

Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)

Sovia Vega Savela,

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: soviasavela@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Depression, Mental Health, Thematic Interpretation, Al-Qur'an

*Nowadays, depressive mental health disorders that occur in society are always viewed from a medical or psychological perspective only. From an Islamic perspective, the Al-Qur'an also looks at the problem of depression and this can be studied from the perspective of the Al-Qur'an. Therefore, this research tries to find out what the terminology of depression is in the Al-Qur'an, what the verses about depression are in the Al-Qur'an and what solutions the Al-Qur'an offers to prevent depression. This study used qualitative research methods. The type of research used in this research is library research. The data sources in this research are divided into two, namely primary data sources and secondary data sources. Primary data sources are verses from the Al-Qur'an, while secondary data sources are books, books and articles. This research collects and analyzes data using a thematic or maudbu'i approach, namely collecting verses from the Al-Qur'an with certain topics or titles with one overall theme. The results obtained from this research show that there are four terms in the Al-Qur'an that represent the meaning of depression, namely the words *khauful*, *ya'us*, *khassyah* and *qanuth*. Depressive verses in the Qur'an include Q.S Al-Baqarah [2]: 155, Q.S Al-Maidah [5]: 52, Q.S Yusuf [12]: 87, and Q.S Al-Hijr [15]: 56. The Qur'an offers a solution to preventing depression, namely by being patient in Q.S Al-Baqarah [2]: 155, increasing faith in Q.S. At-Taubah [9]: 40, endeavor and trust in Q.S. At-Taubah [9]: 51 then gratefully in Q.S Al-Hijr [15]: 88.*

How to Cite:

Sovia Vega Savela. "Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)." *At-Tafasir: Journal of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation*, Vol. 2, No. 1 (2024): 218-235.

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan pada jiwa seseorang yang dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan hidup. Depresi adalah penyakit mental yang membutuhkan solusi untuk mengurangi dampak negatifnya. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami berbagai gejala perubahan emosi seperti sedih, takut, gelisah dan merasa tertekan.¹ Depresi menurut perspektif Al-Qur'an, tertera dalam Q.S. Fussilat [41]: 30:

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

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”*”

Al-Qur'an bukan hanya sebagai pedoman, tetapi juga sebagai obat dari segala penyakit yang dialami manusia. Seperti halnya ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an mendefinisikan depresi sebagai bentuk ketakutan seseorang terhadap sesuatu yang menyebabkan ia membutuhkan perhatian atau pertolongan lebih. Selain itu, depresi digambarkan dengan bentuk ketakutan dan kesedihan. Dalam Q.S Fussilat [41]: 30 di atas, menyatakan supaya manusia mengantisipasi diri agar tidak terjebak dalam perasaan khawatir akan dunia yang fana ini.

Allah SWT akan melapangkan hati dan menghilangkan semua bentuk kesedihan dan kekhawatiran pada diri seseorang, apabila seseorang tersebut beriman, berikrar dengan ketuhanan dan keesaan Allah, lalu beristiqamah dalam menjalankan perintah yang diridhainya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, maka ia akan mendapatkan balasan terbaik di dunia maupun diakhirat.²

Berangkat dari permasalahan-permasalahan tersebut, tentu menuntut pengkajian secara tekstual dan kontekstual untuk selanjutnya menghasilkan rumusan-rumusan konseptual terminologi depresi dalam perspektif Al-Qur'an, ayat-ayat depresi dalam Al-Qur'an serta solusi mencegah terjadinya depresi dalam pandangan Al-Qur'an, agar umat muslim khususnya dapat terhindar dari depresi.

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

² Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Manhaj, Jilid 12* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 421.

Hasil Dan Pembahasan

Pengertian Depresi

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, depresi memiliki makna; Pertama, depresi merupakan gangguan pada jiwa seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (misalnya perasaan muram, sedih dan tertekan). Kedua, depresi merupakan situasi sukar dan lesu.³

Menurut pakar psikologi, Hasan Langgulung mendefinisikan depresi sebagai suatu guncangan emosi berupa rasa cemas yang mendalam, kemudian dalam menghadapi bentuk kecemasan tersebut selalu berlebihan. Faktanya, seseorang yang mengalami keadaan tersebut sadar akan menghadapi guncangan tersebut, namun tidak mempunyai kemampuan untuk melepaskan diri dari cengkeraman.⁴ Menurut Philip K. Rice, menjelaskan depresi merupakan salah satu bentuk gangguan *mood*. Kondisi paling umum yang dialami oleh penderita depresi adalah emosi yang berlebihan, seperti murung, perasaan tidak bahagia, tidak bersemangat dalam hidup dan rasa sedih yang berlebihan.⁵

Secara istilah Al-Asfahani mendefinisikan depresi sebagai ضَيْقٍ yang berarti perasaan sempit karena tidak beruntung atau merasa sedih atas kehilangan sesuatu yang berharga atau disayangi, dan rasa ketidakberdayaan.⁶ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi adalah kesedihan karena peristiwa yang dialami dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan.⁷

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

³ Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 342.

⁴ Hasan, Langgulung. *Teori-teori Kesehatan mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna 1986), 169.

⁵ Mabrurotul Hasanah, *Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi* (Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021), 10.

⁶ Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Lc (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 558.

⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, terj. Syaikh Ali bin Hasan al-halabi (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012), 73.

sendiri. Segala situasi dan kondisi yang normal akan dipandang negatif olehnya.

Gejala Depresi

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

1. Gejala Fisik

Gejala fisik merupakan gejala yang timbul dan yang terlihat bagi seseorang yang mengalami depresi.

- a. Gangguan pola tidur; sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hypersomnia)
- b. Menurunnya tingkat aktivitas; misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas sebelumnya yang disukai.
- c. Sulit makan atau makan berlebihan; bisa menjadi kurus, atau kegemukan.
- d. Mudah merasa lelah dan sakit; seperti sering sakit kepala, masalah pencernaan, sakit lambung, dan lain-lain.
- e. Sulit berkonsentrasi, mengingat atau memutuskan sesuatu.

2. Gejala Psikologis

Seseorang yang mengalami depresi setidaknya memiliki gejala-gejala psikis sebagai berikut:

a. Manifestasi Emosional.

Penderita depresi mengalami tekanan pada emosinya, hal ini ditandai dengan *depressed mood* yaitu mengalami suasana hati yang depresif seperti merasakan kesedihan, kekosongan, merasa tidak berguna, perasaan tidak menyenangkan, merasa bersalah dan menjauhkan diri dari orang lain, dan lingkungan sosialnya.⁸

b. Manifestasi Kognitif

Gejala depresi sering muncul bersamaan dengan penurunan kognitif, penurunan kognitif yang dialami yaitu sulit mengambil keputusan, fokus pada kegagalan atau kekurangan diri, hilangnya rasa percaya diri, pikiran kacau, kurang berkonsentrasi sehingga sulit menangkap informasi. Penilaian terhadap diri sendiri sangat rendah

⁸ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *Jurnal Komunika*, 1 (2017), 76.

dan selalu negatif yang berujung pada pemikiran negative, seperti melukai diri sendiri bahkan mencoba bunuh diri.⁹

c. *Manifestasi Motivasional*

Gejala motivasi ini berhubungan dengan perubahan tingkat aktivitas sehari-hari, seperti kurangnya minat beraktivitas, apatis terhadap permasalahan lingkungan dan kondisi dirinya.¹⁰ Gejala ini ditandai dengan berkurangnya nafsu makan dan beraktifitas, cenderung diam dan mengabaikan kesehatannya, bahkan hobi yang dulu ia tekuni pun hilang.

3. Gejala Sosial

Depresi yang mengganggu individu juga dapat berdampak pada lingkungan sosialnya. Pada intinya, lingkungan akan bereaksi terhadap perilaku manusia. Permasalahan sosial yang muncul biasanya berupa konflik antar rekan kerja (atasan atau bawahan), konflik antara keluarga, saudara serta orang-orang disekitarnya. Namun terdapat permasalahan lain seperti perasaan rendah diri, cemas, takut, frustrasi, malu dan jika berada dalam suatu kelompok merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.¹¹

Faktor Penyebab Depresi

1. Faktor Fisik

Faktor fisik terdiri dari beberapa faktor, diantaranya:

- a. Faktor Genetik; Faktor genetika merupakan faktor internal yang asalnya dari keturunan.
- b. Faktor Usia; faktor usia biasanya kebanyakan dari anak muda yaitu ketika dalam tahapan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dari masa remaja ke masa dewasa.
- c. Gender; Secara global, perempuan lebih sensitif terhadap beragam emosi, karena perempuan memiliki fluktuasi hormonal yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

⁹ Hendry Irawan, "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia," *Jurnal CDK Tapin*, 11 (2013), 817.

¹⁰ Sofia, Halida Fatma, "Pengaruh Motivasi Memafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy," (Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 7.

¹¹ Norman Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010, 73.

- d. Gaya Hidup; Gaya hidup yang tidak sehat merupakan kebiasaan buruk yang dapat menjadi pemicu terjadinya depresi, seperti makan dan tidur tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, sangat mempengaruhi suasana hati dan kesehatan fisik. Sehingga hal ini dapat menjadi pemicu terjadinya depresi.¹²

2. Faktor Psikososial

a. Kepribadian

Aspek kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami. Seseorang yang mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, memiliki harga diri yang rendah, menyukai mengkritik dirinya sendiri, hipersensitif, perfeksionis, egois atau fokus pada dirinya sendiri.¹³

b. Pola Pikir

Seseorang rentan mengalami depresi karena cara berpikir yang negatif. Seseorang dengan pemikiran yang negatif dapat mengembangkan kebiasaan dan perilaku buruk yang dapat merugikan dirinya sendiri.¹⁴

c. Stress

Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya depresi. Stres dapat menimbulkan respon inflamasi pada manusia, yang salah satunya adalah sebagai penyebab depresi.¹⁵

d. Lingkungan Keluarga

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

- 1) Kehilangan Pola Asuh Orang Tua.
- 2) Pola Asuh Orang Tua
- 3) Penyiksaan Fisik Dan Seksual Ketika Masih Kecil.¹⁶

Depresi Dalam Al-Qur'an

Depresi dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit, namun dibahas secara substansial atau tersirat. Istilah-istilah kata depresi dalam Al-Qur'an akar katanya dari kata;

¹² *Ibid.*,74.

¹³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), 72.

¹⁴ *Ibid.*, 73

¹⁵ Febyan, dkk., "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi," *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4 (2020), 212.

¹⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), 83.

sedih, takut dan cemas. Terminologi yang memiliki makna yang sama dengan depresi dalam Al-Qur'an antara lain:

Term Huzn.

Al-Qur'an menggunakan kata *Huzn* untuk menggambarkan kesedihan dan depresi. Kata *Huzn* dalam Al-Qur'an disebutkan dalam 42 tempat. Mayoritas kata *Huzn* dalam Al-Qur'an berbentuk *fi'l mudhari'* bercorak negatif atau larangan, dan beberapa dalam bentuk *isim* atau kata benda.

Kata *Huzn* merupakan bentuk mashdar dari *hazina-yahzanu-huznan haznan wa hazanan*, yang berarti bersedih hati atau bersedih. Menurut Ar-Raghib Al-Ashfahani menjelaskan lebih lanjut bahwa *huzn* berarti kekasaran artinya kekeasaran pada jiwa yang diakibatkan oleh rasa gundah sehingga membuat orang bersedih.¹⁷

وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي آخِرَةِ ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya: “Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir, sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun. Allah berkehendak tidak akan memberi sesuatu bahagian (dari pahala) kepada mereka di akhirat, dan bagi mereka azab yang besar” Q.S Ali-Imran [3]: 176.

Kata *حزن* bermakna bersedih hati. Ayat ini berisikan perintah bagi Rasulullah agar tidak bersedih hati, karena para munafik dan segolongan bangsa Yahudi bersekongkol memberi bantuan kepada orang-orang kafir. (إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا) mereka tidak memberi kemudharatan apapun kepada para Nabi Allah, tentu tidak akan sebanding antara kekuatan mereka dengan kekuatan Allah. Dengan demikian mereka hanya membuat kemudharatan untuk dirinya sendiri. (يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي آخِرَةِ) Allah menjelaskan bahwa mereka terus terlibat dalam kekufuran. Karena itu Allah tidak akan memberikan suatu keuntungan apapun di akhirat kepada mereka. وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ karena sikapnya itu, mereka tidak akan mendapat nikmat, justru mendapat siksa.¹⁸

Dalam *Tafsir al-Misbah* diterangkan bahwa ayat ini berpesan kepada Rasulullah, agar jangan terlalu larut dalam kesedihan sehingga menimbulkan penyesalan di hati, dikarenakan sikap dan perbuatan kaumnya bagaikan orang yang berlomba-lomba memasuki kekufuran

¹⁷ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodat Fii Gharibil Qur'an*, Terj. Ahmad Zaini Dahlan dengan judul Kamus Al-Qur'an (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), 495

¹⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 1 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 741.

dan terjerumus di dalamnya. Sesungguhnya Mereka tidak akan merugikan Allah sama sekali. Allah tidak akan memberikan pahala kepada mereka di ahirat serta akan mendapat siksa yang amat berat.¹⁹

Term Khauf

Al-Qur'an menggunakan kata *Khauf* dan berbagai derivasinya untuk menggambarkan kecemasan dan ketakutan. Kata *Khauf* dalam Al-Qur'an disebutkan pada 124 tempat. Kata *Khauf* berasal dari kata *ka*, *waw* dan *fa'* yang merujuk kepada makna ketakutan dan keterkejutan.

فَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَأَمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Kami berfirman "Turunlah kamu semua dari surga itu!. Kemudian jika datang petunjuk-Ku, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (Q.S Al-Baqarah [2]: 38)

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, kata *خَوْفٌ* memiliki arti takut, takut di sini yaitu kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu hal yang negatif di masa akan datang.²⁰ Lafadz *فَلَا خَوْفٌ* menjadi akibat dari lafadz *Fa man* sebelumnya, berarti ketika petunjuk Allah SWT telah diikuti, maka yang terjadi adalah tidak ada rasa takut dan sedih kelak diakhirat. Seperti diketahui bahwa kejadian-kejadian menakutkan di akhirat kelak banyak digambarkan oleh Al-Qur'an dengan keadaan mengerikan dan membuat tidak nyaman. Dengan demikian *Khauf* diartikan sebagai rasa takut yang mengganggu sehingga Allah SWT menjadikannya sebagai ujian di bumi bagi manusia yang diabadikan pada QS.Al-Baqarah(2): 155 yang artinya: *Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Term Ghamma

Menurut Quraish Shihab kata *ghamma* mempunyai arti kesedihan atau kesusahan, bahkan bisa diartikan sebagai azab.²¹ Lafaz *ghamm* yang berarti peningkatan kesedihan yang berwujud kecemasan ketika ditimpa suatu peristiwa yang menyedihkan. Kata *ghamm* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 11 kali dengan berbagai derivasinya.

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

¹⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 287.

²⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 167.

²¹ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 246.

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

Makna kata **الْغَمِّ** dalam QS Al-Anbiya: 88 di atas memiliki makna keresahan hati, mengenai keresahan yang dialami oleh Nabi Yunus sebab berada dalam kegelapan perut ikan. Ayat ini berisikan jawaban dari Allah SWT atas permohonan Nabi Yunus, serta mengampuninya kemudian menyelamatkannya dari keresahan yang dideritanya. Demikian Allah SWT akan menyelamatkan orang-orang yang beriman dari kesusahan dan keresahan yang dialami, sebagaimana Allah menyelamatkan Yunus.²²

Allah SWT menggerakkan ikan yang menelan Nabi Yunus tersebut menuju pantai dan memuntahkannya kembali dari dalam perutnya dengan selamat, sesudah beberapa jam Yunus berada dalam kegelapan perut ikan.²³

Term Dhaiq

Kata "*dhaiq*", memiliki makna "perasaan yang sempit," biasanya dikaitkan dengan kemiskinan, kekikiran, kesedihan, dan kesusahan lainnya yang menimpa hati. Penderita depresi seringkali mengalami tekanan hati, perasaan sedih, putus asa, dan kekosongan emosional yang sangat kuat. Hal ini digambarkan dalam Al-Qur'an melalui kata *Dhaiq*. Kata *Dhaiq* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 13 kali dengan berbagai derivasinya.²⁴

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

Artinya: “Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan.” (Q.S. Al-Hijr [15]: 97)

Dalam Q.S. Al-Hijr [15]: 97, Allah SWT memberikan dukungannya kepada Rasulullah melalui ayat-ayat tersebut, bahwa Allah SWT melarang Rasulullah untuk berlarut dalam perasaan bersedih, bersalah dan rendah diri yang berlebihan. Seseorang yang selalu merasa bersalah, dan merasa rendah diri dalam hidupnya akan menyebabkan tekanan psikologis, dia tidak akan pernah hidup dengan kebahagiaan, murung dan menyendiri sehingga akan akan disorientasi dalam lingkungannya.

Dari ayat diatas dapat diambil pelajaran bahwa, terdapat suatu upaya untuk

²² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 498.

²³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 2638.

²⁴ Ayu Nurlaila Sari Siregar, “Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)” Skripsi, (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 31.

menangani depresi secara psikologis, yaitu dengan memberikan dukungan kepada penderita depresi untuk membangun kembali semangat hidup dan kepercayaan diri sehingga mereka dapat mengatasi tekanan yang dialaminya pada tubuh dan jiwa mereka.

Term Asaf

Menurut Ibnu Mandzur dalam *Lisan al-Arab*, kata *asafa* merujuk pada kesedihan dan kemarahan yang berlebihan. Dapat dikatakan pula sebagai kesedihan dan kemarahan yang sangat mendalam. Adapun kata *asaf* dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 5 kali yaitu pada Q.S. Yusuf [12]: 84, Q.S. Az- Zukhruf [43]: 55, Q.S. Al-A'raf [8]: 150, Q.S. Taha [20]: 86, dan pada Q.S. Al-Kahf [18]: 675.²⁵

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Artinya : “Maka, boleh jadi engkau (Nabi Muhammad) akan mencelakakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an).” (Q.S Al-Kahf [18]: 6)

Kata *أسفًا* dalam ayat ini, berarti bersedih hati. Ayat ini menjelaskan mengenai bentuk larangan kepada Nabi SAW, agar tidak membinasakan diri sendiri karena kesedihannya atas umat beliau yang berpaling dari keimanan. Jelasnya sampaikanlah risalah dari Tuhanmu dan janganlah kamu bersedih hati atas sikap mereka yang menolak beriman. Sebab, kamu hanya pemberi ingat (mundzir), bukan orang yang dapat dan berhak memaksa mereka untuk beriman. Tugasmu hanyalah menyampaikan perintah Allah.²⁶

Term Yai'sa

Dalam Al-Qur'an kata *ya'isa* disebutkan sebanyak 12 ayat dengan macam-macam derivasinya. Kata *ya'isa* dan *ya'su* mempunyai pengertian sama dengan kata *Qath'ul-amal* (putus harapan). Pengertian yang ini lebih sering dijumpai dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara umum, yaitu di Q.S. Asy-Syûrâ [42]: 28, Q.S. Az-Zumar [39]: 53, Q.S. Al-Hijr [15]: 56, Q.S. Ar-Rûm [30]: 36, QS. Al-Hijr [15]: 55, dan Q.S. Fushshîlat [41]: 49.

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ

Artinya : “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.” Q.S. Fushshîlat [41]: 49.

²⁵ Shafa Kamalia “Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an” (Skripsi, Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2023), 51.

²⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid. 3 (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000), 2388.

Menurut Muhammad Quraish Shihab beliau mengutip pendapat Ibnu Faris, bahwa kata *qanuth* menunjuk pada makna putus asa terhadap sesuatu hal-hal yang baik atau putus asa yang berat, beliau juga mengutip pendapat Ar-Raghib Al-Ashfahani bahwa kata *qanuth* adalah putus asa dari kebaikan. orang-orang yang berputusasa dari rahmat Allah adalah seburuk-buruknya manusia.²⁷

Bentuk-Bentuk Depresi dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menyebutkan berbagai bentuk ketidakstabilan emosi, termasuk putus asa, takut, dan cemas, yang semuanya dapat berujung pada depresi. Perasaan tersebut biasanya berkaitan dengan berbagai permasalahan yang manusia hadapi dalam kehidupan nyata. Sebagaimana dijelaskan di bawah ini:

1. Putus Asa

Dalam Al-Qur'an, putus asa diartikan sebagai kondisi dimana seseorang tidak berusaha untuk meraih sesuatu, diam, enggan bergerak, dan cenderung menyendiri. Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa keputus-asaan dapat terjadi ketika seseorang mengalami musibah dan kesulitan, padahal mereka tidak jemu meminta kebaikan.²⁸ Berikut ayat yang menjelaskan bentuk depresi dalam Al-Qur'an.

يٰۤاَيُّهَا اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰىسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاَيُّسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْفُوْمُ الْكٰذِبُوْنَ

Artinya: “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.” (Q.S. Yusuf [12]: 87)

Ayat ini menjelaskan mengenai larangan berputus asa, karena keputusasaan identik dengan kekufuran yang besar. Dari ayat ini dapat di ambil kesimpulan bahwa tidak boleh putus asa dari rahmat Allah SWT, karena putus asa hanya bagi mereka yang berkeyakinan bahwa kenikmatan yang telah hilang tidak akan pernah kembali. Sedangkan Orang-orang yang beriman tidak akan putus asa begitu saja, ketika menghadapi kesulitan atau musibah; sebaliknya, mereka berlapang hati, barangkali kesulitan saat ini dapat memperkuat kesulitan yang akan terjadi di masa depan. dengan berdzikir kepada Allah, berserah diri, ikhlas, dan menerima nikmat yang mereka terima, Allah akan memberikan kemudahan dan pertolongan dari segala kesulitan.

²⁷ Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosakata, Jilid 3* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 758.

²⁸ QS. Fussilat [41]: 49

2. Takut

Al-Qur'an mendefinisikan rasa takut yang dialami seseorang dengan gangguan depresi diartikan sebagai suatu ujian keimanan yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Takut merupakan salah satu naluri manusia, yang memperingatkannya dari sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Taubah: 5-6 "*Maka sesungguhnya setiap kesulitan ada kemudahan*". Dari ayat ini Al-Qur'an bermaksud memberikan solusi holistik yang melibatkan dimensi psikologis dan spiritual. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mensugesti diri bahwa, Allah SWT beserta kita dan semua yang ada di dunia ini ada dalam pengawasan dan pengaturan Allah SWT. Makna ketakutan dalam Al-Qur'an disebutkan dalam Q.S Al-Maidah [5]: 52 berikut.

فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسْرِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ نَخْشَى أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ ۚ فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِنْدِهِ ۖ فَيُصِيبُوا عَلَىٰ مَا أَسْرَوْا فِي أَنفُسِهِمْ تُدْمِئِينَ

Artinya: "*Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: "Kami takut akan mendapat bencana". Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rabasiakan dalam diri mereka.*" (Q.S Al-Maidah [5]: 52)

Kata *al-khasyah* berasal dari kata *خَشِيَ- يَخْشَى*, yang tersusun dari tiga huruf *kha*, *syin*, dan *ya* (خشي) yang memiliki makna *khafa* (خاف) yaitu takut. Kata ini juga memiliki arti *Asyaddu Khaufan* (اشد خوفًا) yang berarti sangat takut. Kata *Da'irah* berasal dari kata *dara* yang bermakna berbalik dari arah yang dituju, dan arti dari *da'irah* perubahan situasi, biasanya digunakan pada perubahan dari baik ke jelek.²⁹

Dalam ayat ini, mengandung makna bahwa orang-orang munafik itu khawatir jika kekuasaan para mukmin dapat ditumbangkan oleh bangsa Yahudi. Pemikiran mereka jika bersahabat dengan kaum Yahudi, tentulah mereka tidak akan disiksa oleh orang-orang Yahudi tersebut setelah mereka dapat mengalahkan kaum muslimin. Memang demikianlah sikap para munafik di setiap masa dan tempat, yaitu selain bekerja untuk kepentingan negara dan pemerintahannya, mereka juga mengulurkan tangan kepada musuh, agar terlepas dari bencana, apabila negaranya dapat dikalahkan oleh musuh.³⁰

²⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004), 416.

³⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1099.

Solusi Mengatasi Depresi dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an disebut sebagai *syifa* yang berarti obat penyembuh. Al-Qur'an diyakini sebagai penyembuh dari berbagai penyakit, baik penyakit hati, jiwa maupun penyakit fisik. Dengan mengintegrasikan ajaran dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, manusia dapat menemukan cara efektif untuk mengatasi depresi serta memperkuat keimanan dalam menyelesaikan segala permasalahan dalam kehidupan. Berikut beberapa cara yang di sajikan Al-Qur'an untuk menghindari dan mengatasi gejala depresi, di antaranya sebagai berikut.

1. Bersabar

Sabar adalah kemampuan menahan diri dari sesuatu yang tidak disukai atau tidak berkenan di hati.

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

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar". (QS. Al-Baqarah [2]: 155)

Ayat tersebut menggunakan lafadz *walanablumannakum*, Allah dengan jelas menyatakan bahwa Dia pasti akan menguji manusia. Sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas, ujian bagi manusia biasanya datang dalam bentuk kesempitan, kesulitan, atau ketakutan. Allah akan menguji manusia dengan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, hal tersebut menyebabkan kesulitan dan keputusasaan pada seseorang.³¹

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

2. Bersyukur

Al-Qur'an menawarkan upaya dan solusi untuk menanamkan rasa syukur pada diri manusia dan sifat untuk tidak membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.

لَا تَمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman." (Q.S Al-Hijr [15]: 88)

³¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al- Qur'an* Vol. 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 364.

Ayat di atas tidak secara langsung memberikan perintah untuk bersyukur. Namun isi ayat tersebut menyampaikan pesan kepada orang-orang yang beriman agar selalu merasa cukup dengan apa yang diberikan Allah dan tidak iri dengan apa yang dimiliki orang-orang kafir. Dari ayat tersebut manusia dapat mengambil pelajaran untuk selalu mensyukuri segala yang diberikan Allah kepada mereka. Rasa syukur mengajarkan kepada manusia untuk tidak iri terhadap hasil pencapaian orang lain. Kebiasaan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, merupakan kebiasaan buruk bagi kehidupan yang dapat berdampak pada kesehatan. Hal ini karena mereka akan menghalalkan segala cara untuk dapat mengimbangi seperti kehidupan orang lain yang dinilainya sempurna. Hasilnya apabila tidak mampu mengimbangi seperti kehidupan orang lain maka akan merasa sedih, merasa tidak berguna yang mana hal ini dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang dapat memicu terjadinya depresi.

3. Meningkatkan Keimanan

Ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang keimanan dan ketakwaan terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2]: 277 berikut

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

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

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

4. Iktiar dan Bertawakal

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

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

Artinya: “*Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang*

telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”

Al-Qur'an mengajarkan bahwasanya berusaha terus sebagai ikhtiar itu harus, namun juga harus diimbangi dengan bertawakal kepada Allah, agar segala sesuatu yang kita harapkan dimasa depan sesuai dengan usaha yang sudah kita lakukan. Maka dari itu akan mengobati ketakutan kita dalam melakukan segala sesuatu dan akan membuat kita yakin bahwa, hasil yang terbaik sesuai dengan apa yang sudah kita kerjakan dan tawakalkan kepada Allah.

Kesimpulan

Depresi merupakan gangguan mood yang menunjukkan pada emosi seseorang, meliputi perasaan nyaman atau ketidaknyamanan emosi yang tanda-tandanya disertai dengan ketakutan yang disertai kekhawatiran, kesedihan, kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa yang sifatnya universal yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang.

Depresi dalam Al-Qur'an memiliki makna yang sama dengan, kesedihan, ketakutan dan kegelisahan, yang terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155, Q.S Al-Maidah [5]: 52, Q.S Yusuf [12]: 87, dan Q.S Al-Hijr [15]: 56.

Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mencegah depresi yaitu dengan menerapkan sikap bersabar terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155, meningkatkan keimanan dalam Q.S. At-Taubah [9]: 40, ikhtiar dan bertawakal terdapat dalam Q.S. At-Taubah [9]: 51, dan yang terakhir yaitu dengan bersyukur terdapat dalam Q.S Al-Hijr [15]: 88.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. Zaenal. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *Jurnal Komunika*, 1 (2017), 76.
- Al-Isfahani, Ar-Ragib. *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Lc. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Fawaidul Fawaid*, terj. Syaikh Ali bin Hasan al-halabi. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000).
- Fatma, Sofia Halida. "Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy. Malang: Universitas Muhammadiyah, 2019.
- Febyan. "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4 (2020), 212.
- Hasanah, Mabrurrotul. *Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi*. Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021.
- Irawan, Hendry. "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia." *Jurnal CDK Tapin*, 11 (2013), 817.
- Kamalia, Shafa "Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an." Jakarta: Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2023.
- Kaplan, Norman. *Kaplan's Clinic Hypertension*. New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010.
- Kautsar, Fauzan Naelul. "Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi". Universitas PTIQ Jakarta, 2022. Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya. Jakarta: Departemen Agama RI, 2004.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Departemen Agama RI, 2004.
- Langgulung, Hasan. *Teori-teori Kesehatan mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna 1986.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Said, Hasani Ahmad. *Diskursus Munasabah Al-Qur'an: Dalam Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Siregar, Ayu Nurlaila Sari. "Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022.
- Tim Penyusun. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2013.