

DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

**UMMU IMASAKIN
NIM. 231006035**



Tesis Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister dalam Program
Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

UMMU IMASAKIN
NIM: 231006035

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Tesis ini sudah dapat diajukan kepada
Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh untuk diujikan
dalam ujian Tesis

Menyetujui,

Pembimbing I,


Prof. Dr. Syafrilsyah, S. Ag., M. Si

Pembimbing II,


Dr. Khairizzaman, M. Ag

LEMBAR PENGESAHAN
DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN


UMMU IMASAKIN
NIM: 231006035
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dipertahankan di Depan Tim Penguji Tesis
Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh

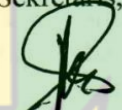
Tanggal: 21 Agustus 2025 M
27 Shafar 1447 H

TIM PENGUJI

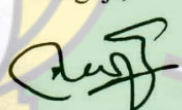
Ketua,


Prof. Dr. Abd. Wahid, MA
Penguji,

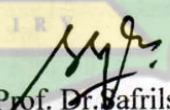
Sekretaris,


Muhajir, M.Ag
Penguji,

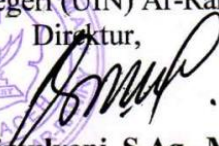

Misnawati, M.Ag., Ph.D
Penguji,


Dr. Muslem Djuned, M.Ag
Penguji,


Dr. Khairizzaman, M.Ag


Prof. Dr. Rafrihsyah, S.Ag. M.Si

Banda Aceh, 21 Agustus 2025
Pascasarjana
Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh
Direktur,


(Prof. Eka Srimulyani, S.Ag., MA, Ph.D.)
NIP. 197702191998032001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ummu Imasakin
Tempat/Tanggal Lahir : Kayee Adang, 27 Juli 2001
NIM : 231006035
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banda Aceh, 1 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Ummu Imasakin

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

Model penulisan transliterasi dalam penulisan tesis dan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	TH	Te dan Ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawahnya)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	DH	De dan Ha
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	SY	Es dan Ye
ص	Sad	Ş	Es (dengan titik di bawahnya)

ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawahnya)
ط	Ta'	Ṭ	Te (dengan titik di bawahnya)
ظ	Za'	Ẓ	Zet (dengan titik di bawahnya)
ع	'Ain	‘	Koma terbalik di atasnya
غ	Ghain	GH	Ge dan Ha
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
هـ/ة	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

2. Konsonan yang dilambangkan dengan W dan Y.

Waq'	وضع
'iwaq	عوض

dalw	دلو
yad	يد
ḥiyal	حيل
ṭahī	طهي

3. Mād dilambangkan dengan *ā*, *ī*, dan *ū*. Contoh:

ūlá	أولى
ṣūrah	صورة
dhū	ذو
īmān	إيمان
fi	في
kitāb	كتاب
siḥāb	سحاب
jumān	جمان

4. Diftong dilambangkan dengan *aw* dan *ay*. Contoh:

awj	أوج
nawm	نوم

law	لو
aysar	أيسر
syaykh	شيخ
‘aynay	عيني

5. Alif (ا) dan waw (و) ketika digunakan sebagai tanda baca tanpa fonetik yang bermakna tidak dilambangkan. Contoh:

Fa‘alū	فعلوا
Ulā’ika	أولئك
ūqiyah	أوقية

6. Penulisan *alif maqṣūrah* (ء) yang diawali dengan baris fathah (َ) ditulis dengan lambang á. Contoh:

ḥattá	حتى
maḍá	مضى
kubrá	كبرى
Muṣṭafá	مصطفى

7. Penulisan *alif manqūṣah* (ء) yang diawali dengan baris *kasrah* (ِ) ditulis dengan *ī*, bukan *īy*. Contoh:

Raḍī al-Dīn	رضي الدين
al-Miṣrī	المصري

8. Penulisan *ṭāʾ marbūṭah* (ّ)

Bentuk penulisan *ṭāʾ marbūṭah* terdapat dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Apabila *ṭāʾ marbūṭah* terdapat dalam satu kata, dilambangkan dengan *ṭ* (*hāʾ*). Contoh:

ṣalāh	صلاة
-------	------

- b. Apabila *ṭāʾ marbūṭah* terdapat dalam dua kata, yaitu sifat dan yang disifati (*ṣifat mawṣūf*), dilambangkan *ṭ* (*hāʾ*). Contoh:

- c. Apabila *ṭāʾ marbūṭah* ditulis sebagai *muḍāf* dan *muḍāf ilayh*, maka *muḍāf* dilambangkan dengan “t”. Contoh:

wizārat al-Tarbiyah	وزارة التربية
---------------------	---------------

9. Penulisan *ḥamzah* (ْ)

Penulisan *ḥamzah* terdapat dalam bentuk, yaitu:

- a. Apabila terdapat di awal kalimat ditulis dilambangkan dengan “a”. Contoh:

asad	أسد
------	-----

- b. Apabila terdapat di tengah kata dilambangkan dengan “ ’ ”. Contoh:

mas’alah	مسألة
----------	-------

10. Penulisan ء (hamzah) *waṣal* dilambangkan dengan “a”.

Contoh:

Riḥlat Ibn Jubayr	رحلة ابن جبير
al-istidrāk	الإستدراك
kutub iqṭanat’hā	كتب أقتنها

11. Penulisan *syaddah* atau *tasydīd* terhadap.

Penulisan *syaddah* bagi konsonan waw (و) dilambangkan dengan “ww” (dua huruf w). Adapun bagi

al-aṣl	الأصل
al-āthār	الأثار
Abū al-Wafā’	ابو الوفاء
Maktabat al-Nahḍah al-Miṣriyyah	مكتبة النهضة المصرية
bi al-tamām wa al-kamāl	بالتمام والكمال

Abū al-Layth al-Samarqandī	ابو الليث السمرقندي
----------------------------	---------------------

Kecuali: Ketika huruf ل berjumpa dengan huruf ل di depannya, tanpa huruf alif (ا), maka ditulis “lil”. Contoh:

Lil-Syarbaynī	للشربيني
---------------	----------

12. Penggunaan “ ’ ” untuk membedakan antara د (dal) dan ت (tā) yang beriringan dengan huruf "ه" (hā') dengan huruf ذ (dh) dan ث (th). Contoh:

Ad'ham	أدهم
Akramat'hā	أكرمتها

13. Tulisan Allah dan beberapa kombinasinya

Allāh	الله
Billāh	بِالله
Lillāh	لله
Bismillāh	بِسْمِ الله

- Swt. = Subhanahu wa ta'ala
 Saw = Sallallahu 'alaihi wa sallam
 Cet = Cetakan
 Vol = Volume
 QS. = Qur'an Surah
 Jld = Jilid

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Depresi Dalam Perspektif al-Qur’an”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Agama pada Program Pascasarjana UIN Ar-Raniry.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan rintangan. Namun, atas izin Allah Swt. serta dukungan dari banyak pihak, baik secara moral maupun spiritual, semua tantangan tersebut akhirnya dapat dilalui. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Ayahanda Subki dan Ibunda Marlina tercinta, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, baik secara moral maupun materil, demi kelancaran dan terselesaikannya penulisan tesis ini.

Direktur Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Prof. Eka Srimulyani, S.Ag., M.A., Ph.D serta Ketua Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Bapak Dr. Khairizzaman, M.Ag dan Sekretaris Prodi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Bapak Muhajir, M.Ag yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan S2 di pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Ucapan terimakasih juga kepada seluruh dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan seluruh civitas akademik pascasarjana yang telah banyak membantu selama proses pendidikan di pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Bapak Prof. Dr. Syafrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai pembimbing I, dan Bapak Dr. Khairizzaman, M.Ag sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan tesis ini hingga selesai dengan lancar.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Yayasan Amal Shalih yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan nyata selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis ini.

Secara pribadi, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri. Apresiasi setinggi-tingginya karena telah berkomitmen menyelesaikan apa yang telah dimulai, tetap berusaha meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, serta mampu bertahan dan menikmati setiap proses yang tidak mudah. Terima kasih telah berjuang sejauh ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya, penulis memohon maaf atas segala kekurangan dalam penulisan tesis ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan dari semua pihak mendapat balasan yang setimpal dari Allah Swt. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis secara pribadi maupun bagi para pembaca sekalian.

Banda Aceh, 1 Agustus 2025

Ummu Imasakin

ABSTRAK

Judul Tesis : Depresi Dalam Perspektif al-Qur'an
Nama/NIM : Ummu Imasakin/231006035
Pembimbing I : Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si
Pembimbing II : Dr. Khairizzaman, M. Ag
Kata Kunci : *Depresi, Solusi, al-Qur'an*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus depresi yang berdampak serius pada kondisi emosional, kognitif, bahkan mendorong munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Fenomena ini menunjukkan krisis ketahanan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup. Padahal, al-Qur'an memberikan dampak bagi tubuh seseorang, meningkat imunitas tubuh, meredakan ketegangan saraf otak serta menyembuhkan berbagai penyakit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi indikator, penyebab, dan solusi depresi dalam perspektif al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Metode yang digunakan adalah metode tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema depresi melalui kata kunci yang relevan. Langkah penelitian meliputi penentuan tema, pengumpulan dan analisis ayat beserta asbābun nuzūl, pengkajian korelasi ayat, pelibatan hadis dan pandangan ulama, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indikator depresi dalam al-Qur'an ditunjukkan melalui kesedihan mendalam dan berlarut, putus asa, keinginan untuk mati, kehampaan batin, dorongan membinasakan diri, dan sesak dada. Adapun penyebabnya adalah kehilangan orang yang dicintai, tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan, ketakutan akan stigma sosial, kekosongan dan keterasingan batin, tekanan karena tanggung jawab besar serta olokan dan penolakan. Adapun solusi yang ditawarkan al-Qur'an meliputi: mengadu hanya kepada Allah, tidak berputus asa dari rahmat-Nya, meyakini kehadiran Allah, tetap teguh di tengah krisis, tidak larut dalam penolakan, serta kelapangan dada. Harapannya, al-Qur'an tidak dijadikan sumber spiritual yang memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi depresi.

Kata Kunci: Depresi, Solusi, al-Qur'an

الملخص

عنوان الرسالة: الاكتئاب في منظور القرآن الكريم

الاسم / الرقم الجامعي: أمّ إِمَاسَاكِين / ٢٣١٠٠٦٠٣٥

المشرف الأول: الأستاذ الدكتور سفريل شاه، س. أ. غ، م. س. ي

المشرف الثاني: الدكتور خير الزمان، م. أ. غ

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، الحلول، القرآن الكريم

تستند هذه الدراسة إلى تزايد حالات الاكتئاب التي تؤثر تأثيرًا خطيرًا في الحالة الانفعالية والمعرفية للفرد، بل وتدفع أحيانًا إلى التفكير في إنهاء الحياة، مما يدل على أزمة في صلابة النفس أمام ضغوط الحياة. مع أنّ القرآن الكريم يترك أثرًا عظيمًا في جسد الإنسان، إذ يقوي مناعته، ويخفف من توتر أعصاب الدماغ، ويشفي من أمراض شتى. ومن هنا تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مؤشرات الاكتئاب وأسبابه وحلوله في منظور القرآن الكريم من خلال البحث النوعي بالاعتماد على منهج البحث المكتبي باستخدام أسلوب التفسير الموضوعي، وذلك بجمع الآيات القرآنية المتعلقة بموضوع الاكتئاب من خلال الكلمات المفتاحية ذات الصلة، مع دراسة أسباب النزول وتحليل الترابط بين الآيات والاستعانة بالأحاديث النبوية وآراء العلماء ثم استخلاص النتائج. وقد توصلت الدراسة إلى أن مؤشرات الاكتئاب في القرآن الكريم تتمثل في الحزن العميق والمستمر، واليأس، وتمني الموت، والفراغ الروحي، والدافع إلى تدمير الذات، وضيق الصدر، بينما تعود أسبابه إلى فقدان الأحبة، وعدم الحصول على الدعم من البيئة، والخوف من الوصمة الاجتماعية، والشعور بالفراغ والاعتراب الروحي، والضغط الناتج عن المسؤوليات الكبيرة، إضافة إلى السخرية والرفض. أما الحلول التي يعرضها القرآن الكريم فهي التوجه بالشكوى إلى الله وحده، وعدم اليأس من رحمته، والإيمان بحضوره الدائم، والثبات في وسط

الأزمات، وعدم الاستسلام للرفض، مع التحلي بسعة الصدر، رجاءً أن يكون القرآن الكريم مصدرًا روحيًا يعزز مناعة النفس وصلابتها في مواجهة الاكتئاب.
الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، الحلول، القرآن الكريم



ABSTRACT

Thesis Title : Depression in the Perspective of the Qur'an
Name/Student ID : Ummu Imasakin / 231006035
Supervisor I : Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si
Supervisor II : Dr. Khairizzaman, M. Ag
Keywords : Depression, Solutions, Qur'an

This research is motivated by the increasing cases of depression that have a serious impact on emotional and cognitive conditions, and even trigger suicidal thoughts. This phenomenon indicates a crisis of psychological resilience in facing life pressures. In fact, the Qur'an has significant effects on the human body, such as strengthening the immune system, relieving neural tension, and healing various illnesses. Therefore, this study aims to identify the indicators, causes, and solutions of depression from the perspective of the Qur'an. This is a qualitative research employing a library research approach. The method used is thematic interpretation (tafsīr maudhu'ī), by collecting Qur'anic verses related to the theme of depression through relevant keywords. The research steps include determining the theme, collecting and analyzing verses along with their asbāb al-nuzūl, examining the correlation among verses, involving hadiths and scholarly opinions, and drawing conclusions. The findings reveal that indicators of depression in the Qur'an are manifested in prolonged and deep sadness, despair, the wish for death, spiritual emptiness, self-destructive impulses, and constriction of the chest. The causes include the loss of loved ones, lack of support from the environment, fear of social stigma, inner emptiness and alienation, pressure from great responsibilities, as well as ridicule and rejection. Meanwhile, the solutions offered by the Qur'an include: complaining only to Allah, not despairing of His mercy, believing in His constant presence, remaining steadfast in times of crisis, not being consumed by rejection, and cultivating an open heart. It is expected that the Qur'an may serve as a spiritual source that strengthens inner resilience in facing depression.

Keywords: Depression, Solutions, Qur'an

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Kajian Pustaka.....	7
1.6. Kerangka Teori.....	11
1.7. Metode Penelitian.....	16
1.8. Sistematika Pembahasan	17
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG DEPRESI	19
2.1. Definisi Depresi.....	19
2.1. Gejala Depresi	21
2.1. Jenis dan Tingkatan Depresi	24
2.1. Faktor Penyebab Depresi	27
2.1. Dampak Depresi Terhadap Kehidupan Manusia	30
BAB III DEPRESI DAN SOLUSI DALAM AL-QUR'AN	33
3.1. Identifikasi Ayat-ayat Depresi dalam al-Qur'an.....	33
3.2. Penafsiran Ayat-Ayat tentang Depresi	37
3.3. Indikator Depresi dalam al-Qur'an.....	69
3.4. Faktor Penyebab Depresi dalam al-Qur'an.....	85
3.5. Solusi depresi dalam al-Qur'an.	102
3.6. Analisis Penulis.	119
BAB IV PENUTUP	122
4.1. Kesimpulan.....	123

4.2. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	124
DAFTAR RIAWAYAT HIIDUP	131



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang mencakup kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Di era modern, depresi menjadi salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi dan jumlahnya terus meningkat. Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023, diperkirakan lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, atau sekitar 5% dari populasi orang dewasa secara global. Selama masa pandemi COVID-19, WHO juga mencatat terjadinya peningkatan prevalensi gangguan depresi sebesar 25%. Kondisi ini menunjukkan bahwa depresi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat secara global karena berkontribusi terhadap meningkatnya angka disabilitas dan menurunnya produktivitas kerja.¹

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun, dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018.² Peningkatan ini menandakan bahwa depresi adalah masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental telah menjadi masalah yang semakin mendesak, berdampak luas pada kualitas hidup individu dan masyarakat. Kondisi ini juga berimplikasi terhadap tingginya kebutuhan akan penanganan yang memadai bagi penderita gangguan mental.

¹ World Health Organization (WHO), "Depression and Anxiety," *World Health Organization Fact Sheets*, 2023.(diakses 5 April 2025)

² Kementerian Kesehatan, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). hlm. 223.

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan gangguan emosional yang dapat mempengaruhi fungsi sosial, pekerjaan, serta kualitas hidup individu. Gejala-gejalanya meliputi rasa putus asa, kehilangan energi, gangguan tidur, perubahan pola makan, dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara depresi dan ide bunuh diri, terutama pada dewasa muda, dimana semakin tinggi tingkat depresi, semakin besar pula kemungkinan munculnya pikiran untuk bunuh diri.³

Bunuh diri dilarang dalam Islam karena mencerminkan kurangnya kepercayaan kepada takdir Allah yang penuh hikmah. Allah SWT, yang Maha Penyayang, melarang perbuatan ini sebagai bentuk rahmat-Nya agar manusia terhindar dari dosa besar seperti pembunuhan, kemurtadan, dan perzinaan. Dalam banyak kasus, dorongan untuk bunuh diri berkaitan dengan depresi sering dikaitkan dengan lemahnya hubungan spiritual dengan Allah atau lemahnya iman, meskipun faktor biologis dan lingkungan juga berperan penting. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri penyebab depresi guna memahami dimensi spiritual yang mempengaruhi kondisi psikologis, yang dapat memperburuk keadaan dan berujung pada tindakan fatal.

Namun, Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Sebagaimana firman Allah dalam ayat sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."(QS.al-Insyirah: 5-6)

³ Monika Melvin Omnia et al., "Depresi dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda," *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, No. 1 (2023): 103–110.

Ayat ini memberikan penghiburan bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan atau kesedihan, termasuk depresi, dengan meyakinkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan. Hal ini menunjukkan bahwa depresi bukanlah akhir dari segalanya dan bahwa ada harapan dibalik setiap penderitaan. Sebagaimana Allah berfirma

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. al-Baqarah : 286)

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian yang diberikan kepada manusia berada dalam batas kemampuannya. Pemahaman ini menegaskan bahwa beban yang dihadapi seseorang telah disesuaikan dengan kapasitasnya, termasuk dalam menghadapi kesedihan mendalam atau tekanan psikologis.

Meskipun istilah depresi tidak secara eksplisit disebutkan dalam al-Qur'an, namun terdapat beberapa kata yang memiliki makna serupa dan menggambarkan kondisi psikologis yang mirip dengan depresi, seperti *huzn* (kesedihan), *ya's* (putus asa), *dayq aṣ-ṣadr* (sesak dada), *mawt* (keinginan mati), *fāriḡha* (kekosongan hati), dan *bākhi'un* (hampir membinasakan diri karena tekanan batin). Ayat-ayat yang mengandung istilah-istilah ini memberikan gambaran tentang bagaimana manusia mengalami berbagai bentuk tekanan emosional dan psikologis, serta bagaimana al-Qur'an menawarkan berbagai mekanisme untuk mengatasinya.

Kisah Nabi Ya'qub dalam al-Qur'an menunjukkan bagaimana manusia menghadapi kesedihan dan penderitaan yang mendalam. Dalam QS. Yusuf : 84, Nabi Ya'qub berkata, "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf," saat meratapi kehilangan anaknya. Kesedihannya begitu mendalam hingga menyebabkan matanya menjadi putih. Dalam QS. Yusuf : 86, Nabi Ya'qub berkata, "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." Ayat-ayat ini memberikan gambaran tentang

bagaimana Nabi Ya'qub menghadapi penderitaan emosional yang sangat berat.

Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa kitab ini memiliki nilai yang relevan dalam menjawab berbagai persoalan manusia, baik spiritual maupun material. Sebagaimana Allah berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. al-Isra': 82)

Ayat ini menunjukkan bahwa al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan hati yang terluka, memberikan ketenangan batin, dan membimbing manusia menuju jalan yang lebih baik. Quraish Shihab dalam Tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan fungsi al-Qur'an sebagai penawar, khususnya bagi penyakit-penyakit jiwa. Penyakit ini mencakup kegelisahan, kecemasan, dan ketidakseimbangan batin yang dapat mengarah pada kondisi psikologis seperti depresi. Al-Qur'an hadir sebagai sumber ketenangan dengan menawarkan nilai-nilai keimanan, harapan, dan makna hidup yang mendalam. Petunjuknya membimbing manusia untuk memahami hakikat ujian, menguatkan jiwa dalam menghadapi kesulitan, serta memberikan solusi yang selaras dengan fitrah manusia. Hal ini tentu menjadi alasan yang kuat untuk menelusuri lebih jauh hubungan antara depresi sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa dan konsep penyembuhan dalam al-Qur'an, berdasarkan penafsiran yang mengatakan bahwa al-Qur'an adalah obat bagi penyakit jiwa dan menawarkan solusi untuk berbagai masalah batin.⁴

Penanganan depresi pada umumnya dilakukan melalui pendekatan medis, seperti farmakoterapi dan terapi psikologis.

⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jld.VII, hlm. 531.

Namun, farmakoterapi kerap menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, sementara terapi psikologis tidak selalu menunjukkan efektivitas yang merata bagi setiap individu. Hal ini membuka peluang bagi pendekatan alternatif yang lebih komprehensif. Dalam perspektif Islam, spiritualitas memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan jiwa, sehingga pendekatan spiritual dapat menjadi pelengkap sekaligus penguat bagi metode psikologi modern. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, menawarkan konsep *syifā'* (penyembuhan) dan rahmah (kasih sayang) yang dapat dijadikan rujukan dalam menghadapi depresi. Terapi spiritual berbasis al-Qur'an tidak hanya berupa bacaan atau lantunan ayat, tetapi juga mencakup perenungan makna, penghayatan pesan, serta implementasi nilai-nilai ilahiah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan depresi untuk mengidentifikasi indikator, penyebab, dan solusinya menurut perspektif al-Qur'an. Hasil yang diharapkan adalah model pengobatan dan pemahaman spiritual melalui terapi al-Qur'an yang dapat memperkuat ketahanan batin, memberikan ketenangan psikologis, serta melengkapi pendekatan medis dan psikologis modern dalam penanganan depresi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan dan kesejahteraan jiwa. Namun, prevalensi gangguan depresi terus meningkat, memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup individu, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam hal ini, al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga sebagai sumber rujukan dalam memahami akar permasalahan serta menemukan solusi bagi setiap persoalan, termasuk depresi. Oleh karena itu, untuk menjawab

persoalan tersebut, penelitian ini merumuskan dua pertanyaan utama sebagai berikut:

1. Bagaimana indikator dan penyebab depresi yang digambarkan dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana solusi atau panduan al-Qur'an dalam mengatasi depresi?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis dan menguraikan indikator-indikator depresi serta faktor-faktor penyebabnya sebagaimana tergambar dalam ayat-ayat al-Qur'an.
2. Untuk mengidentifikasi dan menjelaskan solusi atau panduan penanggulangan depresi sebagaimana yang ditawarkan oleh al-Qur'an.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis
 - a. Diharapkan penelitian ini menjadi rujukan dalam penelitian selanjutnya mengenai depresi dalam perspektif Al-Quran
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan dari al-Qur'an tentang cara mengatasi depresi dan relevansinya terhadap psikologi modern
 - c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk menambah khazanah keilmuan, baik al-Qur'an dan Tafsir maupun ranah psikologi

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan menjadi panduan bagi umat manusia cara mengatasi depresi dan mendapatkan rujukan bagi psikolog dalam menghadapi pasien gangguan depresi
- b. Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya konsep keilmuan serta pemikiran masyarakat islam mengenai depresi dan cara mengatasinya dalam perspektif al-Qur'an

1.5. Kajian Pustaka

Kesehatan mental, khususnya depresi, menjadi isu yang semakin penting dalam masyarakat modern. Depresi dapat mengganggu kualitas hidup seseorang secara signifikan, dan banyak faktor yang mempengaruhinya, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual. Dalam Islam, al-Qur'an memberikan panduan yang dapat digunakan untuk mengatasi depresi melalui konsep-konsep yang relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kajian mengenai konsep depresi dalam al-Qur'an menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang terkandung di dalamnya dapat menjadi solusi dalam menghadapi masalah depresi. Berdasarkan hasil peninjauan berbagai karya ilmiah, peneliti mengelompokkan temuan ke dalam empat aspek, yaitu: Terminologi dalam al-Qur'an, Penafsiran, Solusi melalui praktik ibadah, dan Psikoterapi.

Aspek pertama, Hasanah tahun 2021 dalam tesisnya "Konsep Depresi dalam Perspektif al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)" menganalisis terminologi depresi dalam al-Qur'an serta makna ayat-ayat yang terkait. Penelitiannya menunjukkan bahwa al-Qur'an membahas depresi secara mendalam, dengan memberikan penekanan pada pendekatan spiritual untuk mencegah dan mengatasi depresi. Hasanah menyimpulkan bahwa al-Qur'an menawarkan solusi preventif yang

bersifat spiritual untuk menjaga kesejahteraan mental.⁵ Sejalan dengan itu, Fauzan Naelul Kautsar tahun 2022 mengidentifikasi berbagai istilah dalam al-Qur'an yang menggambarkan kondisi depresi, seperti *huzn* (kesedihan mendalam), *asaf* (kesedihan bercampur amarah), *ghamm* (tekanan batin), *bākhī'un* (keinginan menyakiti diri), *dayq* (hati yang sempit), *ya'us* (putus asa), dan *qanut* (keputusan total). Penelitiannya menunjukkan bahwa depresi dalam perspektif al-Qur'an mencakup berbagai aspek emosional dan psikologis.⁶ Meskipun kedua penelitian ini membahas konsep depresi dalam al-Qur'an, Hasanah lebih menekankan pada interpretasi makna teks, sedangkan Fauzan fokus pada pengidentifikasian istilah-istilah tersebut. Namun, keduanya belum menghubungkan konsep depresi dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, serta tidak membahas penyebab dan indikator terjadinya depresi.

Aspek kedua, selain membahas istilah dan konsep depresi, beberapa penelitian juga menyoroti tafsir ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa. Nur dan Zamimah tahun 2022 mengkaji *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab untuk memahami bagaimana al-Qur'an memberikan ketenangan hati bagi individu yang merasa putus asa, yang sering dialami oleh penderita depresi. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, penelitian ini mengidentifikasi ayat-ayat yang dapat menjadi sumber ketenangan.⁷ Meskipun memberikan wawasan mendalam mengenai tafsir, penelitian ini tidak menyajikan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Penelitian Mariyah Ulfah tahun 2023 menganalisis dua kitab tafsir modern,

⁵ Mabrurotul Hasanah, *Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)* (Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021), hlm. 86.

⁶ Fauzan Naelul Kautsar, *Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)* (Jakarta: PTIQ, 2023), hlm.12.

⁷ Hilmy Rabi'ah Nur and Iffaty Zamimah, "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," *Hikmah: Journal of Islamic Studies* 17, No. 2 (2022): 118–134.

yaitu *al-Jawāhir fī Tafsīri al-Qur’ān al-Karīm* dan tafsir Kementerian Agama RI, untuk memahami bagaimana psikoterapi Islam dapat digunakan dalam menangani depresi. Studi ini membandingkan metodologi tafsir yang digunakan oleh kedua mufassir serta relevansinya dengan teori psikoterapi Islam, yang menekankan keimanan, ketaatan dalam ibadah, dan manajemen hati sebagai kunci utama dalam mengatasi depresi.⁸ Namun, penelitian ini masih berfokus pada perbedaan tafsir tanpa membahas secara mendalam faktor penyebab depresi, indikator maupun solusi dalam al-Qur’an

Aspek ketiga, praktik ibadah dalam al-Qur’an bukan hanya kewajiban spiritual, tetapi juga dapat menjadi terapi untuk mengatasi gangguan psikologis. Penelitian Sany tahun 2022 menekankan bahwa shalat, zikir, dan membaca al-Qur’an bisa membantu menenangkan hati dan meningkatkan kesejahteraan mental, meskipun ia tidak menjelaskan cara penerapannya secara praktis.⁹ Sejalan dengan Sumarni tahun 2023 juga menjelaskan bahwa al-Qur’an memberikan solusi dalam menghadapi stres melalui shalat khushyuk, sabar, dan taubat. Namun, penelitiannya masih bersifat teori tanpa membahas penerapannya dalam psikologi modern.¹⁰ Sementara itu, Hidayah tahun 2023 menunjukkan bahwa shalat bisa menjadi terapi yang efektif, karena dapat menenangkan pikiran, menumbuhkan rasa syukur, serta meningkatkan ketahanan diri. Dengan salat yang rutin dan khushyuk, seseorang dapat mengurangi gejala depresi, meningkatkan kesejahteraan mental,

⁸ Mariyah Ulfah, *Penanganan Depresi Dengan Metode Psikoterapi Menurut Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsiri Al-Qur’an Al-Karim dan Tafsir Kementerian Agama RI)* (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2023), hlm. 37.

⁹ Ulfi Putra Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an,” *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, No. 1 (2022): 1262–1278.

¹⁰ Neni Sumarni, “Cara Mengatasi Stress Dalam Perspektif Al-Quran,” *Qudwah Qur’aniyah: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir* 1, No. 2 (2023): 23–34, <https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v1i2.2070>.

dan meraih kebahagiaan yang lebih baik.¹¹ *Qalbun salīm* atau hati yang bersih dan tenang juga ditemukan dalam al-Qur'an sebagai salah satu solusi untuk menghadapi depresi. Solehuddin tahun 2023 dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *qalbun salīm* dapat membantu individu mengatasi berbagai tekanan hidup dengan pendekatan spiritual dan emosional. Konsep ini menekankan pentingnya ketenangan jiwa dalam menjaga kesehatan mental.¹²

Aspek keempat, Abdulah tahun 2022 dalam penelitiannya membahas psikoterapi Islam melalui praktik ibadah yang memiliki efek terapeutik, seperti zakat untuk menghilangkan iri, shalat sebagai penenang jiwa, dan dzikir untuk ketenangan mental dalam menghadapi depresi. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat berfungsi sebagai mekanisme psikoterapi yang efektif, menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan mental untuk mencapai kesejahteraan psikologis.¹³ Sementara itu, Jatnika tahun 2023 meneliti efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada mahasiswa keperawatan, namun hasilnya justru menunjukkan peningkatan skor depresi dari 26.25 menjadi 34.65 setelah terapi. Faktor eksternal seperti tekanan akademik dan durasi terapi yang singkat diduga mempengaruhi efektivitasnya.¹⁴ Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut terkait dengan psikoterapi yang bersumber dari al-Qur'an.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kajian mengenai depresi dalam perspektif al-Qur'an masih

¹¹ Laela Laela nur, "Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi," *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 4, No. 02 (2023): 99–110, <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i02.2476>.

¹² Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* (Jakarta: PTIQ, 2023), hlm. 36.

¹³ Abdullah et al., "Psikoterapi Dalam Perspektif Al Qur'an dan Hadits," *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, No. 2 (2022): 66–82, <https://doi.org/10.69548/jigm.v1i2.8>.

¹⁴ Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin, and Ismafiaty, "Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Terapi Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan," *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, No. 5 (2023): 439–446.

cenderung bersifat konseptual dan belum banyak dikaitkan dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengisi kekosongan tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis ayat-ayat al-Qur'an yang membahas depresi secara lebih mendalam, dengan mengeksplorasi faktor penyebabnya, mengidentifikasi indikatornya, serta merumuskan solusinya. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengembangkan solusi yang lebih aplikatif agar konsep-konsep dalam al-Qur'an dapat diimplementasikan secara nyata dalam membantu individu yang mengalami depresi.

1.6. Kerangka Teori

1.6.1. Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen fundamental dalam menentukan kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Berbeda dengan kesehatan fisik yang tampak secara kasat mata, kesehatan mental bersifat lebih subtil namun berperan besar dalam memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi sejahtera di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam aspek personal, sosial, maupun profesional.

Secara konseptual, kesehatan mental mencakup tiga aspek utama, yaitu kesejahteraan emosional, stabilitas psikologis, dan keterhubungan sosial. Individu dengan kondisi mental yang sehat mampu mengenali dan mengelola emosinya, memiliki pola pikir yang rasional, serta menjalin hubungan sosial yang saling mendukung. Ketiga aspek ini membentuk suatu kesatuan yang saling berinteraksi dan menjadi dasar bagi ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi dinamika kehidupan. Ketika keseimbangan antara emosi, pikiran, dan relasi sosial dapat dijaga,

maka individu cenderung memiliki karakter yang stabil, resilien, serta produktif dalam berbagai peran sosialnya.

Kesehatan mental juga tidak bersifat statis, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek-aspek seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, keyakinan, dan cara berpikir seseorang. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tekanan sosial, dinamika relasi dalam keluarga, kondisi ekonomi, budaya, serta akses terhadap layanan kesehatan. Ketidakseimbangan pada salah satu aspek tersebut dapat memicu terganggunya fungsi mental dan berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan dan kompetisi, kesadaran untuk menjaga kesehatan mental menjadi semakin penting, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi stabilitas sosial secara luas.

Di sisi lain, pendekatan terhadap kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual. Islam memandang jiwa (*nafs*) sebagai bagian penting dari eksistensi manusia yang harus dijaga dan disucikan. Ketentraman batin yang menjadi indikator utama kesehatan mental dalam Islam erat kaitannya dengan hubungan spiritual manusia dengan Tuhan. Al-Qur'an menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. al-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa sejati tidak hanya dicapai melalui upaya rasional dan emosional, tetapi juga melalui penguatan hubungan transendental. Ketika hati terikat kepada nilai-nilai keimanan, seseorang akan lebih mampu menerima takdir, bersabar menghadapi ujian, dan tetap merasa aman dalam kondisi sulit.

Penelitian mutakhir juga menguatkan relevansi pendekatan spiritual dalam menjaga kesehatan mental. Studi dalam *Frontiers in Psychology* tahun 2024 menemukan bahwa individu dengan kedalaman spiritual dan keberagamaan yang kuat memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran

penting dalam intervensi psikologis modern, terutama dalam konteks budaya religius seperti masyarakat Muslim.¹⁵

1.6.2. Hubungan kesehatan mental dengan depresi

Kesehatan mental dan depresi merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat dalam ranah psikologi dan kesehatan jiwa. Kesehatan mental mengacu pada kondisi kesejahteraan individu secara emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu berpikir jernih, mengelola emosi secara adaptif, memiliki kontrol diri yang stabil, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, ketika keseimbangan ini terganggu, maka muncullah gejala-gejala psikologis yang dapat berkembang menjadi gangguan, salah satunya adalah depresi.

Depresi sendiri merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang paling umum dan menjadi indikator bahwa kesehatan mental seseorang telah terganggu secara signifikan. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan pola tidur dan makan, kelelahan, rasa bersalah berlebihan, hingga pikiran untuk mengakhiri hidup. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi perasaan individu, tetapi juga cara berpikir, bertindak, bahkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, depresi merupakan bentuk aktualisasi dari runtuhnya fungsi kesejahteraan emosional dan psikologis yang seharusnya menopang kesehatan mental.

Faktor penyebab depresi sangat kompleks dan saling terkait, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal dapat berupa kepribadian yang cenderung pesimis,

¹⁵ Tibor A. Brečka et al., "Impact of Religion and Spirituality on the Incidence of Depression and Mental Health among Young Adults in the Czech Republic," *Frontiers in Psychology* 15, No. 8 (2024): 1–15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1423730>.

riwayat trauma masa kecil, pola pikir yang tidak rasional, serta gangguan biologis pada sistem saraf. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan hidup yang berkepanjangan, konflik sosial, ketidakstabilan ekonomi, hingga lingkungan yang tidak suportif. Studi *umbrella review* terbaru oleh Noy Alon tahun 2024 mengungkapkan bahwa determinan sosial seperti kemiskinan, diskriminasi, dan isolasi sosial memiliki pengaruh besar terhadap meningkatnya risiko depresi. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kesehatan mental yang tidak terjaga secara utuh akan membuka jalan bagi berkembangnya depresi, terutama dalam kondisi tekanan sosial yang tinggi.¹⁶

Ketika seseorang mengalami tekanan berkepanjangan, kehilangan makna hidup, atau isolasi sosial tanpa adanya mekanisme penyesuaian yang memadai, maka risiko mengalami depresi meningkat. Dalam konteks ini, depresi menjadi refleksi dari kegagalan sistem pertahanan psikologis dalam menjaga stabilitas mental. Depresi merupakan respons emosional terhadap akumulasi stres yang tidak terselesaikan. Artinya, ketika keseimbangan mental terganggu, baik akibat faktor internal seperti kepribadian atau faktor eksternal seperti beban sosial dan lingkungan, maka individu menjadi lebih rentan terhadap gangguan suasana hati, termasuk depresi.

Dari perspektif kesehatan mental, depresi dapat dikategorikan sebagai gangguan pada dimensi emosional dan kognitif. Individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gangguan dalam mengelola emosi seperti rasa putus asa, mudah menangis, dan merasa tidak berdaya. Pada saat yang sama, depresi juga mengganggu proses berpikir yang sehat, seperti munculnya pikiran negatif berulang, perasaan bersalah yang berlebihan, hingga pikiran untuk mengakhiri hidup. Maka dari itu, depresi tidak hanya

¹⁶ Noy Alon et al., "Social Determinants of Mental Health in Major Depressive Disorder: Umbrella Review of 26 Meta-Analyses and Systematic Reviews," *Psychiatry Research* 335, No. 1 (2024): 1154–1158, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115854>.

menunjukkan gejala psikologis semata, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan spiritual secara menyeluruh, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara drastis.

Hubungan antara kesehatan mental dan depresi juga dapat dipahami melalui konsep daya lenting atau *resiliensi*. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan hidup. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya juga memiliki resiliensi yang tinggi. Mereka mampu menggunakan strategi koping yang sehat dan adaptif, serta lebih cepat pulih dari kondisi stres. Sebaliknya, individu yang daya lentingnya rendah cenderung mengalami tekanan berkepanjangan yang dapat berkembang menjadi gejala depresif. Penelitian yang dilakukan oleh Arie Rihardini Sundari dan Tanti Susilarini tahun 2024 dalam Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat depresi pada individu usia 18–21 tahun. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah pula gejala depresi yang dialaminya. Dalam temuan ini, resiliensi memberikan kontribusi dominan sebesar 43,8% terhadap penurunan depresi, dibandingkan dengan faktor lain seperti memaafkan.¹⁷

Hal ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan faktor pelindung yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa *emerging adulthood*. Penguatan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, menghadapi tekanan, dan beradaptasi secara positif sangat berperan dalam mencegah berkembangnya depresi, baik ringan maupun berat. Sebaliknya, lemahnya kemampuan resiliensi dapat membuka peluang munculnya gangguan depresi yang lebih serius. Oleh karena itu, intervensi psikologis berbasis

¹⁷ Arie Rihardini Sundari and Tanti Susilarini, “Memaafkan dan Resiliensi Pada Emerging Adults Yang Mengalami Depresi,” *Psikologi Kreatif Inovatif* 4, No. 2 (2024): 42–51.

penguatan resiliensi menjadi langkah preventif penting dalam menjaga kesehatan mental pada kelompok usia dewasa muda.

1.7. Metode Penelitian

1.7.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna dan analisis mendalam terhadap teks, bukan pada data numerik. Sumber data utama diperoleh dari literatur berupa kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, dan karya tulis lainnya yang relevan dengan tema penelitian. Penelitian ini memusatkan pada kajian depresi untuk menemukan indikator, penyebab dan solusi dalam al-Qur'an.

1.7.2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer menggunakan 3 kitab tafsir *Tafsir al-Azhar*, *Tafsir al-Misbah* dan *Tafsir Mafātih al-Ghayb*. *Tafsir Al-Azhar* relevan untuk merujuk tema ini karena pendekatannya yang kontekstual, relevan, bercorak adabi ijtima'i dan dekat dengan budaya Indonesia. Dengan bahasa sederhana, tafsir ini menghubungkan ayat al-Qur'an dengan isu psikologis sehingga memudahkan untuk menemukan solusi terhadap depresi. *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab dipilih karena pendekatannya yang komprehensif, relevan, bercorak adabi ijtima'i dan dekat dengan konteks kehidupan modern. *Tafsir Mafātih al-Ghayb* dipilih karena pendekatannya yang tematik dan mendalam memungkinkan peneliti menelaah ayat-ayat Al-Qur'an terkait kesedihan dan ketenangan batin, serta menemukan solusi spiritual. Peneliti juga merujuk kepada kitab-kitab tafsir lain sebagai pelengkap pembahasan. Seperti *Tafsir Fii Zhilal al-Qur'an* dan *Tafsir al-Thabari*. Sedangkan, data sekunder penelitian ini

menggunakan jurnal-jurnal terbaru yang membahas berbagai aspek psikologi, terkait depresi, *coping strategy*, dan kesehatan mental.

1.7.3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu dengan mencari dan mengumpulkan data berupa catatan, transkrip, buku-buku, kitab-kitab, surat kabar, majalah, opini dan sebagainya. Dalam penelitian ini, metode dokumentasi dilakukan dengan teknik meneliti, mengkaji dan mengklasifikasi *literature* yang relevan dengan tema penelitian.

1.7.4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian tematik (*maudhu'i*). Adapun teknik analisis data melalui langkah-langkah metode *maudhu'i* sebagai berikut:

1. Menentukan topik atau tema yang akan dibahas
2. Menghimpun ayat-ayat yang menyangkut topik yang akan dibahas
3. Memperhatikan sebab nuzul untuk memahami konteks ayat
4. Memahami korelasi antar ayat
5. Melengkapi pembahasan dengan hadist- hadist dan pendapat para ulama
6. Mempelajari ayat-ayat secara mendalam
7. Menganalisis ayat-ayat secara lengkap dan komprehensif untuk mendapatkan kesimpulan.¹⁸

1.8. Sistematika Pembahasan

Penulis menentukan pembahasan dalam penelitian ini ke dalam empat bab. Berikut pembahasannya:

¹⁸ Yasif Maladi, *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i* (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), hlm. 6.

Bab I, pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, penjelasan tentang landasan teori untuk menunjang pembahasan penelitian yang mencakup di dalamnya; pengertian depresi, gejala depresi, jenis dan tingkatan depresi, faktor penyebab depresi, konsep kesehatan mental dan hubungan kesehatan mental dengan depresi.

Bab III, membahas tentang hasil penelitian yang memuat di dalamnya deskripsi al-Qur'an terhadap depresi serta penafsiran mufasir. Selanjutnya akan diuraikan mengenai indikator, penyebab dan solusi dari al-Qur'an

Bab IV, berisi kesimpulan dan saran



BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG DEPRESI

2.1. Definisi Depresi

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi dan berdampak signifikan terhadap fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan ini ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, serta disertai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Depresi bukan sekadar rasa sedih biasa yang akan hilang dengan sendirinya, melainkan suatu kondisi psikologis yang dapat berlangsung lama dan memerlukan perhatian khusus, baik secara psikologis maupun medis.

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), depresi atau yang dikenal dengan istilah *Major Depressive Disorder* (MDD) adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan adanya lima atau lebih gejala selama minimal dua minggu. Gejala tersebut antara lain suasana hati depresif hampir sepanjang hari, penurunan minat atau kesenangan, perubahan berat badan secara signifikan, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya pikiran kematian atau bunuh diri.¹⁹

Imam al-Ghazali, seorang ulama besar dan tokoh sufi terkemuka, memberikan kontribusi penting dalam memahami pemulihan jiwa melalui pendekatan spiritual yang mendalam. Dalam karya-karyanya seperti *Ihya' Ulum al-Din* dan *Bidayah al-Hidayah*, ia menegaskan bahwa gangguan jiwa timbul akibat dominasi nafsu dan ketergantungan berlebihan terhadap dunia. Menurutnya, manusia yang tidak mampu menyeimbangkan dorongan jasmani dan ruhani akan mudah terjerumus dalam

¹⁹ Victoria del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5* (Washington: American Psychiatric Association, 2013), hlm.163.

kegelisahan, kebingungan, dan kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, al-Ghazali menawarkan konsep pemulihan jiwa melalui proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan menggantinya dengan akhlak mulia. Proses ini mencakup tiga tahapan utama: Takhalli, yaitu mengosongkan hati dari sifat-sifat tercela seperti sombong, dengki, cinta dunia, dan amarah; Tahalli, yaitu mengisi hati dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawakkal, dan rendah hati; serta Tajalli, yaitu manifestasi dari ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah melalui dzikir, ibadah, dan perenungan yang mendalam.²⁰

Konsep ini menjadi dasar penting dalam konseling Islam yang memadukan pendekatan psikologis dan spiritual. Pendekatan sufistik yang dikembangkan al-Ghazali menekankan pentingnya *muhāsabah* (introspeksi diri), *mujāhadah* (perjuangan melawan hawa nafsu), dan *riyādhah* (latihan rohani) sebagai bentuk konkret penyucian jiwa. Proses ini bertujuan agar individu mampu kembali kepada fitrah kemanusiaannya yang murni, menjalani kehidupan yang seimbang antara aspek duniawi dan ukhrawi, serta mencapai kondisi jiwa yang stabil dan harmonis. Dengan demikian, pemulihan jiwa menurut al-Ghazali tidak hanya berorientasi pada penyembuhan gejala-gejala kejiwaan, tetapi juga mengarah pada tercapainya kebahagiaan hakiki, ketenangan batin, dan kesempurnaan hidup baik di dunia maupun di akhirat.

Aaron Beck, melalui teori kognitifnya, menjelaskan bahwa depresi disebabkan oleh pola pikir negatif yang dimiliki individu, yang mengarah pada pandangan pesimis tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan. Distorsi kognitif ini membuat seseorang merasa terjebak dalam perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengubah situasi mereka. Selain memengaruhi aspek psikologis dan

²⁰ M Fahli Zatrachadi, Darmawati, and Anisa Siti Nurjanah, "Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali," *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 192, No. 6 (2021): 167–178.

emosional, pola pikir negatif ini juga berdampak pada aspek fisik, seperti kehilangan energi, gangguan tidur, ketegangan otot, dan keluhan psikosomatik lain yang sering menyertai penderita depresi. Gejala fisik tersebut menjadi bentuk nyata dari bagaimana pikiran memengaruhi tubuh secara keseluruhan. Solusi untuk depresi menurut Beck adalah dengan mengganti pola pikir negatif tersebut melalui terapi kognitif, yang bertujuan memperbaiki pandangan tentang diri dan kehidupan, sehingga individu dapat membangun harapan baru dan merespons hidup secara lebih adaptif.²¹

Dari sudut pandang psikologi, depresi dipahami sebagai suatu kondisi disfungsi psikologis yang muncul akibat interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Aaron T. Beck, seorang tokoh penting dalam psikologi kognitif, menyatakan bahwa depresi berakar pada pola pikir negatif yang tertanam dalam skema kognitif individu. Dalam teorinya yang dikenal sebagai *Cognitive Triad*, Beck mengungkapkan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Pikiran-pikiran otomatis yang irasional dan pesimistis ini kemudian memengaruhi emosi dan perilaku seseorang sehingga memperparah kondisi depresif.²²

2.2. Gejala Depresi

Depresi tidak hanya sebatas gangguan suasana hati yang bersifat internal, tetapi dapat tampak nyata melalui perilaku dan perasaan yang khas. Gejala-gejalanya dapat dibedakan ke dalam tiga aspek utama: fisik, psikis, dan sosial. Masing-masing aspek ini memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana depresi memengaruhi kehidupan seseorang. Namun penting disadari bahwa

²¹ Tjipto Susana, Eko Hari Parmadi, and Puspaningtyas Sanjoyo Adi, "Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi," *Jurnal Psikologi* 42, No. 1 (2015): 1-78, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6944>.

²² Krystyna Golonka, Elżbieta Piątek, and Ryszard Stach, "Study Directions and Development of Cognitive Theory of Depression," *Psychiatria Polska* 58, No. 4 (2023): 1–12, <https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/161676>.

setiap individu memiliki latar belakang dan kondisi psikososial yang berbeda, sehingga reaksi terhadap depresi bisa sangat beragam.

2.2.1 Gejala Fisik

Dari sisi fisik, depresi sering menampakkan diri melalui perubahan tubuh yang nyata. Salah satu gejala fisik yang paling umum adalah gangguan pola tidur. Penderita depresi dapat mengalami *insomnia* (kesulitan tidur), atau sebaliknya, tidur secara berlebihan (*hipersomnia*). Kondisi ini tentu mengganggu ritme biologis tubuh yang berdampak pada energi dan stamina. Selain itu, tingkat aktivitas fisik cenderung menurun; mereka lebih suka menyendiri dan melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, makan berlebihan, atau hanya berbaring sepanjang hari. Ketika individu kehilangan minat dan motivasi, maka efisiensi kerja juga menurun drastis. Mereka kesulitan memusatkan perhatian dan kerap melakukan aktivitas yang tidak produktif atau bahkan tidak perlu, seperti merokok berlebihan, menelepon tanpa tujuan, atau melamun.²³

Seiring waktu, penurunan motivasi menyebabkan berkurangnya produktivitas kerja. Apa yang dahulu menjadi sumber kepuasan kini tidak lagi membangkitkan semangat. Hal ini dikarenakan energi mental dan emosional mereka sudah terkuras untuk sekadar mempertahankan fungsi normal sehari-hari. Akibatnya, penderita menjadi mudah lelah meskipun belum melakukan aktivitas berat. Rasa letih ini bersumber dari beban pikiran yang terus menerus menekan, membuat tubuh seolah-olah sedang memikul sesuatu yang berat setiap saat. Tidak jarang pula muncul keluhan fisik lain seperti sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan, meski secara medis tidak ditemukan kelainan yang jelas.

²³ Namora Lumongga, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 22.

2.2.3. Gejala Psikis

Pada ranah psikologis, depresi mengganggu cara individu menilai diri sendiri dan lingkungannya. Salah satu gejala utama adalah hilangnya rasa percaya diri. Orang yang mengalami depresi cenderung melihat segala sesuatu secara negatif, termasuk menilai diri sendiri sebagai tidak berguna, tidak berharga, dan lebih rendah dibandingkan orang lain. Mereka senang membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tertinggal dalam segala hal baik dalam hal karier, pendidikan, maupun kehidupan sosial. Selain itu, mereka menjadi sangat sensitif dan mudah tersinggung. Sering kali mereka menganggap komentar netral sebagai serangan personal, sehingga muncul rasa curiga dan kerap salah paham terhadap maksud orang lain.²⁴

Lebih lanjut, depresi membuat individu merasa tidak berarti. Mereka menganggap bahwa kegagalan dalam satu aspek kehidupan, seperti pekerjaan atau hubungan sosial, adalah bukti bahwa dirinya tidak layak atau tidak cukup baik. Hal ini semakin diperburuk dengan munculnya perasaan bersalah yang berlebihan. Mereka meyakini bahwa segala kesulitan yang dialami adalah hukuman atas kesalahan masa lalu atau kegagalan dalam memenuhi tanggung jawab. Tidak sedikit dari mereka yang merasa dirinya menjadi beban bagi orang lain.

Gejala psikis lainnya yang umum terjadi adalah perasaan terbebani secara mental. Beban tanggung jawab, tekanan sosial, dan ekspektasi lingkungan dianggap terlalu berat, sehingga mereka merasa tidak mampu menghadapinya. Pandangan ini membuat individu semakin menarik diri dari lingkungan dan larut dalam perasaan putus asa yang mendalam.

²⁴ Namora Lumongga, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, hlm. 24.

2.2.4. Gejala Sosial

Aspek sosial juga sangat dipengaruhi oleh kondisi depresi. Gejala-gejala yang muncul dari dalam diri seperti mudah marah, murung, dan rendahnya motivasi akan turut memengaruhi interaksi sosial. Lingkungan kerja, keluarga, dan pergaulan menjadi terganggu karena perubahan sikap individu yang depresif. Penderita menjadi cenderung menyendiri, enggan berkomunikasi, dan menarik diri dari aktivitas sosial. Sering kali mereka juga menunjukkan sikap defensif terhadap atasan atau rekan kerja, serta mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik ini menyebabkan penderita merasa semakin terisolasi. Mereka merasa tidak dipahami dan tidak mendapat dukungan, yang pada akhirnya memperparah kondisi psikologis yang sudah terganggu. Efek berantai dari gangguan sosial ini bahkan dapat mempercepat penurunan fungsi dalam bidang lain, seperti pekerjaan atau pendidikan.²⁵

2.3. Jenis dan Tingkatan Depresi

2.3.1 *Major Depressive Disorder* (MDD)

Gangguan Depresi Mayor merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh suasana hati yang sedih mendalam dan hilangnya kemampuan untuk menikmati aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Selain itu, MDD disertai oleh minimal empat gejala tambahan seperti gangguan tidur (tidur terlalu banyak lebih dari 10 jam atau kesulitan tidur), kekakuan motorik, perubahan pola makan dan berat badan secara drastis (baik penurunan maupun peningkatan), kehilangan energi, merasa tidak bersemangat dan tidak tertarik melakukan apapun, perasaan tidak berharga, kesulitan konsentrasi atau membuat keputusan, serta munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Gejala-gejala tersebut muncul

²⁵ Namora Lumongga, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, hlm. 25.

hampir setiap hari, berlangsung minimal selama dua minggu, dan tidak disebabkan oleh peristiwa kehilangan yang wajar seperti kematian pasangan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau kehidupan sehari-hari individu. Dalam masyarakat umum, MDD sering disebut sebagai depresi, dan merupakan salah satu gangguan suasana hati yang paling sering dijumpai, dengan prevalensi yang cukup tinggi terutama pada perempuan.²⁶

2.3.2. *Dysthymic Disorder*

Gangguan Distimik/Distimia merupakan gangguan depresi yang kronis. Individu yang didiagnosis mengalami distimik mengalami kondisi depresif lebih dari separuh waktu dari minimal 2 (dua) tahun. Jadi, dalam jangka waktu 2 (dua) tahun, separuh dari waktu tersebut individu ini mengalami kondisi depresif, minimal mengalami 2 gejala, diantara tanda-tandanya adalah: a. Kehilangan nafsu makan atau sebaliknya b. Tidur terlalu banyak/terlalu sedikit c. Merasa diri tidak berharga d. Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan e. Mersa kehilangan harapan gejala tidak tampak jelas lebih dari 2 (dua) bulan. Tidak ada episode MDD selama 2 tahun pertama gejala muncul. Gejala yang dialami lebih ringan daripada MDD namun dengan dengan waktu yang lebih lama.²⁷

Tingkatan depresi merupakan klasifikasi penting dalam memahami sejauh mana gangguan suasana hati memengaruhi kehidupan individu. Setiap tingkat memiliki karakteristik gejala, durasi, dan dampak yang berbeda, sehingga penanganannya pun perlu disesuaikan. Dengan mengetahui tingkatan ini, para ahli

²⁶ Indriono Hadi et al., “Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review,” *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, No. 1 (2017): 25–40, <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.

²⁷ Aries Dirgayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 1–14, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>.

kesehatan mental dapat memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Tingkatan ini penting untuk menentukan pendekatan penanganan yang sesuai. Secara umum, depresi dibagi menjadi empat tingkat, yaitu:

2.3.3 Depresi Ringan

Depresi ringan ditandai dengan gejala yang relatif terbatas, seperti perasaan sedih, kehilangan minat, kelelahan, atau gangguan tidur ringan. Meskipun demikian, individu masih mampu menjalankan fungsi sosial dan pekerjaan secara normal. Depresi ringan sering kali bersifat sementara dan dapat membaik melalui dukungan sosial, spiritualitas, atau konseling ringan tanpa intervensi medis berat.

2.3.4 Depresi Sedang

Pada tingkat ini, gejala yang dialami individu lebih intens dan mulai mengganggu aktivitas harian. Penderita biasanya menunjukkan penarikan diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur yang lebih serius, dan penurunan produktivitas. Intervensi profesional seperti terapi kognitif perilaku (CBT) atau medikasi mulai dibutuhkan untuk membantu pemulihan.

2.3.5 Depresi Berat

Depresi berat ditandai dengan gangguan serius dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk emosional, sosial, dan fisik. Gejala utama meliputi rasa tidak berharga, keputusasaan mendalam, hilangnya energi secara signifikan, serta munculnya pikiran atau keinginan untuk mengakhiri hidup. Pada tahap ini, penanganan medis intensif menjadi sangat penting, termasuk kombinasi terapi psikologis dan farmakologis.

2.3.6. Depresi dengan Gejala Psikotik

Ini merupakan tingkatan paling parah dari depresi, ditandai dengan adanya gangguan persepsi seperti delusi (keyakinan yang salah) atau halusinasi. Biasanya delusi yang dialami bersifat *mood-congruent*, seperti merasa bersalah secara berlebihan atau yakin dirinya akan dihukum. Penderita kehilangan kontak dengan realitas dan membutuhkan perawatan intensif, seperti kombinasi antidepresan dan antipsikotik, atau terapi kejut listrik (ECT) dalam kasus tertentu.

2.4. Faktor Penyebab Depresi

2. 4.1. Faktor Biologis

Faktor biologis merupakan salah satu komponen utama yang dapat menyebabkan timbulnya depresi. Ketidakseimbangan zat kimia otak atau neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin berkontribusi besar dalam pengaturan suasana hati dan emosi. Ketika kadar neurotransmitter ini terganggu, individu cenderung mengalami gangguan emosi yang dapat berkembang menjadi depresi. Selain itu, faktor hormonal juga berperan, seperti pada perempuan yang mengalami perubahan hormon saat menstruasi, kehamilan, atau menopause. Perubahan ini dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan memicu perasaan sedih yang berlarut. Selain itu, faktor genetik juga tak kalah penting. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan depresi memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa, karena adanya kecenderungan warisan biologis. Faktor biologis ini sering kali menjadi dasar dalam pendekatan medis untuk penanganan depresi, seperti penggunaan antidepresan.²⁸

²⁸ Putu Dida Dirana g and Endang r. surjaningrum, "Peran Ruminasi Pada Perfeksionisme Terhadap Depresi Pada Dewasa Awal," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, No. 2776–1851 (2021): 629–637.

2. 4.2. Faktor Psikologis

Secara psikologis, pengalaman hidup yang berat dapat menjadi pemicu utama munculnya depresi. Trauma masa kecil, seperti kekerasan, kehilangan orang tua, atau pengabaian emosional, bisa meninggalkan luka batin mendalam yang berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental seseorang. Selain itu, kepribadian tertentu juga berisiko lebih tinggi mengalami depresi, terutama pada mereka yang perfeksionis, mudah cemas, atau memiliki harga diri rendah. Pikiran negatif yang menetap, seperti merasa tidak berguna, selalu menyalahkan diri sendiri, atau pesimis terhadap masa depan, menjadi pola kognitif yang mendorong depresi. Seseorang yang kesulitan dalam mengelola stres dan emosi negatif juga lebih mudah jatuh dalam kondisi depresi, terlebih jika tidak memiliki kemampuan koping yang baik. Oleh karena itu, pendekatan psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) sering digunakan untuk mengatasi faktor psikologis ini.²⁹

2. 4.3. Faktor Sosial dan Lingkungan

Faktor sosial dan lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Tekanan dari luar seperti beban kerja berlebihan, tuntutan akademik, masalah ekonomi, serta konflik dalam keluarga atau hubungan interpersonal dapat menimbulkan stres kronis yang memicu depresi. Dalam lingkungan sosial yang kurang suportif, seseorang cenderung merasa terasing, kesepian, atau tidak memiliki tempat bercerita. Rasa tidak memiliki kontrol atas situasi hidupnya dapat memperburuk kondisi mental dan menimbulkan keputusasaan. Di samping itu, peristiwa besar yang traumatis seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian,

²⁹ Fridya Syavina Putri et al., “Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya,” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkesri Pangkal Pinang* 10, No. 2 (2022): 99–108.

atau bencana alam juga bisa memicu depresi, terutama jika individu tersebut tidak memiliki jejaring sosial yang kuat untuk membantunya pulih. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial yang stabil baik dari keluarga, teman, maupun komunitas menjadi salah satu faktor protektif yang dapat mencegah atau meminimalkan risiko depresi.³⁰

2.4.4. Faktor Media Sosial

Media sosial tidak hanya memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga dapat menjadi faktor pemicu depresi dalam lingkungan modern, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Paparan berlebihan terhadap media sosial sering kali menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana individu merasa kehidupannya kurang berharga dibandingkan dengan yang ditampilkan orang lain. Hal ini dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Penelitian dari *Acta Psychologia* menunjukkan bahwa adanya Tingkat intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang diperoleh.³¹

³⁰ Elisabeth Flora S Kedang, Rr. Listyawati Nurina, and Derri Tallo Manafe, "Analisis Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana," *Cendana Medical Journal* 19, No. 1 (2020): 87–95.

³¹ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, No. 2 (2020): 92–107, <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

2.5.Dampak Depresi terhadap Kehidupan Manusia

Depresi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik seseorang. Gangguan ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan dan memperburuk berbagai kondisi medis yang ada. Depresi merupakan penyebab utama ketidakmampuan global yang menyebabkan penurunan kemampuan fungsional individu dan berkontribusi terhadap beban ekonomi global. Depresi sering kali menyebabkan perasaan putus asa, kehilangan minat pada kegiatan yang sebelumnya menyenangkan, serta perasaan cemas dan tidak berharga, yang semuanya menghambat kemampuan individu untuk menjalani kehidupan normal.

2.5.1. Dampak pada Kesehatan Mental

Depresi memengaruhi banyak aspek kesehatan mental, termasuk penurunan kemampuan kognitif dan emosional. Depresi seringkali diiringi dengan gangguan kecemasan, yang dapat memperburuk gejala-gejala emosional dan psikologis lainnya. Hal ini dapat menyebabkan seseorang merasa lebih terisolasi dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Lebih lanjut, depresi berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan psikiatrik lainnya, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan gangguan *obsesif-compulsif* (OCD), yang sering kali saling memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang. Pada individu dengan depresi berat, kecenderungan untuk mengembangkan gangguan kecemasan dapat meningkatkan rasa tertekan dan memperburuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2.5.2 Dampak pada Kesehatan Fisik

Depresi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik, terutama melalui gangguan tidur dan pola makan. Penurunan kualitas tidur adalah salah satu masalah fisik yang

paling umum terjadi pada individu yang mengalami depresi. Menurut penelitian Aldi Yoza tahun 2024, depresi menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau hipersomnia, yang berkontribusi pada kelelahan kronis dan penurunan energi. Gangguan tidur ini mengganggu proses regenerasi tubuh dan dapat memperburuk masalah kesehatan lainnya, seperti peningkatan risiko obesitas dan diabetes. Selain itu, perubahan pola makan yang sering terjadi akibat depresi, baik berupa penurunan nafsu makan maupun peningkatan konsumsi makanan tertentu, dapat memengaruhi keseimbangan gizi tubuh.³² Lita Aulia tahun 2023 dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa gangguan pola makan pada individu yang mengalami depresi dapat memperburuk masalah pencernaan dan meningkatkan kerentanannya terhadap gangguan pencernaan lainnya.³³

2. 5.3. Dampak Jangka Panjang pada Kesehatan

Depresi jangka panjang berisiko meningkatkan kejadian penyakit kronis, termasuk gangguan kardiovaskular seperti gagal jantung. Penelitian Putranto tahun 2021 menunjukkan bahwa depresi dapat memperburuk kondisi kardiovaskular melalui mekanisme biologis seperti disregulasi sistem saraf simpatik dan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Hal ini dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, peningkatan tekanan darah, disfungsi endotel, dan vasokonstriksi koroner, yang semuanya berkontribusi terhadap kerusakan sistem kardiovaskular. Penelitian ini menekankan pentingnya deteksi dini dan penanganan depresi, terutama pada individu yang telah memiliki faktor risiko penyakit jantung, guna mencegah perkembangan kondisi yang lebih serius.

³² Jims Ferdinan Possible Aldy Yoza, Rakhmi Rafie, Niputu Sudyadnyani, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati," *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* 7, No. 3 (2024): 844–850.

³³ Lita Aulia Putri, "Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress Dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis Pada Pasca Masa Pandemi," *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)* 03, No. 4 (2023): 23–29.

Selain itu, depresi juga berdampak pada sistem kekebalan tubuh, sehingga individu yang mengalaminya lebih rentan terhadap infeksi dan peradangan kronis.³⁴ Lilin tahun 2017 dalam penelitiannya menjelaskan bahwa depresi memperburuk fungsi sistem imun, yang berhubungan dengan penurunan kemampuan tubuh dalam melawan patogen dan memperlambat proses pemulihan dari penyakit.³⁵



³⁴ Rudi Putranto, “Depresi Pada Gagal Jantung: Pendekatan Psikosomatik,” *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 8, No. 3 (2021): 145-154, <https://doi.org/10.7454/jpdi.v8i3.182>.

³⁵ Lilin Rosyanti, “Kajian Teoritis Hubungan Antara Depresi Dengan Sistem Neuroimun,” *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, No. 2 (2017): 78–97, <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i2.104>.

BAB III

DEPRESI DALAM AL-QUR'AN

3.1. Identifikasi Ayat-ayat Depresi dalam al-Qur'an

Pemahaman terhadap gambaran kondisi depresi dalam al-Qur'an diawali dengan penelusuran ayat-ayat yang memuat istilah atau ungkapan berkaitan dengan gejala depresi seperti kesedihan mendalam, tekanan batin, dan keputusasaan. Sejumlah kata kunci seperti *ḥuzn* (kesedihan), *ya's* (putus asa), *ḍayq al-ṣadr* (sesak dada), *mawt* (keinginan mati), *fārigha* (kekosongan hati), dan *bākhi'un* (hampir membinasakan diri karena tekanan batin) menjadi dasar penelusuran. Ayat-ayat yang mengandung kata-kata tersebut ditelusuri melalui *Kitab al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*.

Salah satu istilah yang paling sering digunakan dalam al-Qur'an untuk menggambarkan kondisi batin manusia adalah *ḥuzn* (حُزْن), yang berarti kesedihan mendalam. Kata ini dan berbagai turunannya muncul dalam 42 tempat dengan variasi bentuk seperti *fi'il muḍāri'* (yahzanūn, taḥzan), *fi'il māḍī* (*ḥazina*), *fi'il nahy* (*lā taḥzan*), dan bentuk *isim* (*ḥuzn, ḥazīn*).³⁶ Menurut ai-Rāghib al-Aṣfahānī, *ḥuzn* adalah kekasaran jiwa yang muncul akibat kehilangan atau kekecewaan terhadap sesuatu yang dicintai, dan ia menyebut bahwa larangan bersedih dalam al-Qur'an bukanlah larangan terhadap perasaan itu sendiri, melainkan terhadap sebab-sebab yang menjerumuskan seseorang ke dalam kesedihan yang mendalam dan berkepanjangan.³⁷ Dari berbagai pemakaian kata ini dalam al-Qur'an dan pandangan para ulama, dapat dipahami bahwa kesedihan merupakan bagian dari dinamika batin manusia yang wajar, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat mengarah pada gangguan emosi yang berat.

³⁶ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*, (Kairo: Dar al-Fikr, n.d.), hlm. 199-200.

³⁷ Raghīb al-Ashfahani, *Al-Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur'ān* (Beirut: Dar al-Maghfirah, n.d.), hlm. 115.

Selanjutnya adalah kata *ya's* (يَأْسُ), yang berarti putus asa. Dalam al-Qur'an, kata ini dan derivasinya muncul dalam 12 ayat, dalam bentuk *fi'il māḍī* (*ya'isa*), *fi'il mudhāri'* (*ya'su*), *isim fā'il* (*ya'is*), dan *isim* (*ya'us*), serta *fi'il nahy* (*lā tay'asū*).³⁸ Keputusan merupakan ciri utama dari kondisi depresi yang parah, di mana seseorang merasa kehilangan harapan dan jalan keluar dari kesulitan yang dihadapi. Dalam QS. Yusuf (12) : 87, Nabi Ya'qub menasihati anak-anaknya agar tidak berputus asa dari rahmat Allah, sebagai bentuk peneguhan bahwa seberat apapun ujian hidup, keputusan tidak boleh menjadi jalan keluarnya. Kondisi seperti ini mencerminkan keadaan mental yang tidak stabil dan rentan terhadap depresi.

Al-Qur'an juga menggambarkan keinginan untuk mati sebagai salah satu bentuk tekanan batin yang ekstrem, yang dalam konteks saat ini dapat dikaitkan dengan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Kata *mawt* (موت) dan bentuk turunannya disebut lebih dari 40 kali dalam al-Qur'an.³⁹ Salah satu ayat yang berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang yang mengalami tekanan berat terdapat dalam QS. Maryam: 23. Dalam ayat ini, Maryam berkata, "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini," saat menghadapi kecemasan dan tekanan sosial menjelang kelahiran putranya. Ungkapan ini menunjukkan bahwa penderitaan batin yang mendalam dapat membuat seseorang merasa bahwa kematian lebih ringan daripada menghadapi kenyataan. Bahkan seorang wanita suci yang dijaga kehormatannya seperti Maryam mengalami gejolak emosional yang sangat dalam. Ungkapan keinginannya untuk mati sebelum menghadapi cobaan besar menunjukkan bahwa tekanan mental bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang tingkat keimanan atau kesucian.

³⁸ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*, hlm. 769.

³⁹ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*, hlm. 680.

Ungkapan *fāriḡha* (فَارِغًا) atau kekosongan hati muncul satu kali dalam al-Qur'an, yaitu dalam QS. (al-Qaṣaṣ: 10),⁴⁰ menggambarkan kondisi batin ibu Nabi Musa ketika harus melepaskan anaknya. al-Qur'an menyatakan bahwa "kosonglah hati ibu Musa," Dalam konteks ayat ini, *fāriḡha* menggambarkan kondisi batin yang sangat terganggu, rapuh, dan seakan kehilangan kendali setelah ibu Nabi Musa harus merelakan bayinya dihanyutkan ke sungai atas perintah ilahi. Kekosongan hati di sini bukan hanya bermakna "kosong" dalam arti tidak ada isinya, melainkan mengarah pada kondisi kehilangan total terhadap stabilitas emosional, terganggunya perasaan seorang ibu karena kecemasan akan keselamatan anaknya, dan ketegangan batin antara keimanan kepada perintah Allah dan naluri keibuannya.

Istilah dalam penggambaran kondisi depresi dalam al-Qur'an juga terdapat pada kata *bākhi'un* (بَاخِعٌ), yang muncul 2 kali yaitu dalam QS. al-Kahf : 6 dan QS. al-Syu'ara : 3.⁴¹ Kata ini menggambarkan seseorang yang hampir membinasakan dirinya sendiri karena tekanan batin yang berat. Dalam konteks turunnya wahyu, Rasulullah digambarkan hampir mencelakakan dirinya karena kesedihan mendalam terhadap kaum yang tidak beriman. Raghīb al-Ashfahani menjelaskan bahwa *bākhi'a* berarti kondisi emosional yang ekstrem, ketika rasa sakit dan duka yang begitu dalam mendorong seseorang menuju tindakan menyakiti diri sendiri. Hal ini sejalan dengan gejala dorongan menyakiti diri sendiri yang muncul akibat rasa putus asa, penolakan sosial, atau perasaan tidak berarti. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa al-Qur'an tidak menutup mata terhadap realitas gejolak kejiwaan yang kompleks, serta memberikan pengakuan spiritual atas beban mental yang bisa dialami manusia.

⁴⁰ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*, hlm. 516.

⁴¹ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*, hlm.115.

Kata *ḍayq* dan berbagai turunannya muncul dalam 13 ayat al-Qur'an, baik dalam bentuk *fi 'il māḍī (ḍāqa)*, artinya sesak, dan tidak lapang. Dalam QS. al-Hijr : 97, Allah menyebut bahwa dada Nabi Muhammad terasa sempit karena ucapan kaumnya, menunjukkan tekanan batin akibat penolakan dan ejekan. Dalam QS.al-An'am:125, orang yang berpaling dari petunjuk digambarkan seperti merasakan sesak, seolah sedang mendaki ke langit. Rāghib al-Aṣfahānī menjelaskan bahwa kata istilah ini menggambarkan kondisi batin yang terasa sempit, mengandung makna tertutupnya hati karena rasa sedih, takut, atau sifat kikir, yang membuat seseorang merasa terkegang dan kehilangan kelapangan jiwa. Keadaan ini menggambarkan beban batin yang menyesak, perasaan terkurung dalam tekanan, dan ketidakmampuan untuk merasa tenang.⁴² Maka, penggunaan kata *ḍayq* dalam al-Qur'an bukan sekadar menyampaikan makna fisik, tetapi juga mengungkap kedalaman kondisi jiwa seseorang yang sedang menghadapi guncangan atau kesempitan hati yang berat.

Dalam al-Qur'an, depresi dapat dipahami sebagai kondisi kejiwaan yang ditandai dengan kesedihan mendalam (*ḥuzn*), keputusasaan (*ya's*), sesak dada (*ḍayq al-ṣadr*), keinginan untuk mati (*mawt*), kekosongan hati (*fāriḡha*), dan dorongan menyakiti diri sendiri (*bākhī'un*), yang timbul akibat penderitaan yang berat. al-Qur'an menggambarkan gejala-gejala ini melalui kisah para nabi dan tokoh pilihan, menunjukkan bahwa gejolak emosional merupakan bagian dari fitrah manusia. Namun, al-Qur'an juga menegaskan bahwa kondisi tersebut tidak boleh dibiarkan berlarut hingga menjerumuskan seseorang dalam keputusasaan terhadap rahmat Allah.

Berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah kata kunci dan ayat-ayat yang berkaitan dengan gejala depresi dalam al-Qur'an, peneliti mengidentifikasi beberapa istilah yang merepresentasikan kondisi depresi, seperti *ḥuzn*, *ya's*, *ḍayq aṣ-ṣadr*, *mawt*, *fāriḡha*,

⁴² Raghīb al-Aṣfahānī, *Al-Mufradāt Fī Ḡharīb al-Qur'ān*, hlm. 300.

dan *bākhi'un*. Setiap istilah tersebut muncul dalam ayat-ayat yang merekam dinamika batin tokoh-tokoh dalam al-Qur'an dalam situasi yang berbeda. Walaupun menggunakan lafaz- lafaz dari al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian maknawi yang menggunakan kata-kata tertentu untuk memahami kandungan ayat secara komprehensif. Ayat-ayat tersebut dipilih dan dipetakan untuk dianalisis lebih lanjut dalam tabel berikut.

No	Kata Arab	Makna	Ayat al-Qur'an	Tempat Turun
1	حُزْنٌ	Kesedihan mendalam	QS. Yusuf: 84, QS. al-Taubah: 40	Mesir Madinah
2	يَأْسٌ	Putus asa	QS. Yusuf: 87	Mesir
3	مَوْتٌ	Keinginan mati, merasa lebih baik mati	QS. Maryam: 23	Mekkah
4	فَارِعًا	Kekosongan hati, kehampaan emosional	QS. al-Qaṣaṣ :10	Mesir
5	بَاخِعٌ	Hampir membinasakan diri karena tekanan batin berat	QS. al-Kahf: 6, QS. al-Syu'ara: 3	Mekkah
6	ضَيْقُ الصَّدْرِ	Sempit dada, tekanan batin	QS. al-Hijr: 97, QS. al-An'am: 125	Mekkah Mekkah

3.2. Penafsiran Ayat-Ayat tentang Depresi

1. QS. Yusuf: 84, QS. al-Taubah: 40

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ
كَظِيمٌ

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).(QS. Yusuf: 84)

Dalam *Tafsir Mafātih al-Ghayb*, Fakhruddin al-Rāzī menjelaskan bahwa ketika Nabi Ya'qub kehilangan Rubil dan Binyamin, ia berkata, "*Semoga Allah mendatangkan mereka semua kepadaku.*" Ungkapan ini dilandasi oleh dua kemungkinan. Pertama, karena lamanya musibah yang menyimpannya dan dalamnya kecintaannya terhadap Yusuf, ia tetap sebaik sangka kepada Allah dan berharap pertolongan-Nya akan segera datang. Kedua, bisa jadi ia memiliki firasat atau bahkan informasi ilahiah bahwa Yusuf masih hidup. Harapan itu diperkuat dengan perhitungan bahwa tiga anaknya belum kembali Yusuf, Binyamin, dan anak sulung yang tertahan di Mesir sehingga ia memohon kepada Allah agar ketiganya dikembalikan.⁴³

Selanjutnya, ketika mendengar perkataan anak-anaknya yang menyudutkan dan menambah kesedihannya, Ya'qub berpaling dari mereka dan meluapkan perasaannya dengan berkata: "*Oh betapa sedihku atas Yusuf!*" al-Rāzī menjelaskan bahwa ekspresi ini merupakan luapan duka lama yang kembali memuncak akibat musibah yang baru. Kesedihan terhadap Binyamin menjadi pemicu yang membangkitkan luka batin terdalamnya tentang Yusuf. Dalam psikologi, ini menyerupai fenomena di mana trauma atau kehilangan baru membuka kembali luka emosional yang lama dan belum sembuh.

Al-Rāzī menguraikan empat alasan mengapa kesedihan Ya'qub terhadap Yusuf kembali membesar. Pertama, karena kesedihan baru memperkuat kesedihan lama yang tersembunyi. Ia mengutip syair Arab klasik yang menggambarkan bagaimana kesedihan saat ini bisa membangkitkan duka masa lalu. Kedua,

⁴³ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb* (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), jld. XVIII. hlm. 196.

karena Yusuf dan Binyamin adalah saudara seibu dan sangat mirip, Ya'qub merasa terhibur dengan kehadiran Binyamin. Ketika Binyamin hilang, ia merasa kehilangan Yusuf untuk kedua kalinya. Ketiga, kehilangan Yusuf merupakan awal dari semua musibah yang menimpa Ya'qub, sehingga menyebut nama Yusuf berarti mengingat seluruh rentetan penderitaan. Keempat, musibah Binyamin masih bisa dipahami secara sebab-akibat, sedangkan tragedi Yusuf penuh misteri. Ya'qub tahu anak-anaknya berbohong, namun tidak mengetahui keadaan Yusuf yang sebenarnya. Hal ini membuat duka atas Yusuf lebih mendalam dan melelahkan secara emosional.⁴⁴

Al-Rāzī juga membantah anggapan sebagian orang awam yang menilai Ya'qub tidak sabar atau mengeluh kepada Allah. Ia menegaskan bahwa ucapan Ya'qub bukanlah bentuk keluh kesah yang tercela. Meskipun Ya'qub menangis sampai matanya putih karena sedih, ia tetap menahan diri dari mengeluh kepada makhluk. Ia hanya menyampaikan kesedihannya kepada Allah, sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikutnya: *“Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesedihan dan dukaku kepada Allah.”* Ini menunjukkan puncak kesabaran spiritual seorang nabi, yang mampu menahan duka luar biasa dalam diam dan keikhlasan. Oleh karena itu, Ya'qub justru dipuji dan diberi kedudukan tinggi dalam pandangan Allah.

Sayyid Qutb mengatakan bahwa itulah gambaran yang sangat mengharukan tentang seorang ayah, Nabi Ya'qub, yang tengah diliputi kesedihan mendalam. Ia merasa sendiri dalam duka nestapanya, seolah-olah tiada seorang pun di sekelilingnya yang turut merasakan atau bahkan mau memahami penderitaannya. Keadaan ini membuatnya mengasingkan diri, meratapi kehilangan anak kesayangannya, Yusuf, yang tetap melekat dalam ingatannya walau waktu telah berlalu bertahun-tahun. Meskipun sudah bertahun-tahun berlalu, kenangan akan Yusuf itu tidak pernah

⁴⁴ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld. XVIII, hlm. 197.

hilang dari hatinya. Malah, peristiwa baru yang menimpa adik Yusuf kembali membuka luka lama tersebut, sehingga kesabarannya yang selama ini kuat mulai goyah dan hampir tewas.⁴⁵ Nabi Ya'qub mengungkapkan kesedihannya dengan berkata, “Alangkah beratnya dukaku terhadap Yusuf.” Kesedihan itu begitu dalam hingga berpengaruh pada kesehatannya secara fisik. Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa kedua matanya menjadi putih karena kesedihan yang berkepanjangan:

وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْخُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, dan dia sangat sabar menahan duka itu. (QS. Yusuf: 84)

Sayyid Qutb berkata dendam dan kebencian anak-anak Nabi Ya'qub sudah begitu dalam sampai mereka tidak lagi menunjukkan rasa kasihan terhadap penderitaan ayah mereka. Meskipun Nabi Ya'qub menyimpan kerinduan dan kesedihan yang sangat dalam atas kehilangan Yusuf, perasaan itu sama sekali tidak menyentuh hati anak-anaknya. Mereka tidak berusaha untuk menghibur atau menenangkan ayah mereka. Bahkan, mereka tidak pernah memberi sedikit pun harapan kepada beliau, melainkan justru berusaha memadamkan sisa-sisa harapan yang masih ada dalam hati Nabi Ya'qub.⁴⁶

Al-Tabari dalam tafsirnya mengutip dari beberapa riwayat, Abu Ja'far berkata: Maksud dari firman-Nya, “*Dan berpaling dari mereka (anak-anaknya)*” adalah bahwa Ya'qub berkata, “*Aduhai duka citaku terhadap Yusuf,*” yakni sebuah ungkapan kesedihan yang sangat mendalam terhadap kehilangan Yusuf. Hal ini menunjukkan betapa berat dan dalamnya duka yang dirasakan oleh Ya'qub, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah, “*Kedua mata Ya'qub menjadi putih karena kesedihan yang mendalam.*” Ini menunjukkan bahwa kesedihan tersebut begitu kuat hingga

⁴⁵ Sayyid Qutb, *Fī Zilal Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2000), jld. X. hlm. 463.

⁴⁶ Sayyid Qutb, *Fī Zilal Al-Qur'an*, jld. X. hlm. 464

berdampak fisik. Ya'qub, meskipun sangat sedih, tidak meluapkan emosinya secara berlebihan. Ia menahan kesedihan dan amarahnya terhadap anak-anaknya. Dalam hal ini, firman Allah juga menunjukkan bahwa "*Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).*" Artinya, ia tertahan oleh kesedihannya yang dalam, menanggungnya secara diam-diam, dan tidak menampakkannya secara terbuka. Wazan kata yang digunakan dalam ayat ini mengandung makna sabar dalam menahan amarah dan kesedihan, yang juga sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ali 'Imran : 134: "*Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain.*"⁴⁷

Pendapat ini diperkuat oleh para ahli tafsir seperti Ibnu Humaid dari Ibnu Ishaq, yang menyatakan bahwa Ya'qub berpaling dari anak-anaknya karena kesedihan yang sempurna, dan berkata, "*Aduhai duka citaku terhadap Yusuf,*" hingga kedua matanya menjadi putih karena kesedihan yang dalam. Namun ia tetap mampu menahan amarah terhadap anak-anaknya. Dari jalur riwayat lain, Ibnu Abbas juga menjelaskan bahwa saat Ya'qub berpaling, ia mengungkapkan keluh kesah mendalam terhadap Yusuf. Mujahid dan para sahabat lainnya juga menafsirkan kalimat tersebut sebagai bentuk kesedihan yang sangat dalam. Riwayat dari Qatadah, Sa'id bin Jubair, dan al-Dhahhak menyebutkan bahwa kesedihan Ya'qub sangat kuat hingga kedua matanya menjadi putih, namun ia tetap menahan diri dari meluapkan amarahnya, sebuah teladan kesabaran luar biasa yang sangat patut untuk direnungi.⁴⁸

Buya Hamka menjelaskan bahwa kesabaran bukan berarti tidak memiliki perasaan, melainkan kemampuan mengendalikan

⁴⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), jld. XIV hlm. 888-892.

⁴⁸ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil al-Qur'an*, jld. XIV. hlm. 893-897.

perasaan saat kesedihan menimpa. Hal ini terlihat dalam sikap Nabi Ya'qub ketika kehilangan anak-anaknya. Ketika ia berbicara dengan anak-anaknya yang membuatnya kecewa karena hilangnya Bunyamin, Nabi Ya'qub tetap berharap bahwa Yusuf masih hidup. Allah berfirman: "Dan dia berpaling dari mereka sambil berkata, 'Aduhai dukacitaku atas (kehilangan) Yusuf!' Dan kedua matanya menjadi putih lantaran kesedihan, dan dia adalah seorang yang menahan amarah (sabar)" (QS. Yusuf: 84). Di sini Tuhan Allah menggambarkan betapa hebatnya perjuangan batin Nabi Ya'qub yang sudah tua. Ia tetap bersabar dan menahan perasaan, walaupun jasmaninya sudah lemah hingga matanya berubah putih karena air mata yang tertahan atau sudah tidak mampu menetes lagi.

Buya Hamka menegaskan bahwa kesedihan tetap ada, tapi ia berperang dalam hati. Sebagai perbandingan, Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam juga pernah menangis saat putra bungsunya, Ibrahim, wafat saat masih menyusu. Ketika seorang sahabat bertanya mengapa beliau menangis, Nabi menjawab, "Hati ini bersedih, air mata pun menetes, tetapi tidak ada kata yang keluar dari mulutku kecuali yang diridhai Allah." Saat penguburan Ibrahim, terjadi gerhana matahari yang membuat sebagian sahabat mengira gerhana itu karena kematian putra Rasulullah. Namun Rasulullah menjelaskan bahwa gerhana adalah tanda kebesaran Allah di alam semesta dan tidak ada kaitannya dengan kematian seseorang.⁴⁹ Kisah ini mengajarkan bahwa kesabaran bukan berarti tiadanya rasa sedih, melainkan mengelola rasa sedih dengan teguh dan tawakal kepada Allah. Peristiwa kesedihan dan duka cita juga Allah sampaikan dalam ayat berikut ini:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْعَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ

⁴⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), jld.V, hlm. 3703.

عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ
 الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS.al-Taubah: 40)

Peristiwa ketika Nabi Muhammad Saw dan Abu Bakar al-Shiddiq bersembunyi di Gua Tsur adalah salah satu momen paling menegangkan dalam sejarah Islam. Saat itu, mereka sedang dalam pelarian dari kejaran kaum Quraisy yang ingin membunuh Nabi. Para pengejar bahkan sampai ke mulut gua, begitu dekatnya sehingga Abu Bakar merasa sangat cemas. Ia berkata kepada Nabi, "Jika salah satu dari mereka melihat ke bawah, pasti mereka akan melihat kita." Kecemasan Abu Bakar ini sangat wajar, karena ia bukan hanya memikirkan keselamatannya, tetapi lebih takut jika Nabi Muhammad Saw tertangkap.

Namun, di tengah situasi yang sangat mencekam itu, Nabi Muhammad Saw tetap tenang. Beliau menghibur Abu Bakar dengan berkata, "*Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.*" Kalimat ini menunjukkan bahwa Nabi memiliki keyakinan dan ketenangan batin yang sangat kuat. Buya Hamka menafsirkan bahwa ucapan ini adalah bentuk keteguhan hati dan rasa percaya Nabi kepada pertolongan Allah. Meskipun mereka sedang dalam bahaya besar, Nabi tetap mampu menenangkan sahabatnya. Ini

menunjukkan kekuatan mental dan spiritual yang luar biasa dari seorang pemimpin.⁵⁰

Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa ketenangan Nabi bukan karena tidak menyadari bahaya, tetapi karena beliau sepenuhnya percaya kepada Allah. Menurutnya, saat itu Allah menurunkan ketenangan (*sakinah*) kepada mereka, mungkin kepada Abu Bakar yang sedang cemas, karena Nabi sendiri sudah dalam keadaan tenang sejak awal. Ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa seorang mukmin bisa datang dari keyakinan yang kuat, bukan dari keadaan di sekelilingnya.⁵¹

Peristiwa di Gua Tsur tersebut menggambarkan kondisi Nabi Muhammad Saw yang berada dalam tekanan luar biasa, diburu dan terancam nyawanya. Dalam kondisi seperti itu, beliau tampil dengan ketenangan luar biasa, menunjukkan kestabilan emosi dan kekuatan jiwa yang teguh. Ucapannya kepada Abu Bakar, "*Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita,*" mencerminkan kepercayaan penuh kepada Allah sebagai sumber kekuatan batin. Ini menunjukkan bahwa sekalipun berada dalam situasi yang secara psikologis sangat berat, Nabi tetap mampu menjaga ketenangan karena kedalaman iman dan keyakinannya, menjadi contoh bahwa kekuatan spiritual dapat menahan gejolak jiwa dalam tekanan ekstrem.

Buya Hamka menekankan bahwa kisah ini bukan hanya tentang sejarah, tetapi juga pelajaran penting tentang kekuatan iman dalam menghadapi tekanan hidup. Siapa yang bersama Allah, tidak akan pernah benar-benar sendirian. Sedangkan Quraish Shihab mengingatkan bahwa dalam saat-saat paling sulit, seperti ketika semua jalan keluar terasa tertutup, hanya iman yang bisa menjadi sumber ketenangan. Ketika tidak ada lagi yang bisa

⁵⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. IV, hlm. 2973.

⁵¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jld. V, hlm. 596-602.

diandalkan, keyakinan kepada Allah-lah yang menguatkan hati dan menenangkan pikiran.

2. QS. Yusuf: 87

يَبْنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا
يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكٰفِرُونَ

Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (QS. Yusuf: 87)

Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*, ketika Nabi Ya'qub berkata kepada anak-anaknya, "*Wahai anak-anakku! Pergilah, dan selidikilah rahasia tentang Yusuf dan saudaranya*" (QS. Yusuf: 87), itu bukanlah sekadar perintah biasa. Perkataan tersebut mencerminkan keyakinan yang mulai menguat dalam diri Nabi Ya'qub bahwa kedua anaknya Yusuf dan Bunyamin masih hidup. Beliau tidak hanya berkata "cari Bunyamin", yang memang sudah jelas tertahan di Mesir, tetapi juga menyebut Yusuf, yang sejak lama dianggap telah tiada. Ini menunjukkan bahwa dalam hati beliau, telah muncul sinyal ilahiyah atau firasat kenabian bahwa Yusuf masih hidup dan mungkin berada di Mesir.⁵²

Anak-anak Nabi Ya'qub sendiri belum memahami maksud ayah mereka. Mereka bukan nabi seperti beliau. Akan tetapi, karena mereka adalah anak-anak yang taat, mereka mendengarkan dan melaksanakan perintah tersebut. Untuk menguatkan semangat mereka, Nabi Ya'qub melanjutkan dengan pesan yang amat dalam dan menyentuh: "*Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang tidak beriman.*" Ayat ini, menurut Buya Hamka, merupakan landasan keimanan yang amat kokoh bahwa

⁵² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. V, hlm. 3704.

harapan kepada Allah tak boleh pupus, sekalipun dalam keadaan yang paling genting dan tak masuk akal.

Perkataan ini tampaknya mulai menyentuh hati mereka satu per satu. Saat itu mereka semua telah dewasa, bahkan rata-rata telah berusia di atas empat puluh tahun. Mungkin dalam hati kecil mereka muncul pertanyaan: *Apakah mungkin Yang Dipertuan Muda di Mesir itu sebenarnya Yusuf?* Sebab, terlalu banyak kejanggalan yang terjadi. Mengapa harga gandum mereka dikembalikan? Mengapa Bunyamin ditahan? Mengapa sambutan pejabat tinggi Mesir itu penuh kelembutan dan kasih sayang? Barangkali mereka sudah mulai curiga, tetapi belum berani mengatakannya karena takut hanya sekadar prasangka. Kalau ternyata salah, betapa malunya mereka, orang dusun, mengira seorang pejabat tinggi adalah saudara kandung mereka sendiri.⁵³

Namun perintah sang ayah dan firasat yang makin kuat akhirnya mendorong mereka berangkat kembali ke Mesir. Mereka tidak hanya menjalankan amanah ayahnya, tetapi juga terdorong oleh kondisi yang semakin mendesak. Musim kemarau tujuh tahun itu telah sampai pada puncaknya. Kesulitan hidup semakin menjadi. Persediaan makanan di kampung-kampung kian menipis, dan harta benda untuk membeli bahan pokok makin berkurang. Maka, berangkatlah mereka dalam keadaan terjepit namun masih menggenggam secercah harapan.

Buya Hamka, dalam tafsirnya, bahkan menyisipkan kenangan pribadinya terhadap masa sulit pasca Agresi Militer Belanda kedua. Beliau menceritakan bagaimana rakyat di Minangkabau waktu itu sampai harus menjual seng atap rumah, tempat tidur, piring, atau mangkuk demi membeli beras. Gambaran ini, menurut beliau, tak jauh beda dengan apa yang dirasakan oleh anak-anak Nabi Ya'qub ketika itu suatu gambaran kepiluan yang sarat dengan nilai iman, ketabahan, dan harapan kepada rahmat Allah.

⁵³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. V, hlm. 3705.

Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat ini mengulas makna kata *rawh* (رَوْح) yang menurut sebagian ulama bermakna "nafas". Hal ini berkaitan dengan kondisi kesedihan yang sering kali membuat dada terasa sesak dan napas menjadi berat. Maka ketika seseorang mampu bernapas dengan lega, itu merupakan tanda kelapangan dada dan hilangnya beban batin. Dalam makna lain, *rauh* juga dikaitkan dengan kata *istirdāh*, yaitu ketenangan hati, istirahat jiwa, dan hilangnya tekanan psikologis. Maka, larangan untuk berputus asa dari *rawhillah* (rahmat Allah) dalam ayat ini dapat dipahami sebagai larangan untuk kehilangan harapan akan datangnya ketenangan, kelegaan, dan pertolongan dari Allah SWT.⁵⁴

Menariknya, Nabi Ya'qub dalam ayat ini hanya memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan saudaranya, Bunyamin. Ia tidak menyuruh mereka mencari anak sulung yang telah tinggal di Mesir. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan anak tertuanya telah diketahui, dan kepergiannya merupakan pilihan pribadi. Berbeda halnya dengan Yusuf yang sudah lama dianggap hilang, dan Bunyamin yang mereka yakini sedang berada dalam tahanan atau diperbudak oleh orang lain.

Pada akhir ayat, Allah SWT berfirman: "*Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir.*" Quraish Shihab menjelaskan bahwa yang dimaksud di sini adalah orang-orang yang kekufurannya sudah menetap. Keputusan yang dimaksud bukan hanya sekadar emosi sesaat, melainkan bentuk kehilangan harapan yang menunjukkan tiadanya keyakinan terhadap kasih sayang dan kuasa Allah. Seseorang yang masih memiliki iman walau sedikit, umumnya masih menggenggam harapan. Maka, semakin kuat keimanan seseorang, semakin besar pula harapannya kepada Allah.

⁵⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jld. VI, hlm. 513.

Menurut beliau, keputusan adalah ciri khas orang-orang durhaka, karena mereka menyangka bahwa nikmat yang hilang tak mungkin kembali. Padahal segala bentuk nikmat yang pernah diperoleh sebelumnya adalah semata-mata karena anugerah Allah. Allah zat yang maha hidup dan kekal, mampu mengembalikan apa yang telah hilang bahkan melipat gandakannya. Oleh karena itu, bagi orang yang beriman, tidak ada tempat bagi keputusan. Harapan adalah bagian dari iman itu sendiri.⁵⁵

Menurut al-Rāzī, ketika Nabi Ya'qub berharap menemukan Yusuf berdasarkan tanda-tanda yang terlihat, beliau memerintahkan anak-anaknya untuk menelusuri berita tentang Yusuf dengan cermat. Kata *تحسسوا* yang digunakan di sini berarti mencari dengan indra, mirip dengan mendengar atau melihat, sehingga mereka diminta mengumpulkan informasi secara hati-hati. al-Rāzī menjelaskan bahwa ini menunjukkan usaha penuh Nabi Ya'qub dalam mencari anaknya.

Allah kemudian menegaskan: “ولا تيأسوا من روح الله” (Janganlah kamu putus asa dari rahmat Allah). Al-Rāzī menjelaskan bahwa hanya orang-orang kafir yang benar-benar bisa putus asa dari rahmat Allah. Orang mukmin, meskipun menghadapi kesulitan, tetap berharap kebaikan dari Allah dan bersyukur ketika diberi kemudahan. Keputusan muncul hanya jika seseorang meyakini bahwa Allah tidak mampu, tidak mengetahui segala sesuatu, atau tidak Maha Pemurah, dan hal ini hanya terjadi pada orang kafir.⁵⁶

Lebih lanjut, al-Rāzī menekankan beberapa hal penting terkait kisah Nabi Ya'qub. Pertama, cinta beliau yang begitu besar kepada Yusuf menunjukkan keterikatan hati pada hal selain Allah, karena hati manusia tidak bisa sepenuhnya mencintai dua hal sekaligus. Kedua, ketika menghadapi kesedihan yang mendalam,

⁵⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jld. VI, hlm. 514.

⁵⁶ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ Al-Ghayb*. jld. XVIII hlm. 202.

seharusnya beliau lebih menekankan pengabdian dan tawakkal kepada Allah, karena ungkapan “*Yā asafa ‘alā Yusuf*” tidak selayaknya diucapkan oleh orang-orang yang bertakwa, apalagi para nabi besar. Ketiga, meski Nabi Ya’qub termasuk nabi besar dan keluarganya terkenal sebagai nabi, peristiwa ini tetap menimbulkan kesedihan mendalam karena beratnya ujian yang menimpa anak kesayangan beliau, dan hal ini menjadi terkenal di kalangan orang banyak. Dengan demikian, menurut Al-Razi, ayat ini mengajarkan pentingnya mengandalkan Allah dalam kesedihan, menelusuri informasi dengan hati-hati, dan menjaga keseimbangan antara cinta manusiawi dan pengabdian kepada Tuhan.⁵⁷

Dengan demikian, ayat ini beserta penafsiran para ulama seperti Buya Hamka, Quraish Shihab dan al-Rāzī menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan hidup yang berat dan berkepanjangan seperti kehilangan, kesulitan ekonomi, dan ketidakpastian iman yang teguh dan harapan kepada rahmat Allah merupakan benteng utama yang menyelamatkan seseorang dari keputusasaan. Harapan yang bersumber dari keyakinan ini menjadi penawar bagi gejala-gejala depresi, memberikan ruang bagi jiwa untuk bernapas, dan menguatkan hati untuk tetap bertahan, bahkan ketika segala jalan tampak tertutup. Maka, dalam Islam, harapan bukan sekadar emosi positif, melainkan bagian hakiki dari keimanan yang menolak tunduk pada kehampaan dan putus asa.

3. QS. Maryam: 23

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِثُّ قَبْلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا
مَّنْسِيًّا

Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan". (QS. Maryam: 23)

⁵⁷ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld. XVIII hlm. 203.

Seiring berjalannya waktu, kandungan Maryam semakin besar. Hingga akhirnya tibalah saat melahirkan. al-Qur'an menggambarkan suasana batin Maryam saat itu dengan penuh keheningan dan kepedihan: *"Maka rasa sakit akan melahirkan memaksanya bersandar ke pangkal pohon kurma."* (QS. Maryam: 23). Dari susunan ayat ini, terasa sekali bahwa Maryam menjalani masa sulitnya seorang diri, jauh dari keluarga dan kaumnya. Ia menyendiri, menyingkir ke tempat sunyi. Rasa sakit yang mendera, bercampur gelisah dan pikiran yang kacau, mendorongnya mencari tempat teduh dan ia pun bertemu sebuah pohon kurma lalu bersandar padanya, menunggu saat kelahiran tiba.

Dalam keadaan demikian, meski tubuhnya menanggung derita, pikiran Maryam tetap berjalan. Ia tahu bahwa anak ini adalah titipan dari Tuhan, buah dari perintah-Nya, tetapi apakah orang-orang akan percaya? Siapa yang akan menerima penjelasannya? Tidak pernah sebelumnya ada perawan yang melahirkan tanpa bersuami. Bagaimana mungkin ia menjelaskan keajaiban ini kepada kaumnya?

Lalu terucaplah keluhannya yang menyayat hati: *"Wahai, alangkah baiknya jika aku mati sebelum kejadian ini, dan aku menjadi seorang yang tak berarti lagi dilupakan."* (QS. Maryam: 23). Dalam ucapannya itu tergambar betapa berat beban batin Maryam bukan karena takut melahirkan, tapi karena khawatir akan fitnah, cibiran, dan prasangka manusia. Ia ingin lenyap dari dunia, agar tak seorang pun mengenalnya, agar tak jadi buah bibir orang banyak.⁵⁸

Namun, di tengah badai kegelisahan itu, pertolongan Allah pun datang. Allah menguatkan Maryam. Dialah yang meneguhkan hatinya, yang menyelamatkannya dari keguncangan jiwa. Maryam diberi kekuatan untuk menahan rasa takut dan malu, hingga rahasia besar itu tetap terjaga dan tidak terbongkar sebelum waktunya. Allah mengokohkan jiwanya, agar ia termasuk orang-orang yang

⁵⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VI, hlm. 4292.

beriman, karena iman sejati akan tampak ketika seseorang tetap tenang di tengah badai, tidak terombang-ambing oleh kesedihan, dan tidak pula mabuk oleh kegembiraan yang melalaikan.

Sebagaimana dijelaskan Buya Hamka, orang yang telah mampu mengendalikan dirinya tidak mudah terpancing oleh emosi, tidak gelisah dalam derita, dan tidak lupa diri dalam suka itulah tanda bahwa ia benar-benar menjaga imannya. Ia telah percaya dengan sepenuh hati bahwa segala sesuatu yang terjadi, entah itu ujian atau karunia, semua adalah bagian dari kehendak dan rencana Allah. Maka dari itu, orang yang beriman tidak akan resah gelisah ketika dirundung duka, dan tidak akan melambung tinggi saat berada dalam kesenangan.

Dalam tafsirnya, Fakhruddin al-Rāzī mengutip al-Zamakhsyari bahwa kata “أجاء” berasal dari *jā’a* (datang), namun setelah dipindahkan maknanya menjadi “memaksa” atau “mendorong hingga sampai”. Karena itu, rasa sakit melahirkan memaksa Maryam mendekat ke pangkal pohon kurma. Kemungkinan ia datang untuk memudahkan proses kelahiran dengan berpegangan, untuk menguatkan tubuh, atau untuk bersembunyi dari pandangan orang yang mungkin menuduhnya. Tentang kata *al-makhād*, ia berarti rasa sakit melahirkan, yakni gerakan janin di perut menjelang kelahiran.⁵⁹

Al-Rāzī menjelaskan bahwa pohon itu hanyalah batang kurma kering di tengah padang pasir, tanpa pucuk, tanpa buah, dan waktu itu musim dingin. Penyebutan “pangkal pohon kurma” bisa berarti menunjuk pada pohon tertentu yang terkenal di daerah itu, atau jenis pohon kurma secara umum. Allah mengarahkan Maryam ke pohon itu agar ia mendapat buah kurma, sebab kurma sangat cocok untuk ibu yang baru melahirkan. Pohon kurma tidak berbuah kecuali dengan penyerbukan, sebagaimana perempuan tidak melahirkan kecuali dengan peran laki-laki. Maka, keluarnya buah

⁵⁹ Muhammad Fakhruddin al-Razi, *Mafātih al-Ghayb*. jld. XXI .hlm. 203

kurma tanpa penyerbukan menjadi tanda kekuasaan Allah, sebagaimana kelahiran Isa tanpa ayah.

Mengapa Maryam berkata, “Wahai, seandainya aku mati sebelum ini”, padahal ia telah mendapat kabar gembira dari malaikat? al-Rāzī menyebutkan beberapa jawaban: (1) beratnya penderitaan dan ucapan orang membuatnya lupa akan kabar gembira itu; (2) ini adalah kebiasaan para salihin saat menghadapi ujian berat Abu Bakar, Umar, Ali, dan Bilal pernah mengucapkan hal serupa; (3) ia ingin mencegah orang jatuh dalam dosa menuduhnya, meskipun ia ridha dengan takdir itu. Tentang kata *nasyan* (نسيًا), ia berarti sesuatu yang sepele dan biasa dilupakan, sebagaimana sesuatu yang memang layak dibuang. Bacaan qira’at berbeda-beda dalam pengucapannya, namun maknanya sama: Maryam berharap dirinya hanyalah sesuatu yang tidak dianggap dan dilupakan, agar tidak menimbulkan fitnah di tengah masyarakat.⁶⁰

Dari hal itu dapat kita pahami bahwa Maryam adalah sosok yang sangat menjaga kehormatan dirinya, sehingga rasa takut terhadap fitnah dan pandangan buruk manusia begitu membebannya, bahkan lebih berat dari rasa sakit melahirkan itu sendiri. Ucapannya bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan ungkapan kejujuran perasaannya di hadapan Allah. Justru dari sini terlihat bahwa kesedihan dan kegundahan adalah bagian alami dari ujian hidup, namun yang terpenting adalah tetap bersandar pada petunjuk Allah, sebagaimana Maryam tetap mengikuti arahan-Nya hingga melahirkan dengan selamat.

4.QS. al-Qasas: 10

وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَرِغًا ۚ إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ ۚ لَوْلَا أَن رَّبَّنَا عَلَيَّ
قَلْبِهَا لَتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ

⁶⁰ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*. jld. XXI. hlm. 204.

Dan menjadi kosonglah hati ibu Musa. Sesungguhnya hampir saja ia menyatakan rahasia tentang Musa, seandainya tidak Kami teguhkan hatinya, supaya ia termasuk orang-orang yang percaya (kepada janji Allah). (QS. al-Qasas: 10)

"Maka kosonglah hati ibu Musa." (QS. al-Qashash: 10). Kosong di sini bukan berarti hampa secara fisik, tetapi menggambarkan kekosongan batin karena kebingungan dan guncangan jiwa yang mendalam. Ia baru saja menjalankan perintah ghaib yang begitu menggetarkan melepaskan anak kandung yang amat dicintai untuk dihanyutkan ke Sungai Nil, setelah sebelumnya dimasukkan ke dalam sebuah peti. Suara perintah itu datang entah dari mana, tapi sangat jelas dan kuat. Ia tidak tahu harus berbuat apa, selain tunduk dan patuh pada titah Ilahi itu.

Kini, setelah anaknya benar-benar dihanyutkan, guncanglah hatinya. Gelisah, cemas, dan waswas menyelimuti. Buya Hamka menggambarkan bahwa dalam kondisi seperti itu, nyaris saja ibu Musa kehilangan kendali dan membuka rahasia besar itu kepada orang-orang sekitarnya. Hampir saja ia menangis melolong-lolong, sebagaimana lazimnya para ibu yang kehilangan anak. Dan andai itu terjadi, orang-orang pasti akan bertanya, menyelidiki, dan mungkin akan terbongkarlah rahasia tentang bayi Musa.⁶¹ Namun, dalam kondisi kritis dan nyaris roboh itu, Allah-lah yang meneguhkan hati ibu Musa. *"Kalau bukan karena Kami teguhkan hatinya..."* itulah kalimat yang menjadi penenang, bahwa semua kekuatan menahan diri itu datang dari Allah. Dia menurunkan ketenangan, kekuatan batin, dan kejernihan pikiran agar rahasia tidak terbongkar dan agar ibu Musa tetap tegar dalam imannya.

Buya Hamka menjelaskan bahwa orang yang mampu menahan diri dalam puncak kegelisahan, yang tidak lekas mengumbar perasaan, adalah pertanda bahwa dia termasuk orang-orang beriman. Sebab iman itu menanamkan keyakinan bahwa segala sesuatu, suka ataupun duka, berada dalam kuasa dan

⁶¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5303.

kehendak Allah. Maka orang yang beriman sejati, tidak mudah goyah oleh musibah, dan tidak pula kehilangan kendali oleh kebahagiaan. Ia tetap teguh di tengah badai dan tetap rendah hati di tengah kemudahan. Inilah pelajaran besar dari ibu Musa: bahwa kekuatan sejati seorang hamba bukan terletak pada tangisan atau keluh kesah, tapi pada keteguhan jiwa yang bersandar penuh pada Tuhan.⁶²

Menurut Al-Razi, firman Allah: “*Dan hati ibu Musa menjadi kosong*”. Seandainya ia hampir mengungkapkannya (Musa) jika Kami tidak meneguhkan hatinya agar ia termasuk orang-orang beriman, lalu ia berkata kepada saudara perempuannya: ‘Ikutilah dia,’ sehingga ia mengawasinya dari jauh tanpa mereka menyadarinya” menunjukkan beberapa makna. Pertama, hatinya kosong dari segala kecemasan kecuali kecemasan terhadap Musa. Kedua, kekosongan hati itu juga bisa diartikan sebagai rasa takut dan khawatir yang mendalam akibat situasi yang menakutkan. Ketiga, al-Rāzī menjelaskan bahwa hatinya sempat kosong dari akal karena kepanikan dan ketakutan ketika mendengar Musa jatuh ke tangan Fir’aun. Keempat, hatinya kosong dari wahyu Allah yang memberitahukan agar ia melempar Musa ke laut dan jaminan bahwa Allah akan mengembalikannya, sehingga ia tidak merasa takut atau sedih.

Al-Rāzī menambahkan bahwa ketika setan mencoba menggoda ibu Musa agar Musa dibunuh demi mendapatkan pahala, ia sempat terpengaruh, tetapi setelah kabar keselamatan Musa sampai kepadanya, kebesaran ujian itu membuatnya lupa akan hal-hal lain. Hatinya juga kosong dari kesedihan karena keyakinannya yang teguh pada perlindungan Allah, dan Allah meneguhkan hatinya agar tidak cemas. Selain itu, al-Rāzī menjelaskan bahwa ketika ibu Musa mendengar bahwa istri Fir’aun membesarkannya dengan penuh kasih sayang, ia hampir menunjukkan perasaan sukanya karena kebahagiaan yang luar

⁶² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5304.

biasa, namun ketenangan yang Allah berikan membuatnya tetap termasuk orang-orang beriman yang penuh keyakinan.⁶³

5. QS. al-Kahf: 6, QS. al-Syu'ara: 3

فَلَعَلَّكَ بَئِيعٌ نَّفْسِكَ عَلَىٰ ءَاثَرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Quran). (QS. al-Kahf: 6)

Rasulullah Saw. adalah pribadi yang sangat penyayang. Dalam menjalankan risalah, beliau tidak hanya bertindak sebagai penyampai wahyu, tetapi juga sebagai seorang ayah bagi umatnya, yang sangat menginginkan agar mereka semua mendapatkan petunjuk. Maka, ketika beliau melihat banyak dari kaumnya berpaling dari kebenaran, hatinya diliputi kesedihan yang amat dalam. Menurut Quraish Shihab, ayat ini "*Maka barangkali engkau akan membinasakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, jika mereka tidak beriman kepada keterangan ini*" adalah bentuk pelipur lara dan kelembutan Allah kepada Rasul-Nya. Allah seakan berkata, "Wahai Muhammad, jangan sampai engkau terlalu larut dalam duka karena mereka menolak al-Qur'an."

Kata "*hadha*" dalam ayat ini, sebagaimana dijelaskan oleh Quraish Shihab, menunjuk kepada al-Qur'an sebagai sesuatu yang sangat dekat dengan fitrah dan hati nurani manusia. Penolakan terhadapnya bukanlah hal sepele, tetapi menyakitkan, karena berarti menolak cahaya kebenaran yang sejatinya berasal dari dalam jiwa mereka sendiri. Karena itu pula, wajar jika Rasul begitu sedih. Bahkan, Allah menggunakan kata "*bākhi*" yang, menurut Quraish, berasal dari kata "*bakha'a*" yakni menyembelih urat terakhir di leher. Ini bukan sekadar kesedihan biasa, melainkan

⁶³ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld.XXIV. hlm.229.

kesedihan yang sangat dahsyat, yang hampir menggerogoti kehidupan.⁶⁴

Lebih lanjut, Quraish Shihab menafsirkan kata “*athārihim*” jejak mereka sebagai isyarat bahwa kaum musyrik telah benar-benar menjauh. Seperti seorang musafir yang terus berjalan dan tidak lagi peduli pada jejak yang ia tinggalkan di belakang, demikianlah mereka memalingkan diri dari al-Qur’an. Bahkan lebih dari itu, mereka memperlakukan wahyu seolah benda remeh, barang buangan yang memang sengaja mereka tinggalkan tanpa penyesalan. Maka ayat ini adalah bentuk penghiburan dari Allah kepada Rasul-Nya: “*Jangan kau bersedih terhadap sesuatu yang memang layak ditinggalkan.*”

Menurut Quraish Shihab pula, ayat ini bisa dimaknai sebagai gambaran kasih sayang Allah yang begitu dalam kepada Nabi-Nya. Allah tahu betapa Rasul telah mengerahkan segala daya untuk membimbing kaumnya, namun penolakan demi penolakan terus beliau hadapi. Maka, ayat ini datang sebagai peringatan yang lembut: jangan sampai keinginan kuat itu menjadi beban yang menghancurkan. Allah menggambarkan Rasul Saw seperti seorang yang menoleh ke belakang, memandangi bekas-bekas kehidupan yang ia tinggalkan dengan sedih, padahal yang ditinggalkan bukanlah sesuatu yang layak untuk diratapi hanyalah atsar, bekas-bekas tak bernilai.⁶⁵

Dengan demikian, sebagaimana dijelaskan oleh Quraish Shihab, ayat ini tidak hanya menenangkan jiwa Rasulullah, tetapi juga memberikan pelajaran kepada kita, bahwa dalam berdakwah, kita harus bersungguh-sungguh, namun tetap sadar bahwa hidayah adalah hak Allah. Jangan sampai cinta yang besar berubah menjadi luka yang melukai diri sendiri. Sebab, sebagaimana Rasul pun dihibur oleh Allah, kita pun perlu belajar mengikhlaskan, bahwa

⁶⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, jld. VIII, hlm. 9.

⁶⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, jld. VIII, hlm. 10.

tidak semua orang akan memilih untuk percaya meskipun kebenaran telah datang dengan sangat terang.⁶⁶

Buya Hamka menafsirkan ayat "*Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu karena dukacita, dari lantaran bekas-bekas perbuatan mereka, jika mereka tidak mau percaya kepada perkataan ini.*" (ayat 6) Artinya: Kadang-kadang, karena sangat dukacita hatimu, lantaran melihat bekas-bekas perbuatan mereka yang sangat membuat jengkel mereka tidak mau percaya akan wahyu-wahyu Tuhan itu mau saja rasanya engkau membinasakan diri. Terlintas dalam ingatanmu: biarlah mati saja, guna apa hidup lagi. Sampai Nabi Muhammad terlintas pikiran demikian adalah karena sangat cintanya kepada mereka, bukan dari sebab benci.

Al-Qasyani, seorang penafsir, mengatakan: "Perasaan iba hati yang demikian itu bisa saja terlintas karena sangat belas kasihan kepada makhluk Allah; dan itu adalah sebagai akibat daripada cinta akan Allah." Dapatlah perasaan yang demikian difahami jika diingat bahwa Quraisy itu bukanlah orang lain baginya. Umumnya adalah keluarganya, jauh ataupun dekat. Yang memimpin permusuhan dan kebencian terhadapnya ialah pamannya sendiri, saudara kandung ayahnya: Abu Lahab. Tetapi semuanya itu cuma perasaan, terlintas sebentar, karena sangat iba hati. Tidak keluar ke mulut dan tidak dilaksanakan. Karena pikiran waras beliau sebagai seorang Rasul lebih menguasai dirinya dari perasaannya. Namun demikian, untuk obat penawar hatinya, disebutkan Allah juga dalam wahyu-Nya.⁶⁷

Menurut al-Rāzī, ucapan orang-orang yang menetapkan adanya anak bagi Allah adalah bentuk kebohongan yang sangat jelas bertentangan dengan akal sehat. Ucapan tersebut tidak lahir dari proses pemikiran yang lurus, melainkan hanya diulang karena tradisi dan kebiasaan, padahal hati dan akal mereka menolaknya.

⁶⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. VIII, hlm. 10 -11.

⁶⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VI, hlm. 4154.

al-Rāzī mendefinisikan kebohongan sebagai pernyataan yang tidak sesuai dengan kenyataan, baik pembicaranya mengetahui kesalahannya maupun tidak. Dengan demikian, meskipun sebagian dari mereka mengucapkan klaim tersebut tanpa sadar akan kebatilannya, ucapan itu tetap dinilai sebagai dusta oleh Allah.

Kebohongan yang begitu nyata ini menimbulkan kesedihan yang mendalam pada diri Nabi Muhammad Saw. Beliau sangat menginginkan kaumnya menerima kebenaran, sehingga penolakan mereka membuat beliau berduka dan merasa terpanggil untuk terus mencari cara membimbing mereka. Menurut al-Rāzī, kondisi emosional Nabi yang demikian kuat inilah yang menjadi latar bagi turunnya firman Allah dalam ayat 6 Surah al-Kahfi: “Maka barangkali engkau akan membinasakan dirimu karena bersedih hati terhadap mereka bila mereka tidak beriman kepada al-Qur’an ini.” Ayat ini merupakan teguran sekaligus penghiburan, agar kesedihan Nabi tidak melampaui batas hingga membahayakan dirinya.⁶⁸

Dengan demikian, turunnya ayat 6 ini berkaitan erat dengan penolakan mereka terhadap kebenaran yang dibawa Nabi, yang berawal dari keyakinan dusta mereka, lalu menimbulkan duka mendalam di hati beliau. Sebagaimana ayat berikut ini :

لَعَلَّكَ بَئِخٌ تَفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ

Boleh jadi kamu (Muhammad) akan membinasakan dirimu, karena mereka tidak beriman. (QS. al-Syu‘ara: 3)

Dalam QS. al-Syu‘ara: 3, Allah Swt. menyingkap satu rahasia batin yang pernah terlintas dalam hati Nabi Muhammad Saw. Allah berfirman: “Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu sendiri karena mereka tidak mau beriman.” Ayat ini, menurut Buya Hamka, bukan sekadar teguran, tetapi juga bujukan penuh kelembutan dari Allah kepada utusan-Nya yang mulia. Ia mengandung belaian kasih Tuhan terhadap Rasul-Nya yang sedang

⁶⁸ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ Al-Ghayb*, jld.XXI. hlm.78.

pedih hatinya menghadapi kaumnya sendiri.⁶⁹ Nabi Muhammad Saw adalah manusia yang diutus kepada kaumnya yaitu Quraisy yang tidak asing baginya karena mereka adalah keluarga kerabat bahkan orang-orang yang membesarkan beliau. Ketika ajakan kepada tauhid ditolak, ketika kebenaran diacuhkan dan cemoohan datang bertubi-tubi, sangat wajar jika timbul kesedihan yang mendalam dalam hati Nabi. Beliau tahu persis bahwa jalan yang dibawanya adalah kebenaran, dan barang siapa berpaling dari kebenaran itu akan binasa. Oleh karena itu, sebagaimana dicatat oleh Buya Hamka, rasa cinta yang begitu besar kepada mereka membuat hatinya terluka.

Buya Hamka menggambarkan bahwa rasa duka Nabi bukan berasal dari amarah, tetapi justru dari kasih sayang yang luar biasa. Bahkan dalam lintasan hati, sempat muncul perasaan, “Lebih baik aku mati saja. Mungkin dengan kematianku, mereka akan menyadari kebenaran yang aku bawa.” Itu bukan niat atau azam, melainkan getar kecil dari perasaan seorang manusia yang hatinya sangat halus, yang menginginkan keselamatan bagi umatnya, walaupun harus dengan pengorbanan diri sendiri.⁷⁰

Menurut Buya Hamka, hal ini bukanlah tanda kelemahan, sebagaimana dituduhkan oleh sebagian orientalis. Justru di sanalah letak kekuatan jiwa beliau. Bahkan orang-orang besar dalam sejarah seperti para pendeta Budha yang membakar diri di Vietnam melakukan itu bukan karena lemah, melainkan karena kekuatan batin dan tekad yang ingin membangkitkan kesadaran umat manusia. Maka bila Nabi Muhammad Saw sempat terlintas dalam hatinya untuk mengorbankan diri demi kaumnya, itu pun lahir dari kekuatan cinta dan ketulusan yang agung.

Namun Allah tidak membiarkan hamba-Nya larut dalam duka. Allah datang menyapanya dengan wahyu, menyentuh kalbu

⁶⁹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm.5074.

⁷⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), jld. VII, hlm. 5075

Rasul-Nya dengan penghiburan: “Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu...” Ayat serupa muncul juga dalam QS. al-Kahfi: 6 dan QS. Fathir: 8. Menurut Buya Hamka, kesemua ayat ini adalah bentuk hiburan Tuhan untuk Nabi-Nya. Allah menguatkan jiwa Rasulullah Saw agar beliau terus melanjutkan perjuangan, sebab tugas beliau hanyalah menyampaikan, bukan memaksa orang untuk menerima.

Buya Hamka juga menekankan bahwa jangan sampai lintasan hati seperti ini dijadikan alasan untuk meragukan kenabian. Bahkan beliau menilai, justru dari situ tampaklah perjuangan batin yang sangat mulia. Nabi bukan malaikat, beliau manusia yang juga merasakan luka, kecewa, cinta, dan harapan. Dalam suasana itulah, muncul keteguhan yang sejati. Sebagaimana sabda beliau sendiri, “Aku ini hanyalah manusia seperti kalian.”⁷¹ Maka menurut Buya Hamka, bagi siapa saja yang mengerti perasaan kemanusiaan, justru lintasan hati yang seperti itu tidak menjatuhkan Nabi, melainkan mengangkat derajat beliau sebagai manusia yang paling manusiawi. Bukan suatu cela, tetapi suatu kebesaran.

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata "*la'alla*" dalam redaksi ayat tersebut memiliki dua kemungkinan makna. Umumnya, dalam bahasa Arab, kata *la'alla* sebagaimana kata *'asa* digunakan untuk mengungkapkan harapan atau rasa kasih yang mendalam terhadap lawan bicara. Maka dalam konteks ini, dapat dipahami bahwa Allah menyampaikan dengan penuh kelembutan dan kasih sayang kepada Nabi Muhammad Saw “Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu karena kesedihan akibat mereka tidak mau beriman kepada wahyu ini.” Ungkapan tersebut menggambarkan betapa dalamnya kepedulian dan cinta Rasulullah kepada umatnya, bahkan hingga mendekati batas mengorbankan dirinya sendiri karena dukacita yang sangat.

⁷¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), jld. VII, hlm. 5077.

Namun, menurut Quraish Shihab, beberapa mufassir juga memahami kata *la'alla* dalam konteks ini sebagai bentuk larangan halus. Dengan kata lain, makna ayat bisa juga dipahami sebagai peringatan dari Allah: "Wahai Muhammad, janganlah engkau membinasakan dirimu karena kesedihan atas penolakan mereka terhadap al-Qur'an." Penafsiran ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Fatir:8 "Maka janganlah dirimu binasa karena kesedihan terhadap mereka." Di sinilah tampak bagaimana al-Qur'an berbicara kepada jiwa Nabi dengan sangat personal dan penuh empati, menenangkan, sekaligus menguatkan.

Quraish Shihab juga menyinggung makna kata "*bakhi*" yang terambil dari akar kata *bakha'*, yang dalam istilah bahasa Arab berarti menyembelih. Secara teknis, kata ini berasal dari istilah *bukha'*, yakni urat terakhir yang terdapat di bagian belakang leher binatang. Urat ini adalah batas akhir kehidupan: jika ia terputus, maka leher akan terpisah dari badan. Dengan memakai kata ini, al-Qur'an sedang menggambarkan kesedihan yang amat mendalam sebuah kesedihan yang bisa menyeret kepada kehancuran diri, bagaikan menyembelih ruh dari dalam dada.

Makna ini menunjukkan bahwa kesedihan Nabi Muhammad Saw atas penolakan kaumnya bukanlah kesedihan biasa. Ia adalah kesedihan yang bisa meluluhlantakkan batin siapa pun. Tetapi al-Qur'an hadir sebagai penawar luka, sebagai pelipur lara. Dalam pandangan Quraish Shihab, inilah bentuk cinta Tuhan kepada Rasul-Nya, Allah tahu isi hatinya, dan Dia tidak membiarkan Nabi larut dalam duka. Ayat ini adalah bimbingan, bukan hanya untuk Nabi, tetapi juga bagi setiap pejuang kebenaran yang hatinya pernah diremukkan oleh penolakan dan cemoohan.⁷²

⁷² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld.X, hlm. 8.

6. QS. al-Hijr: 97 dan QS. al-An'am: 125

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, (QS. al-Hijr: 97)

Jaminan yang diberikan Allah dalam ayat-ayat sebelumnya seperti yang dipaparkan oleh Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* bukanlah jaminan bahwa olok-olokan dan gangguan terhadap Nabi akan berhenti. Yang dijamin adalah bahwa kejahatan para pengolok-olok itu sendiri tidak akan membahayakan risalah yang dibawa oleh Nabi Muhammad Saw. Dalam Surah Al-Imran:111 disebutkan tentang gangguan, yang mencakup hinaan, cemoohan, fitnah, dan berbagai bentuk perlakuan buruk. Maka yang dijamin Allah adalah keselamatan dakwah Nabi dari pengaruh buruk gangguan tersebut, bukan hilangnya gangguan itu sendiri.

Buya Hamka mengutip sebuah ayat di mana Allah bersumpah atas kebesaran dan kekuasaan-Nya bahwa Dia benar-benar mengetahui betapa luhur akhlak Rasulullah Saw akhlak yang mencerminkan kelapangan jiwa, sifat pemaaf, dan toleransi yang tinggi terhadap gangguan pribadi. Namun demikian, Allah juga mengetahui bahwa dada Nabi Saw terasa sempit akibat ucapan-ucapan kaum kafir yang penuh dengan kebohongan dan ejekan. Ucapan-ucapan itu tidak hanya menasar pribadi beliau, tetapi juga mencederai nama Allah dan merendahkan kebenaran risalah yang diembannya.

Maka sebagai bentuk hiburan dan penawar bagi hati Rasulullah Saw, Allah menurunkan firman-Nya dalam ayat yang amat lembut dan penuh kasih sayang: "*Dan sesungguhnya Kami mengetahui bahwa engkau merasa sempit dadamu disebabkan oleh apa yang mereka katakan.*" (QS. al-Hijr: 97). Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa Dia mengetahui beban batin yang dirasakan Nabi Saw. Beliau telah dituduh gila, penyair, tukang sihir, bahkan

dikatakan akan terputus keturunan karena tidak memiliki anak laki-laki ucapan keji yang dilontarkan oleh orang-orang Quraisy untuk meruntuhkan semangat dakwah beliau.⁷³

Sebagai manusia, Rasulullah Saw tentu merasakan luka hati, kesedihan, dan sempit dada atas segala celaan itu. Bahkan, sebagaimana yang diungkapkan Buya Hamka, pernah terlintas dalam benak beliau pikiran yang sangat dalam seandainya mati saja, atau melompat dari tebing yang tinggi. Akan tetapi, itu semua tidak dianggap sebagai kesalahan atau kelemahan dalam kenabiannya. Sebab, perasaan semacam itu adalah bagian dari *jibillat* manusia, tabiat dasar setiap insan yang memiliki hati dan jiwa. Sedih karena kehilangan, sakit hati karena dihina, marah karena dicela semua itu adalah bagian dari fitrah manusia.⁷⁴

Namun, akal dan imanlah yang menjadi pengendali agar perasaan itu tidak mendorong manusia pada tindakan keliru. Oleh karena itu, rasa sempit dada Nabi Saw itu diketahui dan dipahami oleh Allah sendiri. Dan justru karena itulah, Allah terus melindungi beliau dan menguatkan jiwanya agar tetap tegar dalam menghadapi perjuangan dakwah yang penuh tantangan.

Menurut tafsir al-Rāzī, firman Allah: *“Dan sesungguhnya engkau mengetahui bahwa hatimu menjadi sempit karena apa yang mereka katakan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, dan jadilah termasuk orang-orang yang sujud, dan sembahlah Tuhanmu hingga datang kepadamu yang pasti (keyakinan)”* menjelaskan bahwa ketika Allah menyebutkan bahwa kaum Nabi meremehkannya, terutama mereka yang membagi-bagi harta dan yang mengejeknya, Allah berfirman: *“Dan sesungguhnya engkau mengetahui bahwa hatimu menjadi sempit karena apa yang mereka katakan”*. Hal ini wajar karena sifat manusia dan kecenderungan hati manusiawi membuat hati menjadi sempit dan sedih. Oleh karena itu, Allah memerintahkan Nabi melakukan empat hal:

⁷³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*. jld. V, hlm. 3880.

⁷⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*. jld. V, hlm. 3881.

bertasbih, memuji, bersujud, dan beribadah. Menurut al-Rāzī dan para ulama sufi yang mendalam ilmunya, ketika seseorang sibuk dengan jenis ibadah ini, terbukalah cahaya-cahaya dari alam rububiyah (ketuhanan). Saat cahaya itu muncul, dunia terasa sepele, dan kehilangan dunia tidak memberatkan hati, serta keberadaannya tidak menimbulkan ketergantungan. Dengan demikian, kesedihan dan duka pun hilang.⁷⁵

Kalangan Mu'tazilah menambahkan bahwa bagi orang yang meyakini kesucian Allah dari segala cela, akan lebih mudah menanggung kesulitan karena mereka tahu bahwa Allah Maha Adil dan tidak menimpakan kesusahan tanpa hikmah, sehingga hati menjadi tenang. Menurut ahli sunnah, ketika seorang hamba menghadapi kesulitan, ia akan segera kembali kepada ibadah, seolah berkata: "Kewajiban-Mu tetap harus aku lakukan, baik Engkau berikan kenikmatan maupun menimpakan kesulitan kepadaku." Dengan demikian, ibadah dan penghambaan kepada Allah tidak hanya menjadi bentuk ketaatan, tetapi juga sarana untuk menenangkan hati, menghilangkan kesedihan, dan meneguhkan jiwa menghadapi ujian hidup.⁷⁶

Terkait dengan kesimpitan dada juga terdapat dalam ayat berikut ini:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ وَيُشْرِحَ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ وَ
يَجْعَلَ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ
الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi

⁷⁵Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ Al-Ghayb*, jld.IXVIII. hlm. 220.

⁷⁶Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ Al-Ghayb*, jld.IXVIII. hlm. 221.

sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman. (QS. al-An'am: 125)

Setelah Allah menjelaskan dalam ayat-ayat sebelumnya bahwa Dia-lah yang Maha Mengetahui siapa yang layak menjadi Rasul dan siapa yang tidak, siapa yang tersesat dan siapa yang mendapat petunjuk baik di masa kini maupun masa depan, maka pada ayat ini dijelaskan lebih dalam tentang kehendak, ketetapan, dan peran-Nya dalam hal keislaman seseorang serta kesesatan yang menimpa orang-orang yang menolak mengikuti Rasulullah Saw .

Allah berfirman bahwa siapa saja yang Dia kehendaki untuk mendapatkan petunjuk, maka Dia akan melapangkan dadanya untuk menerima Islam. Maksudnya, Allah mencurahkan cahaya iman ke dalam hati orang itu, memperkuat tekad dan keyakinannya, serta menghilangkan keraguan yang sebelumnya menyelimutinya. Ini terjadi setelah orang tersebut menunjukkan niat dan langkah awal menuju keimanan. Maka Allah sesuai dengan sunnah-Nya memberikan dukungan dengan meneguhkan hati dan menjernihkan pikiran, agar beliau tetap kokoh dalam menyampaikan risalah.

Sebaliknya, barang siapa yang dikehendaki-Nya untuk tetap dalam kesesatan yakni mereka yang keras kepala, hati yang membatu, dan menolak semua seruan kebenaran maka Allah menjadikan dadanya sempit, pengap, dan tidak sanggup menerima sedikit pun kebenaran. Keadaannya digambarkan bagaikan seseorang yang sedang mendaki ke langit, yang mengalami sesak napas dan kepayahan luar biasa. Ini adalah gambaran penderitaan jiwa dan batin yang menolak cahaya kebenaran.

Gambaran kelapangan dada (*yasyrah sadrahu*) dalam ayat ini diartikan oleh Quraish Shihab sebagai metafora dari kesiapan jiwa untuk menerima Islam dan iman. Seseorang yang menyadari nilai dan manfaat dari suatu kebenaran akan terdorong untuk menerimanya dengan sepenuh hati, dan hatinya memerlukan ruang yang luas untuk menampung kebaikan itu. Karena itu, keadaan

menerima Islam digambarkan sebagai kelapangan dada, dan keimanan itu sendiri menjadi cahaya yang menerangi hati.⁷⁷

Quraish Shihab juga menyebut sebuah hadis yang kerap dikutip dalam berbagai kitab tafsir, meskipun derajatnya dinilai lemah oleh ahli hadis. Hadis itu menyebut bahwa ketika Abdullah bin Mas'ud bertanya kepada Rasulullah Saw. tentang makna kelapangan dada, beliau menjawab, "Itu adalah cahaya yang masuk ke dalam hati." Lalu ditanya lagi, "Apa tandanya?" Rasulullah menjawab, "Menjauh dari dunia yang penuh tipu daya, condong kepada negeri akhirat, dan mempersiapkan diri untuk kematian sebelum ia datang."⁷⁸

Makna "kesempitan dada" (*ḥaraj*) dalam ayat ini juga menarik. Sayyidina Umar bin al-Khaththab pernah bertanya kepada seorang Arab gunung dari Bani Mudlij tentang makna *ḥaraj*, dan ia menjawab: "Ia adalah pohon yang tidak didatangi binatang apa pun, baik jinak maupun liar." Umar pun menyimpulkan bahwa begitulah jiwa orang kafir terasing dari iman dan kebaikan, tidak menerima satu pun cahaya petunjuk.

Penggunaan kata *yaṣṣa'adu* (يَصْنَعُ) dengan tasydid dalam menggambarkan "mendaki ke langit" menambah kuatnya makna ini. Secara ilmiah, ini mengisyaratkan kenyataan bahwa seseorang akan mengalami sesak napas di ketinggian, sebuah pengetahuan yang baru dipahami umat manusia pada abad ke-20. Namun al-Qur'an telah menyatakannya sejak 15 abad lalu. Ulama klasik menafsirkan hal ini sebagai kiasan atas kesulitan orang kafir menerima iman seolah ia dipaksa mendaki sesuatu yang berat dan tak tertahankan.⁷⁹

⁷⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 284.

⁷⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 285.

⁷⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 286.

Kata *al-rijs* (الرَّجْسُ) dalam ayat ini, yang sering diartikan sebagai siksa, pada asalnya berarti kekotoran atau sesuatu yang menjijikkan baik secara fisik maupun spiritual. Karena kekotoran ini menimbulkan gangguan dan penderitaan, maka berkembanglah maknanya menjadi “siksa.” Firman-Nya bahwa “*Allah menjadikan siksa itu atas orang-orang yang tidak beriman*” menggambarkan betapa penderitaan itu datang dari atas dan menimpa mereka sepenuhnya, bukan sekadar dari samping atau secara tidak langsung.

Sebagian ulama menggunakan ayat ini untuk menegaskan bahwa keimanan dan kesesatan berasal dari Allah. Menurut Quraish Shihab, pernyataan ini benar apabila dipahami bahwa Allah memang terlibat dalam prosesnya namun bukan dalam arti memaksa atau menutup pilihan manusia. Allah menjelaskan mekanisme dan akibat dari pilihan manusia, namun tidak disebutkan bahwa Dia-lah yang secara mutlak memaksakan kehendak tanpa melibatkan kehendak hamba-Nya. Ayat ini hanya menjelaskan apa yang Allah lakukan sebagai respons atas pilihan manusia: yakni melapangkan atau menyempitkan dada. Ibarat seorang penjahit yang menjelaskan cara menjahit sebuah baju, tanpa menjelaskan siapa yang mendesain modelnya model itu berasal dari pemakainya sendiri. Begitu pula iman: keinginan dan dorongan menerima kebenaran datang dari dalam diri manusia, dan Allah menuntunnya sesuai pilihannya.⁸⁰

Berdasarkan tafsiran tersebut, ayat ini menggambarkan bahwa kelapangan dada adalah simbol dari ketenangan batin, kemudahan menerima kebenaran, dan hadirnya cahaya iman yang membuat hati tenteram suatu kondisi yang jauh dari tekanan jiwa. Sebaliknya, kesempitan dada yang disebut dalam ayat ini digambarkan seperti orang yang mendaki ke langit mencerminkan penderitaan batin yang dalam, sesak, gelisah, dan tidak menemukan

⁸⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 287.

ketenangan, yang dalam konteks psikologis modern dapat dipahami sebagai bentuk dari depresi spiritual. Jiwa yang menolak kebenaran dan menutup diri dari petunjuk akan mengalami kekosongan makna, beratnya menjalani hidup, dan kecemasan yang tak berujung. Namun, al-Qur'an menjelaskan bahwa kondisi ini bukanlah semata-mata ketetapan Allah tanpa sebab, melainkan konsekuensi dari pilihan manusia sendiri yang enggan menerima cahaya kebenaran. Maka, ayat ini menegaskan bahwa keterbukaan hati terhadap iman dapat menjadi jalan keluar dari kesempitan batin, sementara penolakan terhadap petunjuk justru memperparah tekanan jiwa dan mengantar seseorang pada kondisi psikis yang gelap dan menyiksa.

Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat al-Qur'an dan penafsiran para mufasir, penulis menyimpulkan bahwa depresi dalam perspektif al-Qur'an dapat dipahami melalui berbagai dimensi, mencakup aspek emosional, kognitif, dan fisik. Ketiga pendekatan ini tercermin dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dan Aaron Beck.

Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa kegelisahan jiwa dan kesedihan yang mendalam merupakan akibat dari hati yang tidak dipenuhi oleh zikir, tawakal, dan pengenalan diri kepada Allah. Menurutnya, penyakit hati seperti kesedihan, kecemasan, dan putus asa dapat diobati dengan pembersihan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) serta pengembalian hati kepada Allah melalui muhasabah, zikir, dan pendekatan spiritual lainnya. Dalam pandangan ini, kedamaian batin tidak dapat dicapai hanya dengan akal dan perasaan, melainkan harus dibangun melalui hubungan ruhani yang kuat dengan Tuhan. Depresi, dalam konteks ini, dipahami sebagai ketidakseimbangan antara ruh, akal, dan nafs yang tidak diarahkan dengan baik, sehingga menimbulkan gangguan kejiwaan. Meski demikian, penting untuk membedakan antara kesedihan karena kelalaian ruhani dan kesedihan karena tanggung jawab kenabian. Seperti halnya kegelisahan Nabi Muhammad Saw dalam

menghadapi penolakan kaumnya, hal tersebut bukan disebabkan oleh kelemahan iman, melainkan karena kasih sayang yang mendalam dan kekhawatiran beliau terhadap keselamatan umat.

Sementara itu, teori kognitif dari Aaron Beck menjelaskan bahwa depresi muncul akibat pola pikir negatif yang berulang, seperti menyalahkan diri sendiri, memandang masa depan secara pesimis, dan merasa diri tidak berharga. Pola pikir ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik seseorang, seperti gangguan tidur, kehilangan energi, dan keluhan somatik lainnya. Pandangan ini selaras dengan narasi-narasi dalam al-Qur'an yang menunjukkan bahwa cara berpikir sangat memengaruhi kondisi batin seseorang. Dalam beberapa kisah, tampak bahwa tekanan psikologis dapat muncul akibat cara pandang terhadap peristiwa hidup, sebagaimana ditunjukkan oleh ungkapan-ungkapan penuh beban emosional dari para nabi.

Dari kedua teori tersebut dapat ditarik benang merah bahwa depresi menurut al-Qur'an mencakup aspek Emosional, kognitif, dan fisik. Oleh karena itu penulis merincikan pembahasan tersebut melalui paragraf berikut ini.

3.3. Indikator Depresi dalam al-Qur'an

3.3.1. Aspek Emosional

Aspek emosional dalam depresi merujuk pada gangguan perasaan yang ditandai dengan kesedihan mendalam, kehilangan minat, mudah menangis, dan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan. Emosi negatif ini muncul secara intens dan menetap, serta berdampak langsung pada cara seseorang memandang diri dan kehidupannya. Berikut penjelasan dalam terkait dengan indikator depresi dalam al-Qur'an. Penjelasan ini merupakan analisis dari turunan penafsiran para mufassir diatas.

3.3.1.1. Kesedihan Mendalam dan Berlarut

Kesedihan yang mendalam dan berlarut menjadi salah satu indikator yang jelas terlihat dalam kisah Nabi Ya‘qub. Dalam QS. Yusuf: 84 disebutkan: “Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf!” hingga kedua matanya menjadi putih karena kesedihan yang berkepanjangan”. Asbābun nuzūl ayat ini menjelaskan kesedihan Nabi Ya‘qub atas hilangnya putranya, Yusuf. Kesedihan yang mendalam bahkan memengaruhi kondisi fisiknya hingga matanya menjadi putih, sebagai tanda beratnya tekanan batin yang dialami. Meskipun demikian, Nabi Ya‘qub tetap menahan amarah terhadap anak-anaknya dan tidak mengekspresikan kesedihan secara berlebihan.

Menurut *Tafsir Mafātih al-Ghayb* karya Fakhruddin al-Rāzī, kesedihan ini diperparah oleh kehilangan Bunyamin dan memunculkan kembali luka lama yang belum terselesaikan. al-Rāzī menjelaskan bahwa musibah baru dapat membangkitkan kenangan akan kehilangan sebelumnya sehingga duka menjadi bertumpuk dan lebih intens. Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan yang mendalam dan berkepanjangan merupakan ciri batin yang sangat kuat, yang juga bisa dilihat sebagai salah satu indikator tekanan emosional yang luar biasa.⁸¹

Al-Rāzī membagi kesedihan Nabi Ya‘qub menjadi beberapa dimensi. Pertama, duka lama yang tersembunyi kembali muncul ketika peristiwa baru menimpa Bunyamin. Kedua, kesedihan terhadap kehilangan Yusuf tampak begitu dominan sehingga memengaruhi seluruh konsentrasinya dan mengubah kondisi fisiknya, seperti terlihat dari matanya yang menjadi putih. Ketiga, duka ini tidak hanya emosional tetapi juga spiritual, karena Nabi Ya‘qub tetap menahan diri dan tidak meluapkan amarah atau keluh kesah kepada manusia, melainkan hanya mengadukan kesedihan kepada Allah, sebagaimana QS. Yusuf: 86 menyatakan:

⁸¹ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld. XVIII hlm. 196.

“Sesungguhnya aku hanya mengadakan kesedihanku dan dukaku kepada Allah.”⁸²

Sayyid Qutb menekankan bahwa kesedihan yang dialami Nabi Ya‘qub adalah duka yang mendalam dan berlarut, mencerminkan kesendirian seorang ayah dalam ratapannya. Luka lama yang kembali muncul akibat peristiwa baru membuat kesedihan bertambah berat, sehingga menjadi indikator emosi yang sangat berat dan menekan kondisi fisik dan batinnya. Walaupun demikian, beliau tetap menahan diri dari keluh kesah kepada manusia. Kesedihan yang dalam tidak hilang, tetapi diarahkan sebagai bentuk pengendalian batin, menandai indikator tekanan emosional dan kesedihan yang mendalam.⁸³

Nabi Ya‘qub menunjukkan efek fisik dari kesedihan yang berlarut, yakni kedua mata menjadi putih. Al-Tabari menjelaskan bahwa hal ini menandakan intensitas duka yang luar biasa, di mana kesedihan yang mendalam telah memengaruhi kondisi fisik dan psikis Nabi Ya‘qub. Ia tetap menahan diri, menahan amarah, dan mengelola emosinya dengan penuh kesabaran.⁸⁴ Dengan demikian, indikator kesedihan mendalam dan berlarut dapat dikenali melalui kombinasi ekspresi nyata (“*Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf!*”), perubahan fisik (mata menjadi putih), dan pengendalian diri secara spiritual (menahan amarah dan menyerahkan semua duka kepada Allah).

Peristiwa Nabi Muhammad Saw di Gua Tsaur (QS. al-Taubah: 40) juga menunjukkan bahwa meski menghadapi ancaman nyata, beliau tetap tenang karena kekuatan iman dan penyerahan diri kepada Allah. Buya Hamka menafsirkan ketenangan ini sebagai cerminan pengendalian batin: tekanan emosional ada, tapi tetap terkendali. Kondisi ini berbeda konteks dengan Nabi Ya‘qub

⁸² Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih Al-Ghayb*. jld. XVIII. hlm. 197.

⁸³ Sayyid Qutb, *Fī Zilal al-Qur‘an*, jld. X. hlm. 463.

⁸⁴ Abu Ja‘far Muhammad bin Jarir al-Ṭabari, *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta‘wil al-Qur‘an*, jld. XIV. hlm. 888-890

yang berduka karena kehilangan, namun keduanya menunjukkan indikator yang sama yaitu kesedihan.⁸⁵

Fenomena Nabi Ya'qub dalam psikologi dikenal sebagai *retriggered grief* atau duka yang terpicu kembali, yakni ketika individu mengalami peristiwa baru yang mirip atau terkait dengan pengalaman traumatik sebelumnya, lalu meresponsnya dengan emosi yang jauh lebih besar dari biasanya. Hal ini juga dikaitkan dengan duka yang berkepanjangan, di mana individu gagal menyelesaikan proses berduka secara normal. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* menyebutkan bahwa kesedihan yang menetap dan disertai dengan gangguan fungsi sosial atau fisik dapat menjadi bagian dari gejala depresi mayor, terutama bila berlangsung lebih dari dua minggu dan mengganggu kehidupan sehari-hari.⁸⁶

Dalam konteks spiritual, kesedihan Nabi Ya'qub meskipun sangat mendalam tetap terarah kepada Allah. Beliau berkata, "Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesedihanku dan dukaku kepada Allah" (QS. Yusuf: 86). Ini menunjukkan bahwa ekspresi emosional dalam Islam tidak diharamkan, selama tetap berada dalam batas penghambaan dan kebergantungan kepada Allah. Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menjelaskan bahwa kesedihan yang diiringi dengan ketabahan, bukan keluh kesah kepada manusia, adalah bentuk kesabaran spiritual yang tinggi. Oleh karena itu, meskipun gejala depresi secara klinis bisa dikenali, al-Qur'an tetap menunjukkan adanya peran iman dan pengendalian diri dalam menghadapi kondisi tersebut secara seimbang.

⁸⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar* . jld. IV, hlm. 2973.

⁸⁶ Victoria del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. hlm.161.

3.3.1.2. Putus Asa dan Hilangnya Harapan

Salah satu indikator lain dari depresi adalah munculnya perasaan putus asa dan hilangnya harapan terhadap masa depan. Dalam QS. Yusuf: 87, Allah berfirman bahwa Nabi Ya'qub memperingatkan anak-anaknya agar tidak berputus asa dari rahmat Allah, karena hanya kaum kafirlah yang benar-benar kehilangan harapan: *“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir.”* Penafsiran ayat ini menekankan bahwa keputusan bukan sekadar perasaan sedih sementara, tetapi suatu kondisi di mana seseorang merasa seolah-olah tidak ada jalan keluar, tidak ada pertolongan, dan tidak ada harapan akan kebaikan di masa depan.

Menurut Quraish Shihab, putus asa merupakan bentuk hilangnya kepercayaan terhadap datangnya pertolongan Allah dan ketenangan batin. Dalam konteks Nabi Ya'qub, beliau sangat mencintai Yusuf, namun ketika kehilangan anaknya itu dan menghadapi tipu daya anak-anaknya yang menambah kesedihan, muncul risiko bagi hati untuk tenggelam dalam putus asa. Namun, Nabi Ya'qub menahan diri dan tetap meyakini bahwa Allah Maha Mengatur segala sesuatu. Ucapan beliau kepada anak-anaknya menunjukkan bahwa, meskipun hati sangat terguncang oleh kesedihan, beliau tidak membiarkan perasaan putus asa menguasai jiwa. Hal ini menjadi indikator yang penting, karena putus asa yang tidak dikendalikan dapat memicu depresi yang lebih dalam.⁸⁷

Tafsir klasik menambahkan dimensi lain terkait hilangnya harapan ini. Fakhrudin al-Rāzī menekankan bahwa keputusan terjadi ketika seseorang tidak melihat pertolongan Allah yang tersembunyi di balik musibah. Pada saat Nabi Ya'qub menghadapi kehilangan Yusuf dan Bunyamin, kemunculan rasa putus asa bisa saja muncul secara wajar sebagai respons manusiawi terhadap

⁸⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an.*, Jld. VI, hlm. 514.

tragedi yang bertumpuk. Namun, Nabi Ya‘qub tetap meneguhkan hati kepada Allah, mengingatkan bahwa meskipun keadaan tampak buruk, pertolongan dan hikmah Allah senantiasa ada. Ini menjadi contoh bagaimana indikator putus asa dapat muncul secara internal, tetapi tetap bisa dikendalikan melalui iman dan pengharapan kepada Allah.⁸⁸

Fenomena ini sangat relevan dengan gejala *hopelessness* dalam psikologi modern. Orang yang depresi sering merasa masa depan suram dan seolah tidak ada kemungkinan perubahan.⁸⁹ Dalam kasus Nabi Ya‘qub, hilangnya anak yang sangat dicintai bisa memunculkan perasaan serupa, yaitu bahwa segala sesuatu tampak hilang dan dunia menjadi berat. Namun, melalui kesadaran dan keyakinan akan rahmat Allah, Nabi Ya‘qub menunjukkan bahwa hilangnya harapan dapat dicegah meskipun tekanan emosional sangat besar.

Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menegaskan bahwa putus asa bukan hanya ketidakpercayaan terhadap pertolongan Allah, tetapi juga indikasi lemahnya pengendalian batin dan kurangnya tawakal. Nabi Ya‘qub menjadi teladan karena, meski menghadapi kehilangan yang menyakitkan, hatinya tetap tertuju kepada Allah. Ia menyalurkan perasaan duka bukan dalam bentuk menyerah atau putus asa, tetapi sebagai pengaduan yang tulus kepada Sang Pencipta. Hal ini menunjukkan bahwa indikator putus asa dalam bentuk eksternal bisa diatasi dengan kekuatan spiritual dan kesadaran akan kuasa Allah.⁹⁰

Dengan demikian, dalam konteks indikator depresi, QS. Yusuf: 87 memperlihatkan bahwa putus asa dan hilangnya harapan merupakan respons alami terhadap tragedi yang menekan hati.

⁸⁸ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld. XVIII hlm. 202.

⁸⁹ Pau Riera Serra, “Clinical Predictors of Suicidal Ideation, Suicide Attempts and Suicide Death in Depressive Disorder : A Systematic Review and Meta - Analysis,” *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 274, No. 7 (2024): 1543–1563, <https://doi.org/10.1007/s00406-023-01716-5>.

⁹⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. V, hlm. 3704.

Namun, Nabi Ya‘qub mencontohkan bahwa keyakinan terhadap rahmat Allah dan kesadaran akan pertolongan-Nya mampu menahan munculnya hopelessness. Penafsiran ini menekankan bahwa hilangnya harapan dapat dilihat sebagai indikator batin yang sangat penting dalam depresi, tetapi juga dapat dikelola melalui iman dan penyerahan diri kepada Allah, sehingga tidak menguasai hati sepenuhnya.

Namun dari sudut pandang spiritual, keputusan berarti memutuskan tali keyakinan terhadap pertolongan dan hikmah Allah, yang dapat berdampak lebih jauh pada lemahnya ibadah, hilangnya kepercayaan diri, dan kekosongan makna hidup. Karena itu, membangun harapan bukan hanya strategi penyembuhan mental, tetapi juga cara memperkuat iman. Harapan menjadi sumber daya psikospiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, membentuk ketahanan batin (*resilience*) dalam menghadapi kesulitan, dan menjadi pelindung dari kehancuran emosi yang lebih dalam seperti depresi dan rasa ingin menyerah terhadap hidup.

3.3.1.3. Menarik Diri dan Keinginan untuk Mati

Dalam QS. Maryam: 23, tergambar betapa Maryam merasa sangat tertekan menghadapi kehamilannya yang unik dan menantang norma masyarakat. Ia berkata, “Wahai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tak berarti lagi dilupakan.” Ucapan ini mencerminkan beban batin yang begitu berat, hingga muncul keinginan untuk menghilang dari kehidupan. Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*, perasaan ini bukanlah kelemahan iman, melainkan gejala jiwa manusiawi ketika menghadapi tekanan luar biasa. Maryam mengalami perasaan yang dekat dengan konsep *suicidal ideation* dalam psikologi, yaitu munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup akibat perasaan terjebak dan putus asa.⁹¹

⁹¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VI, hlm. 4292.

Fakhruddin al-Rāzī menafsirkan bahwa kata “أجاء” dalam ayat ini bermakna memaksa atau mendorong Maryam untuk bersandar ke pangkal pohon kurma. Rasa sakit melahirkan memaksanya mencari tempat teduh, sekaligus menenangkan tubuh dan batin, serta menghindari pandangan orang yang mungkin menuduhnya. Pohon kurma, meskipun tampak sederhana, dipilih Allah sebagai penopang fisik dan simbol pertolongan Ilahi, karena kurma merupakan makanan yang bermanfaat bagi ibu yang melahirkan. Hal ini menegaskan bahwa Allah senantiasa menyiapkan jalan pertolongan bagi hamba-Nya, meski dalam kondisi terjepit.⁹²

Al-Rāzī juga menyoroti kata *nasyan* (نسيًا), yang bermakna sesuatu yang sepele dan dilupakan. Maryam berharap menjadi tidak berarti di mata orang lain agar terhindar dari fitnah. Perasaan ini muncul bukan karena ia meragukan takdir Allah, tetapi karena tekanan sosial dan rasa takut akan penilaian masyarakat. Ucapannya menunjukkan bahwa menarik diri dan keinginan untuk mati dapat muncul bahkan pada orang yang sangat beriman ketika menghadapi ujian berat, namun tetap disertai kesadaran dan pengembalian diri kepada Allah.⁹³

Tafsir Buya Hamka menjelaskan bahwa kesedihan dan kegelisahan Maryam merupakan manifestasi alami ujian hidup. Meskipun ia mengalami tekanan batin yang hebat, Allah memberikan kekuatan agar ia mampu menghadapi ujian tersebut dengan ketenangan dan kesabaran. Kisah ini menekankan bahwa menarik diri dari masyarakat atau munculnya perasaan ingin mati bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan ekspresi manusiawi terhadap tekanan ekstrem. Yang paling penting adalah bagaimana seseorang tetap bersandar kepada Allah, sebagaimana Maryam mengikuti petunjuk-Nya dan melahirkan dengan selamat,

⁹² Fakhruddin al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*. jld. XXI .hlm. 202.

⁹³ Fakhruddin al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*. jld. XXI .hlm. 203

menegaskan bahwa pertolongan dan ketenangan batin datang dari keyakinan dan keimanan yang teguh.⁹⁴

Seiring berjalannya waktu, kandungan Maryam semakin besar. Hingga tibalah saat melahirkan. al-Qur'an menggambarkan suasana batin Maryam saat itu dengan penuh keheningan dan kepedihan: "*Maka rasa sakit akan melahirkan memaksanya bersandar ke pangkal pohon kurma.*" (QS. Maryam: 23). Dari susunan ayat ini, terasa bahwa Maryam menjalani masa sulitnya seorang diri, jauh dari keluarga dan kaumnya. Ia menyendiri, menyingkir ke tempat sunyi. Rasa sakit yang mendera, bercampur gelisah dan pikiran yang kacau, mendorongnya mencari tempat teduh.

Dalam keadaan demikian, meski tubuhnya menanggung derita, pikiran Maryam tetap berjalan. Ia tahu bahwa anak ini adalah titipan dari Tuhan, buah dari perintah-Nya, tetapi apakah orang-orang akan percaya? Siapa yang akan menerima penjelasannya? Tidak pernah sebelumnya ada perawan yang melahirkan tanpa bersuami. Bagaimana ia menjelaskan keajaiban ini kepada kaumnya? Lalu terucaplah keluhannya yang menyayat hati: "Wahai, alangkah baiknya jika aku mati sebelum kejadian ini, dan aku menjadi seorang yang tak berarti lagi dilupakan." Ungkapan ini menunjukkan beban batin yang luar biasa, hingga Maryam ingin lenyap dari dunia untuk menghindari fitnah, cibiran, dan prasangka manusia.

Namun, Allah segera menolongnya. Pertolongan datang dalam bentuk kekuatan batin yang meneguhkan Maryam agar tetap tegar. Fakhruddin al-Rāzī menekankan bahwa pohon kurma menjadi simbol pertolongan Allah, menopang fisik sekaligus memberi ketenangan batin. Buya Hamka menegaskan bahwa orang yang mampu mengendalikan diri dan tetap bersandar pada Allah, meski berada di tengah tekanan hebat, menunjukkan iman yang teguh.

⁹⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VI, hlm. 4292.

Dengan demikian, kisah Maryam mengilustrasikan salah satu indikator depresi berat, menarik diri dari interaksi sosial dan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Namun, dalam konteks spiritual, kondisi ini tetap terarah kepada Allah, menunjukkan keseimbangan antara emosi manusiawi dan pengendalian diri melalui iman.

3.3.2. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam depresi adalah bagian dari gangguan psikologis yang berkaitan dengan pola pikir negatif, penilaian yang menyimpang, dan cara seseorang memaknai diri, lingkungan, dan masa depannya secara pesimis. Ciri-cirinya meliputi munculnya pikiran otomatis yang negatif, perasaan tidak berharga, kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir jernih, dan mengambil keputusan.

3.4.2.1. Kehilangan Kendali dan kehampaan

QS. Al-Qashash: 10 menyatakan: “Maka kosonglah hati ibu Musa.” Kekosongan hati yang dimaksud di sini bukan kekosongan fisik, melainkan kehampaan batin yang muncul akibat kebingungan dan guncangan jiwa yang sangat berat. Ibu Musa baru saja melaksanakan perintah ghaib Allah, yaitu menaruh anaknya dalam peti dan membiarkannya hanyut di Sungai Nil untuk diselamatkan dari ancaman Fir’aun. Perintah ini datang dengan jelas dan kuat, namun tidak memberikan petunjuk praktis selain tunduk dan patuh kepada titah Ilahi. Dalam situasi tersebut, ibu Musa mengalami dilema emosional yang luar biasa, kasih sayang terhadap anaknya bertentangan dengan kewajiban untuk menaati perintah Tuhan.

Buya Hamka menekankan bahwa dalam kondisi tersebut, nyaris saja ibu Musa kehilangan kendali dan mengungkapkan rahasia besar itu kepada orang di sekitarnya. Perasaan gelisah, cemas, dan waswas yang menyelimuti hatinya mencerminkan tekanan batin yang ekstrem, hampir menyeretnya ke dalam tindakan emosional spontan, seperti menangis atau melolong.

Dalam perspektif psikologi modern, kondisi ini sejalan dengan indikator depresi, khususnya perasaan hampa, cemas, dan ketidakmampuan menghadapi tekanan emosional secara normal. Kekosongan hati seperti ini menunjukkan adanya potensi hilangnya kontrol, kebingungan, dan perasaan tidak berdaya.⁹⁵

Namun, dalam puncak kegelisahan itu, Allah meneguhkan hati ibu Musa. Kata “Kalau bukan karena Kami teguhkan hatinya...” menunjukkan bahwa ketenangan, kejernihan pikiran, dan kekuatan menahan diri yang dialami ibu Musa datang langsung dari Allah. Dia mampu menahan diri, menjaga rahasia bayi Musa, dan tetap bertindak bijak, seperti mengarahkan saudara perempuannya untuk mengawasi Musa dari jauh tanpa diketahui orang lain. Hal ini menunjukkan bagaimana penguatan spiritual dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan emosional yang ekstrem, yang dalam psikologi modern dapat dianalogikan dengan coping mechanism dan dukungan internal yang menjaga kestabilan mental.

Menurut al-Rāzī, kekosongan hati ibu Musa memiliki beberapa dimensi. Pertama, hatinya kosong dari segala kecemasan kecuali rasa khawatir terhadap keselamatan Musa. Kedua, kekosongan ini juga merupakan bentuk ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam akibat situasi yang menakutkan. Ketiga, hatinya sempat kosong dari akal karena kepanikan dan ketegangan yang muncul saat mengetahui Musa berada di tangan Fir'aun. Keempat, hatinya kosong dari wahyu yang memberikan jaminan keselamatan, sehingga pada saat itu rasa takut dan kekhawatiran muncul dengan intensitas maksimum.

Al-Rāzī juga menambahkan bahwa ibu Musa sempat digoda oleh setan agar Musa dibunuh demi mendapatkan pahala, namun penguatan dari Allah menahan hatinya agar tetap teguh. Ketika ia mendengar kabar bahwa Musa dibesarkan dengan baik oleh istri Fir'aun, hampir timbul perasaan sukacita yang luar biasa, tetapi

⁹⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5303.

Allah meneguhkan hatinya agar tetap stabil dan berada dalam keyakinan penuh, menunjukkan keseimbangan antara pengalaman emosi manusiawi dan pengendalian diri melalui iman.⁹⁶

Dari penafsiran ini, dapat dipahami bahwa kekosongan hati ibu Musa merupakan ilustrasi tekanan emosional ekstrem yang bisa terjadi pada siapa saja, termasuk orang yang sangat beriman dan kuat secara spiritual. Dalam psikologi modern, gejala seperti ini dapat dikaitkan dengan indikator depresi yaitu perasaan hampa, kebingungan, kecemasan, dan kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kisah ini menekankan bahwa meski seseorang menghadapi ujian berat, ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan pengendalian diri dapat dicapai melalui penguatan iman, yang secara spiritual berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kerusakan psikologis.

Dengan demikian, QS.al-Qashash: 10 tidak hanya menampilkan kondisi psikologis ibu Musa secara nyata, tetapi juga menekankan peran iman dan pertolongan Allah dalam menstabilkan emosi, menunjukkan bahwa tekanan batin yang ekstrem dapat dihadapi tanpa kehilangan kendali atau jatuh ke dalam kehampaan emosional yang merusak.

3.4.2.2. Keinginan Membinasakan Diri

Dalam QS. al-Kahf: 6 dan QS. al-Syu'ara: 3 menyingkap kondisi batin Rasulullah yang penuh kasih sayang kepada umatnya, tetapi pada saat tertentu juga mengalami tekanan emosional yang sangat besar. Dalam kedua ayat ini, Allah berfirman: *“Maka (apakah) barangkali engkau akan membinasakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling...”* (QS. al-Kahf:6) *“Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu, karena mereka tidak beriman.”* (QS. al-Syu'ara:3)

⁹⁶Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld.XXIV. hlm.229.

Para mufasir memandang ayat ini sebagai teguran lembut Allah kepada Nabi Muhammad agar beliau tidak larut dalam kesedihan yang melampaui batas kemampuan manusia. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *bākhi* yang digunakan dalam ayat ini berasal dari akar kata bakha‘a, yang dalam bahasa Arab klasik berarti “menyembelih urat terakhir di leher.” Makna ini digunakan sebagai metafora untuk menggambarkan situasi emosional yang sangat berat, di mana kesedihan terasa seolah menggerus kekuatan hidup. Pemilihan kata ini menunjukkan bahwa kesedihan Nabi bukanlah kesedihan biasa, melainkan duka mendalam yang hampir mengancam kelangsungan hidup beliau.⁹⁷

Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menekankan bahwa ungkapan “hendak membinasakan diri” bukanlah indikasi adanya niat nyata untuk bunuh diri, tetapi gaya bahasa Arab untuk menggambarkan intensitas rasa duka yang luar biasa. Beliau menjelaskan, kesedihan ini lahir bukan dari kelemahan jiwa, melainkan dari kekuatan cinta yang sangat besar. Nabi tidak berduka karena kehilangan sesuatu untuk dirinya, melainkan karena melihat orang-orang yang beliau cintai berpaling dari keselamatan dan kebenaran. Duka seperti ini adalah duka seorang pemimpin sejati, yang keberadaan dirinya sepenuhnya diabdikan untuk kebaikan umatnya.⁹⁸

Al-Rāzī menambahkan bahwa ayat ini menggambarkan bagaimana penolakan terhadap dakwah bukan sekadar kegagalan komunikasi, tetapi pukulan batin bagi Nabi. Beliau menyaksikan sendiri bagaimana kaumnya menolak hidayah, padahal beliau mengetahui dengan pasti akibat buruk yang akan mereka hadapi. Kesedihan ini muncul dari empati dan kepedulian yang luar biasa, sehingga wajar jika perasaan tersebut terasa begitu menguras tenaga batin dan mengikis semangat hidup.⁹⁹

⁹⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, jld. VIII, hlm. 9.

⁹⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5075

⁹⁹ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld. XXI, hlm. 78.

Dalam psikologi modern, pengalaman semacam ini dapat dikaitkan dengan munculnya ide untuk menyakiti diri sebagai bentuk pelarian dari tekanan mental yang berat. Gejala ini dikenal sebagai ide membinasakan diri, yaitu kondisi di mana seseorang merasakan keputusasaan mendalam, kegagalan atas tujuan hidup yang diyakini, dan penolakan sosial yang menyakitkan. Dalam konteks depresi, hal ini termasuk dalam kategori depresi yang berbasis keputusasaan, yakni ketika individu merasa bahwa tidak ada harapan untuk perubahan yang lebih baik, meskipun telah melakukan segala daya upaya.

Keinginan untuk membinasakan diri tidak selalu berarti ada niat eksplisit untuk bunuh diri, namun mencerminkan tekanan batin yang luar biasa yang dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya dan kehilangan kendali atas situasi. Dalam studi psikologi eksistensial, kegagalan dalam merealisasikan nilai atau misi hidup yang dianggap bermakna sering kali menjadi pemicu utama munculnya gejala ini. Di sinilah aspek kognitif juga berperan penting, karena individu yang mengalami kondisi ini tidak hanya terbebani secara emosional, tetapi juga membentuk pola pikir negatif yang menetap, seperti keyakinan bahwa dirinya telah gagal, bahwa segala usaha sia-sia, dan bahwa tidak ada masa depan yang bisa diharapkan. Distorsi berpikir seperti ini merupakan ciri khas dari gangguan kognitif dalam depresi, yang memperkuat perasaan tidak berdaya dan keputusasaan.

Pengalaman Rasulullah Saw dalam ayat tersebut juga menunjukkan bahwa bahkan sosok yang paling mulia dan kuat secara spiritual pun tetap bisa mengalami beban kejiwaan yang sangat berat. Ini sekaligus menjadi validasi bahwa tekanan emosional dan perasaan gagal merupakan bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Al-Qur'an tidak mengabaikan realitas ini, tetapi justru mengakui dan memberikan arahan spiritual sebagai bentuk dukungan agar seseorang tidak terjerumus ke dalam kehancuran psikologis. Dalam konteks Rasulullah Saw, dukungan

tersebut datang langsung dari Allah, sebagai bentuk penguatan batin yang menyelamatkan beliau dari krisis emosional yang berlarut.

3.4.3. Aspek Fisik

Aspek fisik dalam depresi merujuk pada gejala-gejala yang tampak secara jasmani sebagai respons tubuh terhadap gangguan psikologis.

3.4.3.1. Sempit Dada dan Gangguan Fisik

Salah satu indikator gangguan jiwa yang disebutkan dalam al-Qur'an adalah "sempit dada" atau tekanan batin yang berimbas pada fisik. Dalam QS. al-Hijr ayat 97, Allah menegaskan bahwa Dia mengetahui betapa dada Rasulullah Saw. menjadi sempit akibat ucapan-ucapan kaum yang menolak dakwahnya. Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menjelaskan bahwa jaminan dari Allah dalam ayat-ayat sebelumnya bukan berarti olok-olokan dan gangguan terhadap Nabi akan berhenti, melainkan bahwa semua itu tidak akan membahayakan risalah yang beliau emban. Gangguan itu berupa hinaan, cemoohan, dan fitnah yang tidak hanya menyerang pribadi Rasulullah, tetapi juga merendahkan kebenaran risalah Islam. Buya Hamka menggambarkan bahwa rasa sempit dada Nabi merupakan bentuk kelelahan batin akibat tekanan dakwah yang berat. Bahkan, pernah terlintas dalam benak beliau pikiran untuk mengakhiri hidup, namun itu tidak dianggap sebagai kelemahan kenabian, sebab perasaan seperti itu merupakan tabiat manusia. Bedanya, Rasulullah tetap mampu mengendalikan diri karena iman yang teguh dan pertolongan Allah.¹⁰⁰

Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menegaskan bahwa kelapangan dada dalam al-Qur'an selalu dikaitkan dengan cahaya iman, sedangkan kesempitan dada adalah tanda penolakan terhadap kebenaran yang menimbulkan penderitaan jiwa. Menurut beliau,

¹⁰⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. V, hlm. 3880.

ayat ini menunjukkan bahwa Allah memahami beban batin Rasulullah, lalu memberi solusi dengan memerintahkan beliau untuk bertasbih, memuji Allah, bersujud, dan terus beribadah. Pandangan ini sejalan dengan tafsir al-Rāzī, yang menekankan bahwa kesedihan dan kesempitan hati adalah sifat manusiawi, namun dapat diatasi dengan ibadah yang menghadirkan cahaya dari alam ketuhanan. Cahaya itu membuat dunia terasa kecil, sehingga kehilangan dunia tidak memberatkan hati. Kalangan Mu'tazilah juga menambahkan bahwa meyakini kesucian dan keadilan Allah membuat seseorang lebih mudah menerima ujian, karena ia percaya bahwa semua terjadi dengan hikmah.

Makna kesempitan dada juga dijelaskan dalam QS. al-An'am ayat 125. Menurut tafsir Quraish Shihab, kelapangan dada adalah kesiapan jiwa menerima kebenaran. Sebaliknya, kesempitan dada adalah penolakan terhadap iman, yang diibaratkan seperti orang yang mendaki ke langit dan mengalami sesak napas. Sayyidina Umar pernah menanyakan makna "*ḥaraj*" kepada seorang Arab Badui, dan dijawab bahwa itu seperti pohon yang tidak didatangi binatang apa pun, baik jinak maupun liar melambangkan jiwa yang terasing dari iman. Penggunaan kata *yaṣṣa'adu* (mendaki) di sini bahkan relevan dengan fakta ilmiah bahwa di ketinggian udara menjadi tipis, sehingga orang mengalami sesak. Ulama klasik menafsirkan ini sebagai metafora betapa sulitnya orang kafir menerima iman.¹⁰¹

Quraish Shihab mengutip sebuah hadis meski derajatnya lemah bahwa tanda kelapangan dada adalah menjauh dari dunia yang menipu, condong pada akhirat, dan bersiap untuk kematian. Kata *al-rijs* dalam ayat ini diartikan sebagai kekotoran atau siksa yang menimpa orang-orang kafir, sebagai akibat dari pilihan mereka sendiri.¹⁰² Dengan demikian, tafsir para ulama menegaskan

¹⁰¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 286.

¹⁰² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 287.

bahwa kelapangan atau kesempitan dada bukan semata-mata ketetapan tanpa sebab, tetapi konsekuensi dari sikap hati terhadap kebenaran. Dalam konteks psikologi modern, gambaran ini selaras dengan fenomena psikosomatik, di mana tekanan batin seperti stres berat, kecemasan, dan depresi dapat menimbulkan gejala fisik seperti sesak napas, kelelahan, gangguan pencernaan, hingga insomnia.

3.4. Faktor Penyebab Depresi dalam al-Qur'an

3.4.1. Kehilangan Orang Tercinta

Kehilangan orang yang dicintai merupakan salah satu pengalaman paling berat dalam kehidupan manusia, dan dalam banyak kasus, dapat menyebabkan tekanan batin yang sangat mendalam, bahkan berkembang menjadi gangguan depresi. Al-Qur'an secara eksplisit menampilkan gambaran tersebut melalui kisah Nabi Ya'qub yang kehilangan putranya, Yusuf. Dalam Surah Yusuf ayat 84 disebutkan bahwa Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya dan berkata, "*Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf,*" dan disebutkan bahwa kedua matanya menjadi putih karena terlalu banyak bersedih.

Ayat ini menunjukkan bahwa kesedihan yang sangat dalam dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti kebutaan sementara yang dialami oleh Nabi Ya'qub. Kondisi ini menggambarkan bahwa tekanan emosional akibat kehilangan dapat membawa dampak yang serius terhadap kesehatan jiwa dan raga seseorang. Bahkan seorang nabi yang memiliki kedekatan spiritual yang tinggi pun tidak luput dari penderitaan psikologis ketika menghadapi kehilangan orang terkasih. Ini memperlihatkan bahwa perasaan sedih, duka, bahkan potensi depresi adalah bagian dari fitrah manusia.

Penafsiran Fakhrudin al-Rāzī dalam *Tafsir Mafātih al-Ghayb* menegaskan bahwa kesedihan Nabi Ya'qub tidak hanya

disebabkan oleh satu peristiwa kehilangan, tetapi merupakan bentuk luka batin yang menumpuk. Ketika Bunyamin juga hilang, rasa kehilangan tersebut menjadi lebih menyakitkan karena mengingatkannya kembali kepada peristiwa kehilangan Yusuf yang belum terobati. al-Rāzī menjelaskan bahwa duka Nabi Ya'qub bersifat bertumpuk dan dalam, mencerminkan bagaimana peristiwa kehilangan yang tidak terselesaikan dapat terus membekas dalam diri seseorang.¹⁰³ Dalam psikologi, kondisi seperti ini dikenal dengan istilah trauma yang berulang atau reaktivasi trauma, yaitu kondisi di mana pengalaman menyakitkan di masa lalu muncul kembali akibat peristiwa serupa yang terjadi di masa kini. Trauma tersebut tidak hanya membangkitkan kembali rasa sedih, tetapi juga dapat memperburuk kondisi emosional secara keseluruhan.

Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* memberikan penekanan pada sisi kemanusiaan Nabi Ya'qub. Menurut beliau, air mata Nabi Ya'qub adalah tanda hati yang lembut, penuh kasih, dan sarat rasa cinta kepada anaknya, namun tetap dibingkai dengan kesabaran dan kepasrahan kepada Allah. Buya Hamka menegaskan bahwa kesedihan yang diungkapkan Nabi Ya'qub bukanlah bentuk protes terhadap takdir, melainkan bukti kasih sayang yang mendalam. Dalam pandangannya, kesabaran bukan berarti menahan air mata atau mematikan rasa duka, tetapi kemampuan untuk tetap tegar dan tidak membiarkan kesedihan menguasai seluruh hidup. Perspektif ini selaras dengan pemahaman psikologis bahwa kesedihan yang sehat adalah yang diakui, diungkapkan, dan disalurkan dengan cara yang tepat, sehingga tidak berkembang menjadi depresi yang merusak kesehatan mental dan fisik.¹⁰⁴

Kehilangan orang yang dicintai merupakan salah satu pemicu utama terjadinya depresi, terutama ketika individu tidak memiliki kemampuan atau dukungan yang cukup untuk mengatasi kesedihannya. Dalam bentuknya yang parah, kondisi ini dikenal

¹⁰³ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld.XVIII. hlm. 197.

¹⁰⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld.V, hlm. 3703.

sebagai *complicated grief* atau kesedihan rumit, yaitu bentuk kesedihan yang menetap dalam waktu yang lama, disertai perasaan hampa, putus asa, gangguan tidur, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, dan bahkan gangguan fisik. Kondisi ini dapat menyebabkan turunnya kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam kasus Nabi Ya'qub, kesedihannya menyebabkan kebutaan sementara, yang dapat dipahami sebagai bentuk gangguan fisik akibat tekanan emosional.

Lebih lanjut, penelitian oleh *European Journal of Psychotraumatology* tahun 2024 menemukan bahwa seseorang yang memiliki riwayat trauma atau kehilangan cenderung lebih rentan mengalami reaktivasi gejala trauma jika dihadapkan pada kejadian yang berkaitan. Reaksi emosional yang muncul bisa lebih berat dibandingkan kejadian sebelumnya, karena adanya akumulasi luka batin yang belum terselesaikan.¹⁰⁵ Inilah yang dialami Nabi Ya'qub. Peristiwa hilangnya Bunyamin bukan hanya membuatnya sedih karena kehilangan anak lagi, tetapi juga menghidupkan kembali rasa sakit yang dahulu dirasakannya ketika Yusuf hilang. Dengan kata lain, pengalaman kehilangan sebelumnya membuatnya lebih rentan terhadap tekanan batin, dan kesedihan itu menjadi sangat berat hingga memengaruhi kondisi fisiknya.

Kisah Nabi Ya'qub memberikan pesan penting bahwa kehilangan orang tercinta bukan hanya sekadar peristiwa emosional sesaat, melainkan dapat menimbulkan dampak psikologis yang panjang jika tidak ditangani dengan baik. Meskipun beliau adalah seorang nabi yang memiliki kesabaran dan keimanan luar biasa, beliau tetap merasakan kesedihan yang sangat dalam. Ini menunjukkan bahwa rasa sedih dan tekanan batin adalah sesuatu yang manusiawi, dan bukan merupakan tanda kelemahan iman.

¹⁰⁵ Jeanet F. Karchoud et al., "Long-Term PTSD Prevalence and Associated Adverse Psychological, Functional, and Economic Outcomes: A 12–15 Year Follow-up of Adults with Suspected Serious Injury," *European Journal of Psychotraumatology* 15, No. 1 (2024): 1–17, <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2401285>.

Yang terpenting adalah bagaimana seseorang menyikapi kesedihan tersebut. Dalam QS. Yusuf ayat 86, Nabi Ya'qub berkata, "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." Ini menunjukkan bahwa saluran penguatan jiwa dan penyembuhan luka batin adalah melalui hubungan spiritual dengan Allah, yang menjadi tempat mengadu dan meminta kekuatan. Dengan demikian, Islam tidak melarang seseorang untuk merasa sedih, tetapi mengajarkan bagaimana cara menghadapi kesedihan tersebut agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat.

Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa kehilangan orang yang dicintai sangat mungkin menyebabkan tekanan batin yang berat, dan dalam banyak kasus dapat berkembang menjadi depresi. Al-Qur'an telah menggambarkan hal ini melalui kisah Nabi Ya'qub dengan cara yang sangat manusiawi dan realistis. Kisah tersebut diperkuat oleh penemuan ilmiah dalam psikologi modern yang menunjukkan bagaimana kesedihan yang tidak tertangani bisa berdampak luas pada kehidupan individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kesedihan adalah hal yang wajar, namun perlu dikelola dan disalurkan dengan cara yang tepat, agar tidak berkembang menjadi beban jiwa yang berkepanjangan.

3.4.2. Rasa Tidak Dimengerti atau Tidak Didukung Lingkungan

Salah satu beban psikologis yang sering kali dialami oleh individu yang sedang berduka adalah rasa tidak dimengerti oleh orang-orang terdekat. Dalam kisah Nabi Ya'qub yang diceritakan dalam Surah Yusuf ayat 85, tergambar dengan jelas bahwa anak-anak beliau tidak menunjukkan empati atas kesedihannya yang mendalam. Ketika Nabi Ya'qub terus meratapi kepergian Yusuf, anak-anaknya berkata, "*Demi Allah, engkau senantiasa mengingat Yusuf sampai engkau sakit-sakitan atau engkau termasuk orang-orang yang binasa.*" Ucapan ini bukan merupakan bentuk dukungan atau penghiburan, melainkan justru mengandung

penilaian negatif dan penghakiman terhadap kesedihan sang ayah. Munasabahnya, ayat 85 terkait dengan ayat sebelumnya yang menggambarkan Nabi Ya'qub sedang berpaling dan bersedih karena kepergian Yusuf. Reaksi anak-anaknya yang menilai dan menegur kesedihan beliau menunjukkan bagaimana orang terdekat kadang menambah beban emosi, sehingga konteks duka Nabi menjadi lebih terasa.

Sayyid Qutb dalam *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an* menafsirkan bahwa kalimat tersebut mencerminkan sikap penolakan, menyalahkan, dan ketidaksiapan untuk memahami penderitaan emosional Nabi Ya'qub secara mendalam. Ini menunjukkan bahwa kesedihan yang beliau alami tidak hanya disebabkan oleh kehilangan anaknya, tetapi juga karena tidak adanya dukungan emosional dari orang-orang terdekat yang seharusnya menjadi tempat bersandar.¹⁰⁶

Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* memandang respons anak-anak Nabi Ya'qub ini sebagai contoh nyata bahwa tidak semua orang, bahkan yang terdekat, mampu memahami kedalaman luka batin seseorang. Menurutnya, sikap tersebut membuat Nabi Ya'qub memilih untuk memendam perasaannya dan hanya mengadukannya kepada Allah.¹⁰⁷ Hal ini menggambarkan bahwa ketika lingkungan tidak hadir secara empati, individu yang sedang berduka dapat merasa terisolasi dan kehilangan kepercayaan untuk berbagi.

Dalam konteks psikologi sosial, perasaan tidak dimengerti dan tidak didukung oleh lingkungan sekitar, terutama dari keluarga atau orang-orang yang memiliki hubungan emosional dekat, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang yang sedang berduka merasa bahwa perasaannya dianggap berlebihan atau tidak penting, maka ia cenderung menarik diri dan mengalami kesulitan dalam

¹⁰⁶ Sayyid Qutb, *Fī Zilal Al-Qur'an*, jld X. hlm. 464

¹⁰⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld.V, hlm. 3703.

menyalurkan emosi secara sehat. Keadaan ini bisa memperpanjang fase kesedihan dan berujung pada gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi. Ketika individu tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan kesedihannya atau merasa bahwa emosi mereka tidak valid di mata orang lain, maka perasaan keterasingan dan kesepian emosional pun mulai berkembang. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis dan menghambat proses penyembuhan dari trauma kehilangan.

Penelitian psikologi modern menegaskan bahwa dukungan sosial yang empatik melindungi dari stres dan depresi, sedangkan ketidakhadirannya justru meningkatkan risiko gangguan mental. Sebuah penelitian *Journal of Clinical Psychology & Neurology* tahun 2023 menemukan bahwa individu yang pernah mengalami trauma atau kehilangan dan tidak memiliki sistem dukungan sosial yang memadai lebih rentan terhadap gejala depresi dan gangguan stres pascatrauma. Perasaan tidak dimengerti, diabaikan, atau bahkan disalahkan atas kesedihannya dapat memicu munculnya perasaan putus asa, rasa tidak berharga, dan kehilangan makna hidup. Dalam jangka panjang, akumulasi dari emosi-emosi negatif ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih berat dan menghambat kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara normal.¹⁰⁸

Kisah Nabi Ya'qub menjadi cerminan nyata bagaimana rasa tidak dimengerti bisa memperburuk luka batin. Beliau tidak hanya menanggung duka karena kehilangan anak tercinta, tetapi juga harus menghadapi kenyataan bahwa anak-anaknya tidak mampu memahami atau merespons penderitaan emosionalnya dengan empati. Akibatnya, Nabi Ya'qub memilih untuk menutup diri dan hanya mengadukan kesedihannya kepada Allah, sebagaimana

¹⁰⁸ Jiexi Xiong et al., "The Relationship between Perceived Stress and Prolonged Grief Disorder among Chinese Shidu Parents: Effects of Anxiety and Social Support," *BMC Psychiatry* 23, No. 1 (2023): 1–11, <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05206-9>.

dinyatakan dalam Surah Yusuf ayat 86. Ini menunjukkan bahwa ketika lingkungan sosial tidak hadir secara emosional, seseorang bisa merasa semakin terisolasi dan kehilangan kepercayaan untuk berbagi perasaan, yang pada akhirnya dapat memperkuat gejala depresi.

Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia saat mengalami kehilangan adalah merasa didengarkan dan dimengerti. Rasa dimengerti memberikan rasa aman dan pengakuan terhadap perasaan yang dialami. Sebaliknya, ketika seseorang merasa bahwa emosinya tidak dianggap penting, hal tersebut dapat melukai secara psikologis dan menimbulkan rasa sepi yang mendalam, meskipun berada di tengah keluarga atau kerabat. Kisah Nabi Ya'qub mengajarkan bahwa empati dan dukungan sosial bukan sekadar pelengkap, melainkan menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan luka batin. Dalam konteks modern, hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai pelindung dari depresi dan gangguan mental lainnya.

3.4.3. Ketakutan akan Pandangan Sosial dan Stigma

Ketakutan akan pandangan sosial dan stigma merupakan salah satu faktor signifikan yang dapat memicu tekanan psikologis berat, bahkan berpotensi menimbulkan depresi. Hal ini tergambar jelas dalam kisah Maryam yang diabadikan dalam Surah Maryam ayat 23. Ayat ini turun berkenaan dengan Maryam, sebagaimana dikutip dari riwayat al-Najjar dalam *Tafsir al-Tabari*. Riwayat menceritakan bahwa Maryam, yang menjadi pelayan masjid bersama kerabatnya Yusuf al-Najjar, mulai mengalami tekanan psikologis ketika kehamilannya terlihat. Yusuf awalnya merasa bingung dan khawatir karena menghormati kesucian Maryam, hingga Maryam menjelaskan bahwa kehamilannya adalah kehendak Allah, sebagaimana penciptaan Adam tanpa bapak dan ibu. Melihat kondisi Maryam yang mulai lemah, pucat, dan tidak

sanggup melakukan pekerjaannya, Yusuf mengambil alih tugasnya di masjid. Ketika waktunya mendekati persalinan, Allah memerintahkan Maryam meninggalkan negerinya agar terhindar dari cacian dan bahaya. Yusuf kemudian menemaninya dalam perjalanan menuju Mesir dengan menunggang keledai, dan Maryam bersandar pada batang pohon kurma saat rasa sakit semakin tak tertahankan, sementara Allah melindunginya dengan para malaikat.¹⁰⁹

Dalam ayat tersebut, al-Qur'an menceritakan bagaimana rasa sakit melahirkan memaksa Maryam bersandar pada pangkal pohon kurma, lalu ia mengucapkan harapan agar mati sebelum peristiwa itu terjadi dan dilupakan oleh manusia. Ungkapan ini mencerminkan beban batin yang sangat besar, bukan semata-mata karena rasa sakit fisik, melainkan akibat kekhawatiran akan penilaian negatif masyarakat terhadap dirinya. Bagi Maryam, kehamilan tanpa suami adalah peristiwa yang, secara lahiriah, sulit diterima masyarakat, meskipun ia mengetahui bahwa hal tersebut adalah perintah dan ketetapan Allah.

Dalam tafsirnya, Buya Hamka menekankan bahwa keluhan Maryam bukanlah tanda lemahnya iman, melainkan luapan emosi manusiawi dari seseorang yang sedang berada dalam ujian berat. Rasa malu, takut menjadi bahan fitnah, dan ketiadaan tempat bersandar membuatnya merasa lebih baik mati daripada menghadapi kemungkinan kehinaan sosial. Menurut Buya Hamka, inilah gambaran tekanan sosial yang dapat mengguncang eksistensi seseorang, di mana rasa kehilangan harga diri dapat membuat individu ingin menghilang dari kehidupan sosial. Namun, Maryam tetap dalam lindungan Allah yang menguatkan hatinya, menunjukkan bahwa iman yang kokoh tetap menjadi pelindung di tengah badai kegelisahan.¹¹⁰

¹⁰⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabari, *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil Al-Qur'an*, Jld XVII hlm. 510-512

¹¹⁰ Hamka, *Tafsīr al-Azhar*, jld. VI, hlm. 4292.

Fakhruddin al-Rāzī dalam *Tafsir Mafātiḥ al-Ghayb* memberikan penjelasan lebih rinci. Ia mengutip al-Zamakhshari yang menjelaskan bahwa kata “*ajā*” dalam ayat ini bermakna “memaksa” atau “mendorong hingga sampai”, yang menggambarkan bagaimana rasa sakit melahirkan membuat Maryam mencari tempat bersandar dan bersembunyi dari pandangan orang. al-Rāzī menafsirkan bahwa beban yang dirasakan Maryam bukan hanya fisik, melainkan juga kekhawatiran besar terhadap fitnah dan prasangka masyarakat. Ucapannya “seandainya aku mati sebelum ini” dapat dipahami sebagai bentuk keinginan menghindarkan orang dari dosa menuduhnya, meskipun ia ridha terhadap ketentuan Allah. Ia menambahkan bahwa rasa takut akan kehormatan yang ternoda dapat menjadi beban psikologis yang lebih berat daripada rasa sakit fisik itu sendiri.¹¹¹

Secara psikologis, kondisi Maryam bisa dijelaskan melalui konsep *social-evaluative threat*, yaitu tekanan mental yang muncul ketika seseorang merasa dirinya menjadi objek penghakiman atau penilaian negatif dari orang lain. Penelitian dari *Frontiers in Psychology* ditemukan bahwa ancaman terhadap identitas sosial seseorang, terutama dalam konteks budaya yang sangat memperhatikan kehormatan, dapat menyebabkan keinginan untuk menghindar, mengisolasi diri, bahkan muncul keinginan untuk mati meski tanpa niat bunuh diri yang sesungguhnya. Ini memperkuat bahwa tekanan sosial yang intens bisa menjadi pemicu gangguan emosional berat, bahkan pada individu yang memiliki landasan spiritual kuat.¹¹²

Kisah Maryam menjadi gambaran kuat tentang bagaimana tekanan sosial dan ketakutan akan penilaian publik bisa mengguncang jiwa manusia. Namun, pelajaran besar dari kisah ini

¹¹¹ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*. jld.XXI. hlm. 203.

¹¹² Anna S. Mueller et al., “The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention,” *Frontiers in Psychology* 12, No. 3 (2021): 1–14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621569>.

adalah bahwa di tengah badai kecemasan dan rasa malu, Allah tetap hadir menguatkan dan menjaga orang-orang yang bertawakal kepada-Nya. Maryam, dengan segala ketegangan batinnya, tetap berada dalam lindungan Allah yang meneguhkan hatinya, menunjukkan bahwa kekuatan spiritual adalah pilar penting dalam menghadapi ujian sosial dan eksistensial.

3.4.4. Kekosongan Emosional dan Keterasingan Batin

Kisah Ibu Nabi Musa dalam Surah al-Qaṣaṣ ayat 10 menggambarkan kondisi emosional yang sangat dalam dan mengguncang. Allah berfirman: *"Dan hati ibu Musa menjadi kosong. Sesungguhnya hampir saja ia menyatakannya, kalau tidak Kami teguhkan hatinya, supaya ia termasuk orang-orang yang beriman."* (QS. al-Qaṣaṣ : 10). Kata "kosong" di sini tidak bermakna hampa secara fisik, melainkan mencerminkan kehampaan batin karena tekanan jiwa yang sangat kuat. Ibu Musa berada dalam situasi yang ekstrem: baru saja ia melepaskan anaknya yang sangat dicintai ke Sungai Nil, mengikuti perintah Ilahi yang datang secara tiba-tiba dan penuh misteri. Rasa cinta, takut, dan cemas bercampur menjadi satu, menciptakan tekanan batin yang nyaris tak tertahankan.

Asbabun Nuzul ayat ini berkaitan dengan Allah memerintahkan ibu Musa meletakkan bayinya di sungai untuk menyelamatkannya dari ancaman Fir'aun. Riwayat dari Ibnu Wahab dan Ibnu Zard menjelaskan bahwa hati ibu Musa sempat "kosong dari wahyu" atau terhenti dari ingatan terhadap perintah Allah, karena rasa sedih, takut, dan dilema menghadapi keputusan berat itu. Ketika malaikat atau peringatan Allah datang kepadanya, ia awalnya merasa ragu, takut bahwa Fir'aun akan membunuh Musa, dan khawatir atas konsekuensi dari tindakannya. Dalam kondisi ini, Allah menenangkan hati ibu Musa dengan firman-Nya agar ia tidak bersedih dan tidak takut, serta memastikan bahwa

Musa akan kembali kepadanya dan kelak menjadi salah seorang rasul.¹¹³

Buya Hamka menjelaskan bahwa “kosongnya hati” dalam ayat ini menggambarkan kondisi jiwa yang terganggu hebat, hingga hampir kehilangan kendali. Dalam situasi itu, Ibu Musa nyaris saja meneriakan rahasia yang seharusnya disimpan, karena gelombang emosi yang begitu besar. Ini adalah bentuk tekanan emosional yang sangat tinggi sebuah bentuk reaksi spontan dari seorang ibu yang mengalami trauma kehilangan dalam kondisi tak berdaya. Ia tidak tahu apakah anaknya akan selamat, namun ia juga tidak mampu berbuat apa-apa selain berserah kepada Allah. Perasaan seperti inilah yang dalam psikologi disebut sebagai respons terhadap trauma akut, di mana individu mengalami kebingungan, kecemasan ekstrem, dan bahkan kehilangan kesadaran atas tindakannya sendiri.

Buya Hamka menekankan bahwa pada titik paling genting itu, Allah-lah yang meneguhkan hati ibu Musa. Keteguhan itu bukan datang dari kekuatan pribadi, melainkan dari kekuatan ilahi yang menopang batinnya agar tidak runtuh. Tanpa pertolongan tersebut, menurut Buya Hamka, sangat mungkin ibu Musa menjerit, menangis, bahkan melanggar perintah Allah karena dorongan naluri keibuan yang begitu kuat. Maka, ayat ini menunjukkan bahwa iman yang sejati tampak ketika seseorang mampu bertahan dalam puncak kegelisahan dan tekanan jiwa, bukan karena kekuatannya sendiri, tetapi karena ia bergantung penuh kepada Tuhan.¹¹⁴

Fakhrudin al-Rāzī menjelaskan lebih rinci beberapa bentuk “kosong” yang dimaksud ayat ini. Pertama, kosong dari segala kecemasan lain selain kecemasan terhadap Musa; seluruh perhatian dan pikirannya tertuju pada nasib anaknya. Kedua,

¹¹³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabari, *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil al-Qur'an*, jld XX, hlm 96.

¹¹⁴ Hamka, *Tafsīr al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5303.

kosong dari akal sehat sejenak akibat panik dan takut, terutama ketika membayangkan Musa jatuh ke tangan Fir'aun. Ketiga, kosong dari wahyu dan janji Allah yang sebelumnya menguatkan hatinya, karena besarnya guncangan ujian membuatnya hampir lupa bahwa Allah telah menjamin keselamatan Musa. Keempat, kosong dari kesedihan setelah mendengar bahwa istri Fir'aun merawat Musa dengan penuh kasih, namun hampir saja ia menunjukkan kebahagiaan berlebihan yang bisa membongkar rahasia.¹¹⁵ Al-Rāzī juga menyebut adanya godaan setan yang berusaha membuat Ibu Musa tergoda untuk bertindak gegabah, tetapi keteguhan hati dari Allah membuatnya mampu mengendalikan diri. Dengan kata lain, ketenangan batin yang ia miliki bukanlah hasil dari kekuatan psikologis alami semata, melainkan karena dukungan spiritual langsung dari Allah yang melindunginya dari kehancuran mental dan kesalahan fatal.

Secara psikologis, pengalaman Ibu Musa sangat berkaitan dengan fenomena kekosongan emosional yang sering muncul dalam fase awal respon terhadap trauma. Kondisi ini dapat melumpuhkan kemampuan berpikir jernih dan menimbulkan perasaan terputus dari kenyataan. Namun dalam kisah ini, kekuatan spiritual menjadi penentu keselamatan jiwa. Ibu Musa berhasil menahan diri dari ledakan emosi yang nyaris menghancurkan, karena imannya mendapat penguatan langsung dari Allah. Inilah pelajaran penting dari kisah ini: bahwa dalam tekanan batin yang paling dalam sekalipun, pertolongan Allah dapat menjadi penopang jiwa, menjauhkan seseorang dari kehancuran mental yang bisa saja terjadi.

3.4.5. Tekanan Psikologis Karena Tugas atau Tanggung Jawab Besar

Dalam al-Qur'an, tergambar betapa beratnya tekanan batin yang dialami Rasulullah Saw. akibat penolakan kaumnya terhadap

¹¹⁵ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld.XXIV. hlm.229.

dakwah yang beliau sampaikan. Dalam Surah al-Kahfi ayat 6, Allah berfirman: “Maka barangkali kamu akan membinasakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka tidak beriman.” Sementara itu, Surah al-Syu’ara ayat 3 menyatakan: “Boleh jadi engkau (Muhammad) akan membinasakan dirimu karena mereka tidak juga beriman.” Kedua ayat ini memperlihatkan bahwa kesedihan Nabi bukan sekadar emosi sesaat, tetapi sebuah kondisi tekanan jiwa yang sangat dalam, nyaris sampai pada ambang kehancuran diri secara batin. Penolakan umat atas kebenaran bukan hanya menyakitkan secara sosial, tetapi juga mengguncang jiwa seorang Nabi yang mencintai umatnya dengan sepenuh hati.

Kedua ayat ini memiliki kesamaan tema yaitu tekanan psikologis yang dialami seorang Nabi akibat penolakan kaumnya terhadap risalah yang dibawa. al-Kahfi: 6 menekankan kemungkinan Nabi merasa sedih hingga membahayakan dirinya karena orang-orang tidak beriman, sedangkan al-Syu’ara 3 menegaskan hal yang serupa rasa sedih Nabi bisa sangat mendalam akibat penolakan umatnya. Keterkaitannya terlihat dari kesinambungan makna emosional dan sosial. Keduanya menunjukkan bahwa kesedihan Nabi bukan sekadar reaksi spontan, tetapi sebagai akibat tanggung jawab berat terhadap tugas kenabian dan kepedulian mendalam terhadap umatnya. Dengan kata lain, kedua ayat saling melengkapi, menyoroti tekanan batin Nabi dan urgensi pertolongan Allah untuk menjaga kestabilan jiwa Rasul-Nya.

Menurut Quraish Shihab, ayat ini adalah bentuk pelipur lara dan kasih sayang Allah kepada Nabi-Nya. Allah menghibur dan mencegah Rasulullah Saw dari keterpurukan psikologis yang berlebihan. Kata "*bākhi*" dalam ayat tersebut berasal dari kata *bakha'a*, yang berarti menyembelih urat terakhir di leher sebuah simbol yang menunjukkan bahwa kesedihan beliau telah mencapai tingkat yang sangat mengancam kehidupan batin dan ketenangan jiwanya. Ini bukan sekadar kesedihan biasa, melainkan kesedihan

yang mendekati kondisi depresif, di mana jiwa nyaris tak sanggup menanggung beban cinta yang tidak bersambut dari umat yang menolak kebenaran.¹¹⁶

Buya Hamka juga menafsirkan ayat ini sebagai bentuk penghiburan Allah bagi Rasulullah Saw yang hatinya remuk karena cintanya kepada kaumnya. Menurutnya, rasa sedih Rasul bukan muncul dari kelemahan, tetapi dari cinta yang begitu besar. Bahkan dalam lintasan hati beliau, sempat muncul keinginan: “Untuk apa hidup, jika orang-orang yang kucintai tetap berpaling dari petunjuk Tuhan?”¹¹⁷. Ini adalah bentuk tekanan emosional yang sangat tinggi, yang secara psikologis dapat digolongkan sebagai gejala awal dari depresi reaktif, yakni kesedihan yang mendalam akibat penolakan dari orang-orang terdekat terhadap hal yang sangat berarti. Namun, meski kesedihan itu begitu menusuk, Allah menjaga Rasulullah Saw agar tetap dalam kekuatan dan keteguhan, tidak tenggelam dalam luka batin yang bisa menghancurkan.

Kondisi ini dalam psikologi eksistensial modern dikenal sebagai *existential distress* atau beban eksistensial, yaitu tekanan jiwa yang muncul ketika seseorang merasa bertanggung jawab secara moral dan spiritual atas kehidupan atau keselamatan orang lain, namun tidak memiliki kuasa untuk mengubah keputusan mereka. Studi terbaru yang diterbitkan dalam jurnal *MDPI Healthcare* tahun 2024 menunjukkan bahwa *spiritual distress*, yang merupakan bagian dari beban eksistensial, sering kali muncul ketika seseorang mengalami kehilangan makna hidup, keterputusan dari nilai-nilai spiritual atau religius, serta perasaan tidak berdaya terhadap penderitaan yang dialami orang lain. Ketika rasa cinta dan kepedulian yang tulus tidak dibalas atau bahkan ditolak, hal ini dapat menimbulkan tekanan emosional yang mendalam, memicu

¹¹⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jld.X, hlm. 8.

¹¹⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5075

keputusan, dan pada akhirnya berpotensi berkembang menjadi gejala depresi, terutama pada individu dengan kepekaan nurani yang tinggi.¹¹⁸

Rasulullah Saw. berada dalam kondisi tersebut. Sebagai seorang Nabi yang membawa risalah kebenaran dan mencintai umatnya dengan sepenuh hati, beliau mengalami luka batin yang sangat dalam ketika ajakan dakwahnya ditolak. Penolakan itu bukan hanya bentuk penolakan sosial, tetapi juga pukulan emosional dan spiritual yang membuat beliau hampir larut dalam kesedihan. Dalam Surah al-Kahfi ayat 6 dan al-Syu'ara ayat 3, Allah menghibur Rasulullah Saw agar tidak membinasakan dirinya karena kesedihan yang mendalam atas keengganan umatnya untuk beriman. Ayat-ayat tersebut menjadi bukti bahwa tekanan batin yang berat yang dalam konteks psikologi dapat digolongkan sebagai bentuk awal dari *existential distress* bisa dialami bahkan oleh sosok paling mulia, ketika cinta dan kepedulian tidak memperoleh respons sebagaimana yang diharapkan. Dalam hal ini, dukungan spiritual menjadi unsur penting untuk menjaga agar tekanan batin yang besar tidak berubah menjadi depresi yang menghancurkan.

Dengan demikian, kesedihan mendalam yang dialami Rasulullah Saw bukanlah tanda kelemahan, melainkan pantulan dari kekuatan cinta dan tanggung jawab yang sangat besar. Beliau menanggung duka umatnya dalam kesendiriannya, dan hampir terbenam dalam lautan kepedihan batin. Namun ayat-ayat al-Qur'an hadir sebagai intervensi Ilahi, menyelamatkan jiwa beliau dari kehancuran batin. Ini bukan hanya menjadi pelajaran spiritual, tetapi juga menjadi pengingat bagi siapa pun yang pernah mencintai dengan sungguh-sungguh namun tak dipahami bahwa dukungan, penghiburan, dan penguatan ruhani sangat dibutuhkan

¹¹⁸ Helga Martins et al., "Spiritual Distress, Hopelessness, and Depression in Palliative Care: Simultaneous Concept Analysis," *Healthcare (Switzerland)* 12, No. 10 (2024): 1–15, <https://doi.org/10.3390/healthcare12100960>.

agar duka yang besar tidak berubah menjadi depresi yang membinasakan.

3.4.6. Gangguan dari Orang Lain (Olokan, Cemoohan)

Dalam Surah al-Hijr ayat 97, Allah berfirman: *“Dan sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka katakan.”* Ayat ini menggambarkan kondisi emosional Nabi Muhammad Saw yang merasakan kesempitan hati akibat perkataan orang-orang kafir yang menghina dan menolak dakwah beliau. Penolakan tersebut tidak hanya berupa penyangkalan terhadap ajaran yang disampaikan, tetapi juga disertai dengan cacian dan cercaan yang melukai perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah Saw, meskipun sebagai seorang Nabi, tetap mengalami tekanan psikologis sebagai manusia yang memiliki hati dan emosi.

Tafsir Buya Hamka menekankan bahwa jaminan dari Allah bukan berarti gangguan itu akan berhenti, tetapi bahwa gangguan tersebut tidak akan membahayakan misi dakwah Nabi. Allah memahami luka hati beliau akibat tuduhan seperti gila, penyair, atau tukang sihir, dan memberikan penawar batin melalui perintah bertasbih, memuji Allah, dan bersujud (QS. al-Hijr: 98).¹¹⁹ Ini adalah bentuk terapi ruhani yang langsung diturunkan dari Allah untuk menenangkan hati Nabi dan menguatkannya dalam menghadapi ujian.

Al-Rāzī dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kesempitan dada yang dimaksud tidak hanya sebatas perasaan sedih atau marah, tetapi juga meliputi rasa berat memikul amanah besar di tengah tekanan yang terus-menerus. Menurutnya, Allah menyebutkan hal ini untuk menunjukkan empati-Nya kepada Nabi, sekaligus mengajarkan bahwa obat bagi kesempitan hati adalah memperbanyak dzikir dan ibadah. Al-Rāzī juga menegaskan

¹¹⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld.V, hlm. 3880.

bahwa dengan mengingat Allah, hati akan memperoleh ketenangan yang mengalahkan rasa terhimpit akibat gangguan manusia.¹²⁰

Dalam Surah al-An'am ayat 125, dijelaskan bahwa kesempitan dada adalah kondisi yang menimpa orang-orang yang tidak diberi petunjuk oleh Allah. Namun, dari sudut pandang psikologis, kesempitan tersebut dapat dimaknai sebagai simbol tekanan batin yang luar biasa, seakan-akan seseorang merasa mendaki ke langit tanpa menemukan ruang untuk bernapas. Ini merupakan gambaran metaforis dari kondisi mental yang diliputi kecemasan, kesedihan, dan beban emosional berat, sebagaimana dialami Rasulullah Saw saat menghadapi penolakan dan kekerasan sikap masyarakat terhadap ajaran yang beliau bawa.

Ditinjau dari perspektif psikologi, kesempitan dada yang dialami Nabi Saw dapat dikaitkan dengan respons terhadap stres sosial, yaitu ketika seseorang berada dalam lingkungan yang penuh penolakan, penghakiman, atau penindasan verbal. Dalam konteks ini, individu dapat mengalami gejala psikosomatik, seperti rasa sesak di dada, jantung berdebar, dan kecemasan berlebih. Meskipun Rasulullah Saw memiliki keteguhan spiritual yang tinggi, tekanan emosional yang beliau rasakan tetap menjadi perhatian Allah. Oleh karena itu, dalam ayat selanjutnya (QS. al-Hijr: 98), Allah memberikan bimbingan spiritual dengan perintah: *"Bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, dan jadilah di antara orang-orang yang bersujud."* Ini merupakan bentuk terapi ruhani yang diturunkan langsung sebagai penawar dari tekanan jiwa dan cara untuk meneguhkan hati di tengah beban dakwah yang berat.

Dengan demikian, tekanan sosial seperti penolakan, olok-an, dan fitnah tidak dapat diremehkan karena dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam, bahkan bagi sosok agung seperti Rasulullah Saw. Akan tetapi, dengan dukungan langsung dari Allah melalui wahyu dan ibadah, beliau mendapatkan kekuatan untuk tetap sabar, tegar, dan istiqamah. Peristiwa ini

¹²⁰ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld.IXVIII. hlm. 220.

memberikan pelajaran penting bahwa kekuatan spiritual dan koneksi kepada Tuhan merupakan sumber utama dalam menghadapi tekanan sosial dan menjaga stabilitas mental.

3.5. Solusi Depresi dalam al-Qur'an.

3.5.1. Mengadu Hanya kepada Allah

Dalam QS. Yusuf :86. Nabi Ya'qub menjawab: "*Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah.*" Ayat ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan batin yang berat, Nabi Ya'qub memilih untuk menyampaikan seluruh beban emosinya kepada Allah, bukan kepada manusia.

Munasabah antara ayat 86 dan ayat 84 sangat erat. Ayat 84 menggambarkan kedalaman kesedihan Nabi Ya'qub akibat kehilangan Yusuf dan Binyamin, yang begitu berat hingga berdampak fisik mata menjadi putih serta emosional duka yang mendalam namun beliau tetap menahan amarah terhadap anak-anaknya. Ayat 86 kemudian menunjukkan bagaimana Nabi Ya'qub menghadapi kesedihan tersebut dengan cara yang tepat, yaitu menyalurkan seluruh perasaan dan duka hanya kepada Allah, tanpa melampiaskannya kepada manusia. Dengan demikian, ayat 84 menggambarkan tekanan batin yang dialami, sementara ayat 86 memberikan solusinya melalui pengaduan spiritual, menegaskan prinsip penting dalam menghadapi depresi: meneguhkan iman dan mengandalkan Allah sebagai sumber ketenangan serta kekuatan batin.

Menurut Fakhruddin al-Rāzī dalam *Tafsir Mafātīh al-Ghayb*, sikap pada nabi Ya'qub bukan bentuk keluhan yang tercela, melainkan tanda kekuatan iman dan pengendalian diri. Nabi Ya'qub menunjukkan bahwa meskipun sedang berada dalam kondisi sangat sedih, ia tetap menjaga hubungannya dengan Allah dan tidak mencari pelarian kepada manusia. Dalam kajian psikologi modern, sikap seperti ini dikenal sebagai *coping spiritual positif*,

yaitu cara seseorang menghadapi tekanan hidup dengan melibatkan keyakinan dan kedekatan kepada Tuhan.¹²¹

Sayyid Qutb menambahkan bahwa Nabi Ya‘qub merasa sendiri dalam duka yang mendalam, seolah-olah tiada yang memahami penderitaannya. Namun ia tetap menahan diri, mengelola kesedihannya, dan hanya mengadu kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa mengadu hanya kepada Allah adalah strategi spiritual untuk menghadapi depresi.¹²²

Sebagaimana Rasulullah bersabda dalam sebuah hadis:

وعنها قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما من عبد تصيبه مصيبه، فيقول إن الله وإننا إليه راجعون: اللهم آجرني في مصيبي، واخلف لي خيراً منها، إلا آجره الله تعالى في مصيبيته واخلف له خيراً منها. قالت: فلما توفي أبو سلمة، قلت كما أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم، فاخلف الله خيراً منه رسول الله صلى الله عليه وسلم" ((رواه مسلم)).

Dari Ummu Salamah r.a. berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidaklah seorang hamba tertimpa musibah kemudian ia mengucapkan: *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn, Allāhumma ajirni fī muṣibatī, wakhluḥ lī khairan minhā* (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali. Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku dan gantikanlah untukku yang lebih baik darinya), melainkan Allah akan memberinya pahala atas musibahnya itu dan menggantikan untuknya sesuatu yang lebih baik." Ummu Salamah berkata: Ketika Abu Salamah wafat, aku pun mengucapkan doa sebagaimana yang diperintahkan Rasulullah Saw maka Allah menggantikan untukku yang lebih baik darinya, yaitu Rasulullah Saw. (HR. Muslim, No.921).¹²³

¹²¹ Fakhruddin al-Rāzī, *Maḥāṣin Al-Ghayb*, jld.XVIII. hlm. 197.

¹²² Sayyid Qutb, *Fī Zilal Al-Qur‘an*, jld.X hlm. 464

¹²³ Muslim bin al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Beirut: Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī, t.t.), hlm. 227.

Prinsip ini sejalan dengan kisah Nabi Muhammad Saw saat berada di Gua Tsur (QS. al-Taubah: 40), di mana beliau menenangkan Abu Bakar al-Siddiq: “*Jangan bersedih, sesungguhnya Allah beserta kita.*” Dalam situasi yang sangat mencekam, Nabi tetap tenang karena kedekatan dan keyakinannya kepada Allah, sehingga tekanan psikologis dapat dihadapi dengan stabil.

Sejalan dengan penelitian yang diterbitkan pada tahun 2024, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *coping religius positif* dan tingkat depresi. Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi coping spiritual, semakin rendah tingkat depresi yang dialami seseorang. Temuan ini memperkuat peran spiritualitas bukan hanya sebagai nilai moral atau keyakinan semata, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional dan krisis kehidupan. Lebih dari itu, spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya internal yang mampu memberikan ketenangan batin, makna hidup, serta daya lenting (*resilience*) ketika individu berhadapan dengan berbagai bentuk penderitaan, kesedihan, maupun ketidakpastian. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya ditempatkan dalam ranah teologis, tetapi juga memiliki kontribusi nyata dalam kesehatan mental, di mana doa, zikir, dan keyakinan kepada takdir Ilahi menjadi instrumen yang membantu proses pemulihan psikologis serta memperkuat kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap situasi-situasi sulit.¹²⁴

Studi terbaru yang diterbitkan dalam *BMC Psychiatry* tahun 2023 menyebutkan bahwa religiusitas dan spiritualitas terbukti efektif dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi, terutama karena mampu memberikan harapan dan arah hidup bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikologis. Temuan ini juga

¹²⁴ Muhammad Al-Farouq Yufiro Akbar et al., “The Correlation Between the Level of Depression and Religious Coping Among Medical Students Class of 2020 Universitas Airlangga,” *Jurnal Psikiatri Surabaya* 13, No. 1 (2024): 30–39, <https://doi.org/10.20473/jps.v13i1.46284>.

diperkuat oleh penelitian yang dilakukan di beberapa negara Asia, termasuk Malaysia dan Palestina, yang menunjukkan bahwa individu yang rutin berdoa dan berzikir memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Secara biologis, praktik religius seperti doa atau munajat juga terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres dan membantu otak mengatur emosi secara lebih stabil.¹²⁵

Al-Qur'an sendiri telah menekankan pentingnya hubungan spiritual ini dalam ayat berikut ini:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqarah:186)

Ayat ini memberi pesan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya yang bersungguh-sungguh memohon dan mengadu kepada-Nya. Kedekatan ilahi ini menjadi sumber ketenangan batin bagi jiwa yang gelisah, sekaligus menjadi bentuk penguatan spiritual yang sangat berarti dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam Islam, doa merupakan salah satu sarana penting untuk menjaga ketenangan jiwa dan menghadapi berbagai tekanan hidup. Rasulullah Saw sendiri memberikan teladan dengan berdoa agar terhindar dari kondisi batin yang melemahkan dan membebani. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis berikut:

¹²⁵ Shilpa Aggarwal et al., "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis," *BMC Psychiatry* 23, No. 1 (2023): 1–33, <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.

فَخَرَجَ بِي أَبُو طَلْحَةَ، يُرِدُّنِي وَرَاءَهُ، فَكُنْتُ أَخَذُكُمْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
كُلَّمَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ يُكَيِّزُ أَنْ يَقُولَ " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ،
وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدِّينِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ

“Maka Abu Thalhah keluar bersamaku, beliau mendudukan aku di belakangnya. Aku pun senantiasa melayani Rasulullah □ setiap kali beliau singgah. Aku sering mendengar beliau banyak berdoa: *‘Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat kikir dan pengecut, dari lilitan utang, dan dari tekanan manusia.’*”(HR. Bukhari, No. 6369)¹²⁶

Dalam konteks ini, pendekatan spiritual bukan sekadar bentuk ibadah ritual, melainkan juga strategi psikologis yang efektif untuk meredakan kecemasan, menumbuhkan harapan, dan memperkuat daya tahan jiwa. Ketika seseorang merasa didengar dan diperhatikan oleh Tuhan, perasaan terasing dan putus asa pun perlahan tergantikan oleh keyakinan bahwa ada tempat kembali dan ada harapan yang tidak pernah tertutup.

3.5.2. Tidak Berputus Asa dari Rahmat Allah

Salah satu pesan penting dalam al-Qur’an yang berkaitan dengan kesehatan jiwa adalah larangan untuk berputus asa dari rahmat Allah. Dalam QS. Yusuf ayat 87, Nabi Ya‘qub berkata kepada anak-anaknya: *“Hai anak-anakku, pergilah dan carilah Yusuf dan saudaranya, dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir.”* Ayat ini menekankan bahwa harapan merupakan bagian penting dari iman. Buya Hamka menjelaskan bahwa keputusan berarti memutuskan hubungan batin dengan kekuasaan dan kasih sayang Allah, sedangkan tetap berharap

¹²⁶ Muhammad bin Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1987), hlm. 2302.

kepada-Nya menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi ujian berat. Ketika Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Bunyamin, ini bukan sekadar arahan praktis, tetapi juga menegaskan keyakinan beliau bahwa pertolongan Allah selalu ada. Meskipun keadaan tampak genting—hilangnya anak kesayangan dan kesulitan ekonomi akibat musim kemarau panjang Nabi Ya'qub tetap menanamkan harapan dan optimisme dalam diri anak-anaknya.¹²⁷

Quraish Shihab menekankan makna kata *rauh* yang berkaitan dengan ketenangan hati dan hilangnya tekanan psikologis. Dengan menjaga harapan pada rahmat Allah, seseorang memperoleh kelapangan dada dan ketenangan jiwa, yang menjadi penawar stres dan depresi.¹²⁸ al-Rāzī juga menegaskan bahwa keputusan hanya mungkin terjadi pada orang kafir, sedangkan mukmin selalu mampu menggenggam harapan meski menghadapi kesulitan.¹²⁹

Sebagaimana disampaikan dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. bersabda:

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ أَنْ يَقْنَطَ أَحَدٌ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

"Tidaklah seorang hamba berputus asa dari rahmat Allah, kecuali dia kafir." (HR. Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa keputusan merupakan sikap yang bertentangan dengan iman. Orang mukmin diwajibkan untuk selalu memiliki harapan kepada Allah, meskipun menghadapi kesulitan, ujian, atau kegagalan. Berputus asa berarti memutus hubungan batin dengan Allah, menolak kebaikan dan rahmat-Nya, dan hanya orang kafir yang bersikap demikian.

Dengan demikian, ayat ini dan penafsiran para ulama menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan hidup yang berat

¹²⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. V, hlm. 3704.

¹²⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jld. VI, hlm. 513.

¹²⁹ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ Al-Ghaib*, jld. XVIII hlm. 202.

dan berkepanjangan, keyakinan yang teguh dan harapan kepada rahmat Allah menjadi benteng utama dari keputusan. Harapan ini bukan sekadar emosi positif, melainkan bagian hakiki dari iman yang memberikan ketenangan, menguatkan hati, dan membantu seseorang bertahan menghadapi ujian, sehingga menjadi strategi spiritual yang efektif dalam meredakan gejala depresi.

Dalam bidang terapi psikologis, pendekatan yang dikenal dengan *hope therapy* telah terbukti efektif dalam membantu pasien depresi untuk menemukan kembali semangat hidupnya. Harapan memberikan arah dan makna bagi individu, serta mencegah mereka larut dalam keputusan. Penelitian terbaru yang dipublikasikan pada jurnal *BMC Psychiatry* tahun 2023 menyebutkan bahwa harapan memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, terutama pada individu yang sedang mengalami tekanan berat. Dalam konteks spiritual Islam, kehadiran ayat ini tidak hanya memberikan bimbingan moral, tetapi juga menjadi dasar bagi pendekatan penyembuhan jiwa yang menggabungkan kekuatan iman dan harapan.¹³⁰

Ayat ini juga memperkuat pesan dari QS. al-Zumar ayat 53 yang berbunyi :

﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾
جامعة الزبير
A R - R A N

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampai batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. al-Zumar : 53)

¹³⁰ Fatemeh Sabouri, Masoume Rambod, and Zahra Khademian, "The Effect of Positive Thinking Training on Hope and Adherence to Treatment in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial," *BMC Psychology* 11, No. 1 (2023): 1–8, <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01036-2>.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan mengampuni semua dosa dan tidak menutup pintu taubat bagi hamba-Nya. Dengan demikian, larangan berputus asa dalam al-Qur'an bukan sekadar nasihat keagamaan, tetapi juga bisa dipahami sebagai upaya preventif dan penyembuhan terhadap depresi yang berbasis pada nilai-nilai spiritual dan psikologis.

3.5.3. Meyakini Kebersamaan Allah

QS. Maryam ayat 23 menggambarkan tekanan batin yang dialami Maryam saat hendak melahirkan: “Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: *“Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan.”*”

Dalam ayat ini, al-Qur'an menunjukkan betapa Maryam menghadapi rasa sakit fisik, kesendirian, dan kekhawatiran terhadap fitnah atau penilaian masyarakat. Penafsiran Buya Hamka menekankan bahwa ketenangan batin Maryam lahir dari iman yang mendalam. Meski berada dalam keadaan sangat sulit dan menakutkan, Maryam mampu mengendalikan diri, menahan rasa takut dan malu, serta tetap bersandar pada petunjuk Allah. Hal ini menandai ciri penguatan mental yang berasal dari kesadaran spiritual, bukan sekadar kemampuan fisik atau logika.

Fakhruddin al-Rāzī menguraikan bahwa kata “أجاء” bermakna “memaksa” atau “mendorong hingga sampai”, sehingga rasa sakit melahirkan mendorong Maryam mendekati pangkal pohon kurma. Pohon tersebut berfungsi sebagai penopang fisik, sekaligus tempat bersembunyi dari pandangan orang yang mungkin menuduhnya. Al-Rāzī juga menekankan makna simbolis dari kemudahan yang diberikan Allah, misalnya buah kurma yang tersedia tanpa penyerbukan, sebagai bukti kuasa Ilahi. Dengan bantuan Allah, Maryam mampu menghadapi ujian beratnya dengan

iman teguh, menunjukkan bahwa pertolongan Allah hadir walaupun keadaan tampak mustahil.¹³¹

Ayat ini mengajarkan bahwa penguatan mental dan spiritual dapat diperoleh melalui keyakinan akan kebersamaan Allah. Dalam konteks menghadapi tekanan psikologis atau depresi, bersandar pada Allah dan meneguhkan iman membantu menenangkan hati, menurunkan kecemasan, dan menumbuhkan keberanian untuk menghadapi ujian hidup. Seperti Maryam, seseorang yang tetap yakin akan pertolongan Allah mampu menahan kegelisahan, menjaga kehormatan diri, dan menemukan ketenangan di tengah kesulitan.

Dengan demikian, QS. Maryam ayat 23 beserta penafsiran ulama menegaskan prinsip penting dalam menghadapi tekanan hidup, kesedihan, atau kesendirian, ketenangan batin dan kekuatan jiwa muncul dari kepasrahan, pengendalian diri, dan keyakinan penuh bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya. QS. al-Taubah ayat 40, saat Nabi Muhammad Saw bersama Abu Bakar berlindung di dalam gua dari kejaran kaum musyrik, beliau menenangkan sahabatnya dengan berkata: “*Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.*” Pendekatan spiritual ini menjadi salah satu solusi depresi yang efektif menurut perspektif al-Qur’an.

Keyakinan semacam ini dalam psikologi disebut sebagai *religious conviction*, yaitu keyakinan religius yang kokoh dan menjadi landasan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kehadiran Tuhan (*God’s presence*) cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih tinggi atau disebut *resilience*. Dalam jurnal *Frontiers in Psychology* tahun 2022, dijelaskan bahwa keyakinan spiritual yang positif mampu menurunkan tingkat kecemasan, memperkuat makna hidup, dan mencegah seseorang merasa sendiri saat menghadapi musibah. Orang yang merasa “didampingi” secara spiritual cenderung lebih

¹³¹ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld. XVIII hlm. 202.

tenang dan tidak mudah terpuruk dalam tekanan hidup. Keyakinan bahwa Allah senantiasa membersamai hamba-Nya, sebagaimana disebut dalam ayat tersebut, memberi rasa aman dan harapan, yang menjadi kunci dalam menghadapi gejala depresi seperti kesepian, ketakutan, dan rasa tidak berdaya.¹³²

Selain itu, banyak ayat lain dalam al-Qur'an yang memperkuat konsep ini dalam ayat berikut ini:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah: 153)

Ayat ini menegaskan bahwa dalam menghadapi berbagai ujian dan tekanan hidup, dua hal yang perlu dipegang teguh adalah sabar dan shalat. Keduanya bukan hanya bentuk ibadah ritual, tetapi juga merupakan mekanisme *coping spiritual* yang dapat menenangkan jiwa, memberi harapan, dan memperkuat daya tahan mental. Sejalan dengan itu dalam al-Qur'an Allah menyebutkan bersama orang-orang yang bertakwa dan berbuat ihsan.

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ

Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan. (QS. al-Nahl: 128)

Semua ayat ini menggambarkan bahwa kebersamaan Allah bukan sekadar konsep teologis, melainkan kekuatan psikologis yang nyata dan bisa dirasakan oleh orang-orang beriman. Maka, meyakini bahwa Allah selalu dekat dan menyertai hamba-Nya merupakan bentuk penguatan batin yang sangat relevan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

¹³² Fahad D. Algahtani et al., "Using Spiritual Connections to Cope With Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic," *Frontiers in Psychology* 13, No. 7 (2022): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915290>.

3.5.4. Teguh di Tengah Krisis melalui Pertolongan Allah

Dalam (QS. al-Qaṣaṣ : 10) dikisahkan kondisi emosional ibu Nabi Musa ‘alaihiṣṣalam yang mengalami tekanan luar biasa setelah melepas anaknya ke sungai Nil. Allah berfirman, “*Dan hati ibu Musa menjadi kosong. Sesungguhnya hampir saja ia menyatakan rahasia tentang anaknya, jika tidak Kami teguhkan hatinya, supaya ia termasuk orang-orang yang beriman.*” Ayat ini menggambarkan momen kritis ketika ibu Musa hampir kehilangan kendali karena dorongan naluri sebagai seorang ibu. Dalam *Tafsir al-Azhar*, Buya Hamka menafsirkan bahwa keteguhan hati yang diberikan Allah adalah bentuk pertolongan batin yang sangat halus dan dalam. Ini menunjukkan bahwa dalam saat-saat rapuh, Allah mampu memberikan kekuatan spiritual kepada hamba-Nya agar tetap tegar dan tidak jatuh ke dalam kehancuran jiwa. Dalam *Tafsir al-Azhar*, Buya Hamka menjelaskan bahwa keteguhan hati yang diberikan Allah merupakan bentuk pertolongan batin yang halus, sehingga ibu Musa tetap waras, rasional, dan mampu menahan perasaan agar rahasia Musa tidak terbongkar. Ia menekankan bahwa orang yang dapat menahan diri dalam puncak kegelisahan menandakan imannya kokoh, keyakinan bahwa segala sesuatu, baik suka maupun duka, berada dalam kuasa Allah, memberi ketenangan jiwa dan kejernihan pikiran.¹³³

Menurut al-Rāzī, hatinya kosong dari segala kecemasan kecuali kecemasan terhadap Musa. Kekosongan ini bukan kelemahan, melainkan tanda bahwa ibu Musa sepenuhnya bersandar pada Allah, sehingga mampu mengendalikan naluri dan perasaannya, serta menindaklanjuti perintah Ilahi dengan tepat. al-Rāzī juga menafsirkan bahwa keteguhan hati ini memungkinkan ibu Musa mengawasi Musa dari jauh tanpa diketahui orang lain, menjaga keselamatan dan rahasianya, serta tetap bertindak sesuai petunjuk Tuhan.¹³⁴

¹³³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jld. VII, hlm. 5304.

¹³⁴ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld. XXIV, hlm. 229.

Dalam psikologi, fenomena ini dikenal sebagai *divine resilience*, yaitu kemampuan bertahan dan bangkit kembali dari tekanan hidup karena merasa dikuatkan oleh kekuatan ilahi. Resiliensi ini bukan semata-mata hasil dari pelatihan mental atau bantuan lingkungan, tetapi lebih dalam dari itu berakar dari kepercayaan bahwa Allah bersama dan menolong hamba-Nya. Beberapa studi dalam psikologi keagamaan menunjukkan bahwa orang yang meyakini adanya campur tangan Tuhan dalam hidup mereka cenderung lebih tenang, mampu berpikir jernih dalam krisis, dan tidak mudah putus asa. Keteguhan hati yang diberikan kepada ibu Musa menjadi bukti bahwa pertolongan Allah bisa hadir dalam bentuk kekuatan batin yang membuat seseorang tetap waras, rasional, dan kokoh di tengah tekanan emosional yang sangat besar. Ayat ini juga didukung oleh ayat berikut ini:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. al-Insyirah : 5-6)

Ayat ini mengandung janji bahwa setiap kesulitan akan selalu disertai dengan jalan keluar, memberikan harapan kepada jiwa-jiwa yang sedang dalam krisis. Selain itu, dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw bersabda: *“Ketahuilah bahwa pertolongan itu datang bersama kesabaran, dan kelapangan itu bersama kesempitan, serta bahwa bersama kesulitan itu ada kemudahan.”*

Dengan demikian, QS. al-Qasas : 10 bukan hanya mengisahkan perjuangan batin seorang ibu, tetapi juga menjadi pelajaran universal tentang bagaimana kekuatan spiritual dapat menjadi sumber utama ketegaran jiwa. Dalam menghadapi depresi atau krisis emosional, pertolongan Allah dapat hadir dalam bentuk ketenangan batin yang tidak bisa dijelaskan oleh logika, namun sangat nyata dirasakan oleh hati yang percaya. al-Qur’an dan hadis Nabi secara konsisten menunjukkan bahwa dalam saat-saat tersulit,

manusia tidak pernah sendirian selalu ada kekuatan ilahi yang meneguhkan, selama hati tetap berserah dan sabar.

3.5.5. Tidak Larut dalam Penolakan Orang Lain

Dalam al-Qur'an, digambarkan bahwa Rasulullah Saw pernah merasakan kesedihan yang sangat mendalam ketika sebagian umatnya berpaling dari kebenaran. QS. al-Kahfi ayat 6 menyatakan: "Maka barangkali engkau akan membinasakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, jika mereka tidak beriman kepada keterangan ini (al-Qur'an)." Sementara QS. al-Syu'ara ayat 3 menegaskan: "Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu karena mereka tidak beriman." Kedua ayat ini menampilkan sisi kemanusiaan Nabi Saw, yang bukan berarti kelemahan, melainkan cerminan cinta dan kepedulian yang mendalam kepada umatnya. Nabi Muhammad Saw adalah pribadi yang sangat penyayang. Dalam menjalankan risalah, beliau tidak hanya bertindak sebagai penyampai wahyu, tetapi juga sebagai figur yang ingin memastikan keselamatan dan petunjuk bagi kaumnya. Ketika mereka menolak, hatinya terpukul, namun al-Qur'an hadir sebagai penghibur dan peneguh agar beliau tidak larut dalam kesedihan yang bisa merusak diri.

Menurut penafsiran Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah*, ayat ini menunjukkan bentuk kelembutan Allah kepada Rasul-Nya. Kesedihan boleh dirasakan, karena itu adalah bagian dari kemanusiaan, tetapi tidak boleh sampai menjerumuskan pada putus asa atau kehancuran jiwa. Kata "*bākhi*" yang berasal dari akar kata "*bakha'a*" mengilustrasikan kesedihan yang sangat mendalam, bagaikan menyembelih urat terakhir di leher, yang menunjukkan betapa dahsyatnya duka yang dirasakan Nabi.¹³⁵ Namun Allah menguatkan Nabi, mengingatkan bahwa perjuangan beliau adalah menyampaikan, bukan memaksa orang lain untuk

¹³⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jld. VIII, hlm. 9.

beriman. Dengan pemahaman ini, solusi yang diajarkan al-Qur'an adalah memisahkan antara tanggung jawab menyampaikan kebenaran dan hasil penerimaan orang lain, karena yang terakhir merupakan hak Allah.

Dalam penafsiran lain, Buya Hamka menekankan bahwa ayat ini bukan hanya teguran, tetapi juga bentuk penghiburan dan pelipur lara dari Allah. Allah menenangkan Nabi agar kesedihan tidak berkembang menjadi beban yang menghancurkan. Kesedihan Nabi bukanlah berasal dari amarah atau kebencian, melainkan dari rasa cinta yang begitu besar kepada umatnya, sehingga muncul dorongan hati untuk berkorban demi mereka. Dalam konteks ini, solusi yang bisa diambil adalah menyalurkan rasa peduli dan kasih sayang menjadi motivasi untuk tetap berbuat baik, bukan menjadi sumber tekanan batin. Dengan kata lain, pengelolaan emosi yang tepat menjadi salah satu cara agar seseorang tidak larut dalam penolakan orang lain.

Al-Rāzī menjelaskan bahwa ucapan orang-orang yang menyebarkan kebohongan atau menolak kebenaran bukan lahir dari proses pemikiran yang lurus, melainkan karena kebiasaan atau tradisi yang salah. Penolakan ini memang menyakitkan, tetapi al-Qur'an hadir untuk menegaskan bahwa duka tidak boleh menguasai diri. Dengan bimbingan wahyu, Nabi mampu menahan diri, menjaga akal dan hatinya agar tetap teguh, serta mengarahkan perasaan cinta yang besar menjadi kesabaran dan keteguhan dalam menyampaikan risalah.¹³⁶ Dalam hal ini, ayat-ayat tersebut menjadi pedoman bagi setiap individu yang menghadapi penolakan atau kegagalan: jangan sampai cinta atau perhatian terhadap orang lain berubah menjadi kesedihan yang menghancurkan diri sendiri.

Secara praktis, solusi yang dapat diambil dari pemahaman ayat-ayat ini meliputi beberapa hal. Pertama, menyadari bahwa setiap individu hanya bertanggung jawab menyampaikan kebenaran, sementara penerimaan orang lain adalah urusan Allah.

¹³⁶ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātih al-Ghayb*, jld.XXI. hlm.78.

Kedua, mengelola emosi dengan bimbingan dzikir, doa, dan kesadaran akan pertolongan Allah agar hati tetap tenang dan pikiran tetap jernih. Ketiga, mengubah perasaan peduli atau cinta yang berlebihan menjadi motivasi positif untuk tetap berbuat baik, sehingga tidak terseret ke dalam putus asa atau kesedihan yang merusak. Keempat, ikhlas menerima kenyataan bahwa tidak semua orang akan menerima atau memahami kebenaran, dan itu bukan kegagalan pribadi. Semua ini tercermin dari bagaimana Allah menguatkan Nabi Muhammad Saw melalui wahyu, sehingga beliau tetap teguh, waras, dan mampu melanjutkan perjuangan tanpa larut dalam kesedihan.

Dengan demikian, QS. al-Kahfi: 6 dan QS. al-Syu'ara: 3 tidak hanya menampilkan sisi kemanusiaan Nabi, tetapi juga memberikan pelajaran konkret mengenai cara menghadapi penolakan orang lain. Solusi yang diajarkan adalah penguatan hati melalui pertolongan Allah, pengelolaan emosi, pengalihan cinta dan perhatian menjadi motivasi positif, serta sikap ikhlas menerima kenyataan yang berada di luar kendali kita. Penafsiran ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi kekecewaan, ketenangan dan keteguhan hati bukan semata-mata hasil kekuatan manusia, tetapi hadir dari bimbingan dan pertolongan Allah yang menenangkan, membimbing, dan memperkuat jiwa hamba-Nya agar tetap waras dan tegar di tengah ujian.

Fenomena ini sangat relevan dalam konteks psikologis, terutama terkait dengan gangguan depresi yang sering kali dipicu oleh rasa gagal atau penolakan dari lingkungan sosial. Salah satu penyebab umum dari depresi adalah ketika seseorang merasa terlalu bertanggung jawab atas hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendalinya, seperti keinginan agar orang lain berubah, sukses dalam segala hal, atau selalu mendapat penerimaan dari orang lain. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan cara seseorang melihat kendali atas hidupnya. Ada orang yang merasa bahwa semua yang terjadi ditentukan oleh hal-hal di luar dirinya, sehingga ketika

mengalami kegagalan, ia cenderung menyalahkan diri sendiri, padahal ada faktor luar yang tidak bisa ia atur. Sebaliknya, ada juga orang yang fokus pada apa yang bisa ia usahakan. Ia menyadari bahwa tugasnya adalah berusaha sebaik mungkin, sementara hasil akhirnya belum tentu sesuai harapan karena ada hal-hal di luar kendalinya

Ayat-ayat tersebut mengajarkan bahwa kesedihan adalah hal yang manusiawi, bahkan bisa dirasakan oleh Nabi. Namun, yang terpenting adalah bagaimana seseorang mengelola kesedihan itu agar tidak menjadi beban yang merusak. Dalam hal ini, al-Qur'an memberikan panduan agar seseorang tetap fokus pada usaha dan tawakal kepada Allah, tanpa memaksakan diri untuk mengendalikan segala hasil. Bagi penderita depresi, pesan ini sangat penting karena dapat membantu mereka mengurangi rasa bersalah yang berlebihan dan membangun penerimaan diri. Maka, sikap Rasulullah Saw yang dikoreksi oleh Allah menjadi pelajaran berharga bahwa dalam menghadapi penolakan atau kegagalan, manusia hanya diminta untuk berikhtiar sebaik mungkin dan menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah.

3.5.6. Kelapangan Dada

Al-Qur'an surah al-An'am ayat 125 menjelaskan bahwa Allah melapangkan dada siapa saja yang dikehendaki-Nya untuk menerima petunjuk, dan menyempitkan dada bagi mereka yang menolak iman, seolah-olah sedang mendaki langit. Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, kelapangan dada merupakan simbol keterbukaan hati, ketenangan batin, dan kesiapan menerima kebenaran. Ini menunjukkan bahwa keimanan tidak hanya soal pengetahuan rasional, tetapi juga melibatkan kenyamanan dan ketentraman jiwa. Seseorang yang menerima kebenaran dengan kelapangan dada memiliki hati yang siap menampung cahaya iman dan menerima petunjuk Allah.

Sebaliknya, kesempitan dada menggambarkan jiwa yang gelisah, tertekan, dan menolak cahaya petunjuk.¹³⁷

Dalam QS. al-Hijr ayat 97 menegaskan bahwa Allah mengetahui sempitnya dada Nabi Saw akibat ucapan-ucapan kaum kafir. Buya Hamka menjelaskan bahwa jaminan Allah bukanlah bahwa celaan dan gangguan itu berhenti, tetapi risalah yang dibawa Nabi tidak akan terancam. Allah mengetahui penderitaan batin Nabi akibat hinaan, ejekan, dan fitnah, namun tetap melindungi dan menguatkan jiwanya. Perasaan sempit dada, kesedihan, dan luka hati Nabi bukanlah kelemahan, melainkan fitrah manusia.

QS. al-Hijr ayat 97 dan 98 terdapat munāsabah yang sangat jelas. Pada ayat 97 Allah menyinggung kondisi batin Nabi Muhammad Saw yang merasa sempit dada akibat ucapan kaumnya, Selanjutnya, pada ayat 98 Allah langsung memberikan solusi berupa perintah untuk bertasbih dan bersujud. Dengan demikian, munāsabah kedua ayat ini menunjukkan adanya hubungan erat antara perasaan tertekan dengan jalan keluar spiritual, yakni dzikir dan ibadah. Sejalan dengan itu al-Rāzī menekankan bahwa Allah memerintahkan Nabi Saw untuk bertasbih, memuji, bersujud, dan beribadah ketika hatinya terasa sempit. Ibadah ini menjadi sarana untuk membuka cahaya dari Allah sehingga hati menjadi lapang, kesedihan mereda, dan dunia terasa ringan. Dalam konteks ini, solusi terhadap kesempitan dada adalah dengan meneguhkan diri dalam ibadah, memusatkan perhatian kepada Allah, dan mengingat janji-Nya. Ini menegaskan bahwa jalan keluar dari kesedihan atau tekanan batin tidak hanya melalui penghilangan masalah eksternal, tetapi melalui penguatan hubungan dengan Allah.¹³⁸

Dalam QS. al-An'am ayat 125, Quraish Shihab menafsirkan bahwa kelapangan dada merupakan tanda kesiapan jiwa untuk menerima Islam dan iman, menjauh dari tipu daya dunia, dan

¹³⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jld. IV, hlm. 285.

¹³⁸ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, jld. XIX, hlm. 78.

mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat. Hadis yang diriwayatkan dari Abdullah bin Mas‘ud menyebutkan bahwa kelapangan dada adalah cahaya yang masuk ke hati, yang menuntun seseorang untuk menjauhi dunia yang penuh tipu daya dan condong kepada akhirat. Sebaliknya, kesempitan dada muncul karena penolakan terhadap petunjuk, digambarkan seperti mendaki ke langit sesak, sulit, dan menderita.

Makna *al-Rijs* (kekotoran atau siksa) dalam ayat ini menunjukkan bahwa kesempitan dada bukan hanya penderitaan fisik, tetapi juga spiritual, karena jiwa yang menolak kebenaran terasing dari cahaya iman dan ketenangan. Allah menegaskan bahwa kondisi kelapangan atau kesempitan dada merupakan konsekuensi dari pilihan manusia: hati yang terbuka akan dipenuhi cahaya iman, hati yang menolak akan merasakan penderitaan batin yang mendalam.¹³⁹

Dalam psikologi, kondisi yang digambarkan sebagai “lapang dada” ini identik dengan istilah *inner peace*, yaitu keadaan ketika seseorang merasakan ketenangan pikiran, tidak mudah gelisah, dan mampu menghadapi tekanan tanpa panik. Keadaan ini memungkinkan seseorang memiliki kontrol diri yang lebih baik, berpikir jernih dalam situasi sulit, serta mampu bersikap sabar dan tegar dalam menghadapi musibah. Penelitian dalam bidang psikologi kesehatan menyebutkan bahwa individu yang memiliki stabilitas spiritual dan menerima nilai-nilai keagamaan dengan ikhlas cenderung memiliki daya tahan mental (*resilience*) yang lebih tinggi.¹⁴⁰ Bahkan dalam beberapa studi terbaru, *spiritual openness* atau keterbukaan terhadap makna hidup yang bersumber dari agama dapat mengurangi tingkat kecemasan dan tekanan

¹³⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, jld. IV, hlm. 287.

¹⁴⁰ Saeed Hatami and Hajar Shekarchizadeh, “Relationship between Spiritual Health, Resilience, and Happiness among a Group of Dental Students: A Cross-Sectional Study with Structural Equation Modeling Method,” *BMC Medical Education* 22, No. 1 (2022): 1–8, <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03243-8>.

mental, khususnya dalam menghadapi krisis kehidupan seperti kehilangan, trauma, atau kegagalan.

Dengan demikian, solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap kesempitan batin adalah kelapangan hati melalui iman, penguatan ibadah, dan kepasrahan kepada Allah. Dengan membuka hati terhadap petunjuk, seseorang memperoleh ketenangan jiwa, kesiapan menerima kebenaran, dan cahaya iman yang menenteramkan. Jalan ini tidak hanya menyelesaikan masalah spiritual, tetapi juga menenangkan hati dan menjadikan jiwa kuat menghadapi tekanan dan ujian hidup, sebagaimana dialami oleh Nabi Saw yang tetap teguh meski dihina, dicela, dan diuji berat.

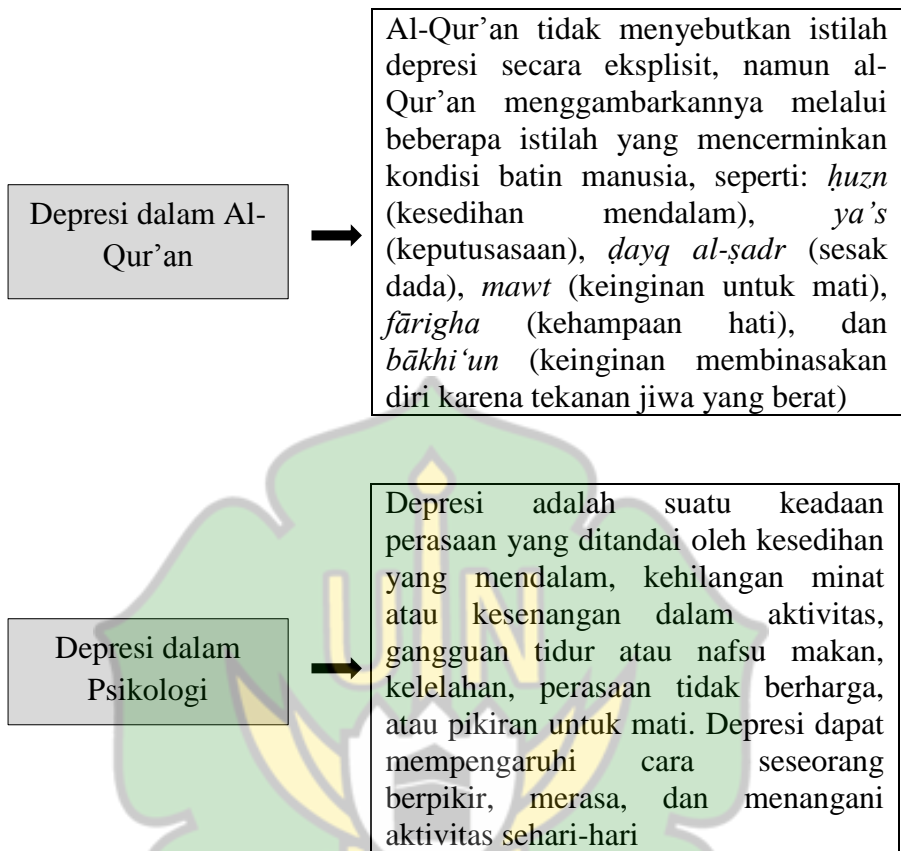
3.6. Analisis penulis

Menurut penulis, depresi bukan sekadar gangguan psikologis, melainkan krisis ketahanan jiwa yang muncul akibat menjauhnya seseorang dari nilai-nilai spiritual. Kondisi ini ditandai dengan kesedihan yang mendalam, rasa putus asa, dan kekosongan batin yang dapat dipicu oleh faktor eksternal seperti kehilangan, penolakan sosial, atau kurangnya dukungan, serta faktor internal berupa kurangnya kedekatan dengan Allah. Penulis menekankan bahwa bahkan para nabi, seperti Nabi Ya'qub dan Nabi Muhammad Saw, pernah mengalami kesedihan dan tekanan batin yang luar biasa, yang dalam istilah modern bisa dikaitkan dengan depresi, namun mereka mampu mengelolanya dengan mengadu hanya kepada Allah, bersabar, dan meneguhkan iman. Hal ini menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk mengalami depresi, tetapi ketahanan masing-masing berbeda-beda tergantung pada kemampuan mengelola emosi, mengatur diri, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah Swt. Dengan demikian, penguatan spiritual melalui Al-Qur'an. Seperti mengadu kepada Allah, tidak berputus asa dari rahmat-Nya, dan meneguhkan keyakinan akan kehadiran-Nya menjadi fondasi untuk membangun

ketahanan batin, menghadapi tekanan emosional, dan mencapai kesejahteraan jiwa secara menyeluruh.

Selain itu, penulis menekankan bahwa depresi bukanlah tanda kelemahan atau kekurangan iman, melainkan bagian dari pengalaman manusiawi yang wajar ketika menghadapi ujian hidup. Perbedaan utama terletak pada bagaimana seseorang merespons tekanan tersebut, apakah ia larut dalam kesedihan dan putus asa, atau mampu menyalurkan emosinya secara positif melalui doa, dzikir, kesabaran, dan penguatan diri kepada Allah. Para Nabi dan sahabat dan wanita-wanita mulia memberi teladan bahwa tekanan batin yang berat dapat dihadapi dengan kesadaran spiritual dan keteguhan hati, sehingga meskipun mereka merasakan duka yang mendalam, mereka tetap teguh, fokus pada tujuan, dan memperoleh ketenangan jiwa. Dengan perspektif ini, depresi dipahami sebagai panggilan untuk memperkuat ketahanan spiritual dan emosional, di mana setiap individu diajak untuk mengelola diri, memelihara harapan, dan menumbuhkan kedekatan dengan Allah agar mampu bangkit dari tekanan hidup dengan ketenangan dan optimisme.

Untuk memudahkan pemahaman, peneliti menyajikan ringkasan dalam bentuk tabel yang memuat aspek utama seperti indikator, penyebab, dan solusi depresi menurut al-Qur'an serta relevansinya dengan psikologi modern. Tabel ini disusun sistematis agar pembaca dapat melihat keterkaitan konsep keislaman dan psikologi secara praktis dan menyeluruh. Walaupun kajian berfokus pada al-Qur'an, penambahan perspektif psikologi dimaksudkan untuk memperkaya analisis dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.



Aspek	Indikator	Penyebab	Solusi dalam al-Qur'an	Ayat al-Qur'an	Solusi dalam Psikologi
Emosional	Kesedihan mendalam dan berlarut	Kehilangan orang tercinta, trauma lama yang terpicu kembali	Mengadu kepada Allah	QS. Yusuf: 84, 86	<i>coping spiritual positif</i> : memperkuat kedekatan dengan tuhan
	Putus asa dan hilangnya harapan	Merasa tidak dimengerti, kehilangan harapan dari rahmat Allah	Tidak berputus asa dari rahmat Allah	QS. Yusuf: 87, QS.al-Zumar : 53	<i>hope therapy</i> : membangun lagi harapan

	Menarik diri dan keinginan untuk mati	Tekanan sosial dan batin yang berat	Meyakini kebersamaan Allah	QS. Maryam: 23; al-Taubah: 40	<i>religious conviction</i> , yaitu keyakinan religius yang kokoh
Kognitif	Kehilangan kendali dan kehampaan batin	Kekosongan emosional, kehilangan arah dan kendali diri	Teguh di tengah krisis melalui pertolongan Allah	QS. al-Qaṣaṣ: 10	<i>divine resilience</i> , yaitu kemampuan bertahan dan bangkit kembali
	Keinginan membinasakan diri	Rasa gagal, ditolak, atau tidak berhasil dalam tugas besar	Tidak larut dalam penolakan orang lain	QS. al-Kahfi: 6; al-Syu'ara: 3	fokus pada usaha, bukan hasil, serta menerima keterbatasan
Fisik	Sempit dada dan gangguan fisik	Tekanan dari hinaan, kritik, atau ketidakpastian hidup	Kelapangan dada	QS. al-Hijr: 97; al-An'am: 125	<i>Acceptance</i> dan manajemen stress

BAB IV

PENUTUP

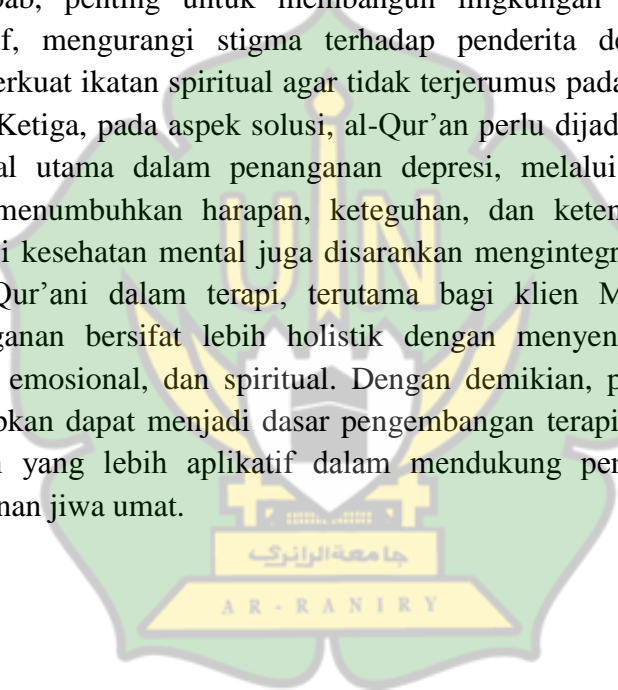
4.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah penulis paparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa depresi dalam al-Qur'an mencakup tiga aspek utama, yaitu indikator, penyebab, dan solusi. Indikator depresi dalam al-Qur'an mencakup aspek emosional, kognitif, dan fisik. Secara emosional, tampak pada kesedihan mendalam yang dialami oleh para nabi, perasaan putus asa, dan keinginan untuk mengakhiri hidup karena tekanan sosial. Dari sisi kognitif, terlihat pada kondisi kehampaan hati dan dorongan untuk menyakiti diri sendiri akibat penolakan dari lingkungan sekitar. Secara fisik, tercermin dari perasaan sesak dan tekanan batin yang berat saat menghadapi beban tanggung jawab. Ini menunjukkan bahwa al-Qur'an menggambarkan gejala depresi secara menyeluruh dan sejalan dengan konsep psikologi modern. Penyebab depresi dalam al-Qur'an mencakup beberapa faktor utama, seperti kehilangan orang tercinta, kurangnya dukungan lingkungan, ketakutan terhadap stigma sosial, kekosongan emosional, tekanan tanggung jawab besar, serta penolakan dan olokan dari masyarakat.

Solusi depresi dalam al-Qur'an dapat dirangkum dalam enam pendekatan spiritual. Pertama, mengadu kepada Allah sebagai bentuk pelampiasan emosi yang aman dan menenangkan. Kedua, tidak berputus asa dari rahmat-Nya, karena harapan adalah kunci ketahanan jiwa. Ketiga, meyakini kebersamaan Allah yang memberi rasa aman dan keteguhan hati. Keempat, tetap teguh di tengah krisis melalui pertolongan Allah sebagai sumber kekuatan batin. Kelima, tidak larut dalam penolakan orang lain, dengan menyadari bahwa penolakan tidak menentukan nilai diri. Keenam, kelapangan dada sebagai petunjuk Ilahi yang mencerminkan ketenangan spiritual. Keenam pendekatan ini menunjukkan bahwa al-Qur'an menawarkan penyembuhan jiwa yang mendalam dan menyentuh sisi ruhani manusia secara menyeluruh.

4.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan tiga aspek yang harus menjadi perhatian dalam kajian depresi menurut al-Qur'an. Pertama, pada aspek indikator, umat Muslim diharapkan lebih peka terhadap tanda-tanda depresi sebagaimana digambarkan dalam al-Qur'an, baik berupa gejala emosional, kognitif, maupun fisik, sehingga dapat dilakukan deteksi dini. Kedua, pada aspek penyebab, penting untuk membangun lingkungan sosial yang suportif, mengurangi stigma terhadap penderita depresi, serta memperkuat ikatan spiritual agar tidak terjerumus pada kehampaan batin. Ketiga, pada aspek solusi, al-Qur'an perlu dijadikan rujukan spiritual utama dalam penanganan depresi, melalui pendekatan yang menumbuhkan harapan, keteguhan, dan ketenangan jiwa. Praktisi kesehatan mental juga disarankan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam terapi, terutama bagi klien Muslim, agar penanganan bersifat lebih holistik dengan menyentuh dimensi psikis, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan terapi berbasis al-Qur'an yang lebih aplikatif dalam mendukung pemulihan dan ketahanan jiwa umat.



DAFTAR PUSTAKA

- 'Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Fikr, n.d.
- (WHO), World Health Organization. "Depression and Anxiety." *World Health Organization Fact Sheets*, 2023.(diakses 5 April 2025)
- Abd Rasyid, Mukhammad, Sufyan Muttaqin, Mutahara. "Ruh Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah." *Jurnal Madani Institute* 10, No. 2 (2021): 110–116.
- Abdullah, Salami, Fahrudin Nasution, and Moenawar. "Psikoterapi Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadits." *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, No. 2 (2022): 66–82. <https://doi.org/10.69548/jigm.v1i2.8>.
- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry* 23, No. 1 (2023): 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Ahmad, Jumal. "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)." *Research Gate* 5, No. 9 (2018): 1–20.
- Al-Ashfahani, Raghib. *Al-Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur'ān*. Beirut: Dar al-Maghfirah, n.d.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1987
- Al-Ḥajjāj Muslim bin. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, t.t.

- Aldy Yoza, Rakhmi Rafie, Niputu Sudiyadnyani, Jims Ferdinan Possible. “Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 7, No. 3 (2024): 844–850.
- Algahtani, Fahad D., Bandar Alsaif, Ahmed A. Ahmed, Ali A. Almishaal, Sofian T. Obeidat, Rania Fathy Mohamed, Reham Mohammed Kamel, Iram Gul, and Sehar un Nisa Hassan. “Using Spiritual Connections to Cope With Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic.” *Frontiers in Psychology* 13, No. 7 (2022): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915290>.
- Alon, Noy, Natalia Macrynika, Dylan J Jester, Matcheri Keshavan, Charles F Reynolds, Shekhar Saxena, Michael L Thomas, John Torous, and Dilip V Jeste. “Social Determinants of Mental Health in Major Depressive Disorder: Umbrella Review of 26 Meta-Analyses and Systematic Reviews.” *Psychiatry Research* 335, No. 1 (2024): 1154–1158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115854>.
- Al-Tabari, Abu Ja’far Muhammad bin. *Tafsīr al-Ṭabarī: Jāmi’ al-Bayān ‘an Ta’wil al-Qur’an*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Al-Rāzī, Fakhrudin. *Mafātiḥ al-Ghayb*. Beirut: Dar al-Fikr, 1981.
- Arie Rihardini Sundari, and Tanti Susilarini. “Memaafkan Dan Resiliensi Pada Emerging Adults Yang Mengalami Depresi.” *Psikologi Kreatif Inovatif* 4, No. 2 (2024): 42–51. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3292>.
- Aziz, Asma Abidah Al. “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa.” *Acta Psychologia* 2, No. 2 (2020): 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

- Barrio, Victoria Del. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. Washington: American Psychiatric Association, 2013.
- Brecka, Tibor A., Radek Ptáček, Ivan Sebalo, Martin Anders, and Martina Sebalo Vňuková. “Impact of Religion and Spirituality on the Incidence of Depression and Mental Health among Young Adults in the Czech Republic.” *Frontiers in Psychology* 15, No. 8 (2024): 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1423730>.
- Dirana g, Putu Dida, and Endang r. surjaningrum. “Peran Ruminasi Pada Perfeksionisme Terhadap Depresi Pada Dewasa Awal.” *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 1, No. 2776–1851 (2021): 629–637.
- Dirgayunita, Aries. “Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>.
- Golonka, Krystyna, Elżbieta Piątek, and Ryszard Stach. “Study Directions and Development of Cognitive Theory of Depression.” *Psychiatria Polska* 58, No. 4 (2023): 1–12. <https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/161676>.
- Hadi, Indriono, Fitri Wijayanti, Reni Devianti, and Lilin Rosyanti. “Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review.” *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, No. 1 (2017): 25–40. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007.
- Hanif, Sabrina Izza, and Alfiya Rizqi Wideasari. “Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z.” *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–146.

- Hasanah, Mabrurotul. *Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)*. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021.
- Hatami, Saeed, and Hajar Shekarchizadeh. "Relationship between Spiritual Health, Resilience, and Happiness among a Group of Dental Students: A Cross-Sectional Study with Structural Equation Modeling Method." *BMC Medical Education* 22, No. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03243-8>.
- Jatnika, Galih, Asep Badrujamaludin, and Ismafiaty. "Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Terapi Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan." *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, No. 5 (2023): 439–446.
- Karchoud, Jeanet F., Juanita Haagsma, Irina Karaban, Chris Hoeboer, Rens van de Schoot, Miranda Olf, and Mirjam van Zuiden. "Long-Term PTSD Prevalence and Associated Adverse Psychological, Functional, and Economic Outcomes: A 12–15 Year Follow-up of Adults with Suspected Serious Injury." *European Journal of Psychotraumatology* 15, No. 1 (2024): 1–17. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2401285>.
- Kautsar, Fauzan Naelul. *Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)*. Jakarta: PTIQ, 2023.
- Kedang, Elisabeth Flora S, Rr. Listyawati Nurina, and Derri Tallo Manafe. "Analisis Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal* 19, No.1 (2020): 87–95. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/3352/2206>.
- Kesehatan, Kementrian. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,

2018.

- Laela nur, Laela. "Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, No. 02 (2023): 99–110. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i02.2476>.
- Maladi, Yasif. *Makna Dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Martins, Helga, Rita S. Silva, Joana Bragança, Joana Romeiro, and Sílvia Caldeira. "Spiritual Distress, Hopelessness, and Depression in Palliative Care: Simultaneous Concept Analysis." *Healthcare (Switzerland)* 12, No. 10 (2024): 1–15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12100960>.
- Melvin Omnia, Monika, Susanti Niman, Ferdinan Sihombing, Fransiskus Xaverius Widianoro, and Shinta Parulian. "Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda." *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, No. 1 (2023): 103–10.
- Mueller, Anna S., Seth Abrutyn, Bernice Pescosolido, and Sarah Diefendorf. "The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention." *Frontiers in Psychology* 12, No. 3 (2021): 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621569>.
- Muhammad Al-Farouq Yufiro Akbar, Azimatul Karimah, Imam Susilo, and Purwo Sri Rejeki. "The Correlation Between the Level of Depression and Religious Coping Among Medical Students Class of 2020 Universitas Airlangga." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 13, No. 1 (2024): 30–39. <https://doi.org/10.20473/jps.v13i1.46284>.
- Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2016.

- Nur, Hilmy Rabi'ah, and Iffaty Zamimah. "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab." *Hikmah: Journal of Islamic Studies* 17, No. 2 (2022): 118–34.
- Putranto, Rudi, Hamzah Shatri, Ika Prasetya Wijaya, and Edward Faisal. "Depresi Pada Gagal Jantung: Pendekatan Psikosomatik." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 8, No. 3 (2021): 145–54. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v8i3.182>.
- Putri, Fridya Syavina, Zahratul Nazihah, Dona Putri Ariningrum, Synthia Celesta, and Chahya Kharin Herbawani. "Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya." *Jurnalkesehatanpoltekeskemenkesripangkalpinang* 10(2), No. 2 (2022): 99–108.
- Putri, Lita Aulia. "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis Pada Pasca Masa Pandemi." *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)* 03, No. 4 (2023): 23–29.
- Rosyanti, Lilin, Reni Devianti Usman, Indriono Hadi, and Syahrianti Syahrianti. "Kajian Teoritis Hubungan Antara Depresi Dengan Sistem Neuroimun." *Health Information: Jurnal Penelitian* 9, No. 2 (2017): 78–97. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i2.104>.
- Sabouri, Fatemeh, Masoume Rambod, and Zahra Khademian. "The Effect of Positive Thinking Training on Hope and Adherence to Treatment in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial." *BMC Psychology* 11, No. 1 (2023): 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01036-2>.
- Sany, Ulfi Putra. "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an." *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, No. 1 (2022): 1262–78.
- Sayyid Qutb. *Fī Zilal al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani, 2000.

- Serra, Pau Riera. "Clinical Predictors of Suicidal Ideation , Suicide Attempts and Suicide Death in Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta - Analysis." *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 274, No. 7 (2024):1543–63. <https://doi.org/10.1007/s00406-023-01716-5>.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Solehuddin, Sofyan. *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*. Jakarta: PTIQ, 2023.
- Sumarni, Neni. "Cara Mengatasi Stress Dalam Perspektif Al-Quran." *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2023): 23–34.
- Susana, Tjipto, Eko Hari Parmadi, and Puspaningtyas Sanjoyo Adi. "Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi." *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 1–78. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6944>.
- Ulfah, Mariyah. *Penanganan Depresi Dengan Metode Psikoterapi Menurut Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsiri Al-Qur'an Al-Karim Dan Tafsir Kementerian Agama RI)*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2023.
- Xiong, Jiexi, Hongfei Ma, Ruiyao Ma, Tianhui Xu, and Yang Wang. "The Relationship between Perceived Stress and Prolonged Grief Disorder among Chinese Shidu Parents: Effects of Anxiety and Social Support." *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05206-9>.
- Zatrahadi, M Fahli, Darmawati, and Anisa Siti Nurjanah. "Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali." *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 192, no. 6 (2021): 167–78.

KEPUTUSAN DIREKTUR PASCASARJANA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Nomor: 313/Un.08/Pa/04/2025

Tentang:

PENUNJUKAN PEMBIMBING TESIS MAHASISWA

DIREKTUR PASCASARJANA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Memimbang : 1. bahwa untuk menjamin kelancaran penyelesaian studi pada Pascasarjana UIN Ar-Raniry dipandang perlu menunjuk Pembimbing Tesis bagi mahasiswa;
2. bahwa mereka yang namanya tercantum dalam Keputusan ini, dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai Pembimbing Tesis.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Keputusan Menteri Agama Nomor 156 Tahun 2004 tentang Pedoman/Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Diploma, Sarjana, Pascasarjana Pada Perguruan Tinggi Agama;
4. Keputusan Menteri Agama Nomor 21 Tahun 2015 tentang STATUTA UIN Ar-Raniry;
5. Keputusan Dirjen Binbaga Islam Departemen Agama R.I. Nomor 40/E/1988 tentang Penyelenggaraan Program Pascasarjana IAIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
6. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015 tanggal 2 Januari 2015 tentang Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana dalam lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : 1. Hasil Seminar Proposal Tesis semester Genap Tahun Akademik 2024/2025, pada hari Kamis tanggal 17 April 2025.
2. Keputusan Rapat Pimpinan Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada hari Rabu tanggal 23 April 2025.

MEMUTUSKAN:

Menetapkan
Kesatu :

Menunjuk:

1. Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si
2. Dr. Khairizzaman, MA

Sebagai Pembimbing Tesis yang diajukan oleh:

N a m a : Ummu Imasakin
N I M : 231006035
P r o d i : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
J u d u l : Depresi dan Solusi dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologi)

- Kedua : Pembimbing Tesis bertugas untuk mengarahkan, memberikan kritik konstruktif dan bimbingan Tesis sehingga dianggap memenuhi standar untuk memperoleh gelar Magister.
- Ketiga : Kepada Pembimbing Tesis yang namanya tersebut di atas dibenarkan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Keempat : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan.
- Kelima : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir pada tanggal 31 Agustus 2027 dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di Banda Aceh
Pada tanggal 23 April 2025



Tembusan : Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Ummu Imasakin
Tempat/Tgl Lahir : Kayee Adang, 27 Juli 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/NIM : Mahasiswa / 231006035
Agama : Islam
Kebangsaan/Suku : Indonesia / Aceh
Status : Belum Nikah
Alamat : Kayee Adang, Kecamatan Sukamakmur,
Kabupaten Aceh Besar

2. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Subki
Nama Ibu : Marlina

3. Riwayat Pendidikan:

- a. SDN Lambirah, Aceh Besar (2007-2013)
- b. SMP Plus Al-Athiyah (2013-2016)
- c. SMA Plus Al-Athiyah (2016-2019)
- d. S1 Ilmu al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry (2019-2023)
- e. S1 Teknik Pertanian Universitas Syiah Kuala (2019-2023)

Banda Aceh, 01 Agustus 2025
Penulis,

Ummu Imasakin