrah Ibn Bardizbah al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Marḍā, Bābu mā jā'a fī kaffārati al-maraḍ No.5642, jilid 7 (Beirut: Dār Ṭawq an-Najāh,2020) hlm. 114

<sup>48</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Baari bi Syarhi Sahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm 13.

<sup>49</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 246

samar, atau tidak jelas maknanya.<sup>50</sup> Dalam Ensiklopedia Makna Al-Qur'an menyebutkan bahwa arti kata *ghamm* adalah kesedihan yang timbul karena rasa takut terhadap sesuatu atau rasa takut tidak mampu mencapainya.<sup>51</sup>

*Ghamm* sering diterjemahkan sebagai kegelapan atau kesedihan yang mendalam. Ini mencakup perasaan kecemasan, kegelisahan, atau kesusahan batin yang dalam. Dalam konteks spiritual, *ghamm* bisa berarti perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan karena perasaan tidak berdaya atau kebingungan.

## **B. Penyebab Depresi dalam Hadis**

### **1. Penyebab al-Huzn**

Al-Huzn digambarkan sebagai penyakit batin yang timbul dari kehilangan atau kegagalan, yang membuat jiwa menjadi kasar dan gersang. Penyebab utamanya meliputi:

- Hilangnya sesuatu yang dicintai atau berharga, seperti kehilangan orang terdekat, harta, atau harapan yang sulit diterima.
- Musibah dan ketidakberdayaan termasuk kegagalan hidup, trauma psikis, atau rasa bersalah yang mendalam. Menyebabkan perasaan sedih pasif seperti menyendiri dan emosional.
- Kekasaran jiwa akibat gundah dikarenakan rasa tidak puas terhadap kejadian di luar kendali, yang menimbulkan ketidaknyamanan batin.

### **2. Penyebab al-Hamm**

Al-Hamm adalah beban mental yang muncul dari antisipasi negatif, sering dikaitkan dengan kekhawatiran masa depan. Penyebabnya mencakup:

- Pemikiran berat tentang hal buruk yang akan datang. Seperti

---

<sup>50</sup> Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi" (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 49

<sup>51</sup> M. Dhuha Abdul Jabbar, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfazh Al Qur'an*, (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012), 487.

ketakutan akan kegagalan, kemiskinan, atau ancaman yang membuat jiwa gelisah.

- Beban emosional dari tanggung jawab atau ketidakpastiaan. Termasuk urusan duniawi atau agama yang dirasakan berat, serta perubahan sikap akibat perhatian berlebih pada masa depan.
- Kesedihan atas apa yang ditunggu atau ditakutkan. Berbeda dari *huzn* (masa lalu), *hamm* lebih ke proyeksi negatif ke depan, seperti rasa terbebani oleh hutang atau konflik sosial.

### 3. Penyebab *al-Ghamm*

*Al-Ghamm* digambarkan sebagai kegelapan atau kesedihan dalam yang menutupi hati, mirip azab batin. Penyebabnya meliputi:

- Kepedihan hati akibat kejadian nyata. Seperti musibah mendadak, kegagalan, atau tekanan yang menyempitkan dada.
- Rasa takut atau ketidakmampuan mencapai sesuatu. Termasuk kesusahan fisik atau psikis yang berkepanjangan, seperti penyakit atau isolasi sosial, yang menimbulkan kemurungan dan putus asa.
- Panas terik emosional atau samarnya makna hidup, bisa dari azab duniawi atau batin yang tidak jelas, seperti rasa terhimpit oleh realitas.

### C. Hadis-hadis Tentang Depresi

Kajian hadis tentang depresi memberikan gambaran bahwa islam telah memperhatikan kondisi batin manusia, baik ketika menghadapi kesedihan maupun dalam usaha mencegahnya. Dalam hadis-hadis Nabi SAW, depresi digambarkan dengan lafaz *al-Huzn*, *al-Hamm*, *al-Ghamm*. Secara garis besar, hadis-hadis tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam dua bagian utama:

## 1. Hadis Tentang Pencegahan Dari Depresi

### a. Hadis Memohon Perlindungan

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي عَمْرٍو مَوْلَى الْمُطَهَّلِبِ بْنِ عَبْدِ اِهْلَئِ بْنِ حَطَّاءٍ، أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالٍ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اِهْلَئِ صَلَّى اِهْلَئِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِبِئِ طَلْحَةَ: «الْتَمِسْ لَنَا عُلَمَاءَ مِنْ غِلْمَانِكُمْ يَدْمُنُونَ». فَخَرَجَ بِ اِبْنِ اِبْنِ طَلْحَةَ يُرَدِّفُنِ وَرَاءَهُ، فَكُنْتُ أُحْدِثُ رَسُولُ اِهْلَئِ صَلَّى اِهْلَئِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كِلَيْهِمَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْعُهُ يُكْتَرُ أَنْ يَقُولَ: «اللَّهُمَّ اِيْنِ اَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمِيِ وَالزُّنِّ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْبُؤْسِ، وَضَلَعِ الدَّهْنِ، وَعَلْبَةِ الْيَرْجَالِ»<sup>52</sup> (رواه البخاري)

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id, telah menceritakan kepada kami Isma'il bin Ja'far, dari 'Amr bin Abi 'Amr, maula al-Muthallib bin 'Abdullah bin Hantab, bahwa ia mendengar Anas bin Malik berkata: Rasulullah SAW. berkata kepada Abu Thalhah: "Carikan seorang pelayan untuk kami di antara pelayan-pelayan kalian untuk melayaniku." Maka Abu Thalhah berangkat bersamaku dengan memboncengku. Aku pun melayani Rasulullah SAW setiap kali singgah. Aku sering mendengar beliau mengucapkan, "Allahumma inni a'uudzubika minal hammi wal hazani wal 'ajzi wal kasali waljubni walbukhli wadlala'id daini waghalabatir rijaali" (Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari duka dan kesedihan, kelemahan dan kemalasan, kebakhilan dan sifat pengecut, lilitan utang dan penindasan orang lain)." (HR. Bukhari)

---

<sup>52</sup> Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), Kitāb al-Jihād wa al-Siyar, Bāb Fī Rukūbi al-Mar'ah Ma'a al-Rajul fī al-Safar idhā 'Udima al-Zād, ḥadīth no. 2893.

### 1) Takhrij Hadis

Hadis Sahih Bukhari nomor 6369 dalam Kitab al-Da'awat, Bab Doa memohon perlindungan dari lilitan hutang dan penindasan orang lain diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Sahih-nya melalui sanad Qutaibah bin Sa'id, dari Isma'il bin Ja'far, dari 'Amr bin Hantab, dari Anas bin Malik sampai kepada Rasulullah SAW.

### 2) Kualitas Hadis

Hadis ini berstatus sahih li dzatihi yaitu sahih dari segi sanad dan matan. Digunakan oleh para ulama sebagai dalil penting doa-doa perlindungan dari masalah psikologis dan sosial, termasuk depresi, malas, hutang, dan dominasi orang lain.<sup>53</sup>

### 3) Syarah Hadis

Pada bab ini, Imam Bukhari menyebutkan hadits Anas mengenai perang Khaibar dan menyebutkan Shaffiyah binti Huyay yang telah dijelaskan pada pembahasan tentang peperangan dan lainnya.<sup>54</sup> Mengenai permohonan perlindungan akan dikemukakan setelah beberapa bab.

فكنت أسعه يكثر أن يقول (Aku sering mendengar beliau mengucapkan). Redaksi ini menunjukkan bahwa beliau tidak melakukannya secara terus-menerus dan memperbanyaknya. Jika tidak demikian, maka kata يكثر (sering) tidak memiliki manfaat yang berarti. Pendapat ini ditanggapi bahwa yang dimaksud dengan "melakukannya terus-menerus" adalah lebih umum dari sekadar perbuatan dan kekuatan. Menurut saya, beliau tidak merasa bosan

---

<sup>53</sup> Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), ḥadīth no. 2893.

<sup>54</sup> Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Da'wāt, Bāb al-Isti'ādhah min Ghalabat al-Dayn wa Ghalabat al-Rijāl, no. 6369 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 2001).

melakukannya, sehingga kata *يكثر* di sini menunjukkan bahwa beliau sering melakukannya.<sup>55</sup>

الم والزن والعجز والكسل والبخل والب (Dari duka dan kesedihan, kelemahan dan kemalasan, kebakhilan dan sifat pengecut). Hal ini dijelaskan kemudian.

وضع الدين (Lilitan utang). Asal makna *dhala'* adalah *al i'wijaaj* (bengkok). Dikatakan *dhala'a* apabila condong (bengkok). Maksudnya di sini adalah beban hutang, dimana orang yang berutang tidak dapat melunasinya apalagi bila disertai adanya penagihan. Sebagian ulama salaf mengatakan, "Tidaklah beban utang memasuki hati, kecuali akan menghilangkan dari akal apa yang tidak dapat kembali lagi."

وغلبة الرجال (Dan penindasan orang). Maksudnya, kerasnya penguasaan mereka, seperti penguasaan para penggembala di padang rumput yang liar. Al Karmani mengatakan, "Doa ini termasuk *jawami' al kalim* (kalimat yang singkat penuh makna), karena jenis kehinaan itu ada tiga, yaitu jiwa, jasmani dan eksternal. Yang pertama disebabkan oleh potensi yang dimiliki manusia, yaitu ada tiga: akal, otot dan syahwat. Duka dan kesedihan terkait dengan akal, sifat pengecut terkait dengan otot, sifat kikir terkait dengan syahwat, kelemahan dan kemalasan terkait dengan fisik. Yang kedua bisa terjadi dalam kondisi anggota tubuh sehat dan normal. Yang pertama terjadi karena kurang maksimalnya fungsi anggota tubuh dan sebagainya. Sedangkan penindasan orang lain adalah faktor eksternal. Yang pertama bersifat harta, dan yang kedua bersifat kedudukan dan kehormatan. Sedangkan doa ini mencakup semua itu."<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Ibn Hajar al-'Asqalānī, *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. 'Abd al-'Azīz ibn Bāz, vol. 11 (Riyadh: Dār al-Salām, 2013), 173.

<sup>56</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Baari bi Syarhi Sahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm 600-601.



## 2) Kualitas Hadis

Hadis ini adalah sahih li dzatihi karena diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam sahih-nya, yang merupakan kitab hadis paling otentik dalam islam setelah al-Qur'an. Seluruh sanad perawinya tsiqah (terpercaya) menurut ilmu jarh wa ta'dil. Diperkuat oleh mutaba'at (riwayat penguat) dalam Sahih Muslim, artinya hadis ini muttafaqun 'alaih (disepakati oleh Bukhari dan Muslim), yang menambah lagi kekuatannya.<sup>58</sup>

## 3) Syarah Hadis

Imam Bukhari meriwayatkan hadis ini melalui Abdullah bin Muhammad, dari Abdul Malik bin Amr, dari Zuhair bin Muhammad bin Muhammad bin Amr bin Halhalah, dari Atha' bin Yasar.<sup>59</sup> Abdul Malik bin Amr adalah Abu Amir Al Aqdi. Dia masyhur dengan nama panggilannya dibanding nama aslinya. Adapun Zuhair bin Muhammad adalah Abu Al Mundzir At- Tamimi. Mereka memperbincangkan tentang hafalannya. Namun, Imam Bukhari berkata dalam kitab Tarikh Ash-Shaghir, "Apa yang diriwayatkan darinya oleh para ulama Syam, maka tergolong riwayat munkar, tetapi yang diriwayatkan darinya oleh ulama Bashrah statusnya shahih."<sup>60</sup>

Saya (Ibnu Hajar) katakan, Imam Ahmad bin Hambal berkata, "Adapun Zuhair bin Muhammad yang riwayatnya dinukil para ulama Syam adalah sosok yang lain, karena banyaknya riwayat munkar darinya." Meski demikian, Imam Bukhari tidak mengutip riwayatnya, kecuali yang satu ini dan satu hadits pada

---

<sup>58</sup> Muhammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), hadis no. 5641; dan Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, n.d.), hadis no. 2573.

<sup>59</sup> Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al- Marḍā, Bāb Mā Yuṣību al-Muslim min Naṣabin wa Wasāqin (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 2001), no. 5642.

<sup>60</sup> al-Bukhārī, *al-Tārīkh al-Ṣaghīr*, vol. 2 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.), 293.

pembahasan tentang meminta izin melalui Abu Amir Al Aqdi. Sementara Abu Amir adalah seorang ulama Bashrah. Disamping itu, hadits ini diriwayatkan juga oleh Al Walid bin Katsir dari gurunya dalam riwayat ini, yaitu Muhammad bin Amr bin Halhalah, sebagaimana dikutip Imam Muslim.<sup>61</sup>

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (Dari Nabi SAW). Dalam riwayat

أَهْنَمًا سَعَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(Keduanya mendengar Rasulullah SAW).

مِنْ أَنْصَابٍ (Dari kelelahan). Kata nashab sama dengan kata ta'ab dalam pola kata dan maknanya.

وَلَمْ يَوَسِّمْ (Tidak pula sakit). Kata washab sama dengan kata maradh, baik dalam pola kata maupun maknanya. Namun, menurut sebagian, washab adalah sakit terus-menerus atau permanen.

وَلَمْ يَحْزَنْ (Tidak pula risau dan sedih). Keduanya adalah penyakit batin. Oleh karena itu, kedua kata itu boleh disebutkan setelah kata washab (sakit).

وَلَمْ يَأْذِ (Tidak pula gangguan). Ia lebih umum daripada apa yang telah disebutkan. Sebagian mengatakan, ia khusus untuk apa yang menimpa seseorang, karena perbuatan orang lain terhadapnya.

وَلَمْ يَغْمِ (Tidak juga kesusahan). Ini juga termasuk penyakit batin, yaitu sesuatu yang menyempitkan dada.<sup>62</sup>

Dalam syarah sahih muslim disebutkan bahwa arti kata وَصِّمْ adalah kepedihan yang sangat dan pasti. Seperti disebutkan

---

<sup>61</sup> Muslim ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah wa al-Ādāb, Bāb Thawāb al-Mu'min fī Mā Yuṣībuh min Maraḍ aw Ghayrih (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1991), no. 2573.

<sup>62</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Baari bi Syarhi Sahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm 11-13.

dalam firman Allah SWT,

هُوَأَمْ عَذَابٌ هَوَاصِبٌ<sup>63</sup>

“Dan mereka akan mendapat azab yang kekal.” Maksudnya yang pasti dan tetap. Kata نَصَّ artinya keletihan dan kelelahan. Kata الأزن boleh juga dibaca السقم artinya penyakit. Sama seperti kata الأزن boleh dibaca الأزن artinya kesedihan. Kata نَمَّ berkeluh kesah, boleh juga dibaca نَمَّ.<sup>64</sup>

#### b. Hadis Doa Kesedihan

أَحْبَبُ أَخَذَ بِنِ عَالِي بِنِ الْمُنْهَى، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو حَيْثَمَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، قَالَ: أَخْبَنَ فُضَيْلُ بْنُ مَرْزُوقٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْهَمِّيُّ، عَنْ الْقَاسِمِ بْنِ عَبْدِ الْهَرْحَرِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ حُزْنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَصَبْتِ بِيَدِكَ، مَا بَصَّ هَفِ حُكْمُكَ، عَدَلْتِ هَفِ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَهَيْتِ بِهِ نَفْسُكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتِ بِهِ فِي عِلْمِ الْعَالَمِينَ عِنْدَكَ، أَنْ تُعَلِّمَ الْقُرْآنَ رِبْعَ قَلْبٍ، وَتُورَ صَدْرِي، وَجَلَّءَ حُزْنٌ، وَذَهَابَ هَيْبِي، إِنْ أَدَّهَبَ اللَّهُ هَيْبِي، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِي فَرِحًا." قَالَوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلْ نَعْلَمُهُنَّ؟ قَالَ: "بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سِعُهُنَّ أَنْ يَنْعَلَهُنَّ"<sup>65</sup>

<sup>63</sup> QS. Al-An‘ām [6]: 70.

<sup>64</sup> al-Nawawi, *Syarah Sahih Muslim*, (Daarul Ma‘rifah, Beirut), Jilid 11, hlm. 652-653

<sup>65</sup> Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad*, ed. Shu‘ayb al-Arna‘uṭ et al. (Beirut: Mu‘assasat al-Risālah, 2001), no. 3704.

(رواه مسند أحمد)

Telah mengabarkan kepada kami Ahmad bin ‘Ali bin Al-Mutsanna, ia berkata: "Telah menceritakan kepada kami Abu Khaytsamah, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Fudhail bin Marzūq, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Salamah al-Juhani, dari Al-Qāsim bin ‘Abdir-Rahmān, dari ayahnya (‘Abdur-Rahmān), dari Ibnu Mas‘ūd radhiyallāhu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Tidaklah seorang hamba mengucapkan doa ini ketika ditimpa kesusahan atau kesedihan: ‘Ya Allah, aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu laki-laki, anak dari hamba-Mu perempuan. Uzun-uzunku berada di tangan-Mu (yakni Engkau berkuasa penuh atas diriku), keputusan-Mu berlaku padaku, dan ketetapan-Mu adil padaku. Aku memohon kepada-Mu dengan setiap nama yang Engkau miliki yang Engkau namai diri-Mu dengannya, atau Engkau turunkan dalam Kitab-Mu, atau Engkau ajarkan kepada salah satu makhluk-Mu, atau Engkau simpan dalam ilmu gaib di sisi-Mu agar Engkau jadikan Al-Qur’an sebagai musim semi hatiku, cahaya di dadaku, penghapus kesedihanku, dan penghilang kegundahanku,’ melainkan Allah pasti akan menghilangkan kesedihannya dan menggantinya dengan kegembiraannya." Para sahabat berkata: "Wahai Rasulullah, apakah kami perlu mempelajari doa ini?" Beliau bersabda: "Tentu saja, sudah sepatutnya bagi siapa pun yang mendengarnya untuk mempelajarinya." (HR. Musnad Ahmad)

#### 1) Takhrij Hadis

Hadis Musnad Ahmad dalam Kitab Musnad al-Mukthirin min al-Sahabah, Musnad Abdullah bin Mas‘ud nomor 3712 diriwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sanad Ahmad bin ‘Ali bin Al-Mutsanna, dari Abu Khaytsamah, dari Yazid bin Harun, dari Fudhail bin Marzūq, dari Abu Salamah al-Juhani, dari Al-Qāsim bin ‘Abdir-Rahmān, dari ‘Abdur-Rahmān, dari Ibnu Mas‘ūd

sampai ke Rasulullah SAW.

Hadis ini juga terdapat di Mustadrak Al-Hakim nomor 1866 dalam Kitab al-Du'a, Bab tentang doa ketika dalam kesusahan dan kegelisahan diriwayatkan oleh al-Hakim dalam Mustadrak-nya melalui sanad Abu Bakr Muhammad bin Ahmad bin Baluwaih, dari Muhammad bin Syadhan al-Jauhari, dari Sa'id bin Sulaiman al-Wasithi, dari Fudhayl bin Marzūq, dari Abu Salamah al-Juhani, dari al-Qasim bin Abdurrahman, dari Abdurrahman bin Abdullah, dari Abdullah bin Mas'ud sampai kepada Rasulullah SAW.

## 2) Kualitas Hadis

Imam al-Hakim menilai hadis ini sahih sesuai dengan syarat Imam Muslim. Hadis ini juga dicantumkan didalam sahih Ibn Hibban. Perawi-perawinya adalah perawi yang tsiqah. Imam an-Nawawi menukil hadis ini dalam al-Adzkar (yang hanya mencantumkan hadis-hadis sahih atau hasan).<sup>66</sup>

## 3) Syarah Hadis

Rasulullah SAW mengajarkan kepada para sahabatnya berbagai macam doa untuk mengobati kesedihan, penderitaan, dan kegelisahan melalui doa. Dalam doa yang diajarkan oleh Nabi SAW tersebut, mereka (para sahabat) menyakini bahwa doa merupakan obat penawar.

Doa ini dimulai dengan pengakuan total kehambaan kepada Allah "Aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu laki-laki dan perempuan" yang menunjukkan sikap tawakal dan pasrah terhadap takdir Ilahi. Ucapan "ubun-ubunku di tangan-Mu" menegaskan bahwa seluruh hidup manusia berada dalam kekuasaan Allah, sementara pengakuan bahwa hukum dan ketetapan Allah itu adil memberikan ketenangan batin atas segala musibah yang menimpa. Permohonan dengan menyebut seluruh nama Allah, baik yang dikenal maupun yang dirahasiakan, menunjukkan kedalaman

---

<sup>66</sup> Al-Hākim al-Naysābūrī, *al-Mustadrak 'ala al-Ṣaḥīḥayn*, ed. Muṣṭafā 'Abd al-Qādir 'Aṭā (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), 1:509, no. 1873.



### 1) Takhrij Hadis

Hadis Kitab Sahih Ibn Hibban nomor 970 dalam Kitab al-Du'a, Bab doa ketika menghadapi kesulitan atau kesedihan diriwayatkan oleh Ibn Hibban dalam sahih-nya melalui sanad kami Muhammad bin Al-Musayyib bin Ishaq, dari Muhammad bin 'Abdullah bin 'Ubaid bin 'Aqil, dari Sahl bin Hammād, dari Hammād bin Salamah, dari Šābit, dari Anas (bin Mālik) sampai ke Rasulullah SAW.

### 2) Kualitas Hadis

Syaikh Syu'aib al-Arna'ūt berkata: "Sanadnya shahih." Ibn Hibban memuatnya dalam Sahih Ibnu Hibban, menunjukkan bahwa hadis ini maqbul (diterima). Semua perawi dalam sanad ini tsiqah dan dikenal dalam kutub as-Sittah.<sup>69</sup>

### 3) Syarah Hadis

Hadis ini mengajarkan doa yang menjadi bentuk pengakuan seorang hamba atas ketidakberdayaannya di hadapan kehendak Allah, serta keyakinan penuh bahwa segala kemudahan berasal dari-Nya. Dalam kalimat "tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau jadikan mudah", Nabi SAW menanamkan kesadaran bahwa meskipun suatu urusan tampak mudah di mata manusia, tetap saja ia hanya terjadi jika Allah menghendaki kemudahan itu. Sedangkan dalam bagian kedua, "dan Engkau dapat menjadikan perkara yang sulit itu mudah jika Engkau menghendaki", mengandung makna bahwa kesulitan apa pun dapat berubah menjadi ringan jika Allah menolong dan membuka jalan. Hal ini menjadi dasar spiritual yang sangat kuat dalam menghadapi kesulitan hidup, stres, bahkan tekanan psikologis seperti depresi, karena hati orang beriman akan bergantung sepenuhnya pada pertolongan Ilahi. Doa ini juga mengajarkan bahwa usaha harus disertai doa dan tawakal, serta membentuk mentalitas sabar dan

---

<sup>69</sup> Syu'aib al-Arna'ūt, taḥqīq atas *Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān*, ed. Shu'ayb al-Arna'ūt (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1993), 3:255, no. 970.

optimis dalam menghadapi tantangan. Ulama seperti Ibn Rajab dan Ibn Qayyim menyebut doa ini sebagai bagian dari *tibb al-qulub* (pengobatan hati), yang menguatkan batin agar tidak mudah runtuh di hadapan kesulitan.<sup>70</sup>

#### d. Istighfar: Jalan Keluar Dari Setiap Kesedihan dan Kesempitan

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا الْكُمَيْتُ بْنُ مُصْعَبٍ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ اَهْلَلِّ بْنِ عَهِبٍ، عَنْ أَبِيهِ أَنَّهُ حَدَّثَهُ عَنْ ابْنِ عَهِبٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اِهْلَلِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « مَنْ لَزِمَ السُّبْحَانَ جَعَلَ اِهْلَلُّ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيٍّ مَرَجًا وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَتَّسِبُ. »<sup>71</sup> (رواه أبو داود)

Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Ammar, telah menceritakan kepada kami Al-Walid bin Muslim, telah menceritakan kepada kami Al-Hakam bin Mush'ab, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas, dari ayahnya (Ali bin Abdullah bin Abbas), bahwa ia telah menceritakan kepadanya, dari Ibnu Abbas (Abdullah bin Abbas), bahwa ia telah menceritakan kepadanya, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa yang membiasakan istighfar, maka Allah akan menjadikan baginya jalan keluar dari setiap kesempitan, kebahagiaan dari setiap kesedihan, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka." (HR. Sunan Abi Daud)

---

<sup>70</sup> Ibn Hibbān, *Ṣaḥīḥ Ibn Hibbān bi Tartīb Ibn Balbān*, ed. Shu'ayb al-Arna'ūṭ (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1993), jil. 3, hlm. 253. Lihat pula penjelasan Ibn Rajab al-Ḥanbalī dalam *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Ḥikam* serta Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Zād al-Ma'ād*, jil. 4.

<sup>71</sup> Abū Dāwūd Sulaymān ibn al-Ash'ath al-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwūd*, ed. Muḥammad Muḥyī al-Dīn 'Abd al-Ḥamīd (Beirut: Dār al-Fikr, 1994), Kitāb al-Witr, Bāb fī al-Istighfār, 2:92, no. 1518.

## 1) Takhrij Hadis

Hadis Sunan Abi Daud nomor 1520 dalam Kitab al-Witr, Bab Fiil Istighfar diriwayatkan oleh Abi Daud dalam Sunan-nya melalui sanad Hisyam bin Ammar, dari Al-Walid bin Muslim, dari Al-Hakam bin Mush'ab, dari Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas, dari Ibnu Abbas (Abdullah bin Abbas) sampai ke Rasulullah SAW.

Hadis ini juga terdapat di kitab sunan Ibn Majah dan Musnad Ahmad. Hadis ini terdapat di Sunan Ibn Majah nomor 3819 dalam Kitab al-Adab, Bab al-Istighfar diriwayatkan oleh Ibn Majah dalam Sunan-nya melalui sanad Hisyam bin Ammar, dari Al-Walid bin Muslim, dari Al-Hakam bin Mush'ab, dari Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas, dari Abdullah bin Abbas sampai ke Rasulullah SAW.

Sedangkan pada Musnad Ahmad nomor 2234 dalam Musnad Abdullah bin Abbas bin Abdul Muthalib diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Musnad-nya melalui sanad Abdullah, dari Mahdi bin Ja'far ar-Ramli, dari Al-Walid (yakni Ibnu Muslim), dari Al-Hakam bin Mush'ab, dari Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas, dari ayahnya (Ali bin Abdullah bin Abbas), dari kakeknya (Abdullah bin Abbas radhiyallahu'anhuma) sampai ke Rasulullah SAW.

## 2) Kualitas Hadis

Menurut Syaikh al-Albani dalam Silsilah Dha'ifah, nomor 7066 dan Syaikh Syu'aib al-Arna'uth dalam Tahqiq Musnad Ahmad, mereka menilai hadis ini dhaif karena adanya perawi al-Hakam bin Mush'ab yang lemah periwayatannya. Sedangkan Ahmad Syakir menilai hadis ini sahih, karena ia memiliki pandangan lebih longgar terhadap perawi al-Hakam bin Mush'ab dan menganggap sanad ini bisa diterima.<sup>72</sup>

---

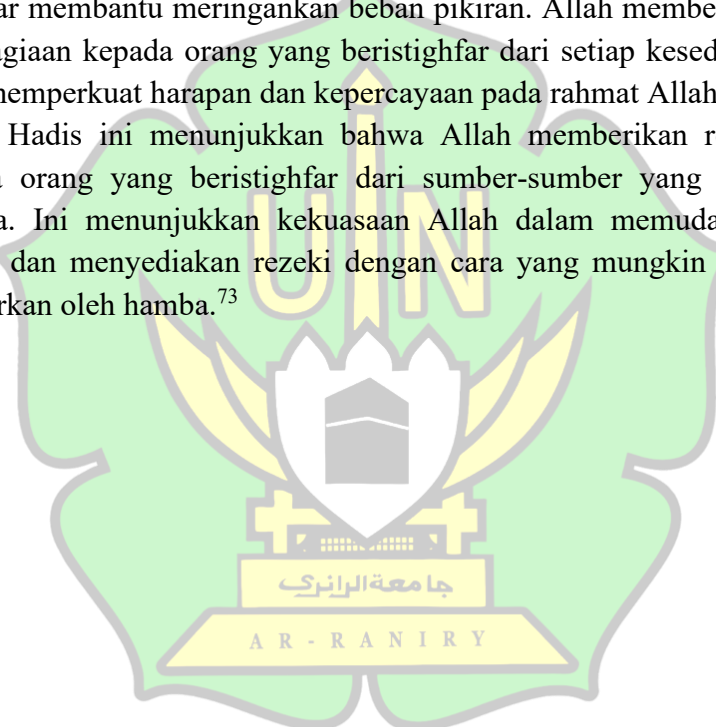
<sup>72</sup> Muḥammad Nāṣir al-Dīn al-Albānī, *Silsilat al-Aḥādīth al-Ḍa'īfah wa al-Mawḍū'ah*, vol. 15, no. 7066 (Riyadh: Maktabat al-Ma'ārif, 2002), 88–89; Syu'aib al-Arna'ūṭ, *Tahqīq Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*, ed. Shu'aib al-

### 3) Syarah Hadis

Hadis ini menjelaskan bahwa orang yang konsisten dalam beristighfar, maka Allah SWT akan membuka pintu-pintu kebahagiaan dan rezeki untuknya. Istighfar adalah permohonan ampun kepada Allah, yang merupakan ibadah agung yang mencerminkan kerendahan hati hamba dan pengakuan atas dosa-dosanya.

Selain itu, didalam hadis ini menunjukkan bagaimana istighfar membantu meringankan beban pikiran. Allah memberikan kebahagiaan kepada orang yang beristighfar dari setiap kesedihan, yang memperkuat harapan dan kepercayaan pada rahmat Allah.

Hadis ini menunjukkan bahwa Allah memberikan rezeki kepada orang yang beristighfar dari sumber-sumber yang tidak terduga. Ini menunjukkan kekuasaan Allah dalam memudahkan urusan dan menyediakan rezeki dengan cara yang mungkin tidak terpikirkan oleh hamba.<sup>73</sup>



---

Arna'ūt et al. (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2001), 1:431, no. 22565; Aḥmad Muḥammad Shākir, *Umdah al-Tafsīr*, ed. Aḥmad Muḥammad Shākir (Beirut: Dār al-Fikr, n.d.), 2:164.

<sup>73</sup> Al-'Azīmābādī, Muḥammad Shams al-Ḥaqq, *'Awn al-Ma'būd Sharḥ Sunan Abī Dāwūd*, ed. Muḥammad 'Awwāmah (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1994), jil. 4, hlm. 260–261.

## **D. Solusi Hadis untuk Orang-orang yang Mengalami Depresi**

Depresi merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum dialami manusia di berbagai belahan dunia. Tekanan hidup, kehilangan, kegagalan, hingga konflik batin sering kali menjadi pemicu utama munculnya rasa cemas berlebih, kesedihan mendalam, dan keputusasaan. Dalam Islam, kondisi kejiwaan seperti ini bukan hal yang asing. Rasulullah SAW telah memberikan perhatian terhadap kesehatan mental umatnya dengan membimbing mereka melalui ajaran spiritual dan doa-doa yang bersumber dari wahyu. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW mengandung solusi-solusi praktis dan spiritual dalam menghadapi tekanan jiwa, termasuk di antaranya memperbanyak istighfar, kesabaran atas musibah, serta doa-doa perlindungan dari kesedihan dan kegelisahan.

### **1. Memohon Perlindungan dari Penyebab Depresi**

Salah satu pendekatan preventif dalam Islam terhadap depresi adalah dengan memohon perlindungan kepada Allah dari hal-hal yang menjadi penyebab utama depresi, sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah SAW dalam doa-doa beliau yang bersumber dari hadis-hadis sahih. Dalam riwayat al-Bukhari (no. 6369) dan beberapa kitab hadis lainnya seperti Sunan Abu Dawud dan Tirmidzi, disebutkan bahwa Nabi SAW sering membaca doa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَمِيِّ وَالزُّنْ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُؤْسِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعٍ " "الدَّهْيَيْنِ، وَوَعَلِيَةِ الْيَرْجَالِ  
"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan kikir, dari lilitan utang dan tekanan manusia."<sup>74</sup> Doa ini bukan sekadar permohonan spiritual biasa, melainkan merupakan bentuk kesadaran psikologis Nabi SAW terhadap

---

<sup>74</sup> Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Da'awāt, Bāb al-Isti'ādah min al-Duyūn wa Ghalabat al-Rijāl, no. 6369. Lihat juga: Abū Dāwūd Sulaymān ibn al-Ash'ath, *Sunan Abī Dāwūd*, no. 1541; al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, no. 3482.

berbagai sumber tekanan batin yang dapat menjerumuskan seseorang ke dalam kondisi depresi. Dalam doa ini, Nabi menyebutkan secara eksplisit penyebab-penyebab kejatuhan mental manusia, seperti kecemasan (الأمي) yang berkaitan dengan ketakutan akan masa depan, kesedihan (الزن) yang bersumber dari

masa lalu, serta utang dan tekanan sosial yang kerap menjadi beban pikiran paling berat dalam kehidupan sehari-hari.

Permohonan perlindungan ini menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai kesehatan mental dan stabilitas emosi. Dalam pandangan Islam, manusia bukan hanya makhluk spiritual dan jasmani, tetapi juga makhluk yang memiliki dimensi psikologis yang sangat sensitif. Karena itu, Nabi SAW membimbing umatnya untuk membentengi diri dari potensi krisis kejiwaan dengan kekuatan doa. Melalui lafaz-lafaz doa ini, Islam mengajarkan bahwa sebelum seseorang jatuh dalam depresi berat, ia dianjurkan untuk mengenali pemicu-pemicunya dan memohon perlindungan dari Allah atas hal-hal tersebut. Ini merupakan bentuk intervensi dini dalam menjaga ketenangan jiwa, di mana agama menjadi pelindung paling dalam dan paling kuat dari kehancuran mental.<sup>75</sup>

Lebih jauh, hadis ini juga memberikan pesan bahwa berdoa adalah bagian dari ikhtiar aktif dalam mengelola tekanan hidup, bukan sikap pasif atau pelarian. Dengan terus-menerus mengulang doa ini dalam rutinitas harian, seorang Muslim secara spiritual menanamkan kesadaran diri bahwa Allah adalah tempat bergantung dan sumber kekuatan. Hal ini bisa memperkuat resiliensi mental (kekuatan bertahan secara psikologis) seseorang, serta membangun optimisme dan harapan, dua unsur penting dalam proses pemulihan dari depresi. Oleh karena itu, memohon perlindungan dari penyebab depresi sebagaimana diajarkan Rasulullah SAW bukan hanya solusi spiritual, tetapi juga

---

<sup>75</sup> Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, ed. Badawī Ṭabānah (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2005), 4:250–251. Lihat juga: 'Ā'īd al-Qarnī, *Lā Ṭaḥzan* (Riyadh: Maktabah al-'Ubaykān, 2003), 41–43.

merupakan terapi pencegahan dini dalam kesehatan mental menurut perspektif islam.<sup>76</sup>

## 2. Menjadikan Ujian Sebagai Penghapus Dosa

Ujian dan cobaan yang menimpa manusia itu beraneka ragam jenisnya, ada yang berkaitan fisik dan ada yang berkaitan dengan psikis. Ada yang berat dan juga yang ringan. Seorang muslim harus yakin bahwa semua ujian dan cobaan itu adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan sabar, ridha dan syukur.

Solusi yang ditawarkan dalam hadis adalah dengan menjadikan setiap ujian hidup sebagai penghapus dosa. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari (no. 5210), Rasulullah SAW bersabda: "Tidaklah seorang Muslim tertimpa kelelahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan, atau kegundahan, bahkan hingga duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapus sebagian dari dosa-dosanya."<sup>77</sup> Hadis ini mengajarkan bahwa setiap bentuk penderitaan, baik fisik maupun psikis, memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi di sisi Allah SWT. Tidak hanya penyakit jasmani seperti kelelahan dan sakit, tetapi juga tekanan psikologis seperti kecemasan (الأم), kesedihan

(الزن), dan kegundahan (الغم) turut dihitung sebagai bagian dari ujian yang membawa pengampunan. Ini menunjukkan bahwa Islam mengakui dan menghargai penderitaan batin sebagai bagian dari ujian hidup yang bermakna, bukan sekadar kondisi medis yang harus dihindari atau diobati secara fisik semata.

Pemahaman ini memiliki dampak psikologis yang sangat

---

<sup>76</sup> Usman Najati, *Psikologi dalam Islam*, terj. Zainuddin (Bandung: Pustaka, 2001), 92–95; Zakiyah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), 100–102.

<sup>77</sup> Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Mardā (Kitab tentang Penyakit), no. 5210, ed. Muṣṭafā Dīb al-Bughā (Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1987).

besar bagi individu Muslim yang mengalami depresi. Ketika seseorang berada dalam kondisi jiwa yang tertekan, merasa tidak berdaya, sedih tanpa sebab yang jelas, atau diliputi rasa takut dan cemas yang berlebihan, maka mengetahui bahwa penderitaan itu bisa menjadi penyebab terhapusnya dosa-dosa dapat menumbuhkan harapan dan kekuatan spiritual. Ia akan memandang kesulitannya bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai bentuk perhatian dan rahmat Allah yang sedang membersihkan dirinya dari kesalahan masa lalu. Dengan demikian, sikap ini dapat menumbuhkan kesabaran (ṣabr), ridha terhadap takdir, serta husnuzan (berbaik sangka) kepada Allah, yang semuanya merupakan unsur penting dalam penyembuhan batin menurut pandangan Islam.<sup>78</sup>

Lebih dari itu, ajaran ini juga memberikan keseimbangan antara penerimaan (acceptance) terhadap realitas kehidupan dan motivasi untuk tetap berusaha keluar dari kesulitan. Seseorang yang meyakini bahwa musibah adalah penghapus dosa tidak akan larut dalam keputusasaan, karena ia sadar bahwa kesedihan dan tekanan hidupnya sedang dihitung dan dihargai oleh Allah sebagai jalan menuju pembersihan diri. Konsep ini juga membentuk paradigma bahwa depresi bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal dari transformasi jiwa menuju ketenangan dan kedekatan kepada Allah. Dalam terapi ruhani Islam, hal ini menjadi fondasi penting bahwa penyembuhan bukan hanya dengan obat, tetapi dengan kesadaran akan makna ujian itu sendiri. Oleh karena itu, menjadikan ujian hidup sebagai penghapus dosa bukan hanya solusi teologis, tetapi juga strategi psikologis yang sangat relevan dalam penanganan gangguan kejiwaan, terutama dalam membangun daya tahan spiritual (resiliensi) seorang Muslim terhadap tekanan hidup.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Abū Hāmid al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, ed. Badawī Ṭabānah (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2005), 4:221. Lihat juga Muḥammad Nūr Sālim, *al-Ṣabr wa Atharuhu fī Ḥayāt al-Muslim* (Riyadh: Dār al-Ṭayyibah, 2002), 88–90.

<sup>79</sup> Usman Najati, *Psikologi dalam Islam*, terj. Zainuddin (Bandung: Pustaka, 2001), 113–116.

### 3. Terapi Doa (Doa Penghapus Kesedihan dan Kecemasan)

Terapi doa dalam perspektif hadis merupakan salah satu solusi efektif dan spiritual dalam menghadapi depresi. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Mas'ud dan tercantum dalam Musnad Ahmad, Nabi Muhammad SAW mengajarkan sebuah doa khusus yang ditujukan bagi siapa pun yang mengalami kecemasan (*hamm*) dan kesedihan (*ḥuzn*).<sup>80</sup> Doa tersebut memuat pengakuan penuh akan kehambaan di hadapan Allah, permohonan melalui Asmaul Husna, serta harapan agar Al-Qur'an dijadikan sebagai penyejuk hati dan penghapus kegelisahan: "Ya Allah, aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu laki-laki dan perempuan, ubun-ubunku ada dalam genggaman-Mu, keputusan-Mu berlaku padaku, takdir-Mu adil padaku..." hingga penutup doa yang memohon agar Al-Qur'an menjadi penyejuk hati dan penghilang kesedihan serta kecemasan.<sup>81</sup> Hadis ini dengan tegas menyebutkan bahwa barang siapa membaca doa ini, Allah akan menghilangkan kesedihannya dan menggantinya dengan kegembiraan, sehingga doa ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga menjadi terapi ruhani yang menenangkan jiwa dan memperbaiki kondisi mental seseorang.

Terapi doa ini terbukti efektif karena melibatkan beberapa aspek penting dalam penyembuhan jiwa menurut Islam.<sup>82</sup> Pertama, terdapat unsur tauhid dan penyerahan diri total kepada Allah, yang membuat hati merasa tenang karena yakin berada dalam kekuasaan Zat yang Maha Bijaksana. Kedua, kandungan permohonan yang disusun secara runtut dan dalam memperkuat dimensi pengharapan (*raja'*) dan tawakkal, dua fondasi penting dalam psikologi Islam yang dapat menurunkan tekanan mental.<sup>83</sup> Ketiga, unsur tawassul

---

<sup>80</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, no. 3712, tahqiq Syu'aib al-Arna'ūt (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2001), 9:452.

<sup>81</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, no. 3712, tahqiq Syu'aib al-Arna'ūt (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2001), 9:452.

<sup>82</sup> Abd al-Rahman Hasan Mahmud, *Psikoterapi Islam dalam Perspektif al-Qur'an dan Hadis* (Jakarta: Kencana, 2018), 177–179.

<sup>83</sup> Usman Najati, *Psikologi dalam Islam: Studi Kesehatan Mental dan*

dengan nama-nama Allah (Asmaul Husna) dalam doa ini menunjukkan adanya kedekatan ruhani antara hamba dan Tuhannya, yang dalam psikoterapi Islam dikenal sebagai relasi transendental, yaitu hubungan yang menguatkan batin manusia melalui keyakinan dan ibadah. Selain itu, ketika seorang Muslim meyakini bahwa Al-Qur'an mampu menjadi "musim semi bagi hati", ia terdorong untuk lebih dekat dengan wahyu, yang pada gilirannya menghadirkan ketenangan melalui bacaan, tadabbur, dan penghayatan makna.

Dengan demikian, terapi doa bukan sekadar bentuk pelarian dari realitas, melainkan upaya aktif dan sadar untuk mengalihkan beban mental menuju kekuatan spiritual. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa hadis Nabi SAW tidak hanya berfungsi sebagai pedoman keagamaan, tetapi juga memiliki kekuatan praktis dalam menangani problem kejiwaan, terutama dalam kasus depresi. Terapi ini tidak memerlukan alat atau biaya, tetapi menuntut kesadaran diri, keikhlasan, dan pengulangan yang konsisten sebagai bagian dari proses pemulihan. Oleh sebab itu, doa yang diajarkan Nabi SAW layak dijadikan sebagai salah satu pendekatan utama dalam penanganan depresi berbasis nilai-nilai Islam, baik dalam konteks pribadi maupun dalam praktik konseling keislaman.

#### **4. Bertawakal dan Yakin Pada Kekuasaan Allah**

Tawakal dan meyakini kekuasaan Allah merupakan salah satu solusi paling fundamental dalam menghadapi depresi menurut perspektif hadis. Dalam hadis riwayat Anas bin Malik, Nabi Muhammad SAW mengajarkan sebuah doa yang penuh makna ketauhidan dan penguatan mental: "Ya Allah, tidak ada yang mudah kecuali apa yang Engkau jadikan mudah, dan Engkau bisa menjadikan kesulitan menjadi mudah jika Engkau

---

*Jiwa dalam al-Qur'an dan Hadis*, terj. Abdullah al-Katib (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), 152–154.

menghendaki.”<sup>84</sup> Doa ini mengandung pengakuan penuh bahwa hanya Allah-lah yang memegang kendali atas segala urusan hidup manusia, baik kemudahan maupun kesulitan. Dalam konteks psikologis, doa ini menjadi bentuk terapi ruhani yang membimbing seseorang untuk keluar dari tekanan batin dengan bersandar sepenuhnya kepada kekuasaan ilahi. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan penyerahan hati dan pikiran secara total kepada kehendak Allah setelah berikhtiar maksimal.<sup>85</sup> Keyakinan bahwa Allah dapat membalikkan setiap kesedihan menjadi kegembiraan, setiap kesulitan menjadi kemudahan, dan setiap kesempitan menjadi kelapangan akan menumbuhkan harapan yang sehat dan memperkuat daya tahan mental seseorang dalam menghadapi situasi sulit.<sup>86</sup>

Dalam kerangka psikologi Islam, tawakal memberikan efek positif terhadap stabilitas emosi karena seseorang tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Sumber kekuatan utama bukan terletak pada kemampuan diri semata, tetapi pada hubungan transendental dengan Allah yang Maha Kuasa.<sup>87</sup> Prinsip ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan berlebihan, menghilangkan ketakutan yang tidak rasional, serta meredam rasa kecewa dan putus asa yang sering menjadi pemicu utama depresi. Tawakal juga mengajarkan sikap legowo dan ikhlas dalam menerima takdir yang telah ditentukan oleh Allah, karena seorang mukmin meyakini bahwa segala keputusan-Nya bersifat adil dan penuh hikmah.<sup>88</sup> Oleh karena itu, dalam penelitian ini ditemukan

---

<sup>84</sup> Anas bin Malik, *Musnad Ahmad*, no. 22517, dalam *Musnad al-Imam Ahmad ibn Hanbal*, tahqiq Syu'aib al-Arna'ut (Beirut: Mu'assasat al-Risalah, 2001), 20:106.

<sup>85</sup> Usman Najati, *Psikologi dalam Islam: Studi Kesehatan Mental dan Jiwa dalam al-Qur'an dan Hadis*, terj. Abdullah al-Katib (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), 150–152.

<sup>86</sup> Abd al-Rahman Hasan Mahmud, *Psikoterapi Islam dalam Perspektif al-Qur'an dan Hadis* (Jakarta: Kencana, 2018), 165–167.

<sup>87</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), 92.

<sup>88</sup> Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), 225–227.

bahwa memperkuat dimensi tawakal dan yakin kepada Allah bukan hanya menenangkan jiwa, tetapi juga menjadi penyembuh alami dari luka batin dan tekanan psikologis, serta mendorong seseorang untuk tetap bertahan, bergerak, dan berdoa dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Konsep ini, jika dipahami dan diamalkan secara mendalam, menjadi salah satu pilar utama dalam terapi ruhani untuk penderita depresi menurut bimbingan sunnah Rasulullah SAW.

Keyakinan kepada kekuasaan Allah SWT juga memberikan landasan penting bagi seseorang untuk membangun makna hidup yang kokoh, meskipun sedang berada dalam kondisi tertekan secara psikologis.<sup>89</sup> Banyak kasus depresi muncul karena hilangnya arah hidup, perasaan tidak berguna, atau anggapan bahwa segala usaha tidak membuahkan hasil. Dalam situasi seperti itu, ajaran tawakal mengajarkan bahwa hasil bukanlah ukuran utama, tetapi keberpihakan hati kepada Allah dan keikhlasan dalam usaha adalah nilai tertinggi dalam pandangan syariat. Hal ini selaras dengan sabda Nabi SAW dalam berbagai hadis yang menunjukkan bahwa seseorang yang menyerahkan urusannya kepada Allah tidak akan pernah sia-sia.<sup>90</sup> Dalam konteks ini, tawakal berperan sebagai rem spiritual terhadap ambisi duniawi yang berlebihan, sekaligus sebagai penyeimbang antara usaha lahir dan istirahat batin. Seseorang yang bertawakal tidak akan hancur oleh kegagalan, karena ia meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari ketetapan Allah yang penuh hikmah.<sup>91</sup> Prinsip ini dapat mengurangi tekanan emosional dan membantu seseorang bangkit kembali setelah terjatuh, karena ia percaya bahwa selalu ada kebaikan di balik ketetapan Allah, meskipun terkadang tidak bisa dipahami secara langsung. Oleh karena itu,

---

<sup>89</sup> Usman Najati, *Psikologi dalam Islam*, 157–159.

<sup>90</sup> Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam* (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2001), 59.

<sup>91</sup> Abu al-Faraj Ibn al-Jawzi, *Shaid al-Khatir* (Kairo: Maktabah al-Qāhirah, 2001), 145.

bertawakal bukan hanya strategi spiritual, tetapi juga pondasi psikologis yang menumbuhkan daya tahan jiwa dan memperkuat optimisme, yang keduanya sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan dari depresi.

## 5. Memperbanyak Istighfar

Solusi terakhir yang ditawarkan hadis Nabi SAW dalam menghadapi depresi adalah dengan memperbanyak istighfar (permohonan ampun kepada Allah). Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Abbas, Rasulullah SAW bersabda: “Barang siapa yang melazimi istighfar, maka Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kegelisahan, solusi dari setiap kesempitan, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.”<sup>92</sup> Hadis ini menunjukkan bahwa istighfar bukan hanya ibadah lisan, tetapi juga sarana penyembuhan jiwa yang sangat dalam, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan (الأم) dan kesempitan (الضييق). Dalam konteks depresi, yang kerap ditandai dengan perasaan hampa, kehilangan makna, serta kecemasan akan masa depan, memperbanyak istighfar menjadi bentuk terapi ruhani yang menghadirkan harapan dan ketenangan. Dengan melazimi istighfar, seorang Muslim menyadari kelemahan dirinya, membuka diri kepada Allah, dan meletakkan seluruh beban hidupnya di hadapan Sang Maha Pengampun. Kesadaran ini sangat penting karena salah satu akar depresi adalah keterputusasaan dan perasaan terputus dari makna hidup dan harapan. Maka, melalui istighfar, seseorang diingatkan bahwa rahmat Allah lebih luas daripada dosa dan kegagalan hidup, sehingga ia tidak perlu tenggelam dalam penyesalan dan kesedihan.

---

<sup>92</sup> Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad Aḥmad*, no. 22370. Lihat juga: Sunan Abī Dāwūd, no. 1518; Sunan Ibn Mājah, no. 3819. Hadis ini dinilai **dha'if** oleh Syu'aib al-Arna'ūṭ karena terdapat perawi yang majhūl, yakni al-Ḥakam ibn Muṣ'ab. Lihat: Syu'aib al-Arna'ūṭ, *Tahqīq Musnad al-Imām Aḥmad*, jil. 36 (Beirut: Muassasah al-Risālah, 2001), hlm. 84.

Selain sebagai media penguatan spiritual, istighfar juga memiliki fungsi psikologis yang menenangkan. Dalam praktiknya, istighfar yang dilafazkan secara rutin dapat menciptakan irama batin yang stabil, mirip seperti praktik relaksasi dalam terapi modern.<sup>93</sup> Bahkan, dari sisi neuropsikologis, pengulangan lafaz istighfar dapat membantu menurunkan ketegangan dan merangsang keluarnya hormon endorfin yang memberi efek nyaman.<sup>94</sup> Namun, keistimewaan istighfar tidak hanya berhenti pada dampak psikologisnya, melainkan juga memberikan jaminan pertolongan ilahi berupa terbukanya jalan keluar dan datangnya rezeki secara tidak terduga, sebagaimana disebutkan dalam hadis. Ini penting, sebab banyak individu yang mengalami depresi disebabkan oleh tekanan ekonomi, perasaan terhimpit, dan kegagalan hidup yang berulang. Maka, melazimi istighfar menjadi solusi menyeluruh baik spiritual, psikologis, maupun praktis, yang diajarkan langsung oleh Nabi SAW untuk membebaskan hati dari beban hidup dan mengembalikan keseimbangan jiwa. Oleh karena itu, dalam perspektif hadis, memperbanyak istighfar bukan hanya bentuk taubat, tetapi juga strategi pemulihan jiwa dan solusi konkret dalam mengatasi depresi yang dialami umat manusia di berbagai zaman.

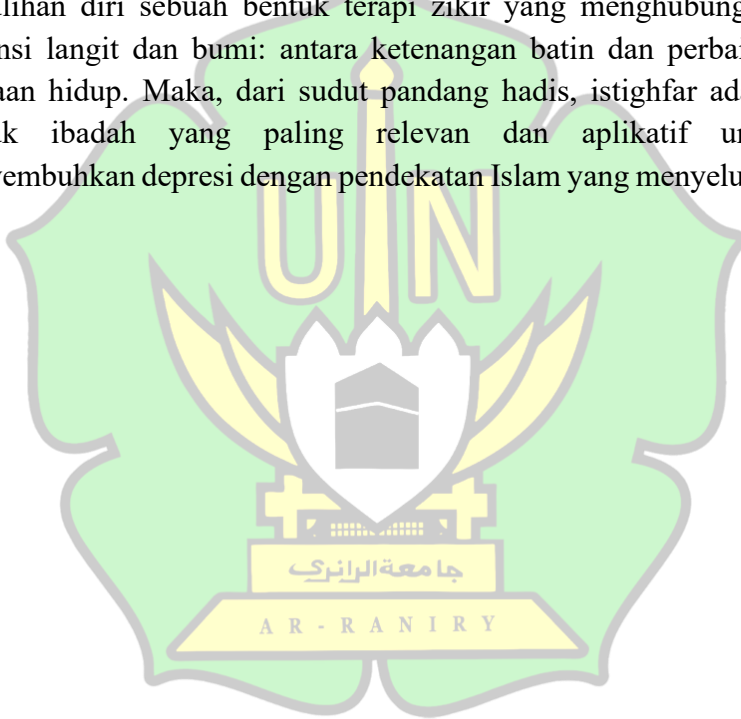
Lebih jauh, memperbanyak istighfar juga menciptakan koneksi spiritual yang kuat antara hamba dan Tuhannya, yang menjadi fondasi utama dalam mengatasi kegelisahan batin. Ketika seseorang melazimi istighfar, ia sesungguhnya sedang membangun kesadaran bahwa setiap permasalahan hidup, baik yang bersifat materi maupun emosi, berada di bawah kendali dan kuasa Allah SWT. Kesadaran ini secara bertahap akan mengikis sifat keluh kesah, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, hingga perasaan putus asa yang menjadi gejala umum dalam depresi.

---

<sup>93</sup> Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, jil. 4 (Kairo: Dār al-Sha'ib, t.t), bab *Fī Faḍl al-Dhikr wa Ādābih*, hlm. 256–257.

<sup>94</sup> Yusuf al-Qaradāwī, *al-'Ibādah fī al-Islām* (Kairo: Maktabah Wahbah, 1984), 198–199.

Dalam beberapa penafsiran ulama, seperti yang disebutkan oleh Imam al-Qurtubi dan Ibnu Katsir dalam menafsirkan QS. Nuh ayat 10–12, istighfar disebut sebagai sebab turunnya hujan, bertambahnya rezeki, keturunan, dan keberkahan hidup.<sup>95</sup> Ini menunjukkan bahwa istighfar bukan hanya solusi spiritual pribadi, tetapi juga kekuatan yang membawa perubahan kondisi eksternal secara nyata. Dalam konteks modern, saat banyak individu terjebak dalam tekanan hidup dan hilangnya makna eksistensi, memperbanyak istighfar dapat dijadikan sebagai latihan harian pemulihan diri sebuah bentuk terapi zikir yang menghubungkan dimensi langit dan bumi: antara ketenangan batin dan perbaikan keadaan hidup. Maka, dari sudut pandang hadis, istighfar adalah bentuk ibadah yang paling relevan dan aplikatif untuk menyembuhkan depresi dengan pendekatan Islam yang menyeluruh.



---

<sup>95</sup> Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān*, tafsir QS. Nūḥ:10–12; Ismā‘īl ibn ‘Umar Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, tafsir QS. Nūḥ:10–12.

## BAB IV PENUTUP

### A. Kesimpulan

Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan kesedihan mendalam, kehilangan semangat hidup, serta hilangnya harapan yang dapat mempengaruhi kehidupan individu secara spiritual, sosial, dan fisik.

Islam memberikan perhatian besar terhadap kondisi jiwa manusia termasuk depresi melalui hadis-hadis Nabi SAW. Dalam hadis terdapat 3 lafaz yang membahas masalah depresi, lafaz tersebut ialah:

1. Al-Huzn adalah *huzn* (kesedihan) timbul karena hilangnya sesuatu yang sangat berat untuk berpisah dengannya.
2. Al-Hamm (kerisauan) itu muncul karena memikirkan akan terjadinya sesuatu yang buruk.
3. Al-Ghamm (kesusahan) adalah kepedihan hati karena apa yang terjadi.

Ketiga lafaz ini merupakan bentuk-bentuk depresi yang berbeda arah dan sebabnya, namun saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi psikologis manusia. Penyebab-penyebab tersebut ialah:

1. Al-Huzn muncul akibat kehilangan sesuatu yang dicintai atau kegagalan di masa lalu, menimbulkan kesedihan pasif dan perasaan tidak berdaya.
2. Al-Hamm bersumber dari kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti ketakutan terhadap masa depan, tanggung jawab berat, dan ketidakpastian hidup.
3. Al-Ghamm timbul karena tekanan atau musibah nyata yang dialami saat ini, menimbulkan rasa sesak, ketakutan, dan putus asa yang mendalam. Dengan demikian, *huzn* berorientasi pada masa lalu, *hamm* pada masa depan, dan *ghamm* pada keadaan sekarang ketiganya menjadi penyebab utama gangguan emosional dan spiritual yang disebut depresi dalam perspektif

hadis.

Adapun dalam hadis juga diberikan solusi dari masalah depresi diantaranya ialah sebagai berikut:

1. Nabi Muhammad SAW sering membaca doa perlindungan dari kecemasan, kesedihan, kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, kikir, lilitan utang, dan penindasan manusia. Doa ini merupakan intervensi dini dan bentuk kesadaran psikologis untuk membentengi diri dari krisis kejiwaan, memperkuat resiliensi mental, optimisme, dan harapan.
2. Setiap penderitaan, baik fisik maupun psikis (kecemasan, kesedihan, kegundahan), dianggap sebagai ujian yang menghapus dosa. Pemahaman ini menumbuhkan harapan, kekuatan spiritual, kesabaran, ridha terhadap takdir, dan husnuzan (berbaik sangka) kepada Allah, yang penting untuk penyembuhan batin.
3. Nabi Muhammad SAW mengajarkan doa khusus untuk mengatasi kecemasan dan kesedihan, yang memuat pengakuan kehambaan, permohonan melalui Asmaul Husna, dan harapan agar Al-Qur'an menjadi penyejuk hati.
4. Tawakal (penyerahan diri total kepada kehendak Allah setelah berikhtiar maksimal) adalah solusi fundamental. Tawakal juga mengajarkan sikap legowo dan ikhlas dalam menerima takdir, serta membangun makna hidup yang kokoh.
5. Istighfar (permohonan ampun kepada Allah) adalah sarana penyembuhan jiwa yang mendalam. Membiasakan istighfar dapat memberikan jalan keluar dari kegelisahan, solusi dari kesempitan, dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.

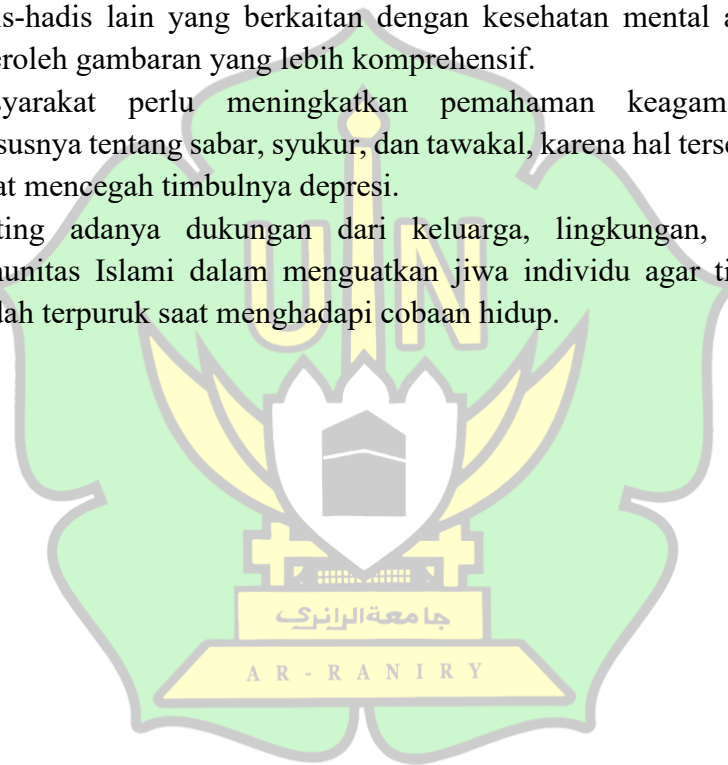
## **B. Saran**

Setelah melalui proses pembahasan dan penelitian terhadap depresi dan solusinya dalam perspektif hadis, penulis ingin menyampaikan beberapa saran berikut:

1. Bagi umat Islam, penting untuk menjadikan hadis Nabi SAW sebagai pedoman dalam menghadapi tekanan hidup agar

terhindar dari depresi.

2. Para pendidik dan da'i hendaknya lebih menekankan pentingnya nilai spiritual seperti dzikir, doa, istighfar, dan tawakal sebagai solusi mengatasi masalah psikologis.
3. Perlu adanya pendekatan integratif antara ilmu psikologi modern dengan nilai-nilai Islam, sehingga penanganan depresi dapat dilakukan secara menyeluruh.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengkaji lebih luas hadis-hadis lain yang berkaitan dengan kesehatan mental agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
5. Masyarakat perlu meningkatkan pemahaman keagamaan, khususnya tentang sabar, syukur, dan tawakal, karena hal tersebut dapat mencegah timbulnya depresi.
6. Penting adanya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan komunitas Islami dalam menguatkan jiwa individu agar tidak mudah terpuruk saat menghadapi cobaan hidup.



## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Surah Al-An'am (6) ayat 70. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Cetakan ke 7 : Al-Mizan Publishing House

### Buku

- Abū Ḥāmid al-Ghazālī. (2005). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm.
- Abū Ḥāmid al-Ghazālī. (t.t.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (jil. 4). Kairo: Dār al-Sha'b.
- Abū al-Faraj Ibn al-Jawzī. (2001). *Sha'id al-Khatir*. Kairo: Maktabah al-Qāhirah.
- Ahmad ibn Ḥanbal. (2001). *Musnad Aḥmad* (ed. Shu'ayb al-Arna'ūṭ et al.). Beirut: Mu'assasat al-Risālah.
- Ahmad ibn Ḥanbal. (2001). *Musnad Aḥmad* (ed. Syu'aib al-Arna'ūṭ, *Sharḥ wa Taḥqīq*, jil. 20). Beirut: Mu'assasat al-Risālah.
- Al-'Azīmābādī, Muḥammad Shams al-Ḥaqq. (1994). *'Awn al-Ma'būd Sharḥ Sunan Abī Dāwūd* (ed. Muḥammad 'Awwāmah, jil. 4). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ḥākīm al-Naysābūrī. (1990). *al-Mustadrak 'ala al-Ṣaḥīḥayn* (ed. Muṣṭafā 'Abd al-Qādir 'Aṭā, 1:509). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Nawawī. (t.t.). *Syarah Sahih Muslim* (Daarul Ma'rifah, Beirut, Jilid 11).
- Al-Qurtubī, Muḥammad ibn Aḥmad. (t.t.). *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'an* (tafsir QS. Nūḥ:10–12).
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Ar-Raghīb Al-Ashfahani. (2017). *Al-Mufrodāt Fii Gharibil Qur'an* (Terj. Ahmad Zaini Dahlan dengan judul *Kamus Al-Qur'an*). Depok: Pustaka Khazanah Fawaid.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Surah Al-Baqarah 2:155.

- Ibn Hajar al-‘Asqalānī. (2010). *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Terj. Amiruddin). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ibn Hajar al-‘Asqalānī. (2013). *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (ed. ‘Abd al-‘Azīz ibn Bāz, vol. 11). Riyadh: Dār al-Salām.
- Ibn Ḥibbān. (1993). *Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān* (ed. Shu‘ayb al-Arna‘ūt, 3:255). Beirut: Mu‘assasat al-Risālah.
- Ibn Ḥibbān. (1993). *Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān bi Tartīb Ibn Balbān* (ed. Shu‘ayb al-Arna‘ūt, jil. 3). Beirut: Mu‘assasat al-Risālah.
- Ibn Kathīr, Ismā‘īl ibn ‘Umar. (t.t.). *Tafsīr al-Qur‘ān al-‘Azīm* (tafsir QS. Nūḥ:10–12).
- Ibn Manzūr. (1990). *Lisān al-‘Arab* (juz 12). Beirut: Dār Ṣādir.
- Ibn Manzūr. (n.d.). *Lisān al-‘Arab* (ed. ‘Abd Allāh al-Ḥabashī). Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (1998). *Zād al-Ma‘ād fī Hadyi Khayr al-‘Ibād* (2:22). Beirut: Mu‘assasat al-Risālah.
- Ibn Rajab al-Ḥanbalī. (2001). *Jāmi‘ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam*. Beirut: Mu‘assasah al-Risālah.
- Jalal al-Dīn al-Mahallī dan Jalal al-Dīn al-Suyūṭī. (t.t.). *Tafsīr al-Jalālayn* (tafsir atas QS. Yūsuf [12]:24 dan QS. al-Tawbah [9]:117). Diakses 31 Juli 2025, <https://quran-tafsir.net/jalalen>.
- Kaplan dan Sadock. (2002). *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (edisi ketujuh, jilid satu). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kartini Kartono. (2002). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Mandar Maju.
- Maizuddin. (2008). *Metodologi Pemahaman Hadis*. Padang: Hayfa Press.
- Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī. (2001). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Kitāb al-Marḍā, Bāb Mā Yuṣṭbu al-Muslim min Naṣabin wa Wasaqin). Beirut: Dār Ṭawq al-Najāḥ.
- Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī. (1422 H). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*

(ed. Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir, Kitāb al-Jihād wa al-Siyar, Bāb Fī Rukūbi al-Mar'ah Ma'a al-Rajul fī al-Safar idhā 'Udima al-Zād, ḥadīth no. 2893). Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh.

Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī. (2020). Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Kitāb al-Mardā, Bābu mā jā'a fī kaffārati al-maraḍ No.5642, jilid 7). Beirut: Dār Ṭawq an-Najāh.

Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī. (n.d.). al-Tārīkh al-Ṣaghīr (vol. 2). Beirut: Dār al-Ma'rifah.

Muḥammad Quraish Shihab. (2007). Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata. Jakarta: Lentera Hati.

Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (1991). Ṣaḥīḥ Muslim (Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah wa al-Ādāb, Bāb Thawāb al-Mu'min fī Mā Yuṣūbah min Maraḍ aw Ghayrih). Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.

Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (n.d.). Ṣaḥīḥ Muslim (ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī). Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.

Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (t.t.). Ṣaḥīḥ Muslim (Kitāb al-Janā'iz, Bāb Mā Yaquḷu 'inda al-Muṣūbah, no. 918). Beirut: Dār al-Jīl.

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

Syu'aib al-Arna'ūt. (1993). Taḥqīq atas Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān (ed. Shu'ayb al-Arna'ūt, 3:255). Beirut: Mu'assasat al-Risālah.

Syu'aib al-Arna'ūt. (2001). Taḥqīq Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal (ed. Shu'ayb al-Arna'ūt et al., 1:431). Beirut: Mu'assasat al-Risālah.

Syu'aib al-Arna'ūt. (2001). Taḥqīq Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal (ed. Shu'ayb al-Arna'ūt et al., jil. 36). Beirut: Mu'assasat al-Risālah.

Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia. (2008). Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Yosep Iyus. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yusuf al-Qaradāwī. (1984). *al-‘Ibādah fī al-Islām*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Zakiah Daradjat. (1970). *Kesehatan Mental dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Zakiah Daradjat. (2016). *Kesehatan Mental (cet. ke-21)*. Jakarta: Gunung Agung.

### **Jurnal**

- Bulut S, Hajjiyousouf dan Nazir T. (t.t.). “Depression From A Different Perspective”. Dalam *Open Journal Of Depression*, hlm. 168–180.
- Hafifatul Auliya Rahmy & Muslimahati. (2021). “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam”. Dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 10, No. 2.
- Maulana Ira. (2018). “Studi Hadis Tematik”. *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1, No. 2, hlm. 190–191.
- Tesa Maulana, dkk. (2023). “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur’an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)”. *The Ushuluddin International Student Conference*, 1:425.
- Townsend, A. K., Clark, A. B., McGowan, K. J., Buckles, E. L., Miller, A. D., & Lovette, I. J. (t.t.). “Disease-mediated inbreeding depression in a large, open population of cooperative crows”. Dalam *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, hlm. 2057–2064.
- Ulfy Putra Sany. (2022). “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif AlQur’an”. Dalam *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1.

### **Skripsi/Tesis/Disertasi**

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

- Fauzan Naelul Kautsar. (2022). "Tanda-tanda depresi dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)" (Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir).
- Juliansyah Noor. (2011). "Metodologi Penelitian" (Tesis).
- Mabrurrotul Hasanah. (2021). "Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi" (Tesis, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto).
- Siti Zulaiha Binti Zakaria. (2020). "Gejala Depresi menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir).
- Syansidar. (2023). "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam" (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar).
- Syukron Ma'mun. (2023). "Anxiety Dalam Perspektif Hadis" (Kajian Tematik Hadis) (Skripsi, UIN SUSKA Riau).
- Umi Ilmatin Nafiah. (2022). "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

#### **Web site**

Ilham Choirul Anwar. (t.t.). "Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia". Tirto.

<https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023->

(Diakses pada 10 Oktober 2023).

Prof. Dr. Syihabuddin Qalyubi, "Depresi Menurut Alquran: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qur'ani," *Kolom* UIN Sunan Kalijaga,

<https://web2024.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/blog-post.html>

(Diakses pada 11 September 2020).

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### 1. Identitas Diri

Nama : Muhammad Faiz  
Tempat/tanggal lahir : Urung, 26 April 1999  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan/NIM : Mahasiswa/220306024  
Agama : Islam  
Status : Belum Kawin  
Alamat : Jl. Hang Jebat, Tanjung Berlian Kota,  
Kundur Utara, Karimun

### 2. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Juwaher  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Rina Winarni  
Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)

### 3. Riwayat Pendidikan

SDN 003 Kundur Utara : 2011  
SMPN 1 Kundur Utara : 2014  
SMAN 2 Kundur : 2017  
Kolej Pengajian Islam Johor (MARSAH) : 2022  
UIN Ar-Raniry : 2022-sekarang

Banda Aceh, September 2025  
Penulis,

Muhammad Faiz  
NIM. 220306024