

Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the *Huzn* and *Khauf* verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)

Firly Hidayanti¹, Agus Hidayatullah.

Abstract

[Depression and Anxiety in the Qur'anic Perspective (Analysis of the Interpretation of the Verses of Huzn and Khauf According to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)] Depression and anxiety are mental health problems that are increasingly common in modern society. From the perspective of the Quran, there are verses that discuss feelings of sadness and fear. Tafsir of the Verses *Huzn* and *Khauf* according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory provides an insight into how the Quran views these feelings. This research aims to analyze the Quran's views on depression and anxiety through the interpretation of the verses *Huzn* and *Khauf* according to Maudhu'i Al-Farmawi's theory of interpretation. The research method used is qualitative analysis of the interpretation of the verses *Huzn* and *Khauf* according to Maudhu'i Al-Farmawi's theory of interpretation. The research results show that the Quran views feelings of sadness and fear as part of life's trials that humans must face. The Quran also provides solutions to overcome these feelings, such as by praying and increasing worship. This research contributes to expanding understanding of the Quran's views on depression and anxiety.

Keywords

Depression — Alquran — Anxiety

ملخص

[[الاكتئاب والقلق من المنظور القرآني (تحليل تفسير آيات الحزن والخوف على نظرية تفسير مودوي الفرمائي)] [الاكتئاب والقلق من مشاكل الصحة العقلية التي تنتشر بشكل متزايد في المجتمع الحديث. ومن وجهة نظر القرآن هناك آيات تناقش مشاعر الحزن والخوف. تفسير آيات الحزن والخوف وفقاً لنظرية التفسير لمودوي الفرمائي يقدم نظرة ثاقبة لكيفية رؤية القرآن لهذه المشاعر. يهدف هذا البحث إلى تحليل آراء القرآن الكريم في الاكتئاب والقلق من خلال تفسير آياتي الحصن والخوف وفق نظرية التفسير لمودوي الفرمائي. ومنهج البحث المستخدم هو التحليل النوعي لتفسير آيات الحصن والخوف وفق نظرية التفسير لمودوي الفرمائي. وتظهر نتائج البحث أن القرآن ينظر إلى مشاعر الحزن والخوف كجزء من تجارب الحياة التي يجب على الإنسان أن يواجهها. كما يقدم القرآن حلولاً للتغلب على هذه المشاعر، كالصلاة والإكثار من العبادة. ويساهم هذا البحث في توسيع فهم آراء القرآن بشأن الاكتئاب والقلق.]

الكلمات المفتاحية

الاكتئاب — القرآن — القلق

Abstrak

[Depresi Dan Anxiety Dalam Perspektif Alquran (Analisis Terhadap Tafsir Ayat-Ayat Huzn dan Khauf Menurut Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi)] Depresi dan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang semakin umum terjadi di masyarakat modern. Dalam perspektif Alquran, terdapat ayat-ayat yang membahas tentang perasaan sedih dan takut. Tafsir Ayat-Ayat *Huzn* dan *Khauf* menurut Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi memberikan pandangan tentang bagaimana Alquran memandang perasaan-perasaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan Alquran tentang depresi dan kecemasan melalui tafsir ayat-ayat *Huzn* dan *Khauf* menurut teori tafsir Maudhu'i Al-Farmawi. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis kualitatif terhadap tafsir ayat-ayat *Huzn* dan *Khauf* menurut teori tafsir Maudhu'i Al-Farmawi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Alquran memandang perasaan sedih dan takut sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi oleh manusia. Alquran juga memberikan solusi untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut, seperti dengan berdoa dan memperbanyak ibadah. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman tentang pandangan Alquran terhadap depresi dan kecemasan.

Kata-kata Kunci

Depresi — al-quran — Anxiety

¹Institut Agama Islam PERSIS Bandung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: firlymisohima01@gmail.com

Daftar Isi

1. Pendahuluan.....	116
2. Kajian Pustaka	117
2.1 Kajian Teori	117
2.1.1 Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi.....	117
2.2 Penelitian Terdahulu.....	117
Penelitian terdahulu yang menjadi rujukan dalam jurnal ini adalah:	117
1. Tesis karya Sri Tanti yang berjudul "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Alquran (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Alquran)".	117

2. Skripsi Rahmi Meldayanti yang berjudul "Mental Disorder dalam Alquran (Tafsir Maudhu'i tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)".117	
3. Metode	117
4. Hasil dan Pembahasan.....	117
4.1 Hasil.....	117
4.1.1 Depresi dan Anxiety dalam Tinjauan Umum ..	117
4.2. Pembahasan	119
5. Kesimpulan	125
6. Pustaka	126

1. Pendahuluan

Manusia adalah entitas yang memiliki kemampuan berpikir rasional dan dimensi emosional yang signifikan. Kombinasi antara kecerdasan berpikir dan daya empati memungkinkan manusia untuk bekerja bersama-sama dan mewujudkan tujuan hidup mereka. Kolaborasi ini telah membentuk peradaban manusia dengan segala kompleksitasnya. (Wattimena, 2016)

Manusia memiliki dua unsur penyangga hidup, yakni unsur fisik dan metafisik, yang sama-sama penting untuk menjaga kesehatan mereka. Unsur metafisik, seperti rohani atau jiwa, memiliki nilai tambahan karena penilaian terhadap manusia tidak hanya berdasarkan tampilan fisiknya. Dalam perkembangan zaman dan teknologi, masalah yang dihadapi manusia bukan hanya fisik, tetapi juga masalah mental dan emosional. Banyak penderitaan berasal dari pemikiran, seperti kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan atas masa lalu. Mengatasi kesulitan sehari-hari memerlukan pemikiran yang jelas dan menghindari cemas serta penyesalan yang berlebihan. Gangguan mental dan emosional bisa membuat interaksi sosial sulit dan menghambat kemampuan untuk menghargai kehidupan.

Banyak masalah yang timbul dalam masyarakat yang disebabkan oleh gangguan mental. Salah satunya adalah maraknya kasus bunuh diri. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2019, Indonesia memiliki rasio bunuh diri sebesar 2,4 per 100 ribu penduduk. Angka ini menunjukkan bahwa ada dua orang di Indonesia yang melakukan bunuh diri dari 100 ribu jiwa di tahun tersebut. Dengan asumsi jumlah penduduk sebanyak 270 juta jiwa, maka kasus bunuh diri pada tahun tersebut diperkirakan sebanyak 6.480 kasus. Salah satu jenis gangguan mental yang menjadi penyebabnya adalah depresi.

Islam merupakan agama yang diyakini oleh mayoritas masyarakat Indonesia, melarang seseorang untuk membunuh dirinya sendiri. Alquran bahkan mengharamkan perbuatan tersebut sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah SWT. yang berbunyi:

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” (QS. An-Nisa': 29-30).

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa bunuh diri merupakan dosa yang sangat besar sehingga balasannya pun adalah neraka. Alquran sebagai pedoman hidup bagi manusia agar dapat menjalani kehidupan dengan selamat menuju gerbang kematian, memuat berbagai macam ilmu yang dapat menjadi solusi bagi segala jenis persoalan hidup. Mu'jizat Alqurān dalam bentuk ilmu

dipandang lebih sesuai dan berkesan bagi umat nabi Muhammad.

Yang demikian itu disebabkan oleh semakin rumitnya persoalan-persoalan yang dihadapi oleh manusia dari masa ke masa sehingga dapat menimbulkan tekanan karena mengalami hambatan dalam memenuhi setiap harapannya. Tekanan tersebut berpengaruh pada kualitas hidupnya dan menyebabkan depresi yaitu rasa pesimis dan takut menghadapi apa yang akan terjadi di masa depan. Ketika manusia sudah terjatuh dalam lingkup depresi, mereka akan menjalani kehidupan dengan keyakinan bahwa penderitaan telah mengungkung dirinya dan dunia seakan-akan sudah tidak ada artinya. Dengan pola pikir seperti itu, mereka akan kesulitan menjalani kehidupan seperti mengerjakan tugas, konsentrasi, serta menjaga interaksi sosial dengan teman dan keluarga. (Wattimena, 2016)

Alquran telah lebih dulu memberikan kabar mengenai masalah kejiwaan, salah satunya adalah depresi dan *anxiety* yang banyak disebutkan dalam beberapa ayat yang menjadi fokus kajian ini.

2. Kajian Pustaka

2.1 Kajian Teori

Dalam mengkaji ayat-ayat mengenai fenomena-fenomena alam kelautan penelitian akan menggunakan tiga pendekatan teori yaitu teori tafsir maudhu'i Al-Farmawi

2.1.1 Teori Tafsir Maudhu'i Al-Farmawi

Teori maudhu'i adalah metode penafsiran yang menghimpun ayat-ayat Alquran yang memiliki pembicaraan mengenai topik yang sama. Diteliti dari seluruh seginya kemudian dianalisis berdasarkan ilmu yang berhubungan yang digunakan oleh mufassir untuk menjelaskan akar permasalahan sehingga dapat dipahami dan dikuasai dengan mudah olehnya secara mendalam agar dapat menolak segala kritik yang datang.

Proses penafsiran menggunakan metode tafsir maudhu'i telah ada sejak zaman Rasulullah SAW.. Meskipun demikian, namun tetap saja fungsinya belum dapat dipahami secara jelas pada saat itu. Dengan kata lain bahwa kajian masa lalu tersebut merupakan usaha untuk mengembangkan metode semacam itu dan memudahkan cara kerjanya.

Para mufassir muta'odimin menulis karya tafsir yang membahas mengenai salah satu dari sekian banyak masalah yang terkandung dalam Alquran dan beberapa mencantumkan tafsir tematik di sela-sela halaman kitabnya. Meskipun yang demikian memiliki kesamaan dengan bentuk penafsiran dengan metode maudhu'i, namun tetap tidak dapat dikatakan sebagai kajian tafsir maudhu'i disebabkan belum ditemukannya sesuatu yang dapat dijadikan sebagai metode itu sendiri.

Adapun langkah-langkah penafsiran menggunakan metode tafsir maudhu'i Al-Farmawi adalah memilih atau menetapkan masalah Alquran yang akan dikaji, melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, menyusun ayat-ayat tersebut secara runut sebagaimana kronologi masa turunnya disertai *asbab al-nuzul*, menyajikan munasabah ayat-ayat tersebut, menyusun tema bahasan dalam kerangka yang sistematis dan lengkap, melengkapi pembahasan dengan hadis apabila diperlukan sebagai penyempurna, dan mempelajari serta memahami ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung arti serupa, lalu dikompromikan antara pengertian '*am* dan *khash*, *mutlaq* dan *muqoyyad*, mengsinkronkan ayat-ayat yang turunnya tampak kontradiktif, menjelaskan nasikh mansukh, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada suatu muara tanpa perbedaan dan kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna yang tidak sebenarnya.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang menjadi rujukan dalam jurnal ini adalah:

1. Tesis karya Sri Tanti yang berjudul "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Alquran (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Alquran)".
2. Skripsi Rahmi Meldayanti yang berjudul "Mental Disorder dalam Alquran (Tafsir Maudhu'i tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)".
3. Jurnal karya Widiya A Radiani yang berjudul "Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami".
4. Jurnal karya Ulfi Putra Sany yang berjudul "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Alquran".

3. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang (Sujana dan Ibrahim:1989).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber data pustaka s dan menggunakan teknik analisis isi.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

4.1.1 Depresi dan *Anxiety* dalam Tinjauan Umum

Secara umum depresi adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan *afek disforik* (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur, menurunnya selera makan, merasa sedih dan sendu, juga melambatnya gerak dan fungsi tubuh. (Lubis, 2009)

Terdapat banyak jenis depresi yang digolongkan sesuai dengan penyebabnya, diantaranya adalah *Minor Depression*, *Mayor Depression*, Depresi Psikogenik, Depresi Endogeni, Depresi Somatogenik, *Postpartum Blues*, dan masih banyak lagi.

Sedangkan *anxiety* adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan takut yang berlebihan dan kekhawatiran serta kelainan perilaku terkait. Gangguan kecemasan berbeda dari ketakutan atau rasa tidak aman yang disebabkan oleh stres, karena sifatnya yang terus menerus dan memiliki durasi yang lebih lama. Orang dengan gangguan kecemasan cenderung membesar-besarkan bahaya dari situasi yang mereka hindari.

Adapun beberapa jenis gangguan kecemasan

adalah gangguan fobia, gangguan panik, gangguan cemas menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan somatoform, gangguan stres pasca trauma, dan gangguan Disosiasi/Konversi.

4.1.2 Kosakata Depresi dan *Anxiety* dalam Al-Qur'an

Dalam Alquran depresi disebutkan dengan lafaz *huzn* yang berarti kesedihan dan lafaz *anxiety* disebutkan dengan lafaz *khauf* yang berarti ketakutan.

4.1.2.1 Al-Huzn

Dalam Alquran, terdapat beberapa istilah yang digunakan untuk menyebutkan depresi, salah satunya disebutkan dengan lafaz *huzn* yang artinya kekesaran yang ada pada tanah dan jiwa. Maksudnya yaitu kesedihan yang timbul karena kehilangan sesuatu yang berharga. (Al-Ishfahani, 2017). Beberapa pendapat menyatakan bahwa *huzn* berarti keruhnya jiwa disebabkan berkurangnya rasa bahagia akibat sesuatu yang menyakitkan (Ishmah Harahap, 2022).

Istilah *huzn* telah banyak disebutkan di dalam Alquran, baik dalam bentuk jamak maupun tunggal yang disebutkan bersamaan dengan lafaz *khauf*. Yang demikian menunjukkan bahwa dalam setiap rasa sedih terdapat rasa takut akan sesuatu di dalamnya. Biasanya lafaz *huzn* yang beriringan dengan lafaz *khauf* disebutkan dengan menggunakan lâ nafi dan lâ nahî yang berbentuk negatif maupun konfirmatif.

Alquran menyebutkan kesedihan dalam beragam lafaz yang berbeda. Ada yang menggunakan fiil maupun isim. Adapun lafaz-lafaz yang semakna dengan *huzn* adalah sebagai berikut:

- 1) Lafaz *ghamm* yang berarti peningkatan kesedihan yang berwujud kecemasan ketika ditimpa suatu peristiwa yang menyedihkan atau kegagalan. Disebutkan sebanyak 11 kali dalam Alquran dengan berbagai bentuk.
- 2) Lafaz *hamm* yang merupakan jenis gangguan mental yang menyebabkan penderitanya terus-menerus berfikir negatif mengenai ancaman yang akan terjadi di masa depan. Dengan kata lain *hamm* adalah perasaan sedih atau kekhawatiran yang disebabkan oleh sesuatu yang belum terjadi.
- 3) Lafaz *dlaîq* yang berarti kesempitan. Kesedihan yang dirasakan ketika dihadapkan dengan suatu peristiwa yang tidak diinginkan.
- 4) Lafaz *asaf/asif* yang bermakna rasa sedih yang disertai amarah.
- 5) Lafaz *batstsa* yang memiliki arti menghamburkan dan menyebarluaskan. Ia

bermakna kesusahan yang sangat besar dan tidak terbandung dalam pikiran sehingga membuat orang yang mengalaminya akan selalu menceritakan sesuatu yang tidak dapat ditanggungnya sendiri kepada orang lain.

Ayat-ayat yang menyebutkan tentang *huzn* adalah QS. Ali-Imran [3]: 176, QS. An-Nahl [16]: 127, QS. Luqman [31]: 23, QS. Al-Maidah [5]: 41, QS. Al-An'am [6]: 33, QS. Yunus [10]: 65, QS. Yasin [36]: 76, QS. Aat-Taubah [9]: 40, QS. Al-Baqarah [2]: 38, QS. Al-Baqarah [2]: 62, QS. Al-Baqarah [2]: 262, QS. Al-Baqarah [2]: 274, QS. Al-A'raf [7]: 35, QS. Al-Baqarah [2]: 112, QS. Al-Ahqaf [46]: 13, QS. Al-A'raf [7]: 49, QS. Ali-Imran [3]: 170, QS. Yunus [10]: 62, QS. Yusuf [12]: 13, 84, 86, QS. At-Taubah [9]: 92, QS. Az-Zukhruf [43]: 68.

4.1.2.2 Al-Khauf

Dalam kitab Al-Mufradât fî Gharîbi Al-Qur'ân karya Al-Ishfahâni, menyebutkan makna *khauf* adalah meramalkan sesuatu yang dibenci berdasarkan suatu tanda, baik bersifat sangkaan maupun bersifat yakin. Sebagaimana الرَّجَاءُ الطَّمَعُ yang artinya harapan. Dimaknai dengan meramalkan sesuatu yang disukai berdasarkan suatu tanda, baik bersifat sangkaan maupun keyakinan. Lawan dari *khauf* ini adalah الأَمْنُ yang memiliki arti aman. Lafaz *khauf* ini dapat digunakan bagi hal-hal yang bersifat duniawi maupun ukhrawi.

Dalam Alquran banyak sekali ayat yang terdapat di dalamnya lafaz *khauf* dengan bentuk yang beragam. Term-term *khauf* dalam Alquran secara keseluruhan berjumlah 34 bentuk yang tersebar pada 124 ayat. Dari ke 34 bentuknya dapat disimpulkan menjadi tiga bagian bentuk tashrif, madhi, mudhori dan masdar (Ikrar, 2016).

Objek yang disebutkan dalam ayat-ayat *khauf* sangat beragam, mulai dari takut kepada Allah SWT., orang tertentu, musuh, perhitungan catatan amal pada hari akhir, dan lain sebagainya. Ayat-ayat dalam Alquran yang menyebutkan tentang *khauf* adalah QS. Al-Ahzab [33]: 19, QS. Ali-Imran [3]: 175, QS. Al-Baqarah [2]: 155, QS. An-Nisa [4]: 83, QS. Ar-Ra'd [13]: 12, QS. An-Nahl [16]: 112, QS. An-Nur [24]: 55, QS. Al-Qashash [28]: 18, QS. Ar-Rum [30]: 24, QS. Az-Zukhruf [43]: 68, QS. Quraishy [106]: 4, QS. Adz-Dzariyat [51]: 28, QS. Al-Qashash [28]: 31, QS. Al-Baqarah [2]: 182, QS. Hud [11]: 103, QS. Ibrahim [14]: 14, QS. Ar-Rahman [55]: 46, QS. An-Nazi'at [79]: 40, QS. An-Nisa [4]: 128, QS. An-Nisa [4]: 9, QS. Maryam [19]: 5, QS. Al-Qashash [28]: 7, QS. Asy-Syu'ara [26]: 21, QS. Al-Baqarah [2]: 229 dan 239, QS. An-Nisa [4]: 3, 35 dan 101, QS. At-Taubah [9]: 28, QS. Al-Maidah [5]: 28, QS. Al-An'am [6]: 15, 80 dan

81, QS. Al-A'raf [7]: 59, QS. Al-Anfal [8]: 48, QS. Yunus [10]: 15, QS. Hud [11]: 3, 26 dan 84, QS. Yusuf [12]: 13, QS. Maryam [19]: 45, QS. An-Nahl [16]: 47, QS. Al-Sajdah [32]: 16, Q.S. Al-Asyū'ara [26]: 12, 14 dan 135, Q.S. Al-Qashash [28]: 33 dan 34, Q.S. Al-Zumar [39]: 13, Q.S. Al-Ghafir [40]: 26, 30 dan 32, Q.S. Al-Ahqaf [46]: 21 dan Q.S. Al-Hasyr [59]: 12.

4.2. Pembahasan

4.2.1 Tafsir Ayat *Huzn* dan *Khauf*

4.2.1.1 Tafsir Ayat-Ayat *Huzn* dalam QS. Yusuf [12]: 84 dan QS. Fathir [35]: 34

Dalam QS. Yusuf [12]: 84 Allah berfirman:

"Dan (Yakub) memalingkan diri dari mereka seraya berkata, 'Alangkah besar kesedihanku terhadap Yusuf,' dan matanya menjadi putih karena kesedihan, dan ia merasa berat di hatinya."

Dalam kitab tafsirnya, Al-Misbah, Quraish Shibab menjelaskan bahwa ketika saudara-saudara nabi Yusuf As datang kepada nabi Yakub As dengan membawa kabar mengenai penahanan anak bungsu dan cikalnya karena didapati mencuri, nabi Yakub As tidak menggubris hal tersebut. Beliau teringat akan kejadian yang menimpa nabi Yusuf As pada masa kecilnya dan menolak berita yang menyatakan anak bungsunya, bunyamin telah mencuri. Quraish Shihab mengutip perkataan Thabathaba'i yang menyatakan bahwa ucapan nabi Yakub As *يَا أَسْفَى عَلَى يُوسُفَ* bukanlah suatu penolakan, melainkan ucapan beliau lahir dari firasat bahwa kejadian tersebut berkaitan dengan perlakuan buruk terhadap nabi Yusuf As. Karenanya beliau tidak menyebutkan nama Bunyamin, melainkan menyertakan Yusuf dalam ucapannya (Shihab, 2002).

Dalam ayat diatas terdapat *dhomir muttashil* yang merujuk pada *dhomir huwa* (dia yang bersifat tunggal), konteks *huwa* (dia) dalam ayat ini adalah kembali kepada Yakub As. Dari pemaparan diatas dapat diketahui mengenai alasan memutihnnya kedua mata nabi Yakub As. Yaitu disebabkan karena kesedihan ketika harus kehilangan anaknya sebanyak dua kali. Yang pertama, beliau kehilangan Yusuf As yang masih kecil dan menangis terus menerus hingga menjadi buta dan sakit-sakitan.

Terma *huzn* dalam ayat ini menggunakan lafaz *ma'rifah* yang menunjukkan bahwa kesedihan disini sudah memiliki makna khusus, yakni kesedihan yang disebabkan oleh kehilangan seseorang yang sangat dicintai. Kondisi nabi Yakub As jika ditelaah berdasarkan ilmu psikologi yang telah berkembang pada zaman sekarang masuk pada kategori depresi. Dimana kondisi beliau yang mengalami kesedihan hingga menangis secara terus menerus hingga memutih matanya karena tidak sanggup untuk mengeluarkan air mata lagi. Kesedihan ini terjadi selama bertahun-tahun

lamanya hingga anak-anaknya yang lain merasa khawatir akan kondisinya sebagaimana yang terdapat dalam QS. Yusuf [12]: 86 yang berbunyi:

"Mereka berkata, 'Demi Allah SWT., engkau tetap mengingat Yusuf sehingga engkau akan sakit parah atau engkau akan menjadi orang yang putus asa."

Yang dimana apabila tidak disertai kesadaran terhadap takdir Allah SWT. dan keimanannya yang tidak diragukan lagi sebagai nabi dan rasul Allah SWT., pastilah beliau merasa putus asa karena kesedihan yang mendalam akibat kehilangan orang yang sangat dicintainya tersebut.

Hikmah dari apa yang beliau alami adalah kesedihan merupakan hal yang wajar, namun kesedihan menjadi tidak wajar ketika kesedihan itu terus menerus diratapi. Hal inilah yang menjadi sebab seseorang mudah merasa putus asa dan rentan terkena depresi. Ketika tertimpa musibah sebagaimana yang dialami oleh nabi Yakub As yakni kehilangan orang-orang yang dicintai, kemudian dia bersedih, namun dia tidak mampu mengelola kesedihannya itu dengan hati yang lapang sehingga tenggelam dalam kedukaan. Lambat laun jika secara terus menerus meratapi kesedihan, pandangannya mengenai kehidupan akan terasa gelap, merasa sendiri, dan berputus asa.

Dalam QS. Fathir [35]: 34, Allah berfirman:

"Dan mereka berkata: segala Puji bagi Allah Swt. yang telah menghilangkan kesedihan dari kami. Sungguh, Tuhannya kami benar-benar Maha Pengampun, Maha Mensyukuri."

Ayat diatas menyebutkan tentang kenikmatan yang akan diperoleh oleh orang yang melakukan kebaikan selama hidupnya. Setelah ayat sebelumnya mengabarkan tentang kenikmatan fisik/jasmani, ayat ini mengabarkan tentang kenikmatan batin/ruhani berupa ketenangan batin. Seandainya saja Allah SWT. tidak mengampuni perbuatan-perbuatan zalim yang mereka kerjakan, pastilah mereka akan celaka. Sehingga surat ini diakhiri dengan menyebutkan nama Allah SWT. *Al-Syakur*, sebagai pengingat bagi mereka untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang Allah SWT. berikan (Shihab, 2002).

Lafaz *huzn* berkedudukan sebagai *ma'ful bih* (objek) dari perbuatan menghilangkan yang diungkapkan dengan lafaz *adzhaba* dan Allah SWT. sebagai pelaku dalam perbuatan tersebut. Lafaz

huzn disini datang dengan lafaz *alif lam lil istighroq* yang menunjukkan makna umum. Sebagaimana yang dijelaskan Thabari dalam tafsirnya *Al-Huzn* disini mencakup pada takut kepada neraka, takut kelaparan dan takut tidak terpenuhinya kebutuhan. (Thabari, 2001)

Lafaz *huzn* yang terdapat pada ayat tersebut bermakna kesedihan yang didapatkan ketika semasa hidup di dunia sampai datangnya kematian. (Hamka, 2015). Sedangkan Quraish Shihab menafsirkan lafaz ini sebagai kesedihan yang disebabkan oleh silih bergantinya ujian dan cobaan yang dialami manusia semasa hidupnya. Pendapat lain mengatakan bahwa kesedihan yang dimaksud dalam ayat ini adalah kesedihan yang dialami setelah kematian karena menyadari dosa-dosa yang dilakukan selama hidup ditambah dengan rasa takut menghadapi hukuman yang akan diberikan oleh Allah SWT.

4.2.1.2 Tafsir Ayat-Ayat *Khauf* dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155 dan QS. Thaha [20]: 67-68

Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155, Allah berfirman:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Hamka, kemiskinan, dan kematian keluarga. Pada masa itu, orang-orang Madinah sering mendapatkan ancaman dari orang musyrik Makkah dan kabilah-kabilah Arab dari luar kota Madinah yang hendak menyerang Madinah. Tidak hanya itu, terdapat juga ancaman dari ranah internal yaitu fitnah orang Yahudi dan orang munafik disana yang selalu mencari kesempatan untuk menjatuhkan orang Madinah. Sehingga ancaman-ancaman ini menimbulkan kecemasan dan kegelisahan di dalam hati orang-orang muslim Madinah. Menurutny lafaz *khauf* disana bermakna resahnya hati karena sesuatu yang buruk atau kejadian buruk yang akan terjadi di masa depan. Definisi tersebut di dalam ilmu psikologi dianggap sebagai suatu penyakit jiwa yang apabila takut itu dirasakan secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala fisik. Hal tersebut dikenal dengan istilah *anxiety disorder* yaitu gangguan kecemasan berlebih. (Ikrrar, 2018)

Rasa takut adalah kondisi batiniah yang bersifat alami dan merupakan bagian dari naluri manusia. Rasa *khauf* selalu hadir dalam diri manusia, bergantung pada situasi yang sedang dialaminya.

Lafaz *Kum* dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 155 merujuk pada *dhomir* (kata ganti) *Antum* (kamu yang bersifat jamak). Konteks kamu pada ayat ini adalah orang-orang beriman. Dari penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah SWT. menguji orang-orang beriman dengan ketakutan, rasa lapar, kekurangan harta, kehilangan orang yang dicintai dan kekurangan pangan. Sedangkan terma *khauf* dalam ayat ini menggunakan model ma'rifah yang menunjukkan kekhususan. Rasa takut pada ayat ini dimaknai sebagai ketakutan terhadap musuh. (Az-Zuhaili, 2013)

Dalam ayat ini termuat beragam jenis musibah yang akan menjadi ujian bagi orang beriman. Ketakutan terhadap musuh dapat dimaknai dengan ketakutan terhadap bahaya yang akan terjadi di masa depan yang belum terprediksi. Sehingga membuat hati atau jiwa menjadi was-was dan merasa tidak tenang. Dalam ilmu psikologi keadaan seperti ini disebut dengan istilah *anxiety disorder*. Dimana penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan karena merasa takut tentang prasangka negatifnya mengenai masa depan yang belum tentu terjadi. Musibah yang berkaitan dengan depresi adalah musibah kehilangan seseorang yang dicintai seperti keluarga, sahabat, kerabat, teman dan yang lainnya. Kehilangan membuat seseorang merasakan kesedihan, dari mulai yang bersifat wajar hingga tidak wajar. Kesedihan yang dirasakan dalam rentang waktu yang lama dapat menimbulkan depresi.

Terma *khauf* dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 155 menggunakan bentuk isim (nomina). Penggunaan nomina dalam dalam kalimat ini menunjukkan konsistensi kondisi ketakutan. Waktu ketakutan sebagai ujian bagi hamba-hamba Allah SWT. yang beriman tidak terikat oleh waktu. Ujian ini dapat datang kapan saja.

Dalam Qs. Thaha [20]: 67-68, Allah Swt. berfirman:

"Maka Musa merasa takut dalam hatinya. Kami berkata: "Janganlah kamu takut, Sesungguhnya kamulah yang paling unggul

(menang).”

Ayat di atas menunjukkan Nabi Musa mengalami rasa takut. Para ulama berbeda pendapat tentang sebabnya. Beberapa berpendapat, ia khawatir orang-orang akan terkecoh antara sihir dan mukjizat. Ada yang berpendapat, ketakutan itu mungkin karena takut ditinggalkan penonton setelah puas dengan pertunjukan penyihir. Ada juga yang berpendapat, Nabi Musa khawatir Allah SWT. memberikan kesempatan lebih lama pada penyihir dan Fir'aun sehingga tampak lebih dominan, tapi hanya sementara.

Menurut M. Quraish Shihab, pendapat sebelumnya agak dipaksakan. Menurutny, timbulnya rasa takut dalam situasi semacam itu adalah hal yang manusiawi. Perasaan Nabi Musa tidak sepenuhnya berupa rasa takut yang mendominasi atau berlangsung dalam waktu lama sebagaimana tanda-tanda yang terdapat pada gejala *anxiety disorder*. Sebelumnya, Allah SWT. telah menjanjikan kepada Nabi Musa bahwa Dia akan selalu bersamanya bersama Harun. Kata "*khauf*" mengindikasikan bahwa ketakutan itu hanya terlintas dalam dirinya, dan tidak terlihat dari gerak-gerik atau ekspresi wajahnya. Berdasarkan contoh diatas, dapat disimpulkan bahwa ketakutan yang para nabi rasakan bukanlah ketakutan yang bersifat negatif. Ketakutan yang dialami oleh para nabi tersebut mengindikasikan bahwa sesungguhnya mereka hanya manusia biasa. Rasa takut yang berkaitan dengan sesuatu yang akan terjadi di masa depan berpotensi terjadi ataupun tidak. Karena yang demikian masih dalam tahap kemungkinan.

4.2.1.3 Tafsir Ayat-Ayat Huzn dan Khauf yang disebutkan Secara Beriringan

Terdapat banyak ayat yang menyebutkan *huzn* dan *khauf* secara bersamaan dalam Alquran. Dalam penelitian ini, penulis hanya mengambil 4 ayat saja, yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 112, QS. Al-Baqarah [2]: 38, QS. Al-Ahqaf [46]: 13, dan QS. Yunus [10]: 62. Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 112, Allah SWT. berfirman:

“(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah SWT., sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap

mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Setelah ayat sebelumnya menjelaskan tentang perdebatan orang Yahudi dan Nashrani tentang siapa yang pantas memasuki surga, pada ayat ini Allah SWT. membantah apa yang mereka ucapkan. Allah SWT. menyebutkan bahwa yang pantas masuk surga adalah orang yang menyerahkan diri seutuhnya kepada-Nya. Yang dimaksud menyerahkan diri seutuhnya kepada Allah SWT. adalah Islam. (Hamka, 1989)

Orang Islam yang telah dengan sepenuh hati berserah diri kepada Allah SWT., tunduk, patuh serta mengiringi perasaan itu dengan berbuat amal shalih, merekalah yang pantas mendapatkan balasan surga. Yang demikianlah penyebab seseorang dapat terhindar dari rasa takut.

Anxiety disebabkan oleh prasangka atau dugaan terhadap hal buruk yang akan terjadi di masa depannya. Tanpa dilandasi dengan keimanan yang kokoh serta rasa tawakkal yang tinggi kepada Allah SWT. Baik dalam perkara dunia maupun perkara akhirat. Ketidapahaman terhadap tujuan diciptakan membuat seseorang selalu merasa cemas dan khawatir tentang masa depannya. Sehingga mereka hanya terfokus dan bergantung pada diri sendiri dan sesama manusia dalam hidupnya. Karenanya dia mudah terpengaruh bisikan setan yang memasukkan sangkaan buruk dalam hatinya. (Al-Husaini, 2004)

Karena hal tersebut, seseorang bisa saja menjadi rentan terkena depresi. Dimana akan secara berlebihan merasakan kesedihan apabila sesuatu tidak berjalan lancar sesuai kehendaknya. Dalam keadaan tersebut setan membisikkan pikiran-pikiran negatif yang akan membuatnya merasa putus asa dan semakin tenggelam dalam kesedihannya. Jika tidak diiringi dengan iman yang kuat, seseorang mampu melakukan perbuatan yang Allah SWT. haramkan, yaitu membunuh diri sendiri karena beranggapan bahwa dengan mati, kesedihan dan kegelapan di dalam hidupnya akan berakhir tanpa memikirkan konsekuensi dari perbuatannya.

Dalam ayat ini Allah SWT. seakan menjamin keamanan bagi siapa saja yang berserah pada-Nya. Selain itu, mereka tidak akan merasa sedih karena berpikir bahwa amal perbuatan mereka tidak akan diterima dan menjadi sia-sia, karena meyakini

bahwa tujuan hidupnya telah ditetapkan untuk Allah SWT.

Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 38, Allah SWT. berfirman:

"Kami berfirman: "Turunlah kamu (Adam dan Hawa) dari surga itu semuanya. Jika datang petunjuk dariku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjukku, niscaya tidak ada kekhawatiran bagi mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."

Ayat ini turun berdasarkan kesalahan yang telah Adam As lakukan yang diceritakan pada ayat 35-36 dimana Adam As telah tergoda oleh rayuan Iblis untuk melanggar perintah Allah SWT. agar tidak mendekati sebuah pohon. Akibat dari perbuatannya itu, Allah SWT. mengusir Adam As beserta istrinya dan juga Iblis dari surga dan ditempatkan di bumi.

Hamka dalam tafsirnya berpandangan bahwa pengusiran Adam As bukanlah disebabkan perbuatan salahnya. Karena menurutnya manusia itu pada dasarnya baik bukan jahat. Diturunkannya Adam As ke bumi adalah disebabkan akan diberikan tugas menjadi khalifah sebagaimana yang telah Allah SWT. rencanakan dalam ayat 30:

"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui"."

Yang dimana ayat tersebut menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah SWT. telah mengabarkan kepada para malaikat bahwa Dia akan menciptakan seorang khalifah di muka bumi. Maka terciptalah Adam As dan kejadian pengusiran dari surga sebagai awal adanya kehidupan manusia di bumi.

Kejadian tersebut menjadi pembeda antara orang Islam dengan orang Nasrani terkait pemahaman tentang dosa yang diwariskan. Orang Nasrani meyakini bahwa dosa yang dilakukan oleh Adam As diwariskan kepada keturunannya hingga

hadirlah Isa Al-Masih yang rela disalib untuk menebus dosa seluruh keturunan Adam As. Berbeda dengan orang Islam yang memiliki pemahaman bahwa dosa tidak bersifat diwariskan, melainkan disebabkan oleh gejala-gejala pertentangan yang ada pada diri setiap individu. Dari pelanggaran Adam As, Islam mengajarkan bahwa perbuatan dosa dilakukan karena adanya pertentangan hebat yang terdapat dalam diri manusia sehingga ciri mulia kalah oleh hawa nafsu keinginan. (Hamka, 1989)

Terma *khauf* pada ayat di atas bermakna suatu kondisi hati yang tidak merasa tenang terkait dengan sesuatu yang akan datang di masa depan, atau terjadinya suatu hal buruk yang hadir dari sebuah dugaan. Berdasarkan sumber penafsiran di atas, lafaz *khauf* tersebut kembali kepada perasaan gelisah yang terjadi dalam jiwa yang merasa berdosa secara terus menerus karena meyakini bahwa dosa itu diwariskan. Sehingga merasa sedih dan menganggap bahwa kesalahan dan dosa yang dilakukan tidak akan pernah diampuni oleh Allah SWT.

Terma *khauf* dalam ayat ini menggunakan bentuk isim yang nakiroh yang artinya rasa takut disini bersifat umum, meliputi segala jenis ketakutan yang ada dalam diri manusia. Penggunaan isim (nomina) pada lafaz *khauf* menunjukkan bahwa ketakutan tersebut bersifat konsisten menghampiri jiwa manusia dengan tidak terbatas oleh waktu. Sedangkan lafaz *huzn* hadir dalam bentuk fiil mudhori yang menjelaskan bahwa kesedihan bersifat sementara. Terma *huzn* dan *khauf* dalam ayat ini hadir dengan diawali oleh huruf la nafiyyah yang bertujuan untuk meniadakan kesedihan dan ketakutan sebagai akibat dari pengamalan tuntutan yang disebutkan pada awal ayat yaitu *فَمَنْ تَبِعْ هَذَا* "barangsiapa yang mengikuti petunjuk" artinya orang yang senantiasa mengikuti petunjuk yang telah Allah SWT. berikan, akan menghindarkan diri dari segala jenis ketakutan dan hal yang menyebabkan kesedihan. Ayat ini hadir sebagai jawaban dari taubatnya Adam As juga sebagai kabar gembira yang menunjukkan bahwa akan selalu ada harapan untuk diampuni dalam setiap melakukan perbuatan dosa.

Dalam QS. Al-Ahqaf [46]: 13, Allah SWT. berfirman:

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami ialah Allah SWT.,' kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."

Lafaz قَالُوا pada ayat tersebut tidak selalu mengisyaratkan lafaz doa tetapi menunjukkan keyakinan bakhann sikap dan tingkah laku sebagaimana yang dijelaskan oleh Sayyid Quthub bahwa kalimat قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ adalah sistem secara keseluruhan dalam kehidupan, yakni mencakup seluruh kegiatan dan arah, gerak dan detak hati serta pikiran.

Rasa takut dalam konteks ini berkaitan dengan ketakutan terhadap dahsyatnya hari kiamat dan lafaz *huzn* dalam ayat ini berkaitan dengan tidak takutnya orang-rang yang memiliki keyakinan kuat dan beristiqomah di jalan Allah SWT. terhadap segala perkara yang mereka tinggalkan setelah mereka meninggal. (Thabari, 2001)

Dalam QS. Yunus [10]: 62, Allah SWT. berfirman:

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah SWT. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."

Lafaz *khauf* disini memiliki arti keresahan hati mengenai masa depan, terguncangnya hati menyangkut sesuatu negatif yang akan terjadi di masa depan. Kekhawatiran akan sesuatu yang belum tentu terjadi. Orang yang menderita gangguan mental *anxiety*, memiliki kekhawatiran yang berlebihan mengenai setiap aspek dalam kehidupannya, biasanya cenderung takut apabila di masa depan terjadi suatu hal yang tidak diinginkan. Sehingga perasaan tersebut dapat berimplikasi pada kualitas hidupnya. Seseorang yang mengalami *anxiety* akan kesulitan melakukan aktivitas sosial akarena cenderung menghindari keramaian, mudah tersinggung, sering merasa gugup dan gelisah, adanya perasaan takut tidak bisa menyelesaikan masalah, takut dikritik, dan lain sebagainya. (Putra Sany, 2022)

Sedangkan lafaz *huzn* diartikan sebagai bersedih hati atas sesuatu yang telah terjadi di masa lalu. Kesedihan ini diakibatkan oleh rasa penyesalan dari perbuatan yang dilakukan sehingga membuatnya berada dalam jurang keputusasaan. Selalu merasa hampa, tidak nyaman,

murung dan pesimis terhadap masa depan merupakan tanda bahwa seseorang mengalami depresi. Dalam menjalani tekanan hidup, depresi merupakan respon normal dari keadaan emosional manusia. Namun, yang menjadi abnormal adalah ketika depresi tersebut terjadi diluar batas wajar dan cenderung mendorong pada hal-hal yang membahayakan seperti bunuh diri. Karena akibat dari suasana hati yang tidak baik menyebabkan dirinya menolak berbagai harapan dan memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. (Putra Sany, 2022)

لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ "tidak ada ketakutan bagi mereka" bukan berarti bahwa ketakutan tersebut hilang. Sebab rasa takut merupakan sifat naluriah manusia agar dapat berhati-hati dalam menjalani kehidupan. Para nabi sekalipun memiliki rasa takut di dalam hatinya sebagaimana nabi Musa As yang merasa ketakutan ketika telah membunuh laki-laki Qibti. Dari sini dapat diketahui bahwa ketakutan berfungsi sebagai kemampuan untuk bertahan. (Shihab, 2002)

Begitupun dengan وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ "dan mereka tidak pula bersedih hati". Penggunaan lafaz kata kerja mengisyaratkan bahwa kesedihan ada masanya, tidak akan terus berlanjut hingga selamanya. Tapi terjadi antara dua masa yaitu mas kini dan masa yang akan datang. Yang demikian disebabkan oleh fakta bahwa sebagai manusia tentu tidak akan pernah luput dari kesedihan. Bahkan nabi Muhammad SAW pun merasa sedih ketika anaknya, Ibrahim meninggal dunia. Kesedihan beliau membuatnya mengucurkan air mata seraya bersabda:

"Air mata bercucuran dan hati bersedih, tapi kami tidak mengucapkan selain perkataan yang diridhai Tuhan kami, dan sungguh kami berduka dengan kematianmu, wahai Ibrahim." (H.R Bukhari dan Muslim)

Berdasarkan beberapa penafsiran mengenai beberapa ayat Alquran yang mengandung lafaz *khauf* dan *huzn* yang disebutkan secara bersamaan menunjukkan perhatian Alquran terhadap dua gangguan mental yang dapat menyerang manusia yaitu depresi dan *anxiety disorder*. Alquran seakan ingin menyampaikan bahwa depresi dan *anxiety* merupakan emosi paling kuat yang dapat

mempengaruhi kehidupan manusia. (Putra Sany, 2022)

Lafaz *huzn* dan *khauf* yang disebutkan dalam satu ayat secara beriringan merupakan sebab yang didapat bagi seseorang setelah sebelumnya melaksanakan apa yang diperintahkan. Ayat-ayat tersebut mengandung solusi agar terhindar dari kesedihan dan rasa takut yang berlebihan. Adapun solusi yang ditawarkan Alquran bagi seseorang agar terhindar maupun terbebas dari perasaan depresi dan *anxiety* adalah sebagai berikut:

1. Memperbanyak Dzikir

Dzikir berasal dari lafaz ذَكَّرَ-يُذَكِّرُ ذِكْرًا yang memiliki arti mengingatkan. Sedangkan menurut Istilah dzikir adalah mengingat Allah SWT. dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Semua ingatan tentang Tuhan yang melintas di dalam pikiran manusia, dinamakan dzikir. (Kamila, 2020) Kehidupan yang rumit dan berubah-ubah, ditambah rasa pesimis dan ketakutan, membuat manusia kehilangan arah dan tujuan jika hanya berfokus pada materi. Tekanan ini bisa menyebabkan kecemasan, dengan berbagai emosi negatif seperti takut, terkejut, tidak berdaya, merasa bersalah, merasa terancam, dan lainnya muncul saat seseorang mengalami frustrasi dan konflik batin. (Kamila, 2020) Dalam keadaan seperti itu, setiap orang tentu mendambakan ketenangan agar perasaan-perasaan negatif yang dirasakan hilang. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang berbunyi: *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah SWT-lah hati menjadi tenteram."*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dzikir dapat menjadi sebuah cara untuk memperoleh ketenangan. Terdapat banyak manfaat dari dzikir bagi penderita depresi dan *anxiety*, salah satunya adalah dapat menenangkan hati yang bergejolak karena merasa takut dan gelisah tentang kehidupan. Dengan mengingat Allah SWT

seseorang tidak akan merasakan kesedihan akibat merasa sendiri dan tidak ada yang peduli. Karena meyakini bahwa Allah akan selalu ada menemaninya. Juga tidak akan dilanda kecemasan (*anxiety*) sebab meyakini bahwa semua hal baik yang telah terjadi maupun yang akan terjadi telah Allah SWT. tetapkan. Dengan keyakinannya itulah hatinya menjadi tentram.

Dzikir banyak bentuknya, seperti melaksanakan salat dan sabar, membaca Alquran, dan masih banyak lagi.

2. Tawakkal kepada Allah SWT.

Imam Al-Ghazali menjelaskan tawakkal dibagi menjadi ilmu, hal, dan amal. Ilmu adalah inti dari semua ini, karena pengetahuan memungkinkan pemahaman tawakkal. Tawakkal adalah perisai yang melindungi dan mengubah kegagalan menjadi pelajaran berharga dalam hidup. Ini berasal dari keyakinan pada Allah yang menciptakan segala sesuatu dan mengatur alam semesta. Ini mendorong individu untuk menyerahkan urusan mereka kepada Allah, memberikan ketenangan hati, dan menghilangkan curiga. Tawakkal adalah tindakan dan harapan yang didasari oleh ketenangan jiwa, keyakinan bahwa apa pun yang Allah kehendaki akan terjadi, dan berbaik sangka kepada-Nya dalam menghadapi cobaan. (Riyanty dan Nurendra, 2021)

3. Beriman dan Mengerjakan Amal Sholeh

Salah satu solusi yang ditawarkan dalam Alquran untuk menanggulangi maupun mencegah depresi dan *anxiety* adalah dengan mengerjakan berbagai macam perbuatan baik yang akan mengundang Ridha Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]: 277 yang berbunyi:

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak

(pula) mereka bersedih hati.”

Hikmah dari ayat ini sangat banyak, diantaranya adalah dengan infak dan zakat, seseorang mampu mendapatkan ketenangan karena telah membersihkan harta dari yang bukan miliknya. Membantu orang yang kekurangan dan menghindarkan diri dari meminjam uang dengan sistem riba. Ayat ini memiliki pengaruh yang besar dalam memberantas riba, karena orang yang berkecukupan dengan senang hati mengeluarkan sebagian hartanya untuk menolong orang yang kekurangan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

4. Bertakwa kepada Allah SWT.

Rasa takut adalah naluri alami manusia yang bermanfaat. Hilangnya rasa takut dapat berdampak fatal, karena seseorang kehilangan kemampuan melindungi diri dari bahaya. Namun, kelebihan rasa takut tanpa alasan bisa menghambat perkembangan dan semangat seseorang, mengubur impian, dan membuatnya enggan mengambil tindakan.

Taqwa merupakan terma yang memiliki arti yang sama dengan *khauf*. Namun yang membedakan adalah bahwa *taqwa* ini memiliki makna takut yang positif. *Taqwa* merupakan rasa takut yang ditujukan kepada Allah SWT. yang menjadi pendorong bagi pelakunya agar senantiasa taat kepada-Nya. Karena rasa takut inilah seseorang senantiasa mengerjakan apa yang Allah SWT. perintahkan dan menjauhi larangan-Nya. Rasa takut yang positif ini berfungsi sebagai pengingat agar seseorang mampu bersikap hati-hati dalam menjalani kehidupannya. (Ikhar, 2016)

Ketakwaan menjadikan seseorang menjalani hidup dengan religius. Berdasarkan penelitian, intensitas religiusitas seseorang memiliki pengaruh pada kondisi psikologisnya. Religiusitas mampu membuat seseorang memiliki karakteristik psikologi yang kuat serta dapat memberikan efek positif berupa

ketahanan dalam menjalani fase depresi dan *anxiety* yang dialaminya sehingga dia mampu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik. Dengan demikian, hal tersebut dapat menekan upaya penderita depresi dan *anxiety* untuk melakukan bunuh diri menjadi lebih sedikit. (Zubaidah, 2022)

5. Kesimpulan

Lafaz *huzn* merupakan kata yang dipakai Alquran untuk mendeskripsikan depresi. Sedangkan *khauf* dipakai untuk menyebutkan *anxiety*. Keduanya saling memiliki keterkaitan sehingga keduanya disebut dalam satu tempat dalam beberapa ayat di dalam Alquran. Dalam Alquran terdapat 25 ayat yang menyebutkan lafaz *huzn* dengan berbagai bentuknya dan terdapat 124 ayat yang menyebutkan lafaz *khauf* dengan 34 bentuk. Penyebutan lafaz *huzn* dan *khauf* dalam Alquran ada yang disebutkan masing-masing, adapula yang disebutkan bersamaan dalam satu ayat.

Makna *huzn* dalam Q.S. Yusuf [12]: 84 adalah kesedihan yang dialami oleh nabi Yakub As secara mendalam yang disebabkan oleh kehilangan putra tercintanya, Yusuf As. Kesedihannya dirasakan secara terus menerus sehingga membuat kedua matanya menjadi buta. Kesedihan yang dialami oleh nabi Yakub As dapat masuk pada kategori depresi, hanya saja yang demikian tidak terjadi disebabkan oleh keimanan yang dia miliki dan hati yang lapang tatkala menerima takdir Allah. QS.Ar-rahman:19-22 menjabarkan fakta pergerakan arus laut sebagai bagian dari konsekuensi pergeseran benua yang dijabarkan oleh Wegener dalam cikal bakal mula air laut.

Sedangkan dalam Q.S Fathir [35]: 34, lafaz *huzn* hadir dengan memakai *alif lam lil istighroq* yang bermakna umum. Menurut sumber penafsiran bahwa *huzn* disini bermakna kesedihan yang dialami oleh manusia selama hidupnya. Inilah maksudnya meskipun lafaz *huzn* disini tidak bermakna khusus sebagaimana ma'rifah pada biasanya. Ada juga yang mengatakan bahwa lafaz *huzn* disini merupakan kesedihan terhadap kehidupan setelah kematian yang diakibatkan perasaan takut menghadapi hukuman Allah SWT. disebabkan dosa-dosa yang diperbuat.

Dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 155 makna *khauf* adalah suatu ketakutan juga keresahan hati yang disebabkan oleh sangkaan-sangkaan mengenai hal buruk yang akan terjadi di masa depan. Lafaz *khauf* disini secara khusus menyebutkan tentang rasa

takut kepada musuh. Ketakutan terhadap musuh dapat dimaknai dengan rasa takut terhadap bahaya yang belum terprediksi. Sehingga membuat hati merasa was-was dan tidak tenang.

Sedangkan dalam Q.S. Thaha [20]: 67-68 disebutkan dalam dua bentuk yang berbeda. Pada ayat 67, lafaz *khauf* berbentuk isim (nomina), sedangkan pada ayat 68 menggunakan bentuk fi'il mudhore dengan diawali *la nafiyyah*. Pada ayat 67, *khauf* dimaknai dengan kekhawatiran nabi Musa As yang sedang menghadapi para penyihir. Dia takut jika penonton yang menyaksikan merasa puas atas apa yang dilakukan oleh para penyihir. Ketakutan yang dirasakan oleh nabi Musa As bukanlah jenis rasa takut yang berkaitan dengan *anxiety* karena memiliki rentang waktu yang terbatas.

Sedangkan ayat yang di dalamnya terdapat lafaz *huzn* dan *khauf* secara bersamaan seringkali diawali oleh sebuah tuntutan yang menjadi sebab dari dihilangkannya perasaan sedih dan takut/cemas. Penafsiran atas ayat-ayat Alquran yang menyertakan kata *huzn* dan *khauf* bersama-sama mengindikasikan bahwa Alquran memperhatikan gangguan mental depresi dan *anxiety disorder*. Alquran tampak ingin mengungkapkan bahwa depresi dan *anxiety* adalah emosi yang sangat kuat dan mampu berpengaruh besar terhadap kehidupan manusia.

Dalam pembahasan telah penulis cantumkan bahwa untuk hal itu Alquran memberikan solusi agar manusia senantiasa mengingat Allah dengan banyak berzikir mengucapkan istighfar dan kalimat-kalimat thayyibah lainnya. Selain itu shalat dan membaca Alquran menjadi bagian darinya. Dengan melaksanakan shalat, seseorang dapat dengan mudah mendapat ridha Allah SWT. sehingga menjadi washilah diampuninya dosa-dosa yang telah dilakukan. Sedangkan membaca dan memahami Alquran dapat membantu seseorang mengelola ras cemas dan sedih yang dirasakannya. Alquran menjadi mediator dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. beberapa penelitian mengemukakan bahwa interaksi dengan Alquran dapat membantu seseorang menghadapi berbagai macam problematika kehidupan.

6. Pustaka

Al-Qur'an Al-Karim

Al-Ashfahani, R. (2004). *Mu'jam Mufradat li Alfadzi al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-Islamiyyah.

Al-Husaini, Abdul Aziz (2004). *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan, terjemahan Anis Maftukhin*. Qisthi Press.

Al-Zuhaili, Wahbah. (2013). *Tafsir Al-Munir, terjemahan Abdul Hayyie al Kattani*. Gema Insani.

Hamka. 1998. *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura.

Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Gema Insani.

Ikrar. 2016. *Konsep Khauf dalam Alquran Telaah Atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah*. PTIQ Jakarta.

Ishmah Harahap, Afrohul. (2022). *Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Latâif Al-Isyârâh Karya Al-Qusyairî*.

Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Kencana.

Putra Sany, Ulfi. (2022). *Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Alquran*.

Riyanty, I. N, & Nurendra, A. M. (2021). *Mindfulness dan Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja pada Karyawan di Era Pandemi Covid-19*.

Shihab, Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.

Thabari. 2001. *Jami' Al-Bayan*. Dar Hajr li al-thoba'ati wa al-nasyri wa tauzi'i wa al-l'ani.

Wattimena, Reza. A. A. (2016). *Tentang Manusia Dari Pikiran, Pemahaman, sampai dengan Perdamaian Dunia*.

Zubaedah, Ulfa. I. L. (2022). *Hubungan Religiusitas dan Depresi pada Pasien GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)*. Universitas Islam Indonesia.