

Depresi

Prespektif Al-Qur'an

(dalam ayat-ayat psikologis)



Mabruratul Hasanah



MABRURÖTUL HASANAH

**DEPRESI PERSPEKTIF
AL-QUR`AN**

(Dalam Ayat-Ayat Psikologis)



**Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-undang Nomor
19 Tahun
2002 Tentang Hak Cipta:**

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak ciptaan pencipta atau memberi izin untuk itu, dapat dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, dapat dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

DEPRESI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Dalam Ayat-Ayat Psikologis)

Sidoarjo, Penerbit Kafein

xii+233 halaman, 14.5x20.5

Cetakan Pertama, April 2021

ISBN : 978-623-6210-26-0

Penulis : MABRURUTUL HASANAH
Penyunting : R. Wardani
Desain Sampul : Devia Suci Rahmadani
Tata Letak : Nayasmita

Redaksi :

Ds. Kepatihan, Tulangan, Sidoarjo, 61273



Email : penerbitkafein@gmail.com

Instagram : [@penerbitkafein](https://www.instagram.com/penerbitkafein)

Whatsapp : 082142982646

Wattpad : [@PenerbitKafein](https://www.wattpad.com/@PenerbitKafein)

PERSEMBAHAN

Tulisan ini saya persembahkan kepada Rabb-ku yang Maha Cinta. Al-Amin sang Kekasih yang berkat-Nya kami mengenal makna cinta. Eppak, ibuk serta kedua saudaraku yang mencintaiku tanpa syarat. Dan kepada semua pihak yang telah berkontribusi langsung maupun tidak langsung dalam penulisan ini.

“Selama masih bisa bernapas tidak ada kata tidak mungkin.”

KATA PENGANTAR

Puji Syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. karena dengan Ridla dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Masa-masa sulit telah penulis lewati sepanjang penulisan skripsi ini, ungkapan yang pertama penulis panjatkan adalah *Alhamdulillah*, segala puji hanya tertuju dan milik Allah SWT. *Shalawat* serta *salam* teruntuk junjungan tercinta Rasulullah SAW yang telah menerangi dan membimbing umat manusia menuju jalan yang diridlai-Nya.

Sungguh merupakan sebuah hasil karya yang tidak mungkin penulis berhasil hantarkan, tanpa bantuan moril dan materiil, motivasi dari berbagai pihak yang penulis tidak akan melupakan budi baik mereka dalam penulisan tesis ini. Atas semua itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Kedua orang penulis Muhammad Harun dan Sumaidah, sebagai guru sepanjang hidup bagi penulis.
2. Keluarga dan kerabat yang selalu mensupport penulis.

3. Ibu Prof. Dr. Hj. Khuzaimah Tahido Yanggo, MA selaku Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
4. Bapak Dr. H. Azizan Fitriana, MA selaku Direktur Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
5. Bapak Dr. H. Ahmad Syukron, MA selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
6. Bapak H. M. Ziyad Ulhaq, MA, Ph. D, dan ibu Hj. Ade Naelul Huda, Ph. D yang telah membimbing dengan sabar mengarahkan dan memberikan kemudahan serta memberikan kesempatan penulis, membuka wawasan dan solusi atas kesulitan-kesulitan penulis serta terus memotivasi agar tesis ini selesai.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang telah mentransformasikan ilmu pengetahuan dengan tulus dan penuh perhatian. Dan seluruh Staf, civitas akademika Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
8. Teman-teman kelas IAT A yang selalu menyemangati satu sama lain terima kasih atas kebersamaannya selama 2 tahun, serta semua pihak yang telah membantu langsung maupun tidak langsung dalam penulisan tesis ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Kepada semuanya semoga Allah SWT.

menerima semua amal kebbaikannya, *jazakumullah khoiron katsiron*. Tak lupa penulis ucapkan permohonan maaf jika dalam penyusunan tesis ini terdapat kekeliruan maka itu berasal dari saya sendiri. Semoga Allah melimpahkan ampunan-Nya. Saya hanyalah manusia biasa yang bisa benar dan bisa salah. Tidak ada makhluk yang sempurna di dunia ini. Akhirnya hanya kepada Allah SWT. tempat berserah diri dan berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat serta merupakan bagian dari shadaqah ilmu (informasi keilmuan) yang akan mendapat ridla-Nya. Aamiin.

Jakarta, 9 Januari 2021

Maabrurrotul Hasanah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
BAB I	
PENDAHULUAN	1
BAB II	
PENGERTIAN DEPRESI, URGENSI DAN	
KLASIFIKASINYA.....	8
A. Definisi Depresi.....	8
B. Kosa Kata Depresi dalam Al-Qur`an	18
C. Urgensi Mengetahui Depresi dalam Masyarakat ..	26
D. Klasifikasi Depresi	28
BAB III	
SEJARAH PERKEMBANGAN DEPRESI.....	33
A. Perkembangan Sakit Mental (depresi)	33
B. Predisposisi (Kecenderungan Berprilaku yang	

Diwarisi Ketika Berhad.....	48
C. Stress yang Spesifik.....	51
D. Stress yang Non Spesifik.....	52
E. Pandangan Psikolog Tentang Depresi	53
F. Pandangan Sufi Tentang Depresi	59

BAB IV

DEPRESI DALAM PERSPEKTF AL-QUR`AN DAN SOLUSI UNTUK ORANG-ORANG YANG MENGALAMINYA.....	86
A. Ayat-ayat Al-Qur`an tentang Depresi	89
B. Solusi Al-Qur`an Untuk Orang-Orang Yang Mengalami Depresi	159

BAB V

PENUTUP.....	207
---------------------	------------

DAFTAR PUSTAKA.....	215
----------------------------	------------

TENTANG PENULIS.....	232
-----------------------------	------------

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin mengikuti pedoman yang diberlakukan dalam petunjuk praktis penulisan skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.

A. Konsonan

No	Huruf Arab	Latin	No	Huruf Arab	Latin
1.	أ	a	16.	ط	th
2.	ب	b	17.	ظ	zh
3.	ت	t	18.	ع	'
4.	ث	ts	19.	غ	gh
5.	ج	j	20.	ف	f
6.	ح	h	21.	ق	q
7.	خ	kh	22.	ك	k
8.	د	d	23.	ل	l
9.	ذ	dz	24.	م	m
10.	ر	r	25.	ن	n
11.	ز	z	26.	و	w

12.	س	s	27.	ه	h
13.	ش	sy	28.	ء	`
14.	ص	sh	29.	ي	y
15.	ض	dh			

B. Vokal

Vocal Tunggal	Vocal Panjang	Vocal Rangkap
Fathah : a	آ : â	يَّ : ai
Kasrah : i	ي : î	وَّ : au
Dhammah : u	و : û	

C. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *qamariyah*

Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya. Contoh: البقرة : al-Baqarah.

- b. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *syamsiyah*

Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Contoh: الرجل : ar-rajul

- c. *Syaddah (Tasydîd)*

Syaddah (Tasydîd) dalam sistem aksara Arab digunakan lambang (ّ), sedangkan untuk alih aksaran ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda

tasydîd. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydîd* yang berada di tengah kata, di akhir kata ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf *syamsiyah*. Contoh: أَمَّا : *Âmanna billâhi*

d. *Ta' Marbûthah* (ة)

Ta' Marbûthah (ة) apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (*na'at*), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”. Contoh: الْأَفْنِدَة : *al-Af'idah*

Sedangkan *ta' Marbûthah* (ة) yang diikuti atau disambungkan (*di-washal*) dengan kata benda (*isim*) maka dialih aksarakan menjadi huruf “t”. Contoh: عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ : *Âmilatun Nâshibah*

e. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan yang Disempurnakan (EYD) bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*), atau cetak tebal (*bold*) dan ketentuan lainnya. Adapun nama diri yang diawali dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandangnya. Contoh: 'Alî Hasan al-'Âridh. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surah menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur'an, Al-Baqarah, dan seterusnya.

BAB I

PENDAHULUAN

Gangguan mental adalah salah satu gangguan kesehatan yang berkaitan dengan organ tubuh. Yang mana gangguan itu dapat berhubungan dengan sisi dalam manusia yaitu kejiwaan, yang dapat disebut juga dengan kesehatan mental (*mental disease atau mental disorder*). Manusia bukanlah makhluk yang sempurna, karena tanpa disadari ia akan mengalami gangguan kesehatan rohani maupun jasmani. Oleh sebab itu, manusia dianjurkan untuk berusaha mencari cara untuk menangkal, mengobati serta jalan keluar dalam meghadapi kesehatan mental.¹

Ketika manusia mengalami kekacauan mental biasanya dia mengalami perubahan-perubahan seperti perasaan sedih, pola tidur tidak teratur, pola makan tidak teratur, tidak percaya diri, menyalahkan diri sendiri, tidak berdaya, kelelahan, rasa putus asa, dan biasanya hingga ada yang bunuh diri.²

- 1 Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), h. 335
- 2 Very Julianto dan Subandi, *Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, Jurnal Psikologi, Vol 42, No. 1, April 2015. h. 46

Di Indonesia sakit mental seperti depresi dan stress semakin banyak terjadi dan setiap tahunnya bertambah. Yang mengalami permasalahan seperti ini terjadi diberbagai kalangan yaitu anak-anak, remaja, orang dewasa, dan bahkan hingga pada usia lanjut. Dalam dikehidupan sehari-sehari kita bisa melihat dan menemui adanya kasus-kasus bulliying maupun pemerkosaan terjadi di mana-mana, yang mana kasus bulliying dan pemerkosaan dilakukan kepada anak SD, remaja, dan orang dewasa. Remaja dan orang dewasa banyak mengalami perasaan tertekan, muram, sedih dan biasanya mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri akibatnya berujung melukai dirinya sendiri dan merugikan orang lain.

Kekerasan dalam rumah tangga dianggap sebagai pemicu terjadinya gangguan mental pada anak. Anak hidup Bersama kedua orang tuanya yang sangat sibuk dengan pekerjaan mereka di luar rumah, sehingga perhatiannya terhadap anak sedikit atau tidak sama sekali. Begitu juga dengan keadaan keluarga yang *broken home* yang secara otomatis mereka akan mengalami kegalauan dalam hatinya.

Menurut ketua IDI (Ikatan Dokter Indonesia) Fachmi Idris pada tahun 2007, 94% masyarakat di Indonesia mengalami depresi dari tingkat tertinggi sampai tingkat terendah.³ Bahkan menurut WHO, angka depresi di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2016

3 Wandansari suliſtyorini dan Muslim Sabarisman, *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial, 2017), h. 154

angka depresi di Indonesia sekitar 35 juta orang 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia dan 47,5 juta terkena dimensia. Data Riskesdas pada tahun 2018 gangguan jiwa seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.⁴

Secara ilmiah faktor penyebab seseorang mengalami depresi banyak di jelaskan. Akan tetapi, faktor penyebab dari depresi biasanya tidak langsung menyebabkan gangguan pada penderitanya, bahaya lain menjadi penyebab tersebut yang akan menjadi pemicu terjadinya dikemudian hari. Permasalahan dalam kehidupan tidak selalu membuat manusia mengalami depresi dan stress, hal ini ada kemungkinan disebabkan karena adanya faktor lain yang ikut serta di dalamnya sehingga seseorang mengalami perubahan.⁵

Dalam buku wawasan Al-Qur`an yang diungkapkan oleh beberapa pakar jiwa, penyebab utama orang dewasa mengalami sakit mental dapat dilihat dan diketahui pada perlakuan yang ia terima sebelum ia menjadi dewasa. Agaknya kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pandangan Islam mencakup banyak hal tentang penyakit-penyakit mental, yang mana boleh jadi tidak bisa dijaungkau oleh ilmu kesehatan masa kini.⁶

4 Indra Maulana dkk, *Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya*, Vol. 2, No. 2, 2019, h. 219

5 Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), h. 146

6 M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`an*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 187

Manusia dalam kehidupannya nyata atau sehari-hari ia banyak mengalami berbagai suatu masalah dari yang ringan hingga berat, yang agaknya permasalahannya itu tidak akan pernah selesai dalam hidupnya. Biasanya apabila suatu harapan tidak sesuai dengan kenyataan itu yang menjadi permasalahan. Setiap orang ada yang bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi dan ada pula yang ia tidak bisa menyelesaikan permasalahannya, walaupun masalah yang ia hadapi penyelesaiannya sederhana. Dan ada pula yang putus asa karena ia sudah tidak menemukan jalan keluar atau solusi. Sebenarnya suatu masalah bukan dilihat dari sisi berat dan ringan masalah yang dihadapi, akan tetapi sering kali manusia tidak mencari solusi, jalan keluar dan usaha secara optimal untuk mengatasi masalahnya.⁷

Setiap tugas atau beban yang diberikan Allah SWT. kepada seseorang tidak keluar dari tiga kemungkinan; yang pertama, mampu dan mudah di laksanakan; yang kedua, sebaliknya sulit untuk dia laksanakan; dan kemungkinan ketiga, dia mampu melaksanakannya akan tetapi dengan susah payah dan terasa sangat berat untuk melaksanakannya. Di suatu sisi seseorang akan merasa ringan ketika melaksanakan jikalau waktu dan tempat atau arena pelaksanaannya lapang, dan akan berbeda dengan tempat dan waktu dekat atau sempit. Dari sini, kata lapang dalam konteks tugas dipahami dalam arti ringan atau mudah.

Suatu tugas yang dibebankan atau diberikan Allah

7 Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*, h. 357

kepada manusia adalah tugas-tugas yang mudah, ringan dan lapang. Mudah untuk dilaksanakan, bahkan setiap seseorang yang mengalami kesulitan dalam pelaksanaan atau satu tugas, oleh karena satu dan lain faktor, kesulitan tersebut melahirkan kemudahan yang dibenarkan walau sebelumnya tidak dibenarkan. Shalat diwajibkan berdiri, akan tetapi jika kalau sulit berdiri boleh duduk. Ketika seseorang yang sulit mendapat air untuk berwudhu atau khawatir mengalami kesulitan menyangkut kesehatannya, dia boleh bertayamum, dan masih banyak lagi contoh-contoh yang lain.⁸

Dengan demikian, hemat penulis suatu tugas atau suatu masalah yang dihadapi manusia sangat berkaitan dengan tugas yang ia emban dan kewajibannya sebagai seorang hamba yang seharusnya ia dapat menyelesaikan masalahnya. Apabila seseorang tidak sanggup dengan tugas yang diembannya maka gugur pula kewajiban itu, atau dalam batas-batas tertentu diberikan keringanan.

Permasalahan yang dihadapi oleh manusia memang berbeda-beda, baik dari segi ragamnya maupun intensitasnya. Akan tetapi jika suatu masalah dihadapi dengan pikiran positif (*positive thinking*) dan hati yang lapang maka kemungkinan besar akan teratasi atau paling tidak persoalan itu bertambah semakin buruk, sebab seumpama ada tekad dan usaha untuk keluar dari suatu kemelut, maka Allah SWT. akan memudahkan apalagi jika orang itu senantiasa menumbuhkan suburkan ketaqwaannya. Dengan bekal ketaqwaan kepada Allah

8 M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Tangerang: Lentera Hati, 2011), Juz. 1, h. 750-751

SWT. maka semua permasalahan akan terselesaikan dengan baik.⁹

Beck Depression Inventory (BDI) merupakan salah satu tes psikometri (alat kejiwaan) yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi manusia. Metode ini dikembangkan oleh Aaron T. Beck psikiater asal Amerika. Metode ini salah satu tes yang sering digunakan untuk mengukur tingkat depresi. BDI mempunyai pertanyaan mengenai ketidak tenangan, tingkat kepercayaan atau harga diri, perasaan lemas dan malas untuk bergerak atau melakukan sesuatu, serta kesulitan berkonsentrasi dan perubahan lain yang dirasakan subjek dalam dua minggu terakhir.¹⁰

Psikologi modern lebih menitik beratkan kepada kajian sosial, budaya manusia dan tidak memperhatikan pengaruh dari spiritualitasnya.¹¹ Al-Qur`an diturunkan menjadi penawar dan rahmat bagi orang beriman.¹² Petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari kenyakinan yang sesat dengan jalan

9 Al-Qurtubi. *al-Jami` li Ahkamil Qur`an*, (Beirut: Darul-Fikr, 1999 M/1420 H), Juz 18, h. 24

10 Yudi Kurniawan dan Noviza, *Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, Vol. 2, No. 2, 2018, h. 96. lihat juga R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meijuntari, *Kebermaknaan Hidup, KeStabilan Emosi dan Depresi*, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 4, No. 3, 2015, h. 280.

11 Yulia Hairina dan M. Mubarak, *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim*, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 3, No. 1, 2020, h.52

12 QS. al-Isra` : 82

membimbing akal dan perasaan keyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti kebenaran Allah, membimbing mereka agar giat dalam beramal dengan mengutamakan kemaslahatan serta menjalankan aturan hukum yang berlaku (antara perbuatan baik dan buruk).

Al-Qur`an sebagai kitab sempurna yang mempunyai banyak kandungan nilai-nilai petunjuk terhadap manusia bagaimana menyikapi suatu kesulitan dan cara mencegahnya terhadap gangguan kesehatan mental. Salah satu nilai luhur yang sangat penting untuk menjadi bekal manusia adalah berlapangnya hati (kesabaran).¹³

Permasalahan ini semakin menarik penulis dikarenakan semakin banyak faktor baik internal maupun eksternal, secara eksklusif (kekerasan dalam satu keluarga terhadap anak) dan inklusif (kekerasan terhadap anak dalam dunia Pendidikan) yang menyebabkan hal itu terjadi. Untuk menjawabnya maka harus dilakukan penelitian lebih intensif sebagai upaya menjadikan kajian ini lebih menarik terlebih dalam sudut pandang Al-Qur`an. Berangkat dari perenungan ini penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan kajian akademis dengan merefleksikannya dalam sebuah judul **“Konsep Depresi Prespektif Al-Qur`an (Dalam Ayat-Ayat Psikologis)”**

13 Nila Khoiril Amaliya, *Adversity Quotient Dalam Al-Qur`an*, Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, Vol. 12, No. 2, 2017, h. 23.

BAB II

PENGERTIAN DEPRESI, URGENSI DAN KLASIFIKASINYA

A. Definisi Depresi

Depresi secara bahasa adalah keadaan perniagaan yang sukar dan lesu, gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan), daerah merosot atau tenggelam akibat terbentuknya antiklin dan sinklin pada waktu yang sama, daerah yang bertekanan rendah.¹⁴ Dalam Al-Qur`an kata yang berdekatan dengan makna depresi antara lain, *huzn* (kesedihan), *ghamm* (kesedihan), *hamm* (kesedihan), *dlaiq* (kesulitan/kesusahan), dan *asaf* (bersedih hati).¹⁵ Sedangkan depresi secara istilah sebagai berikut:

Menurut al-Asfahani, depresi adalah perasaan sedih karena tidak beruntung, kehilangan sesuatu yang

14 Kamus Besar Bahasa Indonesia

15 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, (Beirut: Maktabah Nazar Muṣṡhafa al-Baz, 2009), h. 371.

berharga atau disayangi, dan ketidakberdayaan.¹⁶

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi adalah kesedihan karena peristiwa yang dialami dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan.¹⁷

Bagi orang awam depresi diartikan suatu keadaan emosi atau perasaan sedih, susah, kecewa, murung, tidak bahagia, dan hilangnya gairah untuk hidup. Pengertian depresi secara ilmiah, yaitu: suatu keadaan emosi yang memiliki karakter seperti merasa gagal, perasaan sedih, merasa tidak berharga, dan menarik diri dengan orang lain maupun lingkungan sosial. Depresi mengganggu suasana hati atau semangat, cara untuk berfikir, fungsi tubuh dan berperilaku.¹⁸

Depresi suatu gejala normal yang merespon terhadap pengalaman hidup negatif individu, seperti: diskriminasi sosial, kesenjangan sosial, status sosial, konflik sosial, kehilangan orang yang dicintai atau keluarga.¹⁹

Davidson G Neale, depresi sebagai suatu keadaan emosi yang mana ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berguna dan dihantui perasaan bersalah, menarik diri dari keramaian dan orang lain,

16 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 371.

17 Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, (Makkah: Daar al-Fawaid, 2008), h. 60

18 Sue, D., & Sue, S., *Understanding Abnormal Behavior*; (Boston: Houghton Mifflin Company. 1986), h. 238

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

susah tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap seksual, hilangnya minat dan kesenangan terhadap beraktivitas sehari-hari.²⁰

Rathus, pada umumnya orang yang mengalami gangguan meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, perubahan perilaku dan kognitif. Menurut Atkinson, depresi suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak ada harapan hidup, patah hati, ketidakberdayaan secara mendalam, tidak mampu dalam mengambil keputusan, selalu takut, tegang, dan ingin bunuh diri.²¹

Leitenberg dan Wilson, mereka yang mengalami depresi menunjukkan kontrol dirinya rendah, yaitu mengevaluasi diri yang negatif, harapan terhadap kinerja rendah, suka menghukum kepada diri sendiri dan sangat jarang memberikan penghargaan terhadap diri sendiri.²²

Beck dan Clark, seseorang yang mengalami depresi pada awal mulanya ia memperoleh skema kognitif dan tidak mempercayai akan masa depannya. Memiliki kebiasaan berfikir negatif seperti ini semakin menambah dan memperbanyak pengalaman negatif orang tersebut, ia membenci dirin sendiri, dan selalu menyalah dirinya.²³

20 Davison, G. C., Neale, J. M., *Abnormal Psychology*, (New York: John Wiley & Sons, Inc. 2009), h. 372

21 Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Prenada Media grup, 2009), h. 13

22 Michael D. Spiegler, *Comtemporary Behavior Therapy*, (Buston: Cengage Learning, 2015), h. 159

23 Aaron Temkin Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*, (New York: International University Press. 2013), h. 248

Asosiasi psikiatris amerika mengatakan depresi termasuk adanya gangguan dengan suasana hati (*mood disorder*). Salah satu bentuknya gangguan depresi major (*unipolar depression*) karakteristik dari gangguan ini seperti hilangnya minat untuk menjalani aktifitas sehari-hari, nafsu makan berkurang dan berat badan, perubahan dalam tidur, hilangnya konsentrasi, merasa bersalah secara mendalam atau merasa tidak berguna, badan mudah lelah, dan adanya niat untuk bunuh diri.²⁴

Dari penjelasan di atas dapat ditarik benang merah bahwa depresi adalah suatu gejala gangguan batin dalam diri manusia yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup negatif individu sehingga ia akan mengalami seperti, kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berguna dan dihantui perasaan bersalah, menarik diri dari keramaian dan orang lain, susah tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap seksual, hilangnya minat dan kesenangan terhadap beraktifitas sehari-hari. Orang yang mengalami depresi kecenderungan memiliki pemikiran negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatu dan termasuk juga ketika memandang dirinya sendiri. Segala situasi dan kondisi yang normal akan dipandang secara negatif olehnya.

24 American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*, (Washington, DC: Author, 2002), h.148

a. **Gejala depresi ada tiga, yaitu: segi fisik, segi psikis dan segi sosial.**

1. Gejala Fisik

- a) Badan mudah merasa lelah, letih dan sakit.
- b) Menurunnya pola tidur.
- c) Menurunnya semangat kerja.
- d) Menurunnya produktifitas.
- e) Malas beraktifitas sehari-hari.

2. Gejala Psikis

- a) Sensitif.
- b) Merasa tidak berguna.
- c) Tidak percaya diri.
- d) Halusinasi.
- e) Berat menjalani hidup.
- f) Menurunnya daya berpikir

3. Gejala Sosial

Permasalahan sosial yang terjadi biasanya seperti, konflik antar teman kerja (atasan atau bawahan), konflik antar keluarga dan saudara, dan orang-orang yang berada disekitarnya. Namun ada masalah lain seperti, perasaan minder, cemas, takut, kecewa, malu, dan bila dia berada dalam suatu kelompok merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.²⁵

Dari penjelasan di atas dapat di tarik

25 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, New York:

kesimpulan, gejala depresi bisa dilihat dari tiga aspek yaitu: gejala fisik seperti badan mudah merasa lelah dan letih, menurunnya pola tidur dan malas beraktifitas sehari-hari. Gejala psikis seperti mudah tersinggung, merasa tidak berguna, menurunnya daya berfikir. Gejala social seperti adanya konflik antar teman, konflik antar keluarga, saudara dan orang-orang disekitarnya.

b. **Penyebab depresi**

Penyebab depresi biasanya dikarenakan suatu peristiwa tertentu (negatif).

1. Faktor Fisik

a) Faktor Genetik

Salah satu anggota dalam keluarga diketahui menderita depresi berat memiliki resiko lebih besar menderita gangguan mental (depresi) daripada orang lain yang tidak memiliki riwayat tersebut. Gen sangat berpengaruh terjadinya depresi, dalam tubuh kita banyak gen tetapi tidak ada satu peneliti yang dapat mengetahui secara pasti bagaimana gen itu bekerja. Dan tidak ada bukti secara langsung gangguan depresi disebabkan oleh faktor keturunan.²⁶

Lippincott Williams and Wilkins, 2010, h. 73

26 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 73

b) Susunan kimia otak dan tubuh

Beberapa bahan kimia dalam tubuh mempunyai peran sangat besar dalam mengendalikan emosi manusia. Hal ini dapat ditemui pada penderita depresi. Hormone noradrenalin yang memegang peran utama dalam mengendalikan otak dan aktifitas tubuh. Perubahan hormone pada wanita dihubungkan dengan melahirkan anak dan monopause dapat mengalami depresi.²⁷

c) Faktor usia

Banyak peneliti mengatakan banyak dari kalangan muda (remaja dan dewasa) resiko mengalami depresi sangat besar. Karena pada usia tersebut terdapat tahapan perkembangan penting, yaitu peralihan dari masa anak-anak menuju remaja, dari remaja menuju dewasa, masa sekklah ke masa kuliah atau kerja, masa pubertas hingga pernikahan.²⁸

d) Gender

Wanita kemungkinan lebih besar mengalami depresi karena dokter lebih sering menjumpai hal ini pada wanita, pria juga mengalami hal ini tapi kemungkinannya kecil.²⁹

27 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 74

28 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 74

29 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 74

e) Gaya Hidup

Kebiasaan atau gaya hidup tidak sehat bisa menyebabkan penyakit. Penelitian menunjukkan kecemasan dan depresi berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat.³⁰

f) Penyakit Fisik

Perasaan terkejut karena mengetahui memiliki penyakit serius dapat membuat ketakutan, kecemasan dan hilangnya semangat hidup.³¹

g) Kurangnya Cahaya Matahari

Banyak diantara kita merasa lebih suka di bawah matahari (panas) daripada mendung tetapi hal ini berpengaruh kepada beberapa individu. Seseorang yang mengalami penyakit ini disebut *seasonal affective disorder (SAD)*.³²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, penyebab depresi biasanya dikarenakan peristiwa tertentu (negatif). Secara fisik bisa dilihat dari segi genetik, susunan kimia otak dan tubuh, faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, dan kurangnya cahaya matahari.

30 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 74

31 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 75

32 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 75

2. Faktor Psikologi

a) Kepribadian

Ada beberapa individu lebih rentan terkena depresi, yaitu: orang yang memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya, pesimis, dan orang yang tipe introvert.³³

b) Pola Pikir

Setiap orang mempunyai cara optimis yang berbeda-beda akan tetapi kebanyakan dari kita ketika gagal belum siap atau belum menyiapkan ketika bagaimana untuk bangkit dari kegagalan itu.³⁴

c) Harga Diri

Semua orang pasti menginginkan penghargaan baik terhadap dirinya. Sehingga ia merasa hidupnya berguna dan berarti buat orang lain walaupun sebenarnya ada kelemahan baik dari fisik maupun psikis.³⁵

d) Stress

Orang yang mengalami peristiwa negatif dalam hidupnya ia akan mengalami hal ini walaupun kadarnya kecil, sedang dan bahkan besar, tetapi ia akan akan kembali bangkit lagi setelah tahap pemulihan atau

33 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 75

34 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 75

35 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 75

berdamai dengan dirinya.³⁶

e) Lingkungan keluarga

Keluarga salah satu tempat yang sangat mempengaruhi pemikiran seseorang karena semua dimulai dari sana (keluarga).³⁷

f) Penyakit Jangka Panjang

Orang yang mengalami sakit serius biasanya ia mengalami ketidaknyamanan, ketidakmampuan, ketergantungan, ketidakamanan sehingga ia rentan terhadap depresi.³⁸ Dalam menjalani kehidupan manusia tidak luput dari rasa kesedihan. Karena kesedihan berhubungan langsung dengan perasaan yang ada pada manusia dan perasaan akibat dari persepsi.³⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, penyebab depresi biasanya dikarenakan peristiwa tertentu (negatif). Secara psikologi dapat dilihat dari segi kepribadian, harga diri, pola pikir, stress, lingkungan keluarga, penyakit yang diderita (dalam jangka panjang).

36 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 76

37 Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension*, h. 76

38 M. lailil, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Depresi pada Santri yang Menjadi Pengurus Pesantren: Studi Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah I Tambak Beras Jombang*, (Tesis UIN Malang, Fak. Psikologi, 2012), h.13-17, tidak diterbitkan.

39 Jurnal psikologi, Vol. 2, No. 1, 2016, h. 1

B. Kosa Kata Depresi dalam Al-Qur`an

Istilah-istilah kata Depresi dalam Al-Qur`an akar katanya dari kata duka, sedih dan cemas. Kata duka dalam Al-Qur`an yaitu: *asafa (asf)*, *bathth (bthth)*, *ghamm (ghmm)*, *hazana (hzn)*, *huzn, tahzanu, yahzan, yahzunu jazi` (jz`)*, *jazu`*, *khawf (khwf)*. Kata sedih dengan *asa (as y)*, *ta`sa, ta`s*, *bathth (bthth)*, *ghamm (ghmm)*, *haraj (hrj)*, *huzn (hzn)*, *tabta`is (b`s)*, *tahzan (hzn)*, *yahzan, yahzun*. Kata Cemas (gelisah) dengan *halu` (hl`)*, *jazi` (jz)*, *jazu*.⁴⁰ Adapun dalam bentuk tabelnya sebagai berikut;

No.	Kata	Artinya	Jumlah	Keterangan
1.	ءاسى <i>asa (as y)</i>	Bersedih	1 kali	QS. al-A`raf: 93
2.	اسفى <i>asafa (asf)</i>	Duka cita	1 kali	QS. Yusuf: 84
3.	<i>bathth (bthth)</i>	Menyiarkan	4 kali	QS. al-Baqarah: 162, QS. an-Nisa: 1, QS. Luqman: 10, QS. asy-Syura: 29.

40 Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu`jam al-Mufaharis Li al-fazh al-Hadith Al-Qur`anil Karim*, (Beirut: Dar al-Ma`rifah, 2002), h. 328. Lihat juga Ali Audah, *Konkordansi Al-Qur`an*, (Jakarta: PT. Pustaka AntarNusa, 1997)

4.	بثى <i>bathtshi</i>	Kesusahan	1 kali	QS. Yusuf: 86
5.	هلو <i>halu'</i> (<i>hl'</i>)	Keluh kesah	1 kali	QS. al-Ma`arij: 19
6.	حزن <i>hazana</i> (<i>hzn</i>)	Duka cita	1 kali	QS. Fatir: 34
7.	حرجا <i>haraj</i> (<i>hrj</i>)	Kesalahan, berbuat dosa, sempit	2 kali	QS. an-Nisa: 65, QS. al-An`am: 125
8.	حرج <i>harajan/</i> <i>harajun</i>	Kesempitan, menyulitkan, keberatan,	13 kali	QS. al-Maidah: 6, QS. al-Ahzab: 38, QS. al-Hajj: 78, QS. al-A`raf: 2, QS. at-Taubah: 91, QS. an-Nur: 61, QS. al-Ahzab: 37 dan 50, QS. al-Fath: 17
9.	جزوعا <i>jazu`</i>	Berkeluh kesah	1 kali	QS. al-Ma`arij: 20



10.	خوف <i>khawf</i> (<i>khwf</i>)	Kekhawatiran	30 kali	QS. al-Baqarah: 38, 62, 112, 155, 262, 274, 277, QS. ali imron: 170 dan 175, QS. an-Nisa: 83, QS. al-Maidah: 69, QS. al-An`am: 48, QS. al-A`raf: 35, 49, dan 56, QS. Yunus: 62 dan 83, QS. ar-Ra`d: 12, QS.an-Nahl: 47 dan 112, QS. al-Isra` : 60, QS. an-Nur: 55, QS. ar-Rum: 24, QS. as-Sajdah: 16, QS. al-Ahzab: 19, QS. az-zumar: 16 dan 36, QS. az-Zukhruf: 68, QS. al-Ahqaf: 13, QS. al-Quraisy: 4.
11.	تحنوا <i>tahzanu</i>	Bersedih hati	1 kali	QS. ali imron: 139

12.	تأس <i>ta`sa</i>	Bersedih hati	2 kali	QS. al-Maidah: 26 dan 68
13.	تأس تبتئس <i>ta`su</i> <i>tabta`is</i> <i>(b`s)</i>	Berduka cita	2 kali	QS. Yunus: 36, QS. Yusuf: 69.
14.	تحزن <i>tahzan</i> <i>(hzn)</i>	Berduka cita, berse- dih hati	7 kali	QS. at-Taubah: 40, QS. al- Hirj: 88, QS. an-Nahl: 127, QS. Thaha: 40, QS. an-Naml: 70, QS. al-Qa- shash: 13, QS. al-Ankabut: 33.
15.	يحزن <i>yahzun</i>	Berduka cita	1 kali	QS. al-Mujad- ilah: 10.
16.	يحزن <i>Yahzan</i>	Merasa sedih	1 kali	QS. al-Ahzab: 51

Semua ayat-ayat diatas menjelaskan tentang bersedih hati, berduka cita, kesusahan, berkeluh kesah, kekhawatiran, menyulitkan, dan keberatan. Sebagaimana dalam firman-Nya tentang manusia dan akhlak tercela yang diciptakan kepadanya, QS. al-Ma`arij: 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۙ ٢٠ وَإِذَا
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۙ ٢١

Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat.⁴¹

Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya, maksud ayat di atas jika seorang hamba ditimpa suatu kesusahan maka ia akan gusar dan suka mengeluh. Didalam hatinya pun hancur karena merasa takut yang sangat luar biasa dan putus asa mendapat suatu kebaikan, jika mendapat kenikmatan dari Allah SWT ia enggan (kikir) mau memberi kepada orang-orang lain dan ia menolak atas hak Allah dari nikmat yang diberikan kepadanya. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat yaitu, manusia dengan beberapa sifat tercelanya, orang-orang yang dilindungi Allah SWT yang diberikan taufiq dan hidayah menuju kebaikan diberi kemudahannya dan mereka itulah yang mengerjakan sholat.⁴²

Gambaran manusia ketika hatinya kosong dari iman, sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an adalah ungkapan yang sangat mengagumkan. Karena Al-Qur'an mengambarkannya secara tepat, lembut dan sempurna tentang waktak makhluk ini, yang

41 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

42 Abul Fida' Ismail Ibn Umar Ibnu Katsir, *Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, (kairo: Muassasah Daar al-Hilaal, 1414 H), j. 7, h. 289

tidak ada yang melindunginya dari sifat atau tercela dan menghilangkan sifat tersebut dengan iman, yang menghubungkannya dengan sumber yang disisi-Nyalah ia dapat memperoleh ketenangan. Sumber yang menjadi pegangannya dari kesedihan ketika ia menghadapi keburukan dan melindunginya dari sifat kikir dia memperoleh kenikmatan dan kebaikan.⁴³ Ia lupa bahwa dalam rejeki yang ia peroleh sesungguhnya terselip hak-hak orang yang membutuhkan, seperti fakir miskin dan yang lainnya.⁴⁴

Dalam tafsir kemenag, disebutkan sifat-sifat manusia yang tercela dan yang tidak baik, manusia ketika ditimpa kesusahan, mereka tidak sabar dan tabah, terkadang berputus asa. Akan tetapi, jika memperoleh rezeki dan karunia dari Allah swt, ia menjadi kikir dan tidak mau berbagi kepada orang lain. Kegelisahan dan kekikiran itu timbul pada diri manusia lantaran mereka tidak beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah swt. Ia merasa seakan-akan dirinya terpengaruh, tidak ada sesuatu pun yang dapat menolongnya dalam kesukaran itu. Namun apabila mendapat rezeki, ia merasa bahwa rezeki itu diperolehnya semata-mata karena usahanya sendiri, tanpa pertolongan dari orang lain. Mereka beranggapan bahwa rezeki dan karunia yang diperolehnya itu bukan karunia dari Allah swt. Oleh karena itu, timbullah sifat kikir. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat,

43 Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil Qur'an*, (Beirut: Darusy Syuruq, 1992), j. 12, h. 24

44 Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad bin Abdullah asy-Syawkani, *Tafsir Fathul Qodir*, (Mesir, Darul al-Alamiyyah, 1425 H), j. 4, h.643

yang dimaksud kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat yang dimaksud yaitu orang-orang yang beriman.⁴⁵

Watak manusia dan cara Al-Qur'an memperbaiki sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah apabila ditimpa masalah dia suka berkeluh kesah dan apabila ia mendapat suatu kebaikan (kekayaan dan banyak harta) dia menjadi kikir. Yang tidak demikian hanyalah orang-orang yang mengerjakan sholat.⁴⁶ Menurut ath-Thabari arti dari *alhala* artinya perasaan sangat berkeluh kesah disertai ambisi dan kekhawatiran.⁴⁷ Kesedihan yang memalingkan dan memutuskan manusia dari apa yang dihadapinya.⁴⁸

Sebagian ahli tafsir mengatakan bahwa maksud manusia di sini adalah orang kafir, dan yang lainnya mengatakan semua manusia, karena ayat sesudahnya ada pengecualian bagi orang-orang yang shalat. Makna *halu*' di sini adalah sangat pelit dan sedikit kesabarannya. Sebagian ahli tafsir mengartikannya sebagai rasa bosan. Bukan berarti manusia diciptakan pada sifat seperti ini, karena Allah tidak dihinakan dengan ciptaanNya, karena ada pengecualian bagi orang-orang mukmin yang berusaha meninggalkan dari sifat yang tercela

45 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Tafsirnya*, (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), j. 10, h. 336.

46 Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqy, *Al-Qur'an tafsir penjelasan Al-Qur'anul Karim*, (Semarang: Pustaka Rizki, 2012), h. 569

47 Abu Ja'far Muhammad Ibn Jarir ath-Thabari, *jami` al-Bayan Fi Ta`wil Al-Qur'an*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1997), j. 25, h. 490

48 Ahmad Muṣṭhafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (kairo: Maktabah al-Babi al-Halabi, 1986), Juz. 29, h. 123

tersebut. Seandainya sifat ini sudah keharusan yang diciptakan untuk manusia, maka tidak akan ada yg bisa meninggalkannya. Yang dimaksud dengan keburukan dan kebaikan di sini adalah kefakiran dan kekayaan, sakit dan sehat. Maka apabila mereka ditimpa kefakiran dan sakit maka mereka berkeluh-kesah. Dan apabila diberikan kekayaan dan kesehatan mereka tidak melakukan kebaikan dan sangat kikir terhadap harta.⁴⁹

Kesimpulan dari penafsiran di atas adalah sifat tercela yang umum dimiliki oleh manusia yaitu sifat suka berkeluh kesah dan kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia akan berkeluh kesah disertai ambisi dan kekhawatiran apabila ia mendapat nikmat ia akan menjadi kikir ia lupa bahwa dalam rejeki yang ia peroleh sesungguhnya terselip hak-hak orang yang membutuhkan, seperti fakir miskin dan yang lainnya. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang dimaksud kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat yang dimaksud yaitu orang-orang yang beriman. Di mana sifat tercela ini, merupakan sifat yang harus di jauhi oleh manusia sebagai makhluk ciptaan Allah swt yang istimewa daripada makhluk ciptaan Allah swt yang lainnya.

49 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, (Beirut: Dar Fikr, 1981) j. 30, h. 129. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, (Beirut: Darul Hadis, 1854), j. 30, h. 61

C. Urgensi Mengetahui Depresi dalam Masyarakat

Secara umum kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap manusia dapat mengetahui potensi yang ada dalam dirinya, dalam kehidupan normal mampu menghadapi segala persoalan hidup, dapat menghasilkan karya, dan mampu berbagi dengan orang lain dan orang-orang yang disekitarnya. Dalam Bahasa yang dirumuskan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu: “*Mental health is defined a state of well being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully and is able to make contribution to her or his community*”⁵⁰ artinya: “Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat menutupi tekanan normal kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan berkarya, mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”

Permasalahan tentang gangguan mental membuka mata masyarakat karena hal ini terjadi disegala penjuru dunia. Gangguan mental bukan hanya terjadi di negara miskin dan berkembang akan tetapi hal ini dialami juga oleh negara maju. Asal mula dari gangguan ini yaitu: stress kemudian depresi, disorientasi, hingga gangguan mental yang berat yang berdampak bunuh diri dan frustrasi. Menurut WHO Pada tahun 2018 penduduk dunia

50 Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an, 2012), h. 340, lihat juga www.who.int/mental_health/en/

yang mengalami depresi lebih dari 300 juta, bipolar 60 juta, skizofrenia dan psikosis sekitar 23 juta orang.⁵¹

Data ini menunjukkan betapa pentingnya penanganan kesehatan mental secara cepat dan tepat agar tidak semakin banyak orang yang mengalami depresi dan gangguan mental lainnya. Terkadang lingkungan keluarga tidak mengetahui awal mula tanda-tanda gangguan ini sehingga berakibat fatal atau bunuh diri.⁵²

Salah satu nikmat paling besar adalah kesehatan. Harta yang melimpah akan lenyap apabila kesehatan terganggu. Ketika dalam keadaan sehat menjadi kewajiban setiap orang atau individu untuk menjaga kesehatan dirinya agar dapat menjalankan fungsi dan tugas kemanusiaan dengan baik di muka bumi. Dan mensyukuri atas segala nikmat yang telah diberikan.⁵³ Sebagaimana dalam hadis,⁵⁴

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

“Banyak manusia yang merugi karena dua nikmat yaitu nikmat kesehatan dan waktu luang.” (HR.

51 www.who.int/mental_health/en/

52 www.who.int/mental_health/en/

53 Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*. h. 297. Lihat juga Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`an*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 181

54 Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhari, *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Fikr. 1991. J. 8, h. 88

Imam Bukhari)⁵⁵

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan kesehatan mental sangat penting untuk dijaga oleh setiap individu karena gangguan mental dapat dialami oleh berbagai kalangan; baik dari anak-anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut, baik dari kalangan orang kaya maupun miskin. Terkadang dari lingkungan keluarga tidak mengetahui atau tidak menyadari awal mula tanda-tanda gangguan ini sehingga berakibat fatal atau bunuh diri. Maka dari itu pentingnya penanganan kesehatan mental secara cepat dan tepat agar tidak semakin banyak orang yang mengalami depresi dan gangguan mental lainnya.

D. Klasifikasi Depresi

Maxmen mengklasifikasikan depresi dalam 4 model. Pertama, model endogenus dengan model reaktif; depresi model endogenus adalah depresi yang asal muasalnya karena faktor biologis, sedangkan depresi model reaktif yaitu depresi yang ditimbulkan oleh faktor perkembangan yang berkaitan dengan emosi, motivasi dan perkembangan pribadi seseorang serta perubahan dalam bagaimana berinteraksi dengan orang lain atau dengan orang yang disekitarnya. Kedua, depresi model primer dan sekunder; perbedaannya, pada depresi primer tidak diketahui asal mulanya. sedangkan pada

55 Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn alMughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhari, *Shahih Bukhari*. (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011.

depresi sekunder adanya penyakit fisik atau penyakit mental. Ketiga, depresi model unipolar dan bipolar; depresi bipolar individu mempunyai riwayat episode mania atau hipomania, sedangkan pada model unipolar tidak ada riwayat yang mendahului. Dan model keempat, adalah depresi psikotik dengan depresi neurotic, depresi neurotik bentuk depresinya lebih ringan daripada depresi psikotik yang bentuk depresinya ini sudah begitu parah.⁵⁶

Beck mengklasifikasikan depresi dalam empat kelompok. Pertama, emosional diartikan adanya perubahan pada perasaan penderita atau pada perilaku luar yang disebabkan oleh perasannya, ia akan mengalami kesedihan yang mendalam, berkurang atau hilangnya rasa bahagia, apatis, hingga hilangnya perasaan cinta terhadap orang lain, dan kecemasan. Kedua, gangguan kognitif dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Sikap penderita akan menyimpang dari semestinya, dia menilai dirinya sendiri negatif dan tidak berguna.
2. Penimpaan segala kesalahan kepada diri sendiri. Ia beranggapan permasalahan yang dialaminya akibat dari segala perbuatannya.
3. Ketidak mampuan ketika mengambil sikap atau keputusan.

Ketiga, motivasi diartikan tidak adanya

56 Maxmen, J. S. *Essential Psychopathology*, (New York: Norton & Company Inc, 2007), h. 326

keinginan beraktifitas sehari-hari bahkan untuk makan dan minum enggan, keempat, perilaku dan vegetatif merupakan refleksi dari gangguan diatas, meliputi tidur berjam-jam, menarik diri berinteraksi dengan orang lain, menurunnya daya berpikir, marah dan kecewa kepada dirinya, dan hilangnya aktivitas seksual.⁵⁷

Menurut Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) depresi ada tiga macam, yaitu: depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Dalam mendiagnosis depresi harus ada tiga gejala utama, yaitu: 1. afek depresi, 2. hilangnya minat dan rasa senang, 3. Menurunnya semangat hidup dan badan mudah lelah. Selain itu ada tujuh gejala tambahan, yaitu:

1. Menurunnya kosentrasi.
2. Hilangnya rasa percaya diri dan merasa hidupnya merasa tidak berguna.
3. Merasa bersalah secara mendalam.
4. Pesimis dan tidak adanya pandangan untuk masa depan.
5. Adanya niat untuk bunuh diri dan berhalusinasi.
6. Terganggunya pola tidur.
7. Berkurangnya pola makan.

Hal tersebut harus berlangsung secara berturut-turut paling sedikit 2 minggu, tidak diikuti gejala mania atau hipomania sebelum dan

57 Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*, h. 242

setelahnya. Depresi ringan harus memenuhi 2 dari 3 gejala utama minimal 2 dari 7 gejala tambahan dan masih bisa bekerja. Depresi sedang harus memenuhi 2 dari 3 gejala utama, minimal 3 atau 4 dari 7 gejala tambahan dan kesulitan dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas sehari-hari. Depresi berat harus memenuhi 3 gejala utama, minimal 4 dari 7 gejala tambahan dan sudah tidak memungkinkan melakukan aktifitas seperti biasa.

Namun menurut *Internasional Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD) depresi ringan harus memenuhi 2 dari 3 gejala utama, minimal 4 dari 7 gejala tambahan dan masih dapat melakukan pekerjaan. Depresi sedang harus memenuhi 2 dari 3 gejala utama, minimal 6 dari 7 gejala tambahan dan kesulitan dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas sehari-hari. Depresi berat harus memenuhi 3 dari 3 gejala utama, minimal 7 dari 7 gejala tambahan dan sudah tidak memungkinkan melakukan aktifitas seperti biasa.⁵⁸

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan klasifikasi depresi berbeda-beda ada yang berpendapat empat bagian dan tiga bagian, akan tetapi penjelasan dari semua para ahli yang dimaksud sama yaitu: pada awalnya penderita akan mengalami gejala-gejala ringan, sedang dan berat. Tanda-tanda gejala ringan, seperti: adanya perubahan pada kepribadian dan pola

pikir. Gejala sedang seperti: adanya penyakit fisik dan penyakit mental. Gejala berat seperti: melukai diri sendiri, dan berhalusinasi.

BAB III

SEJARAH

PERKEMBANGAN

DEPRESI

A. Perkembangan Sakit Mental (depresi)

Sejak ribuan tahun, depresi memiliki banyak penyebutan nama baik dalam ilmu kesehatan maupun ilmu lainnya, dalam bahasa Yunani gangguan emosi disebut dengan “*melancholia*”.⁵⁹ Untuk mengetahui perkembangan tentang depresi, maka perlu dilihat perkembangan ilmu kejiwaan. Masyarakat kuno meyakini kekuatan supranatural penyebab seseorang mengalami penyakit mental dan cara menyembuhkan penyakit ini dengan mengeluarkan roh jahat dari dalam tubuh penderitanya.⁶⁰

Pada awal abad keempat belas kata depresi diartikan suatu kesulitan atau penderitaan yang begitu berat. Lalu pada abad kedelapan belas hingga

59 Kesedihan dan kesuraman secara mendalam

60 Namora Lumango Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 9 lihat juga Jurnal Psikologi, Vol. 14, No. 1, 2013, h. 143

awal abad kesembilan belas kata depresi dipahami sebagai suatu kekuatan, tekanan, ketegangan mental seseorang. Kemudian pada abad kesembilan belas kata depresi digunakan dalam ilmu kesehatan, ilmu sosial dan pada tahun 1930 M dikaitkan dengan kondisi manusia dalam bidang kajian-kajian ilmiah. Selanjutnya selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh kata depresi dianggap penyebab permasalahan dalam kesehatan secara jasmani dan mental.⁶¹

Teori mengenai kepribadian manusia berasal dari Yunani kuno yang mencoba menjelaskan fenomena fisik dan psikologis dengan cara yang lebih ilmiah. Empedocles⁶² (490-420 SM) mengembangkan teori humoral, didasarkan empat elemen dasar yang dikarakteristik oleh cairan tubuh yaitu:

Elemen	Kualitas	Cairan/Humor
Api	Panas	Darah (di jantung)
Tanah/Bumi	Kering	Plegma (di otak)
Air	Basah	Lendir Kuning (di hati)
Udara	Dingin	Lendir Hitam (di limpa)

61 Nasional Taiwan Ocean University, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Tsansaksional*, Jurnal Psikologi, Vol. 24, No. 1, 2016, h. 1

62 Empedocles adalah seorang filsuf dari mazhab pluralism asal Italia, lahir: 483 SM, Agrigento Italia, dan meninggal di Etna Italia. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 144



Penyakit muncul jika ada ketidakseimbangan cairan dalam tubuh, dan cara mengobatinya dengan memberikan obat dengan kualitas yang berlawanan dengan penyakit tersebut.⁶³

Hippocrates⁶⁴ (460-377 SM) menerapkan teori empedocles dan mengatakan bahwa semua penyakit dan gangguan mental bisa dijelaskan secara alamiah. Mimpi buruk dan kecemasan disebabkan oleh meningkatnya aliran lendir hitam ke otak, melankolia disebabkan oleh kelebihan lendir hitam.⁶⁵ Pembagian kepribadian berdasarkan teori cairan tubuh adalah:

Kepribadian	Cairan/Humor	Kualitas
Sanguin	Darah (di jantung)	Semangat
Plegmatic	Plegma (di otak)	Lamban
Kholeric	Lendir Kuning (di hati)	Keras
Melancholic	Lendir Hitam (di limpa)	Murung

63 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 11

64 Hippocrates adalah seorang dokter dari Yunani kuno yang dikenal tokoh medis terkemuka dan ia dijuluki “Bapak Kedokteran”. Lahir: Pulau Kos Yunani, dan Meninggal: Larissa Yunani. Lihat selengkap Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h.204

65 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 10

Pada abad ke-19 Wilhelm Griesinger⁶⁶ (1817-1869) mengatakan penyakit mental adalah penyakit somatic, dan penyebab dari penyakit mental selalu dapat ditemukan di otak. Jadi menurutnya, tidak perlu mempelajari asal dari atribut psikologis yang perlu dipelajari hanya anatominya saja. Selain itu, Emil Kraepelin⁶⁷ (1855-1926) percaya bahwa faktor watak (DNA) yang menyebabkan penyakit mental, walaupun kemudian dia menemukan bahwa faktor metabolis yang mempengaruhi timbulnya penyakit mental.⁶⁸

Sesudah itu, muncul pandangan baru dari Sigmund Freud⁶⁹ yang meyakini bahwa setiap pasien

66 Wilhelm Griesinger adalah seorang ahli saraf dan psikiater asal Jerman. Lahir: 29 Juli 1817, Stuttgart Jerman, dan Meninggal: 26 Oktober 1868, Berlin Jerman. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 399

67 Emil Kraepelin adalah seorang psikiater asal Jerman yang dikenal dengan penggolongannya tentang gangguan kejiwaan manusia. Dan ia yang pertama kali menggunakan metode psikologi dalam pemeriksaan psikiatri. Lahir: 15 Februari 1856, Neustrelitz Jerman, dan Meninggal: 7 Oktober 1920, Munchen Jerman. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h.112

68 Namora Lumango Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 11

69 Sigmund Freud adalah seorang ahli saraf Ausria keturunan Yahudi dan pendiri aliran psikoanalisis dalam bidang ilmu psikologi, menurutnya kehidupan jiwa memiliki tiga tingkatan kesadaran, yaitu: sadar, prasadar, dan tidak sadar. Lahir: 6 Mei 1856, Pribo Ceko, dan Meninggal: 23 September 1939, Hampstead London Britania Raya. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h.

itu adalah individu yang sangat unik dengan masa lalu yang berbeda-beda dan perkembangan terjadi karena adanya dorongan internal dan emosi yang mempengaruhi perilaku.⁷⁰ Freud menyadari bahwa neuropsikologis dan psikologi tidak bertentangan. Pandangan ini diyakini hingga pada tahun 1970 yang kemudian diikuti dengan perkembangan ilmu genetik, biokimia, dan neuropotologi yang menyebabkan gangguan mental yang dikenal dengan nama *biological psychiatry* (pendekatan psikologi dari aspek biologi).⁷¹

Pada tahun 1972 Eli Robins⁷² dan Samuel Barry Guze⁷³ mengidentifikasi satu sidrom depresi dan memperkenalkan istilah depresi endogen (primer) dan depresi Simtomatik (sekunder). Dan istilah ini dikembangkan lebih lanjut untuk penelitian psikiatri oleh mereka dengan menambahkan personil,

70 Sumanto, *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*, (Jakarta: PT. Buku Seru, 2014), h. 119

71 Namora Lumango Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 10

72 Eli Robins adalah seorang psikiater asal Amerika, ia memainkan peran penting dalam menentukan cara gangguan mental diteliti dan diagnosis hingga sekarang. Lahir: 1921, Texas Amerika dan Meninggal: 21 Desember 1994, St. Louis Missouri Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 110

73 Samuel Barry Guze adalah seorangn psikiater asal Amerika, ia mengajar fakultas kedokteran Universitas Washington St. Louis. Lahir: 18 Oktober 1923, New York Amerika dan Meninggal: 19 Juni 2000, St. Louis Missouri Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h.352

yaitu: Feighner,⁷⁴ Woodruff,⁷⁵ Winokur,⁷⁶ dan Munoz.⁷⁷ Dalam penelitiannya mereka menjelaskan perbedaan depresi primer, depresi sekunder dan persyaratan pasien ketika mau diagnosis. Pada tahun 1978 dilanjutkan oleh Eli Robins, Spitzer,⁷⁸ dan Endicott⁷⁹ dalam penelitian kriteria diagnosis

74 John P. Feighner adalah seorang psikiater asal Amerika Lahir: 23 Juni 1937 dan wafat: 15 Agustus 2006 lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h.227

75 Robert Woodruff adalah seorang psikiater asal Amerika. Lahir: 6 Desember 1889 Columbus Georgia Amerika dan wafat: 7 Maret 1987 Atlanta Georgia Amerika Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 337

76 George Winokur adalah seorang psikiater asal Amerika yang dikenal karena kontribusi mani pada kriteria diagnosis, klasifikasi dan genetika gangguan mood. Lahir: 10 Februari 1925 Philadelphia Pennsylvania Amerika dan Meninggal: 12 Oktober 1996 Iowa Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 339

77 Rodrigo Munoz adalah ketua *American Psychiatric Association* (APA) pada tahun 1998 ia berpendapat bahwa “tidak ada bukti nyata adanya terapi yang efektif untuk memperbaiki atau merubah orientasi seksual seseorang. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 294

78 Robert L. Spitzer adalah seorang psikiater asal Amerika ia berperan besar menciptakan standar untuk menentukan gangguan mental dan menghapus asumsi homoseksualitas adalah penyakit. Lahir: 22 Mei 1932, White Plains New York Amerika, dan Meninggal: 25 Desember 2015, Seattle Washington Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 348

79 Jean Endicott adalah seorang psikiatri asal Amerika ia dokter

dengan istilah “depresi kecil dan depresi besar” pada tahun 1980 istilah ini di populerkan oleh *American Psychiatric Association (APA)*.⁸⁰ Dan diadopsi oleh *the Internasional Classifications of Diseases (CD) of the World Health Organization (WHO)*⁸¹ dan *the Diagnostic and Statistical Manual*

dan ahli bedah di universitas Columbia dan direktur divisi fenomenologi klinik dan kepala departemen penilaian dan pelatihan penelitian di New York State Psychiatric Institute. Sebagai pekerjaannya melibatkan pengembangan prosedur diagnosis dan penilaian kesehatan pada pasien dan non pasien dengan perhatian khusus dan mengevaluasi hasil obatnya, dan ia juga telah melakukan studi tentang proses diagnosis gangguan mental. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 219

80 *American Psychiatric Association (APA)* adalah organisasi profesi yang merepresentasikan psikologi di Amerika Serikat dengan sekitar 150.000 anggota, tanggal didirikan: Juli 1892 di Clarka University oleh suatu kelompok yang terdiri dari 26 orang. Presiden organisasi G. Stanley Hall kini ada 54 divisi professional di APA. Lihat selengkapnya Robert Perrin, (Boston: Indiana state University, 2009), h. 1

81 *World Health Organization (WHO)* adalah salah satu badan PBB yang bertindak sebagai kordinator kesehatan umum internasional dan bermarkas di Jenewe Swiss. WHO didirikan pada 7 April 1948, WHO mewarisi banyak mandate dan persediaan dari organisasi sebelumnya organisasi kesehatan yang merupakan agensi dari Liga Bangsa-Bangsa (LBB) merupakan organisasi internasional yang didirikan setelah Konferensi Perdamaian Paris 1919 tepatnya pada 10 Januari 1920 fungsi utamanya melucuti senjata mencegah terjadinya peperangan melalui keamanan kolektif menyelesaikan konflik antar begara dengan negosiasi dan diplomasi serta memperbaiki kesejahteraan hidup global. Ide untuk mendirikan LBB dicetuskan oleh Woodrow Wilson Presiden Amerika, meskipun AS tidak bergabung dengan organisasi ini, anggota LBB terdiri dari 42 negara, tujuan didirikan LBB: menjamin

(DSM) of the *American Psychiatric Association* (APA). Pada tahun 1993 diagnosis depresi diistilahkan dengan ICD-10 (WHO) dan pada tahun 1994 DSM-IV (APA) keduanya bersepakat bahwa depresi terdiri satu sindrom inti yang disebut dengan episode depresi ringan dengan ICD-10 dan depresi berat dengan DSM-IV. Pada tahun 1980 untuk mempertahankan konsistensi ICD-10 *World Health Organization* (WHO) menggunakan diagnosis DSM untuk menandai episode depresi ringan dan berat serta menambahkan episode depresi sedang. Definisi baru tentang depresi diterima secara luas dengan beragam temuan dan pandangan saling bertentangan satu dengan yang lainnya. Penyebutan ini berlanjut dalam DSM-IV-TV yang diterbitkan

perdamaian dunia, melenyapkan perang, diplomasi terbuka, dan menaati hukum dan perjanjian internasional. Sebab-sebab dibubarkan LBB: tidak ada peraturan yang mengikat dan semua dilakukan dengan rasa sukarela, berpihak pada negara-negara besar, tidak mempunyai angkatan bersenjata dan bergantung kepada kekuatan internasional, adanya pergeseran tujuan dari masalah perdamaian pindah ke masalah politik. Pencapaian LBB: masalah Kepulauan Aland Finlandia, masalah Wina Lithuani, masalah Mosul Turkey, Masalah Manchuria China, masalah Abessynia Ethiopia. Meskipun awalnya menunjukkan keberhasilan dalam menjalankan tugas pada akhirnya juga gagal mencegah berbagai serangan pada tahun 1930, munculnya perang dunia II memperjelas bahwa LBB gagal dalam mencegah terjadinya perang, setelah perang dunia II pada 18 April 1945 LBB resmi dibubarkan dan diganti oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada tanggal 24 Oktober 1945 di San Fransisco Amerika Serikat. Gian Luca Burci and Claude Henri Vignes, *World Health Organization*, (Amerika: Aspen Publishing, 2004), h. 35

pada tahun 2000.⁸² Hal ini berdasarkan dengan pertimbangan lima penentuan dalam ICD-10 dan lima belas penentuan dalam DSM-IV.⁸³

Episode depresi ringan dan depresi berat berbeda dengan diagnosis sebelumnya dalam episode depresi ini tingkat keparahan dan durasi waktunya lebih lama karena permasalahan yang diagnosis lebih berat atau parah dari sebelumnya. Diagnosis episode depresi ringan dan depresi mayor cukup luas kemungkinan penyebabnya ketegangan yang bersumber dari kombinasi kondisi biologis, psikologis, dan sosial.⁸⁴

Sebagian besar para psikologi modern memisahkan kedekatan manusia dengan Tuhan-Nya, pengalaman spiritual manusia ini masih dipandang bukan sesuatu yang ilmiah. Mereka beranggapan, ketika pengalaman spiritual manusia dijadikan suatu hal yang ilmiah, maka harus memenuhi syarat-syarat seperti berikut, yaitu: sesuai dengan logika, akal sehat, dan berdasarkan pengalaman terutama yang diperoleh dari penemuan, percobaan, pengamatan yang telah dilakukan. Ilmu psikologi juga berkaitan dengan metode saintifik Oleh karenanya,

82 Alan V. Horwitz., Jeromie C. Wakefield, and Lorenzo Luaces, *The Oxford Handbook of Mood Disorders*, h. 19

83 Alan V. Horwitz., Jeromie C. Wakefield, and Lorenzo Luaces, *The Oxford Handbook of Mood Disorders*, Indiana University Bloomington, 2016, h. 18

84 Alan V. Horwitz., Jeromie C. Wakefield, and Lorenzo Luaces, *The Oxford Handbook of Mood Disorders*, h. 19

perkembangan ilmu psikologi ada tiga pilar utama.⁸⁵

Yang pertama, ilmu psikologi bersifat umum yakni ada beberapa prinsip umum dan hukum-hukum yang bisa dijadikan tolok ukur untuk pengembangan keilmuan. Seperti mengenai pemikiran, dan pembelajaran harus mampu mengatasi dengan baik dan benar karena faktor latar belakang tertentu. Kedua, berdasarkan metode empiris. Hal ini berdasarkan pertimbangan rasional, kebenaran suatu metode membuat psikologi modern yakin dan mereka merasa terikat khususnya keyakinan ketika menggunakan metode empirik, terutama percobaan terkendali, kebenaran mutlak bisa diperoleh oleh peneliti. Ketiga, penelitian sebagai suatu gerakan kemajuan. Asumsi-asumsi teoritis terdahulu menjadi keyakinan final bagi kaum modernis, suatu keyakinan terhadap penelitian yang lebih baik dan maju. Karena dalam permasalahan pokok psikologi menerapkan metode empiris, psikolog belajar semakin banyak hal mengenai karakter dasar. Keyakinan yang salah dapat dihindari dan dihilangkan, psikolog lebih menegakkan kebenaran dengan nilai-nilai yang bersifat netral dan konsisten terhadap

85 Thomas Kuhn, *The Structure of Scientific Revolution*, (Chicago: University of Chicago Press, 2012), h. 19. Lihat juga E. Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung: Eresco, 2017), h. 44.

berbagai segmen dunia yang obyektif.⁸⁶

Dalam psikolog modern pengaruh tiga pilar utama pengembangan ilmu psikologi di atas sangat kuat dalam tradisi keilmuan. Kekurangan dari metode ini manusia hanya dijadikan objek eksperimen yang dapat dikendalikan. Objek kajian psikologi seputar tingkah laku manusia yang hanya dilihat secara langsung, sedangkan sesuatu yang tidak dapat dilihat dianggap tidak ilmiah.⁸⁷

Aliran psikolog humanistik berasumsi bahwa pada dasarnya manusia memiliki potensi-potensi istimewa yang melekat pada setiap individu. Aliran ini memfokuskan telaah kualitas-kualitas insani. Yakni kemampuan khusus manusia yang ada pada manusia, seperti kemampuan abstraksi, aktualisasi diri, makna hidup, pengembangan diri, dan rasa estetika.⁸⁸ Kualitas ini khas dan tidak dimiliki oleh makhluk lain dan aliran ini memandang manusia sebagai makhluk yang otoritas atas kehidupannya sendiri. Psikologi humanistik dipengaruhi oleh psikoanalisis⁸⁹ dan behaviorisme,⁹⁰ namun

86 Septi Gumiandari, *Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam*, Holistik Vol. 12, Nomor. 01, 2011, h. 260.

87 P. Scott Richards and Allen E. Bergin. *Handbook of Psychotherapy and religious Diversity*, (New York: Springer Publishing Company, 2018), h. 315

88 Martini Jamanis, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2013), h. 5

89 Cabang ilmu yang dikembangkan oleh Sigmund Frued

90 Teori perkembangan perilaku yang dapat diukur, diamati dan dihasilkan oleh respon pelajar terhadap rangsangan.

ia mempunyai ketidaksesuaian, psikologi humanistik hadir untuk mengkritisi kedua aliran sebelumnya yang menghilangkan atau menafikan keunikan yang melekat pada manusia.

Aliran humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang lebih bersifat manusiawi. Aliran ini menempatkan manusia di posisi yang sangat layak serta diakui memiliki eksistensi positif dan determinan. Maslow⁹¹ mengaitkan aliran ini dengan aliran aktualisasi diri (*self actualizations*) yang lebih menekankan kepada proses pertumbuhan, perkembangan pribadi ketingkat yang lebih baik (psikologi agama), dan memandang aktualisasi diri sebagai kategori fundamental dalam seluruh kehidupan makhluk hidup. Maslow juga mengaitkan masalah pemenuhan kebutuhan kepada motif, sebab-musabab yang dilandaskan kepada sebab suatu kebutuhan. Motif ini membuat individu aktif dan menumbuhkan perilaku yang lazim dalam pemenuhan kebutuhan. Aliran psikologi behaviorisme hanya menjelaskan apa yang dilakukan oleh manusia, akan tetapi tidak mampu

91 Abraham Maslow adalah seorang psikolog asal Amerika dan menjadi pelopor aliran psikologi humanistik. Lahir: 1 April 1908 Brooklyn New York Amerika, dan wafat: 8 Juni 1970 Menlo Park California Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 262

menjelaskan manusia itu sendiri.⁹² Dan aliran psikologi psikoanalisis juga demikian yang hanya menjelaskan tentang kelainan emosi dan perilaku manusia, akan tetapi tidak menjelaskan kesehatan mental manusia.⁹³

adanya pemikiran semua proses dalam kehidupan di muka bumi ini akan kembali kepada tuhan dalam psikologi humanistik untuk mencegah terhadap fanatik antroposentris⁹⁴ dan memperluas pengetahuan lingkungan hidup manusia.⁹⁵ Karena, manusia tidak hanya melakukan keterkaitan secara horisontal dengan alam (diri sendiri dan lingkungannya) akan tetapi, manusia juga berhubungan dengan sesuatu yang melampaui pemahaman biasa dan penjelasan ilmiah yaitu dengan Tuhan. Untuk itu, dalam aliran psikologi humanistik diperkenalkan pengertian seperti fitrah ketuhanan, keimanan dan

92 Car Rogers adalah seorang psikolog asal Amerika yang dikenal dengan pendekatan terapi klinis yang berpusat pada klien. Lahir: 8 Januari 1902 Illionis Amerika, wafat: 4 Februari 1987 La Jolla Amerika. Lihat selengkapnya Sarwono W. S., *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), h. 275

93 Septi Gumiandari, *Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam*, Holistik Vol. 12, Nomor. 01, 2011, h. 263, lihat juga Hazrat Inayat Khan, *The Inner Life*, (Boston: Shambhala Publication 2008), h. 21.

94 Ajaran yang menyatakan bahwa pusat alam semesta adalah manusia dan menolak adanya campur tangan tuhan.

95 Muhammad Usman Najati, *Al-Qur'an Dan Psikologi*, (Jakarta: Aras Pustaka, 2001), h. 218.

ibadah, disamping menyatukan dan memperkuat dimensi spiritual dalam sistem dimensional, sehingga eksistensi manusia menjadi bagian dari dimensi spiritual Ilahi.⁹⁶

Sejak zaman Nabi Muhammad SAW masih hidup psikologi Islam sebenarnya sudah ada bahkan dimulai sejak awal Islam. Namun mengenai perkembangan telaah mengenai jiwa (*nafsu*) terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. Periode pertama ini dari zaman kenabian hingga Daulah Umayyah, mereka adalah generasi awal yang membahas tentang jiwa (*nafsu*) yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadist. Kemudian kajian periode ini berkembang menjadi Ilmu kalam dan tasawuf. Salah satu tokoh yang terkenal dari generasi ini adalah Imam Ghazali.⁹⁷
- b. Periode kedua pada masa Daulah Abbasyiah, pada masa ini Islam mencapai puncak keemasan baik dalam bidang ekonomi, kekuasaan dan peradaban. Mereka melakukan gerakan penerjemahan buku-buku yang mendukung tokoh-tokoh Islam seperti, filsafat, ilmu sejarah, astronomi,

96 Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Sipro, 2008), h. 87.

97 Nama lengkapnya adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin at-Tusi al-Ghazali, lahir didesa Gazalah Tus Persia (450 H/1058 M – 505 H/1111 M) liha tselengkapnya Perpustakaan Nasional RI, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006), h. 404.

dan ilmu lainnya. diantaranya tokoh yang terkenal pada generasi ini adalah Al-Kindi,⁹⁸ Al-Farabi,⁹⁹ Ibnu Sina¹⁰⁰ dan Ibnu Rusyd¹⁰¹ dan kajian mereka berkembang menjadi filsafat Islam.

Dalam kurang lebih 7 (tujuh) abad, dalam dunia Islam pembahasan tentang jiwa dibahas dalam kajian yang bersifat sufistik dan filosofis. Setelah dunia Islam meredup, digantikan dengan

98 Nama lengkap Al-Kindi adalah Abu Yusuf Ya`kub ibn Ishaq as-Sabbah al-Kindi (185 H/805 M – 252 H/873 M) lahir di Kufah Irak dan wafat di Bagdad Irak, lihat selengkapnya Perpustakaan Nasional RI, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006), h. 368

99 Nama lengkap Al-Farabi adalah Abu Nasir Muhammad bin al-Farakh al-Farabi (180 H/780 M – 260 H/863 M) lahir di Farab Kazakhstan dan wafat di Damaskus Suriah, ilmuwan dan filosof Islam yang berasal dari Farab Kazakhstan, lihat selengkapnya Perpustakaan Nasional RI, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006), h. 452

100 Nama lengkap Ibnu Sina adalah Abu Ali al-Husainibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali ibn Sina (370 H/980 M – 480 H/1060 M) lahir di Afshona Uzbekistan dan wafat di Hamedan Irak beliau seorang filosof, ilmuwan dan dokter kelahiran Persia. Lihat selengkapnya Perpustakaan Nasional RI, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006), h. 563

101 Nama lengkapnya lengkapnya adalah Abu al-Walid Muhammad bin Ahmad bin Rusyd (520 H/1126 M – 594 H/1198 M) lahir di Cordoba Andalusia dan wafat di Marrakech Maroko, ahli dibidang ilmu fikih, biologi, dan astronomi di dunia barat beliau dikenal dengan nama Averros setelah beberapa tahun beliau wafat jenazahnya dipindahkan dari Marrakech dan dikebumikan di kota kelahirannya. Lihat selengkapnya Perpustakaan Nasional RI, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006), h. 620.

budaya sekuler barat, kajian jiwa secara Islam pun mengalami kemunduruan, dan kajian psikologi kontemporer berkembang pesat hingga sampai sekarang.¹⁰²

Dari paparan di atas dapat disimpulkan perkembangan tentang depresi bersamaan dengan perkembangan ilmu kejiwaan. Masyarakat kuno meyakini kekuatan supranatural penyebab seseorang mengalami penyakit mental. Teori mengenai kepribadian manusia berasal dari Yunani kuno yang mencoba menjelaskan fenomena fisik dan psikologis dengan cara yang lebih ilmiah. Dalam dunia Islam pembahasan tentang jiwa dibahas dalam kajian yang bersifat sufistik dan filosofis. Setelah dunia Islam meredup, digantikan dengan budaya sekuler barat, kajian jiwa secara Islam pun mengalami kemunduruan, dan kajian psikologi kontemporer berkembang pesat hingga sampai sekarang.

B. *Predisposisi (Kecenderungan Berprilaku yang Diwarisi Ketika Berhadapan Dengan Situasi Lingkungan Tertentu)*

Sejak awal kehidupannya, individu mengembangkan konsep dan sikap tentang diri dan dunianya. Konsep tersebut realistik atau

102Ahmad Mujib & Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h. 177, lihat juga Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2014), h. 22

tidak didapat dari pengalamannya, dari sikap dan pendapat orang lain kepadanya, dan ini dari identifikasinya. Di antara konsep tersebut yang menjadi pusat dalam gangguan depresi adalah sikap individu terhadap diri, lingkungan dan masa depannya. Selanjutnya, istilah konsep diri akan mewakili dua konsep yang lain karena formulasi dan ketiganya adalah serupa.

Konsep ini merupakan sekelompok sikap mengenai diri yang terdiri dari pengeneralisasian berdasar interaksi dengan lingkungan. Pengembangan konsep diri bersumber dari pengalaman pribadi, keputusan orang lain terhadap diri, dan dari identifikasi terhadap orang yang signifikan.¹⁰³

Penilaian atau konotasi yang dikaitkan dengan konsep diri adalah hal yang dapat mempertajam predisposisi depresi. Ketika individu membuat generalisasi tentang dirinya, seperti: “saya tidak berharga, tidak populer” maka orang itu cenderung menganggap atribut itu sebagai sesuatu yang buruk. Ia mungkin akan mengembangkan ketidaksenangannya kepada sesuatu hal menjadi ketidaksenangan terhadap diri secara menyeluruh.¹⁰⁴

Ketika depresi aktif terkonstelasi akan terjadi rangkaian peristiwa sebagai berikut: individu menginterpretasikan pengalaman

103 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 31

104 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 31

sebagai kejanggalan atau hambatan pribadi lalu menghubungkan kegagalan itu dengan beberapa kekurangan dalam dirinya. Kemudian menganggap dirinya tidak berharga, menyalahkan dirinya, dan membenci dirinya karena mempunyai kekurangan itu. Dan karena dia menganggap kekurangan itu adalah bagian penting dari dirinya, maka dia tidak memiliki harapan akan terjadinya perubahan dan memandang masa depan yang tidak memiliki kepuasan atau berisi hal-hal menyakitkan. Individu yang mempunyai gabungan konstelasi dan sikap-sikap yang telah dijabarkan memiliki predisposisi untuk mengembangkan depresi klinis pada kehidupan selanjutnya. Konstelasi depresi tersebut dapat menjadi depresi bergantung pada kondisi yang mampu mengaktifkan konstelasi tersebut.¹⁰⁵

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan Pengembangan konsep diri bersumber dari pengalaman pribadi, keputusan orang lain terhadap diri, dan dari identifikasi terhadap orang yang signifikan. Konsep diri yang negatif akan menghasilkan penilaian yang sesuai dengan apa yang dia pikirkan. pemikiran seperti baik, buruk, menyenangkan, dan tidak menyenangkan, memiliki kaitan erat dengan respon perasaan (afektif). Bila individu menganggap dirinya buruk, tidak menyenangkan, maka ia akan cenderung merasakan ketidaksenangan.

105 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 32

C. Stress yang Spesifik

Kondisi atau peristiwa yang memiliki persamaan dengan pengalaman traumatis pada masa lalu dapat menjadi kelompok stress ini. Kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan stress yang spesifik, sebagaimana yang diutarakan Beck, antara lain yaitu:

1. Situasi yang dapat menurunkan harga diri. Yang sering ditemui seperti: cinta ditolak, kegagalan dalam studi, kena PHK, diasingkan dalam keluarga.
2. Situasi yang menghambat tujuan penting atau dilema yang harus dipecahkan. Hal ini berkaitan dengan hambatan yang tidak dapat dilalui atau konflik dalam hal-hal yang berpengaruh dalam hidup.
3. Penyakit, gangguan fisik, atau abnormalitas. Umumnya yang membuat, atau membangkitkan ide-ide mengenai kemunduran fisik atau kematian.
4. Rangkaian situasi stress yang berulang, sehingga mematahkan toleransi stresnya terhadap situasi tersebut.¹⁰⁶

D. Stress yang Non Spesifik

Individu akan dapat mengembangkan bentuk gangguan psikologis bila dihadapkan pada stress yang berlebihan. Misalnya bencana yang tidak terduga. Tetapi kadang-kadang depresi tercetus tidak melalui peristiwa tunggal yang berlebihan melainkan dari serangkaian peristiwa yang dialami.

Faktor lain adalah faktor yang mampu mengembangkan depresi, di luar faktor di atas. Beck menyebut salah satu faktor sebagai ketegangan psikologis, yaitu yang stimulasinya berlebihan atau berkepanjangan periode kembali kepada ketegangan psikologis.

Menurut DSM-IV-TV episode depresi major bukanlah gangguan akan tetapi seseorang mengalami tanda-tanda gangguan depresi. Seseorang yang diagnosis mengalami episode depresi major sebaiknya mencari bantuan kepada orang yang ahli dalam hal tersebut agar tidak mengganggu hubungan individu, pekerjaan, dan kehidupan sosial.¹⁰⁷

Kesimpulan dari pembahasan di atas adalah dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga banyak para psikolog yang menyelidiki tentang perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala awal dari jiwa. Banyak teori psikologi dan psikoanalisa yang digunakan, seperti: teori behaviourisme

107 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 33



dan teori humanism. Dan banyak para psikolog yang beranggapan tingkah laku yang melatar belakangi kedua teori tersebut.

E. Pandangan Psikolog Tentang Depresi

Harga diri memiliki peran sangat penting dalam kesehatan mental setiap individu. Individu yang memiliki harga diri tinggi berarti memandang dirinya secara positif. ia sadar bahwa kelebihan pada dirinya lebih penting daripada melihat kekurangannya. Dan hal ini berbeda dengan orang yang memandang dirinya negatif, ia hanya memikirkan kelemahan dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya. Seseorang menghargai dirinya bisa dikaitkan dengan faktor eksternal dan internal yang pernah ia alami baik dalam kegagalan maupun keberhasilan.¹⁰⁸

Menurut Parker V. Atkins dalam bukunya, seorang atlet yang profesional mempunyai standar tinggi untuk meraih prestasi tanpa adanya keinginan yang kuat hal itu tidak bisa diraih. dari sisi lain perfeksionis dibutuhkan tetapi terkadang dapat menjadikan seseorang tidak bersikap tidak dewasa walaupun sudah berumur hal ini sering kita lihat di kehidupan nyata.¹⁰⁹ Perfeksionisme

108 Christopher Byron and Rondha Byrne, *The Secret*, (London: Headline Book Publishing, 2008), h. 16

109 Parker V. Atkins, *The Law Of Partnership*, (Washington: Law Book Publishing, 2004), h. 99

dibagi menjadi dua, yaitu: normal dan neurotik. perfeksionis normal adalah penetapan standar berdasarkan kemampuan serta mengetahui kelemahannya, kesuksesan lebih mungkin bisa diraih. Sedangkan, perfeksionis neurotik adalah penetapan standar bukan berdasarkan kemampuan dan tidak melihat kelemahannya. kemungkinan kesuksesan yang dapat diraih sangat kecil karena standar yang ia tetapkan terlalu tinggi dan tidak melihat kemampuan pada dirinya.¹¹⁰

Dalam kehidupan depresi merupakan respon normal terhadap berbagai keinginan yang tidak tercapai. Depresi dianggap abnormal apabila di luar kewajaran dan berdampak negatif terhadap orang keluarga, orang sekitar dan lingkungan.¹¹¹ Menurut Beck, depresi merupakan suatu “*primary mood disorder*” atau sebagai suatu “*affective disorder*”. Kemudian Beck membagi depresi dalam beberapa bagian sebagai berikut:

- a. Depresi merupakan kesedihan yang berkepanjangan dan keadaan jiwa yang apatis (komponen afektif)
- b. Depresi merupakan cara berpikir yang salah dalam memandang realitas di luar dan

110 Patricia A. Sculer, *Voice of Perfectionism: perfecionistic Gifted Adolescents In a Rural Middle Scholl*, (New York: University of Connecticut, 2007), h. 7

111 Rita L. Atkinson, *Introduction to Psychology*, (Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich, 2015), h. 319

di dalam diri sendiri, sehingga terbentuk konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri (komponen kognitif)

- c. Depresi merupakan gangguan terhadap fungsi fisiologis yang antara lain menyebabkan insomnia dan hilangnya nafsu makan serta seksual (komponen fisiologis)
- d. Depresi merupakan hilangnya kemampuan untuk berfungsinya secara wajar serta hilangnya dorongan dan energi untuk bertindak (komponen perilaku)¹¹²

Beck mengungkapkan simptom depresi tidak hanya berupa gangguan afek saja, tetapi dapat muncul dalam bentuk sebagai berikut:

- a. Perubahan suasana hati lebih spesifik, seperti kesedihan, merasa sendiri dan apatis.
- b. Konsep diri lebih negatif diikuti dengan menyalahkan diri dan mencela diri sendiri.
- c. Keinginan berkurang dan menghukum diri sendiri, keinginan untuk menghindar, bersembunyi dan keinginan untuk mati.
- d. Perubahan-perubahan vegetatif seperti persepsi pada bentuk badan, insomnia dan kehilangan nafsu makan.
- e. Perubahan dalam tingkat aktivitas seperti

112 Bernhard T. Baune and Catherine Harmer, *Cognitive Dimensions of Major Depressive Disorder*, (Oxford: University Press, 2019), h. 288

gangguan intelektual dan gelisah.¹¹³

Gangguan depresi mayor adalah salah satu gangguan depresi yang menyebabkan jumlah kematian semakin signifikan pada individu diberbagai kalangan. *Global Burden of Disease (GBD) of the World Health Organisation (WHO)* telah menunjukkan terjadinya masalah yang sama di seluruh dunia bahwa gangguan depresi mayor, meningkatkan risiko terjadinya percobaan bunuh diri, jika tidak segera ditangani dengan benar akan menyebabkan tindakan bunuh diri. Distimia salah satu bentuk depresi yang ringan tetapi bertahan lama. Gangguan depresi terdiri dari sekelompok penyakit heterogen yang dicirikan oleh labilnya sikap, perasaan dan terkait perubahan kognitif, neurovegetatif, dan psikomotor. Depresi diprediksikan menjadi penyakit yang paling mematikan kedua setelah penyakit jantung iskemik.¹¹⁴

Perbedaan depresi dan distimia, yaitu: gejala depresi lebih parah daripada distimia, pada umumnya depresi bisa berhenti setelah beberapa bulan sedangkan distimia lebih lama biasanya dialami hingga dua tahun¹¹⁵ dan ada juga yang

113 Dorothy Laager Miller, *New York City In The Great Depression Sheltering The Homeless*, (Chicago: Arcadia Publishing, 2009), h. 81

114 K. Marwick and M. Birrel, *The Mood Disorders in Crash Course Psychiatry*, (Edinburgh: Elsevier, 2013), h. 133

115 Julianto Simanjuntak dkk, *Perlengkapan Seorang Konselor*, (Tangerang: Yayasan Pelita, 2017), h.350

lebih¹¹⁶. Kriteria diagnosis DSM-IV-TV episode depresi major, yaitu:

- a. Lima atau lebih dari sintom di bawah ini dialami selama dua minggu berturut-turut dan mengalami perubahan dengan sebelumnya paling sedikit dari sintom, yaitu mood depresi atau kehilangan ketertarikan dan kesenangan (catatan: tidak termasuk sintom yang disebabkan karena kondisi kesehatan)
 1. Mood depresi setiap hari, biasanya hal ini terjadi pada anak-anak, remaja, yang moodnya mudah terganggu.
 2. Menurunnya ketertarikan dan kesenangan kepada semua hal.
 3. Berkurangnya berat badan padahal tidak diet.
 4. Insomnia atau hypersomnia hampir setiap hari.
 5. Menurutnya aktifitas setiap hari.
 6. Mudah Lelah dan sakit.

116 Berhman dkk, Ilmu Kesehatan Anak, (Jakarta: Buku Kedokteran, 2008), h. 107. Lihat juga Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press, 2009, h. 283, lihat juga Herbert J. *Chappa Distimia y Otras Depresiones Cronicas*, (Argentina: Editorial Medica Panamericana, 2003), h. 77. Lihat juga Stephen W. Moore, *Griffith's Instructions For Patients*, (Philadelphia: Saunders Elsevier, 2011), h. 122. Lihat juga E. Vieta, *Trastornos Bipolares*, (Spain: Spayol, 2000), h. 182

7. Merasa tidak berharga, merasa bersalah secara mendalam tanpa ada alasan.
 8. Hilangnya konsentrasi dan tidak bisa mengambil keputusan hampir setiap hari.
 9. Munculnya keinginan akan kematian atau bunuh diri.
- b. Simtom-simtom tidak memenuhi kriteria gangguan bipolar.
 - c. Simtom-simtom tersebut menyebabkan stress berat dan mengganggu kehidupan sosial, pekerjaan, dan yang lainnya.
 - d. Simtom tersebut bukan karena efek fisiologis dari pengobatan, seperti: penyalahgunaan obat dan pengobatan.
 - e. Simtom-simtom sebaiknya bukan setelah berduka, seperti: setelah hilangnya orang yang dicintai, dan hal ini lebih dari dua bulan.¹¹⁷

Kriterian diagnosis ICD-10 episode depresi major sebagai berikut, yaitu:

- a. Sulit ketika tidur malam, rasa kantuk berlebih pada siang hari dan kelelahan di siang hari.
- b. Durasi minimum episode adalah 2 minggu dan setidaknya dua dari tiga gejala depresi.
- c. Kehilangan minat atau kesenangan dan peningkatan kelelahan secara terus menerus.

117 Namora Lumanggo Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, h. 34, lihat juga R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo Tatik Meiyuntari, *Kebermaknaan Hidup, KeStabilan Emosi dan Depresi*, Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 4, No. 03, 2015, h. 277

- d. Episode depresif dapat dinilai ringan, sedang atau berat tergantung pada jumlah dan keparahan gejala.¹¹⁸

Dari pembahasan di atas dapat ditarik benang merah, depresi merupakan respon normal terhadap berbagai keinginan yang tidak tercapai. Depresi dianggap abnormal apabila di luar kewajaran dan berdampak negatif terhadap orang keluarga, orang sekitar dan lingkungan. Gangguan depresi mayor merupakan gangguan depresi yang menyebabkan kematian pada individu dan ini terjadi diberbagai kalangan. distimia merupakan depresi ringan yang mana gangguan mental yang ditandai dengan suasana hati tertekan atau kehilangan minat dalam beraktivitas, sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas dalam hidup. Gangguan mental ini biasanya dialami dua tahun atau bahkan lebih.

F. Pandangan Sufi Tentang Depresi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia secara bahasasufiadalahahliilmutasawuf,ahliilmusuluk.¹¹⁹ definisi kata tasawuf belum adanya kesepakatan secara tegas dari para ahli.¹²⁰ Terkadang tasawuf

118 K. Marwick and M. Birrel, *The Mood Disorders in Crash Course Psychiatry*, (Edinburgh: Elsevier, 2013), h. 134

119 Tim Penyusun KKBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PPB-Kemendiknas, 2009)

120 Alwi Shihab, *Islam Sufistik*, (Bandung: Mizan, 2001), h. 27.

sulit dijelaskan kepada orang yang mengedepankan logika dan rasional.¹²¹ Tasawuf pada masa awal Islam (masa sahabat dan tabiin) tidak populer karena waktu itu hampir semua umat muslim ahli takwa, ahli ibadah, dan wara, jarak dengan Rasulullah masih dekat. Sehingga tidak diperlukan pembahasan secara khusus. Justru banyak ilmu keislaman yang dikembangkan ketika sudah jauh dari masa Rasulullah.¹²²

Untuk mengetahui makna tasawuf lihat terlebih dahulu akar katanya dan kemunculannya. Tasawuf secara perilaku telah diajarkan Nabi SAW sedangkan kata tasawuf baru dikenal sekitar abad ketiga dan keempat Hijriyah. Pada saat Islam mengalami globalisasi dan perluasan kekuasaan wilayah serta mengalami puncak kejayaan. Pada saat itu tasawuf berkembang pesat.¹²³

Tokoh tasawuf diantaranya, yaitu: Abu Sulaiman ad-Darimi (w. 215 H), Ahmad bin al-Hawari ad-Dimasqi (w. 230 H), Dzun Nun al-Mishri (w. 261 H), Junaid al-Bagdadi (w. 298 H), Husain bin Mansur al-Khallaj (w. 309 H), Abu Bakr asy-Syibli (w. 334 H), Abu Nasr Sarraj at-Tusi (w. 378 H), dan pada abad kelima Imam al-Ghazali (w. 505 H).¹²⁴

Pendapat mengenai akar kata tasawuf beragam.

121 Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2014), h. 2

122 Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, h. 3.

123 Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, h. 3

124 Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, h. 3

Ada yang mengatakan kata tasawuf berasal dari bahasa Arab “*suf*” yang berarti bulu domba. Orang yang memakai pakaian dari bulu domba dalam Bahasa Arab disebut “*sufi*”.¹²⁵ Ada yang mengatakan berasal dari “*Ibnu Shauf*” yang dikenal sejak sebelum Islam sebagai gelar dari seorang anak yang shaleh, yang selalu mengasingkan diri di dekat Ka’bah untuk mendekatkan diri pada Tuhan-nya. Bahkan ada yang mengatakan berasal dari kata, “*sofia*” istilah Yunani yang berarti filsafat. Tasawuf sebagai salah satu mistisisme, dalam bahasa Inggris disebut sufisme. Istilah ini muncul dikaitkan dengan suatu jenis pakaian kasar yang disebut *şuff* atau wool kasar, sebagai simbol kesederhanaan.¹²⁶

Berbagai kata, seperti *şuffah* yang berarti emperan masjid nabawi yang didiami oleh sebagian sahabat Anshar, saf yang bermakna barisan, safa yang berarti bersih/jernih, sufana sebagai nama dari tumbuhan yang dapat bertahan tumbuh di padang pasir.¹²⁷ Ada pula yang berpendapat kata tasawuf berasal dari kata *sifah* (sifat). Kata tersebut diambil karena seorang sufi merupakan seorang yang menghiasi dirinya dengan segala sifat terpuji dan meninggalkan sifat tercela.¹²⁸ Sedangkan secara

125Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (terj.) (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h. 5

126Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, (Jakarta: Rajawali Press, 2000), h. 31.

127Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 8.

128Muhsin Labib, *Mengurai Tasawuf dan Kebatinan*, (Jakarta: Lentera, 2004), h. 30

istilah, yaitu:

1. Menurut al-Junaid al-Baghdadi (w. 298 H), tasawuf adalah berakhlak mulia dan meninggalkan semua akhlak tercela.¹²⁹
2. Menurut Abu Bakar al-Kattani (w. 322 H), tasawuf adalah pembersihan hati dan penyaksian terhadap kejernihan dan kesaksian.¹³⁰
3. Menurut Zakaria al-Anshari (w. 926 H), tasawuf adalah ilmu tentang kebersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.¹³¹
4. Menurut Abu Hasan al-Syadzili (w. 1258 H), tasawuf adalah melatih jiwa agar tekun dalam beribadah dan mengembalikannya kepada hukum-hukum ketuhanan.¹³²
5. Menurut Ibnu Ajibah (w. 1224 H), tasawuf adalah salah satu ilmu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan beragam akhlak terpuji. Ibnu Ajibah membagi tasawuf dalam 3 kategori, yaitu: bagian awal dari tasawuf berupa ilmu, bagian tengahnya berupa amal dan akhirnya berupa

129Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, h. 2. Lihat juga Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), h. 45.

130Said Aqil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006) h.52

131Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, h. 211

132Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, h. 212

karunia.¹³³

6. Tasawuf adalah jalan menuju hakikat di mana karunia adalah cinta. Metodenya menatap lurus ke satu arah dan tujuannya hanya kepada Tuhan.¹³⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan tasawuf adalah suatu ilmu yang mengajarkan tentang mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara membersihkan jasmani dan rohani serta berakhlak mulia dan menghilangkan semua akhlak tercela.

Sufi adalah orang yang menuju hakikat dengan cinta dan kesetiaan. Dia mengetahui perwujudan dari hakikat hanya bagi orang yang sempurna, sebab dalam keadaan cacat, manusia tidak dapat memahami hakikat. Cacat dapat dianggap sebagai keadaan tidak normal yang mengakibatkan kemampuan seseorang menjadi buram.¹³⁵

Orang yang paling dekat dengan Allah SWT adalah para Nabi dan Rasul, maka tasawuf mengajarkan bagaimana perilaku para Nabi dan Rasul. Di dalamnya diajarkan tentang beribadah, bermuamalah, dan akhlak sebagai perhiasan bagi para Nabi dan Rasul. Menjadi insan kamil tujuan para sufi, mengenal Allah SWT baik wujud

133Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, h. 212

134Javad Nurbakhsy, *Belajar Bertasawuf*, (Jakarta: Zaman, 2016), h. 12

135Javad Nurbakhsy, *Belajar Bertasawuf*, h. 13

maupun sifat-sifat-Nya menjadi harapan bagi mereka, sehingga mereka menjauhkan diri dari segala sesuatu yang akan menghalanginya untuk mencapai tujuan tersebut.¹³⁶

Tasawuf atau sufisme dan segala ajarannya merupakan pengendali manusia dalam kehidupan. Sikap seperti zuhud, sabar, tawakal, dan qonaah akan dapat mengurangi kecenderungan pola hidup konsumtifisme dan individualisme yang semakin banyak dunia modern ini. Pada skala yang lebih luas sufisme dan Islam, merupakan bentuk tata aturan normatif yang menjajikan kedamaian dan ketenteraman sehingga ketika dalam hidup mengalami keresahan-keresahan, seseorang dapat saja menjadikan sufisme atau tasawuf sebagai salah satu cara yang positif. Yang jelas sufisme adalah suatu ajaran yang lebih banyak keterkaitan secara langsung dengan hati, jiwa dan perasaan, bahkan hadir sebagai trend, mode dan semacamnya dalam masyarakat yang menginginkan kembali pada kebahagiaan sejati. Karena tasawuf lebih menekankan pada moral, semakin bermoral maka semakin bersih dan bening jiwanya. Bukanlah kebeningan hati dan kejernihan merupakan pangkal dari keselamatan jiwa dan memperoleh kesehatan mental.¹³⁷

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan

136M. Fahli Zatra Hadi, *Tasawuf Untuk Kesehatan Mental*, Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, No. 2015, h. 30

137M. Fahli Zatra Hadi, *Tasawuf Untuk Kesehatan Mental*,

atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf.¹³⁸

Perbincangan mengenai spritualitas sangat penting karena hal ini menjadi perdebatan para ahli dan bagaimana keterkaitannya dengan kesehatan dan kesejahteraan diri. Sebagian para ahli spriritualitas berpotensi terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental.¹³⁹

Di dalam aspek nafsuiyah ini terdapat tiga dimensi yang memiliki peranan yang berbeda satu sama lain, yaitu:

- a. Dimensi kalbu (*Al-qolb*) Terkait dengan dimensi ini, Al-Ghazali membagi pengertian kalbu menjadi dua, yaitu: kalbu yang bersifat jasmani dan kalbu yang bersifat ruhani. Kalbu

138M. Fahli Zatra Hadi, *Tasawuf Untuk Kesehatan Mental*, Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, No. 2015, h. 31

139Syahidah Rena, *Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri*, (Kuningan: Nusa Litera Inspirasi, 2018), h. 49

jasmani adalah salah satu organ yang terdapat di dalam tubuh manusia berupa segumpal daging yang berbentuk seperti sanubari atau seperti jantung yang terletak di dalam dada sebelah kiri. Kalbu ini lazimnya disebut jantung. Sedangkan kalbu ruhani sesuatu yang bersifat halus, rabbani dan ruhani yang berhubungan dengan kalbu jasmani. Bagian ini merupakan esensi manusia.¹⁴⁰

Kalbu dalam pengertian pertama erat hubungannya dengan ilmu kedokteran. Kalbu dalam artian pertama ini juga ada pada hewan. Sedang Kalbu dalam arti kedua adalah menyangkut jiwa yang bersifat halus, ruhaniah, ketuhanan, yang mempunyai hubungan dengan kalbu Jasmani.¹⁴¹

Kalbu dalam pengertian yang kedua inilah yang merupakan hakikat dari manusia, karena sifat dan keadaannya yang bisa menerima, berkemauan, berfikir, mengenal, dan beramal, memberi hukuman, serta menjalankan tuntutan Tuhan. Kalbu ruhani merupakan esensi dari nafsu manusia. Kalbu ini berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, pengendali struktur nafsu lain. Ketika kalbu berfungsi secara normal, maka kehidupan manusia menjadi baik dan sesuai dengan fitrah

140Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, terj. Ismail Yakub, (Jakarta: C.V. Faizan, 2006), j. III, h. 3

141Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 3

aslinya, sebab kalbu memiliki sifat ketuhanan (ilahiyah). Dengan sifat ketuhanan ini manusia tidak sekedar mengenal lingkungan fisik dan sosialnya, akan tetapi mampu mengenal lingkungan spiritual, ketuhanan dan keagamaan.¹⁴²

Menurut Imam al-Ghazali kalbu memiliki insting yang disebut dengan nur ilahiyah (cahaya ketuhanan) dan al-bashirah albathinah (mata batin) yang memancarkan keimanan dan keyakinan.¹⁴³ Al-Zamakhsyary menegaskan bahwa kalbu diciptakan Allah SWT sesuai dengan fitrah asalnya dan berkecenderungan menerima kebenaran dari-Nya. Dari sisi ini, kalbu ruhani merupakan bagian esensi dari nafsu manusia. Kalbu ini berfungsi sebagai pemandu, pengontrol dan pengendali struktur nafsu yang lain. Apabila kalbu ini berfungsi secara normal maka kehidupan manusia menjadi baik dan sesuai dengan fitrah asalnya. Manusia tidak sekedar mengenal lingkungan fisik dan sosialnya, melainkan juga mampu mengenal lingkungan spiritual, ketuhanan dan keagamaan. Oleh karena itulah maka kalbu disebut juga fitrah ilahiyah.¹⁴⁴

142Robert Frager, *Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*, (Wheaton: Theological Publishing House. 2002), h. 129

143Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 3

144Amir al-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), h. 60.

Kalbu sering dipandang sebagai aspek nafsuiyah yang cenderung kepada emosi.¹⁴⁵ Kekuatan kalbu tidak terbatas pada pencapaian kesadaran, tetapi mampu mencapai tingkat supra-kesadaran. Kalbu dapat mengantarkan manusia pada tingkat spiritualitas, keagamaan dan ketuhanan. Semua tingkatan tersebut merupakan tingkatan suprakesadaran manusia, sebab kedudukannya lebih tinggi daripada rasional manusia. Manusia dengan kalbunya mampu membenarkan wahyu. Kebenaran wahyu ada yang bersifat rasional dan ada pula yang bersifat suprarasional. Sifat rasional dapat ditangkap oleh kekuatan akal manusia, sedang sifat suprarasional hanya dapat dibenarkan oleh kalbunya. Dengan begitu, fungsi kalbu bukan sekedar merasakan sesuatu, melainkan juga berfungsi untuk membenarkan pengetahuan yang bersifat suprarasional.¹⁴⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan kalbu dibagi menjadi dua, yaitu: kalbu yang bersifat jasmani dan kalbu yang bersifat ruhani. Kalbu jasmani adalah salah satu organ yang terdapat di dalam tubuh manusia berupa segumpal daging yang berbentuk seperti sanubari atau seperti jantung yang terletak di dalam dada sebelah kiri. Kalbu ini lazimnya disebut jantung. Sedangkan kalbu

145 Amir al-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, h. 61

146 Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 3



ruhani sesuatu yang bersifat halus, rabbani dan ruhani yang berhubungan dengan kalbu jasmani.

- b. Dimensi akal (*al-Aql*) Akal adalah substansi nafsuiyah yang berkedudukan di otak dan berfungsi untuk berpikir. akal merupakan hasil dari kerja otak, dimana akal memiliki cahaya nurani yang dipersiapkan untuk mampu memperoleh pengetahuan serta menganalisis. Akal merupakan daya berpikir manusia untuk memperoleh pengetahuan yang bersifat rasional dan dapat menentukan eksistensi manusia. Akal mampu memperoleh pengetahuan melalui daya argumentatif dan juga menunjukkan substansi berpikir, mampu berpendapat, mampu memahami, menggambarkan, menghafal, menemukan dan mengucapkan sesuatu. Karena itulah sifat akal adalah kemanusiaan (*insaniyah*), dan disebut juga fitrah kemanusiaan. Secara psikologis akal memiliki fungsi kognisi (memperoleh pengetahuan berdasarkan memahami, menilai, mengingat, membayangkan, menalar, dan menganalisis).¹⁴⁷

Akal bukanlah kalbu, Ia merupakan dimensi tersendiri dalam aspek nafsuiyah yang berkedudukan di otak yang fungsinya

¹⁴⁷Usman Najati, *Al-Qur`an dan Psikologi*, (Jakarta: Aras Pustaka, 2001), h. 180

untuk berpikir. Akal memiliki kesamaan dengan kalbu dalam memperoleh daya kognisi, akan tetapi cara dan hasilnya berbeda. Akal mampu mencapai pengetahuan rasional tetapi tidak mampu mencapai pengetahuan yang suprarasional. Akal mampu mengungkap sesuatu yang abstrak tetapi belum mampu merasakan hakikatnya. Akal mampu menghantarkan eksistensi manusia pada tingkat kesadaran tetapi tidak mampu menghantarkan pada tingkat supradesadaran.¹⁴⁸

Menurut al-Ghazali, akal memiliki banyak aktifitas, yaitu: *al-Nadlar* (melihat dengan memperhatikan), *al-Tadabbur* (memperhatikan dengan seksama), *al-Ta'ammul* (merenungkan), *al-Istibshar* (melihat dengan mata batin), *al-I'tibar* (menginterpertasikan), *al-Tafkir* (memikirkan), dan *al-Tadzakkur* (mengingat).¹⁴⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan akal merupakan daya berpikir manusia untuk memperoleh pengetahuan yang bersifat rasional dan dapat menentukan eksistensi manusia. Akal mampu memperoleh pengetahuan melalui daya argumentatif dan juga menunjukkan substansi berpikir,

148 Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 4

149 Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 4

mampu berpendapat, mampu memahami, menggambarkan, menghafal, menemukan dan mengucapkan sesuatu.

- c. Dimensi Nafsu (*an-Nafsu*) istilah nafsu dalam psikologi dekat dengan sebutan konasi (daya karsa). Konasi (kemauan) adalah bereaksi, berbuat, berusaha, berkemauan, dan berkehendak. Aspek konasi kepribadian ditandai dengan tingkah laku yang bertujuan dan untuk berbuat. Nafsu menunjukkan struktur di bawah sadar dari kepribadian manusia. Apabila manusia mengumbar dominasi nafsunya maka kepribadiannya tidak akan mampu bereksistensi, baik di dunia apalagi di akhirat. Manusia yang memiliki sifat ini pada hakikatnya memiliki kedudukan sama dengan binatang bahkan lebih hina.¹⁵⁰ Pembahasan tentang nafsu merupakan kajian hakikat manusia itu sendiri. Pembahasan tentang manusia selalu menarik, tercermin dari berbagai disiplin ilmu yang dikembangkan.¹⁵¹ Dalam diri manusia terdapat empat potensi, yaitu:

1. Potensi nafsu hewani, yaitu kecenderungan berperilaku seperti hewan

150 Amir al-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, h. 61, lihat juga Hilman Hidayatullah Subagyo, *Dzikrullah Bersama Ibnu Athaillah*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), h. 44

151 Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2014), h. 27

ternak. Nafsu ini identik dengan tingkah laku hidup binatang ternak dalam hal mencari kepuasan lahiriah atau kepuasan seksual, tamak, tidak punya rasa malu dan lain sebagainya. Seperti Firman Allah SWT

ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمَكِيدُونَ ٥١ لَأَكُلُونَ مِنْ
شَجَرٍ مِّن زُقُومٍ ٥٢ فَمَالُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ٥٣
فَشَرِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ٥٤ فَشَرِبُوا نَسْرَبَ
الْهِيمِ ٥٥

Kemudian sesungguhnya kamu, wahai orang-orang yang sesat lagi mendustakan, pasti akan memakan pohon zaqqum, maka akan penuh perutmu dengannya. Setelah itu kamu akan meminum air yang sangat panas. Maka kamu minum seperti unta (yang sangat haus) minum. (QS. al-Waqiah [59]: 51-55)¹⁵²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, nafsu hewani berkecenderungan bersifat seperti hewan ternak. Yang mana tingkah lakunya seperti binatang ternak dalam mencari kepuasan.

152 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*.

2. Potensi nafsu kebuasan, yakni nafsu yang mendorong berperilaku seperti binatang buas. Contohnya seperti seorang yang senang menindas orang lain, senang memakan hak orang lain, senang menyerang orang lain, serta dengan perilaku yang penuh dengan kebencian, permusuhan, dengki, amarah dan saling memukul. Sebagaimana dalam firman-Nya

إِنَّ الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَأَيْمَانِهِمْ ثَمَنًا قَلِيلًا
أُولَئِكَ لَا خَلْقَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَلَا
يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ
أَلِيمٌ ٧٧

Sesungguhnya orang-orang yang memperjualbelikan janji Allah dan sumpah-sumpah mereka dengan harga murah, mereka itu tidak memperoleh bagian di akhirat, Allah tidak akan menyapa mereka, tidak akan memperhatikan mereka pada hari Kiamat, dan tidak akan menyucikan mereka. Bagi mereka azab yang pedih. (QS. Ali Imron [3]: 77)¹⁵³

3. Potensi nafsu setan, nafsu yang mewakili tabiat setan yang mengajak manusia ke

jalan kesesatan. Nafsu ini mendorong manusia untuk membenarkan segala kejahatanyang dilakukan.¹⁵⁴ Sebagaimana dilukiskan dalam firman-Nya:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعُقُلُونَ ۝١٧٩

Dan sungguh, akan Kami isi neraka Jahanam banyak dari kalangan jin dan manusia. Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah. (QS. al-A`raf [7]: 179)¹⁵⁵

Potensi nafsu di atas mengikuti prinsip kesenangan semata dan berusaha mengumbar sesuatu tanpa pertimbangan terlebih dahulu. Potensi nafsu memiliki kesamaan dengan prinsip kerja jiwa

154 Amir al-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, h. 62

155 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

binatang, baik binatang buas maupun binatang jinak. Binatang buas memiliki rangsangan agresif menyerang, memiliki pertahanan diri yang tinggi yaitu tingkah lakunya yang berusaha membela atau melindungi ego terhadap kesalahan, kecemasan dan rasa malu, perbuatan untuk melindungi diri sendiri dan memanfaatkan dan merasionalisasikan perbuatannya sendiri. Sedangkan binatang jinak mempunyai rangsangan seksual dan berpotensi untuk menginduksi diri dari segala hal yang menyenangkan. Dalam psikologi disebut dengan *appetite*, yaitu suatu hasrat (keinginan, birahi, hawa nafsu), dan motif berdasarkan perubahan keadaan fisiologi.¹⁵⁶

Manusia berbeda dengan hewan karena manusia memiliki kekuatan rabbaniyyah. Kekuatan Tuhan adalah Kekuatan yang berasal dari secercah cahaya Ilahi. Kekuatan ini terletak dalam akal sehat manusia dan hati nurani. Dengan menggunakan kekuatan ini, manusia dapat menundukkan potensi nafsu di atas. Dengan digunakannya akal sehat, maka manusia akan dapat membedakan mana perbuatan yang sejalan dengan perintah Allah dan mana

perbuatan yang melenceng dari ketentuan Allah. Akal akan membimbing untuk menempuh perjalanan ruhani menuju Allah SWT.¹⁵⁷ Seperti firman Allah SWT

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ
٤٠ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ٤١

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh, surgalah tempat tinggal(nya). (QS. an-Naziat [79]: 40-41)¹⁵⁸

Ketiga komponen nafsu manusia, yaitu: kalbu, akal dan nafsu ini berpadu untuk mewujudkan suatu tingkah laku. Kalbu memiliki kecenderungan berkarakter kepada ruh, sedangkan nafsu memiliki kecenderungan pada karakter jasad, dan akal memiliki kecenderungan antara ruh dan jasad. Kecenderungan kalbu kepada ruh inilah yang membuatkan berbeda secara dengan nafsu. Nafsu berbeda dengan kalbu sebab keduanya memiliki karakter yang berbeda. Nafsu

157 Imam al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin*, h. 4

158 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*.

berkecenderungan dengan hal-hal yang duniawi dan kejelekan, sedangkan kalbu berkecenderungan baik, bersih, suci dan ukhrawi. Nafsu menjadi perantara antara jiwa dan rasional dengan badan sehingga unsur nafsu adanya keterikatan dengan badaniyah dan ruh tidak. Kalbu memancarkan cahaya tegak lurus dari bawah ke atas atau sebaliknya, sedangkan nafsu memancarkan cahaya secara sejajar. Dalam Al-Qur`an nafsu tidak disebutkan sebagai substansinya sendiri, sedangkan kalbu disebut sebagai substansinya sendiri dan tidak dikaitkan dengan badan. Nafsu bersifat seperti tanah (*al-thiniyyah*) dan api (*al-nariyyah*), kalbu bersifat cahaya (*nuriyah*) dan bersifat ruhani (*al-ruhaniyyah*). Nafsu bersifat kemanusiaan (*al-nasutiyyah*), kalbu cenderung kepada ruh bersifat ketuhanan (*al-lahutiyyah*). Kalbu ruhaniyah membimbing kehidupan spiritual manusia sebagai penyeimbang dan penentu. Spiritual manusia dimotivasi oleh kalbu ruhaniyah ini akan menerima pancaran nur Ilahi yang suci menerangi ruangan kecil manusia, meluruskan akal budi dan mengendalikan gerak hati yang timbul dengan tiba-tiba untuk melakukan sesuatu tanpa pertimbangan



atau dorongan hati.¹⁵⁹

Dari sudut tingkatannya, kepribadian manusia merupakan integrasi dari aspek-aspek supra kesadaran (fitrah ketuhanan), kesadaran (fitrah kemanusiaan) dan bawah sadar (fitrah kebinatangan). Sedang dari sudut fungsinya, kepribadian merupakan integrasi dari daya; emosi, kognisi yang terwujud dalam tingkah laku luar (berjalan, berbicara dan sebagainya) maupun tingkah laku dalam (pikiran, perasaan dan sebagainya). Daya-daya tersebut saling berinteraksi satu sama lain dan tidak mungkin dapat dipisahkan. Kepribadian sesungguhnya merupakan produk dari interaksi di antara ketiga komponen tersebut, hanya saja ada salah satu diantaranya yang kadang lebih mendominasi atas komponen lainnya. Dalam keadaan biasa, masing-masing komponen yang berlainan itu tidak bekerja saling berlawanan dan bertentangan tapi saling bekerja sama layaknya sebuah tim yang berpusat di kalbu. Namun dalam kondisi khusus,

159Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafsu al-Maashir fi Dhaw'i al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 32. Lihat juga Syams al-Din ibn Abdullah Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *al-Ruh fi al-Kalam ala Arwah al-Amwat wa al-Ahwa bi al-Dalil min al-Kitab wa al-Sunnah wa al-atsar wa al-Aqwal al-Ulama*. (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), h. 213-214.

masing-masing komponen tersebut saling berlawanan, tarik menarik dan saling mendominasi untuk membentuk sesuatu tingkah laku.¹⁶⁰

Manusia dibaratkan sebuah kerajaan. Sebagai kerajaan, rajanya adalah kalbu. Anggota tubuh daerah wilayahnya, penjaga atau tentaranya pancaindera dan anggota badan lainnya, penasehat atau menteri akal, gubernur atau wali kotanya nafsu yang memiliki kecenderungan perilaku buruh atau pembantu. Raja dan menteri selalu berusaha membawa manusia ke jalan yang baik dan diridhai Allah SWT. Sedangkan nafsu selalu pula mengajak manusia ke jalan yang sesat dan dimurkai Allah SWT. Demi terciptanya ketenangan, kedamaian, kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kerajaan (diri manusia), maka kekuasaan raja dan menteri harus berada di atas kekuasaan hawa nafsu dan sifat marah. Kalau sebaliknya yang terjadi, pertanda kerajaan itu akan runtuh dan hancur.¹⁶¹

Masing-masing komponen naluri alami manusia memiliki peran dalam pembentukan kepribadian, walaupun

160Imam al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, (Beirut: al-Maktabah al-Sabiyah, 1996), h. 27

161Imam al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, h. 28

salah satu diantaranya ada yang lebih dominan. Kepribadian muthmainnah kepribadian yang didominasi oleh daya kalbu yang dibantu oleh daya akal dan daya nafsu. Kepribadian ini telah diberi kesempurnaan cahaya kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuhnya sifat-sifat yang baik, sehingga jiwanya menjadi tenang.¹⁶² seperti firman Allah SWT,

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۚ ۲۷ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ
رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ۲۸

*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. (QS. al-Fajr [89]: 27-28)*¹⁶³

Kepribadian manusia berposisi di atas sadar atau supradesadaran. Dikatakan demikian karena kepribadian ini merasa tenang ketika menerima keyakinan fitrahnya. Keyakinan fitrah adalah keyakinan yang arahnya pada ruh manusia (fitrah munazzalah) dan kemudian dibenarkan oleh wahyu Ilahi.

162Abdul Mujib dan J. Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 62. Lihat juga Abdur Razzaq al-Kalasyaniy, *Mu'jam Istihlal al-Shifiyah*, (Kairo: Dar al-Inad, 1992), h. 116.

163Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Penerimaan ini tidak bimbang dan ada perasaan ragu sama sekali tetapi dengan keyakinan penuh. Oleh sebab itu ia merasa tenteram, nikmat dan mata batin dalam menerima sesuatu sehingga ia merasa yakin dan tenang. Sedangkan kepribadian *lawwamah* adalah kepribadian yang didominasi oleh daya akal yang dibantu oleh daya kalbu dan daya nafsu. Kepribadian seperti ini telah memperoleh cahaya kalbu, lalu ia bangkit untuk memperbaiki kebimbangannya antara dua hal. Dalam upayanya terkadang tumbuh perbuatan yang buruk yang disebabkan oleh watak *zhulmaniah* (gelap atau zalim) namun kemudian ia diingatkan oleh cahaya ilahi, sehingga ia mencela perbuatannya dan selanjutnya bertaubat dan beristighfar.¹⁶⁴ Kepribadian ini selalu berada dalam kebimbangan dan keraguan antara kepribadian *ammarah* dan *muthmainnah*, sebagaimana firman-Nya

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۚ

*Dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri). (QS. al-Qiyamah [75]: 2)*¹⁶⁵

164Abdur Razzaq al-Kalasyaniy, *Mu'jam Ishtilahal al-Shifiyah*, h. 118

165Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Karena kepribadian ini daya akal lebih banyak didominasi, bahkan ia sering terjebak berdasarkan pikiran dan pertimbangan yang logis dan cocok dengan akal sehat. Apabila kebenaran ditentukan atau didapat melalui pembuktian logika dan dianalisis berdasarkan fakta atau rasional. Rasionalisme banyak dikembangkan oleh kaum humanis yang mengorientasikan pola pikirnya pada kekuatan manusia, sifatnya antroposentris. Kepribadian humanis boleh jadi bernilai baik menurut ukuran manusia, sebab paham ini mengakui kekuatan, kebebasan dan kemerdekaan hak asasi manusia secara mutlak. Kepribadian humanis boleh jadi bernilai buruk menurut pemahaman kepribadian dalam Islam.¹⁶⁶

Sedangkan yang terakhir adalah kepribadian ammarah, yakni kepribadian yang didominasi lebih banyak oleh daya nafsu yang dibantu oleh daya akal dan daya kalbu. Kepribadian ini lebih cenderung suka mengejar kenikmatan belaka. Ia tidak menghiraukan daya kalbu untuk melakukannya sehingga

166 Abdur Razzaq al-Kalasyaniy, *Mu'jam Istihlal al-Shifyyah*, h. 115

melahirkan sumber kejelekan dan tingkah laku tercela.¹⁶⁷ Sebagaimana firman-Nya
وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيَّ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا
مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ٥٣

Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang. (QS. Yusuf [12]: 53)¹⁶⁸

Keberadaannya ditentukan oleh dua keinginan yaitu:

1. Syahwat, kecenderungan jiwa terhadap sesuatu. Seperti, suka perkara keji, zina, dan berbagai kemaksiatan yang lainnya.
2. Ghadab, sikap yang cenderung mudah marah. Seperti, mudah terpancing emosi, sering melakukan tindakan kasar dan tak terkendali, mudah tersinggung, sering mengucapkan kata-kata kasar dan kotor. dan sebagainya.

Jadi kepribadian ini cenderung

167 Abdur Razzaq al-Kalasyaniy, *Mu'jam Istihlal al-Shifiyah*, h. 115

168Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*.

lebih mengikuti sifat-sifat binatang. Sesungguhnya jiwa memiliki kecenderungan untuk berbuat tercela karena setiap jiwa mempunyai hawa nafsu.¹⁶⁹ Namun, permasalahannya tergantung bagaimana seseorang menahan dirinya untuk tidak melakukan keburukan tersebut.¹⁷⁰

Agama kaya dengan istilah dan pemaknaan akan eksistensi manusia. Istilah-istilah seperti: Akal, kalbu, Ruh, dan nafsu dengan makna jasmani dan ruhaninya dari berbagai sudut pandang para sufi diharapkan dapat memperjelas alur pemikiran kaum muslim untuk memahaminya dan sekaligus memperkaya khazanah perbendaharaan psikologi modern yang selama ini hanya terbatas pada unsur fisik, psikis, dan kepribadian yang berkaitan dengan hubungan sosial.¹⁷¹ Perjalanan kehidupan manusia merupakan perjuangan dari keterikatan kepribadian ammarah, menuju kepribadian lawwamah dan akhirnya mencapai kepribadian muthmainnah. Proses

169Abdullah bin Nuh, *Meraih Derajat Ahli Ibadah*, (Jakarta: Mizan, 2014), h. 28

170Abdur Razzaq al-Kalasyaniy, *Mu'jam Istihlal al-Shifiyah*, h. 116

171Imam al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, h. 29

menuju kepribadian muthmainnah dalam bahasa Tasawuf al-Ghazali, dikenal dengan konsep Tazkiyat al-Nafsu (proses penyucian jiwa).¹⁷²

Hubungan tasawuf dengan problem manusia, tasawuf mengajarkan keseimbangan batin dan disiplin dalam bersyariat. Ia bisa dipahami sebagai pembentuk tingkah laku melalui pendekatan tasawuf. Tasawuf bisa dilakukan oleh setiap muslim dari berbagai ragam lapisan sosial dan di manapun ia berada, menuju kepada Tuhan yang satu Allah SWT.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan istilah nafsu dalam psikologi dekat dengan sebutan konasi (daya karsa). Dalam diri manusia terdapat empat potensi, yaitu: potensi nafsu hewani, yakni kecenderungan berperilaku seperti hewan ternak. Potensi nafsu kebuasan, yakni nafsu yang mendorong berperilaku seperti binatang buas. Potensi nafsu setan, nafsu yang mewakili tabiat setan yang mengajak manusia ke jalan kesesatan.

172 Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin*, h. 4

BAB IV

DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN DAN SOLUSI UNTUK ORANG-ORANG YANG MENGALAMINYA

Manusia merupakan makhluk yang penciptaannya lebih sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya. Dalam Al-Qur`an manusia memiliki beberapa sebutan diantaranya, yaitu: *basyar*, *ins*, *insan*, *nas*, dan *bani adam*. Kata *ins*, *insan*, dan *nas* memiliki akar dari susunan huruf yang sama yakni huruf *hamzah* (ء), *nun* (ن), dan *sin* (س) yang memiliki makna berbeda *ins* ditinjau dari sisi kemanusiaan pada manusia yang disebut dalam Al-Qur`an dengan kata *al-Ins* dalam arti “tidak liar” atau “tidak biadab” merupakan manusia yang nampak itu kebalikan dari jin yang bersifat metafisik dan identik dengan liar dan bebas.¹⁷³

Pengertian manusia dalam bentuk kata *insan* bermakna harmonis, lemah lembut, tampak atau pelupa.

173Sri Haryanto, *Manusia Dalam Termonologi Al-Qur`an*, Jurnal Pendidikan dan Sains Spektra, Vol. 3, No. 1, 2017, h. 76.

Menurut Aisyah Bintu Syati`, dalam Al-Qur`an kata *al-Insan* menunjukkan kepada ketinggian derajat manusia yang membuatnya layak menjadi khalifah di bumi dan mampu memikul beban berat, aktif (tugas keagamaan), dan amanah kehidupan. Penyebutan kata manusia dengan kata *nas* tampak lebih menonjol bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa bantuan dan bersama-sama dengan yang lainnya.¹⁷⁴

Kata *basyar* dalam Al-Qur`an secara khusus merujuk kepada tubuh dan lahiriah manusia, dapat dipahami bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki segala sifat kemanusiaan dan keterbatasan seperti makan, minum, seks, keamanan, kebahagiaan dan lainnya sebagainya. Kata *basyar* ditujukan Allah SWT kepada seluruh manusia tanpa terkecuali. Dan yang terakhir kata *bani adam* yang berarti anak-anak yang dilahirkan dari Nabi Adam as dan dari anak-anak Nabi Adam as dan seterusnya, dapat dikatakan *bani adam* atau keturunan Nabi Adam as.¹⁷⁵

Melihat pengertian dari kata yang mendiskripsikan manusia di atas mencerminkan karakteristik dan kesempurnaan penciptaan Allah SWT terhadap makhluk manusia, yang mana bukan saja sebagai makhluk biologis dan psikologis melainkan juga sebagai juga sebagai makhluk religius, makhluk sosial, dan makhluk bermoral makhluk kultural yang kesemuanya mencerminkan kelebihan dan kemuliaan manusia daripada makhluk

174 Sri Haryanto, *Manusia Dalam Termonologi Al-Qur`an*, h. 78.

175 Abdul Gaffar, *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur`an*, Jurnal Tafseer, Vol. 4, No. 2, 2016, h. 242.

Allah SWT yang lainnya.¹⁷⁶

Hal ini karena Allah SWT telah menganugerahkan akal kepada manusia, suatu kapasitas untuk menangkap pengetahuan.¹⁷⁷ Sehingga manusia dianggap mampu mengemban tanggung jawab sebagai khalifah di bumi, jika dibandingkan dengan malaikat, manusia memang tidak lebih baik dalam hal ibadah, bahkan dalam QS. Ar-Rum [40]: 41

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ
بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ٤١

Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar). (QS. Ar-Rum [40]: 41)¹⁷⁸

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa manusialah yang membuat kerusakan di bumi akan tetapi yang terpenting khalifah yakni pemimpin haruslah makhluk yang memiliki pengetahuan terutama atas apa saja yang terdapat di bumi.

Selain akal, manusia dibekali jiwa dan qalb yang berarti perasaan atau bisa disebut dengan kepekaan hati, tiga komponen ini tidak dimiliki oleh makhluk yang

176 Abdul Gaffar, *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an*, h. 245.

177 Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Penciptaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), h. 121

178 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

lain. Jika diamati lebih mendalam sifat-sifat dan karakter manusia, khususnya manusia itu mempunyai bahasa yang teratur, mempunyai keahlian berbicara, berfikir, kepekaan sosial, yang mempunyai apresiasi estetika dan rasa yang tinggi serta mampu melakukan ritual ibadah kepada sang pencipta, maka wajar jika para filosof agama (Yahudi, Kristen, dan Islam) mendefinisikan manusia sebagai makhluk yang unik dari asal yang suci, bebas, dan memilih. Hal ini dapat terjadi jika semua komponen tersebut berjalan secara dinamis.¹⁷⁹

A. Ayat-ayat Al-Qur`an tentang Depresi

Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya, ayat tentang depresi (sedih atau duka) banyak dalam Al-Qur`an maka penulis membatasi penelitiannya pada Qs. an-Nisa [4]: 29 dan 32, Qs. Yusuf [12]: 87, Qs. al-Hujurat [49]: 12, Qs. al-Baqarah [2]: 155, Qs. Yunus [11]: 57, Qs. al-Fajr [89]: 15-16, Qs. al-Hijr [15]: 56, Qs. fussilat [41]: 30, Qs. al-Ahzab [33]: 12, Qs. al-Maidah [5]: 52. Ayat-ayat tersebut penulis jadikan sampel, diharap dapat memberikan gambaran singkat mengenai depresi dalam Al-Qur`an.

1. Larangan Menguasai Harta Orang lain

Nafsu dikatakan sebagai penyebab timbulnya penyakit mental atau rohani karena nafsu

179 Abdul Gaffar, *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur`an*, h. 230.

menumbuhkan sikap dan sifat buruk serta mendorong untuk berbuat kejahatan. Sebagaimana dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ
تِجْرَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ
رَحِيمًا

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dalam perdagangan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu. (QS. an-Nisa [4]: 29)¹⁸⁰

Dalam firman-Nya:

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّ مَا يَدْعُونَ مِن دُونِهِ هُوَ الْبَاطِلُ
Demikianlah (kebesaran Allah) karena Allah, Dialah (Tuhan) Yang Hak. Dan apa saja yang mereka seru selain Dia, itulah yang batil...(al-Hajj/22: 62).¹⁸¹

Dan juga firman-Nya

تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَلَا

Dan janganlah kamu campuradukkan dengan kebenaran dengan kebatilan...(al-Baqarah/2: 42)¹⁸²

Dalam ayat ini Allah SWT melarang orang-

180 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

181 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

182 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

orang yang beriman menguasai harta milik orang lain dengan cara yang tidak dibenarkan.¹⁸³ Kecuali ketika mereka mengadakan kerja sama dan menyetujui perihal yang bersangkutan dengan kedua belah pihak. Dalam ayat-ayat yang lalu diterangkan syariat orang-orang terdahulu dan penerimaan taubat bagi orang yang memohon kepada Allah SWT. dan ayat ini menerangkan bagaimana seharusnya setiap orang yang beriman bersikap terhadap hak dan milik orang lain.¹⁸⁴

Ayat ini melarang mengambil harta orang lain dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dengan perniagaan yang berlaku atas dasar kerelaan Bersama. Menurut ulama tafsir larangan memakan harta orang lain dalam ayat ini mengandung pengertian yang luas dan dalam, antara lain:

1. Agama Islam mengakui adanya hak milik pribadi yang berhak mendapatkan perlindungan dan tidak boleh diganggu

183 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), j. 3, h. 153.

184 Abi al-Qasim Mahmud bin Umar az-Zamakhsyari, *Al-Kashshaaf*, (Riyad: Maktabah al-‘Abikan, 1998), j. 3, h. 61. Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, (Beirut: Dar Fikr, 1981) j. 10, h. 71. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma’ani*, (Beirut: Darul Hadis, 1854), j. 5, h. 15. Lihat juga Syekh Thantawi Jauhari, *Al-Jawahr Fi Tafsir Al-Qur`anul Karim*, (Beirut: Darul Kutub Ilmiah, 1926), j. 3, h. 30. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, (Beirut: Dar Ibn Hazm, 1984), j. 5, h. 23.

gugat.

2. Hak milik pribadi, jika memenuhi nisabnya wajib dikeluarkan zakatnya dan kewajiban lainnya untuk kepentingan agama, negara dan sebagainya.
3. Sekalipun seseorang mempunyai harta banyak dan banyak pula orang yang memerlukannya dari golongan-golongan yang berhak.

Mencari harta yang dibolehkan dengan cara berniaga atau berjual beli dengan dasar kerelaan tanpa suatu paksaan. Karena jual beli yang dilakukan secara paksa tidak sah walaupun ada bayaran atau penggantian. Dalam upaya mendapatkan kekayaan tidak boleh ada unsur zalim kepada orang lain, baik individu ataupun masyarakat. Tindakan kekayaan secara batil, misalnya mencuri, riba, korupsi, berjudi, menipu, berbuar curang, mengurangi timbangan, suap-menyuap dan sebagainya.¹⁸⁵

Selanjutnya Allah SWT melarang membunuh diri sendiri. Menurut bunyi ayat, yang dilarang dalam ayat ini adalah membunuh diri sendiri dan membunuh orang lain. Membunuh orang lain berarti membunuh diri sendiri, sebab setiap orang yang membunuh akan dibunuh, sesuai dengan hukum qisas. Dilarang bunuh diri karena perbuatan itu termasuk perbuatan putus asa, dan orang lain yang melakukannya ialah orang yang tidak percaya dengan rahmat dan pertolongan Allah

185 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 154

SWT. kemudian diakhir ayat dua puluh Sembilan ini dijelaskan bahwa Allah SWT melarang orang-orang yang beriman memakan harta dengan cara yang batil, bunuh diri, dan bahkan membunuh orang lain. Semua itu karena kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya demi kebahagiaan hidup mereka di dunia dan di akhirat.¹⁸⁶ Nabi Saw. Bersabda, “Kaum muslimin harus mengikuti syarat-syarat yang berlaku selama tidak menghalalkan yang haram ataupun mengharamkan yang halal”.¹⁸⁷ Islam memerintahkan berbuat kebajikan serta mengeluarkan sedekah di setiap waktu.¹⁸⁸

Sesungguhnya seorang mukmin yang memiliki iman di dadanya tidak diperbolehkan membunuh dirinya sendiri karena sesungguhnya iman adalah perisai atau pelindung jiwa, jika dia berpaling (tidak beriman) ketika di dunia maka ketidak berimanannya seperti penyakit yang sangat dahsyat dan fitnah yang sangat besar, keberpalingannya di dunia nanti di akhirat akan mendapatkan azab yang sangat besar. Jika seseorang benar-benar berpaling secara murni dari hatinya bisa jadi suatu saat bisa

186 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 154

187 Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2010), J. 2, h. 499. Lihat juga Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir AL-Azhar*, (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd, 2003), J. 2, h. 1177. Lihat juga Syekh Thantawi Jauhari, *Al-Jawahr Fi Tafsir Al-Qur`anul Karim*, j. 3, h. 30-32. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 5, h. 23-24

188 Ahmad Muṣṭhafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Beirut: Dar Fikr, 1974), j. 2, h. 83.

menimbulkan sangkaan (membunuh dirinya sendiri) dia tidak akan mendapatkan manfaat dari larangan membunuh diri tersebut. Prasangka-prasangka keinginan membunuh diri sendiri tidak akan ada dibenak orang yang beriman karena orang mukmin yang beriman (kepada Allah SWT dan hari akhir) yang mana keimannya melekat pada dadanya maka mereka tidak akan merasakan sebuah kesedihan dan tidak akan ada keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. Ketika mereka merasakan kesedihan mereka lebih mudah untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kebanyakan orang-orang yang beragama Islam tidak akan membunuh dirinya sendiri hanya karena sebab-sebab kesedihan yang dialaminya. Mereka akan mendapatkan hikmah dari dilarangnya membunuh dirinya sendiri. Dikarenakan keimanan seseorang tersebut mereka akan memiliki harapan untuk masa depannya dan tidak mudah mengakhiri dirinya sendiri karena jika mereka mengakhiri dirinya secara otomatis maka akan membunuh harapan-harapan untuk masa depannya. Jangan melakukan segala sesuatu yang sejenisnya (dosa besar) seperti membunuh, murtad, dan zina. Allah SWT menerangkan sesungguhnya Allah SWT Maha Penyayang kepada hamba-Nya karena Allah SWT Maha Penyayang maka Allah memberikan rahmat dan menitikkan rahmat diantara larangan-larangannya biar terhindar dari ketidak nyamanan baik di dunia maupun di akhirat. Dan dikatakan juga sesungguhnya Allah memerintahkan Bani Israil



yang telah melakukan bunuh diri atau berkeinginan untuk membunuh dirinya agar mereka bertaubat dan meminta ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan mereka. Mereka harus memaafkan segala kesalahan dirinya dan berdamai dengan dirinya sendiri. Begitu juga dengan umatnya Nabi Muhammad yang dirahmati Allah SWT walaupun banyak perbedaan yang sulit atau ujian hidup tetap meminta ampunan kepada Allah SWT.¹⁸⁹

Dilarang membunuh diri sendiri karena semua orang mukmin ibarat seperti dalam satu jiwa. Makna jangan membunuh diri sendiri dengan melakukan dosa-dosa seperti memakan harta dengan cara yang batil, melakukan maksiat karena hal itu akan mendapatkan hukuman. Jangan membunuh seseorang dalam keadaan marah atau bosan (tidak ada semangat hidup dan gairah untuk hidup) dan memilih bunuh diri sendiri. jangan mendorong dirimu untuk membunuh. Diriwayatkan dari Ibnu Abdillah, jangan berniaga di Negara musuhmu ketika kamu ingin berniaga di sana harus mempunyai inovasi agar kamu tidak terpedaya dan hancur oleh musuhmu. Jangan membunuh diri sendiri seperti, jangan mandi ketika hari sangat dingin karena itu bisa menyebabkan permasalahan pada tubuh maka bertayamumlah. Janganlah kamu bersembunyi dibalik rasa laparmu karena hanya

189 Abu Abdillah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 10, h. 71. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 5, h. 24

ingin menjaga hartamu sesungguhnya harta itu bisa menguatkan jiwa.¹⁹⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, terdapat dua larangan dalam ayat ini yaitu larangan mengambil harta orang lain dan larangan saling membunuh ataupun bunuh diri. Dilarangnya mengambil harta orang lain dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dengan perniagaan yang berlaku atas dasar kerelaan bersama. Karena jual beli yang dilakukan secara paksa tidak sah walaupun ada bayaran atau penggantian. Dalam upaya mendapatkan kekayaan tidak diperbolehkan adanya unsur zalim kepada orang lain, baik individu atau masyarakat. Misalnya seperti: mencuri, riba, korupsi, berjudi, menipu, berbuar curang, mengurangi timbangan, suap-menyuap dan lain sebagainya. Dilarangnya membunuh diri sendiri karena semua orang mukmin ibaratnya seperti dalam satu jiwa. Makna jangan membunuh diri sendiri dengan melakukan dosa-dosa seperti memakan harta dengan cara yang batil, melakukan maksiat karena hal itu akan mendapatkan hukuman. Jangan membunuh seseorang dalam keadaan marah atau bosan (tidak ada semangat hidup dan gairah untuk hidup) dan bunuh diri sendiri maksud membunuh diri sendiri di sini seperti, jangan mandi ketika hari sangat dingin karena itu bisa menyebabkan permasalahan pada tubuh maka bertayamumlah. Jangan mendorong dirimu untuk membunuh. Janganlah kamu bersembunyi dibalik

190 Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 5, h. 16.

rasa laparmu karena hanya ingin menjaga hartamu sesungguhnya harta itu bisa menguatkan jiwa. Dan pada akhirnya larangan di atas agar terjaga, memberi ketenangan, dan ketentraman setiap jiwa.

2. Larangan Iri Hati

Iri hati meyebabkan banyak kerugian, penyesalan, dan kekecewaan. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ
نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَسَلُّوا
اللَّهُ مِنْ فَضْلِهٖ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Dan janganlah kamu iri terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan pun ada bagian yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. an-Nisa [4]: 32)¹⁹¹

Kata *Tatamannau* adalah *fi'il mudhori'* dari *tamanna*, yang artinya harapan. Isimnya merupakan akar kata dari lafal *al-munyah*, artinya “angan-angan”, sesuatu yang tidak terwujud. Dalam ayat ini *tatamannau* artinya “iri hati”, terhadap karunia Allah yang diberikan

kepada orang lain dan ingin agar karunia itu beralih kepadanya. Allah sudah menentukan rezeki seseorang, karena bila ingin memperoleh karunia-Nya mintalah kepada-Nya.¹⁹² Dan ada yang seseorang berkata: “Allah SWT lebih menyukai kami daripada wanita di dunia ini, kami memiliki dua bagian dan mereka memiliki satu bagian, jadi kami berharap akan memiliki dua pahala di akhirat untuk bekerja dan mereka memiliki satu pahala.” Ummu Salamah berkata: “Jika saja Allah SWT telah menetapkan jihad untuk kita seperti yang telah ditetapkan kepada laki-laki, maka kita akan mendapatkan pahala yang sama seperti mereka.”¹⁹³

Pada ayat yang lalu orang beriman dilarang memakan harta orang lain dengan cara yang batil, bunuh diri, membunuh orang lain, berbuat dosa besar, yang kesemuanya merupakan perbuatan lahiriah, maka pada ayat tigah puluh dua ini Allah melarang setiap orang bersifat dengki dan iri hati yang mana hal ini termasuk perbuatan batin.¹⁹⁴

Banyak riwayat yang menceritakan sebab turunnya ayat ini, tetapi yang termasyhur diriwayatkan dari Mujahid yang menceritakan,

192Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 157. Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, h. 83.

193Abi al-Qasim Mahmud bin Umar az-Zamakhshari, *Al-Kashshaaf*, j. 3, h. 64.

194 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 157.

Ummi Salamah berkata, “Ya Rasulullah! Laki-laki yang ikut berperang, kami perempuan tidak, kami hanya menerima setengah warisan (dari bagian laki-laki).” Maka turunlah ayat ini.¹⁹⁵

Orang beriman tidak boleh merasa iri hati terhadap orang yang lebih banyak memperoleh karunia dari Allah, Allah telah mengatur alam ini sedemikian rupa terjalin hubungan yang baik. Manusia tidak sama kemampuannya, sehingga setiap individu mempunyai keistimewaan dan kelebihan. Bukan hanya antara laki-laki dan perempuan akan tetapi antar sesama laki-laki dan sesama perempuan. Laki-laki mempunyai bagian dari apa yang mereka peroleh, perempuan mempunyai bagian dari apa yang mereka peroleh, sesuai dengan usaha dan kemampuan mereka masing-masing. Oleh sebab itu dilarang iri hati terhadap orang yang lebih banyak memperoleh karunia dari Allah. Akan tetapi hendaknya memohon kepada Allah serta usaha yang sungguh agar Allah melimpahkan karunia-Nya yang lebih banyak tanpa iri hati kepada orang lain.¹⁹⁶

Dalam memenuhi segala keinginan seorang muslim seharusnya mengetahui dan sadar atas segala potensi diri yang dimiliki, baik karena ketidaktahuannya maupun karena kelemahannya.¹⁹⁷ Sesungguhnya banyak yang mengandalkan

195 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 158.

196 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 158. Lihat juga Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir AL-Azhar*, h. 1188,

197 Ahmad Muṣṭhafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, h. 83.

harapan dan sangkaan baik, hal itu diperbolehkan akan tetapi disertai upaya kemampuan. Kalau hanya mengandalkan datangnya rahmat tanpa adanya usaha ini hanya angan-angan belaka. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu baik tentang permohonan yang dipanjatkan kepadanya maupun tentang apa yang lebih sesuai diberikan kepada hamba-Nya.¹⁹⁸

عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ:
«الْحَسَدُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ، كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ،
وَالصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْخَطِيئَةَ، كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ،
وَالصَّلَاةُ نُورٌ الْمُؤْمِنِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ¹⁹⁹ مِنَ النَّارِ

Waspadalah terhadap iri hati karena iri hati itu dapat menghilangkan kebaikan, sebagaimana api melahap kayu bakar; bersedekah menghapus dosa dari api neraka, sholat dan puasanya orang mukmin terhindari dari neraka. (HR. Abu Dawud)²⁰⁰

Allah SWT meridhoi seseorang yang rela dan ikhlas atas segala nikmat yang diberikan kepadanya. Jika seseorang belum ikhlas dengan ketentuan Allah SWT ada kemungkinan

198 Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 503

199 Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq al-Azdi as-Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), j. 2, h. 1408

200 Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq al-Azdi as-Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011, h. 327

memiliki sifat iri hati yang mana hal ini dapat melakukan perbuatan tercela seperti, memakan harta dengan cara yang bathil dan membunuh dirinya maupun orang lain, jika mereka ridho dengan ketetapan Allah maka mereka akan terjaga dari melakukan hal-hal yang dholim baik sesuatu yang mengancam harta maupun jiwa. Cara untuk menghindari larangan tersebut yaitu; meninggalkan sesuatu yang akan berdampak kepada diri sehingga dapat mengambil harta, membunuh jiwa dan harus meninggalkan agar menjadikan dhohir kita suci dari melakukan yang tercela. Salah satu mengambil harta yang bathil yaitu seperti riba kita harus meninggalkan sesuatu yang dapat melakukan riba hal ini secara syariat. Allah memerintahkan untuk meninggalkan dorongan nafsu dalam hati untuk melakukan iri hati, jika ada benih iri hati segera dihilangkan agar batin kita suci dari prasangka tercela. Dalam ayat ini beberapa masalah yaitu,

Yang pertama Iri hati, bisa diibaratkan rasa iri dengan mengiginkan sesuatu yang ia lihat atau mempunyai prasangka yang tidak dimiliki. Karenanya, perasaan ingin memiliki jika Allah menghendaki dari orang-orang kafir rasa keinginan dari seorang mukmin Allah akan memunculkan rasa itu pada hati orang kafir agar mereka beriman seperti orang mukmin.

Yang kedua ketahuilah tingkatan kebahagiaan seseorang ada 3 segi yaitu: segi

psikis, segi badan, dan segi luar dari badan. Pertama, kebahagiaan dari psikis salah satunya terkait dengan kekuatan teori seperti intelegensi yang tinggi, insting yang tinggi, pengetahuan atas yang lain secara kuantitas dan teori. Yang berkaitan dengan kekuatan amaliah seperti malu (tengah-tengah dari kerendahhatian dan jiwa sosial) seperti keadilan jadi kita mempunyai jiwa peduli dengan sosial dan berperilaku adil, hal ini yang membuat psikis kita menjadi bahagia selain dari sesuatu yang tidak diketahui. Kedua, kebahagiaan dari badan yaitu berupa kesehatan fisik dan normal, seperti; bersyukur menjadi diri sendiri, diberi umur panjang, bisa menikmati hal-hal yang dirasa enak oleh tubuh. Ketiga, kebahagiaan di luar diri yaitu, lingkungan yang membuat bahagia seperti mempunyai anak-anak yang sholeh dan sholehah, dikelilingi orang-orang yang baik, mempunyai pemimpin yang sempurna, terpenuhinya hak-haknya di masyarakat, mempunyai seseorang yang mencintai (berbicara dengan dengan kata-kata yang baik), lingkungan yang sehat, dan menciptakan lapangan pekerjaan untuk orang-orang yang membutuhkan.²⁰¹

Inilah kebahagiaan yang Allah berikan kelebihan yang berbeda kepada hambanya dengan menyadari kadarnya masing-masing

201 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 10, h. 82. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 5, h. 83

tidak akan menimbulkan iri hati dalam diri. Melihat sesuatu yang dapat dihasilkan oleh orang lain itu sesuatu yang wajar. Mempunyai rasa iri hati kepada sesuatu yang baik itu perbolehkan akan tetapi dia harus ridho dengan nikmat yang diberikan kepada orang lain. Dampak rasa iri hati, jika seseorang mempunyai rasa iri hati akan menimbulkan sesuatu yang buruk, hatinya gelap, hilangnya iman dalam dada, bisa menjadi rusak dalam agama, menyebabkan kerusakan di dunia, memutus silaturahmi antar sesama manusia, adanya konflik antar sesama. Dan Allah SWT melarang seseorang mempunyai rasa iri karena dampaknya yang begitu dahsyat.²⁰²

Allah melarang orang mukmin memakan harta dengan cara yang batil, bunuh diri dan membunuh orang lain yang mana hal ini akan berakibat dia akan memiliki rasa tamak maka dari itu Allah melarang seorang mukmin melakukan hal tersebut. Tidak boleh mendorong diri untuk merampas harta orang lain (dorongan dalam hati rasa iri) agar menjaga jiwa raga tetap suci dan terhindar dari perkara yang dilarang. Tidak boleh iri hati dengan orang lain baik dari harta, jabatan, gaya hidup atau hal-hal yang bisa mengarahkan kepada persaingan. Bersyukur atas nikmat yang diberikan karena jika bisa menghindari hal-hal tersebut maka dapat mengambil hikmah dibalik

202Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 10, h. 83

dilarangnya.²⁰³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, dalam ayat ini dilarang beriri hati kepada orang lain karena setiap manusia tidak sama kemampuannya, setiap individu mempunyai keistimewaan, kelebihan dan kekurangan. Bukan hanya antara laki-laki dan perempuan akan tetapi antar sesama laki-laki dan sesama perempuan. Ketika seseorang memiliki keinginan seharusnya mengetahui dan sadar atas segala potensi diri yang dimilikinya. disertai upaya kemampuan. Kalau hanya mengandalkan datangnya rahmat tanpa adanya usaha ini hanya angan-angan belaka. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu baik tentang permohonan yang dipanjatkan kepada-Nya maupun tentang apa yang lebih sesuai diberikan kepada hamba-Nya. Dilarangnya beriri hati ini agar manusia terhindar dari rasa kecewa, menyesal, merugikan, dan terjaganya kesehatan mental. Adapun cara menghindari iri hati yaitu dengan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT, menghargai dan membahagiakan diri sendiri. Tingkatan kebahagiaan seseorang ada tiga segi yaitu: segi psikis, segi badan, dan segi luar dari badan. Kebahagiaan dari psikis salah satunya terkait dengan kekuatan teori seperti intelegensi yang tinggi, insting yang tinggi, pengetahuan atas yang lain secara kuantitas dan teori. Kebahagiaan dari

203 Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 5, h.20.

badan yaitu: berupa kesehatan fisik dan normal, seperti; bersyukur menjadi diri sendiri, diberi umur panjang, bisa menikmati hal-hal yang dirasa enak oleh tubuh. Kebahagiaan di luar diri yaitu, lingkungan yang membuat bahagia seperti mempunyai anak-anak yang sholeh dan sholehah, dikelilingi orang-orang yang baik, mempunyai pemimpin yang sempurna, terpenuhinya hak-haknya di masyarakat, mempunyai seseorang yang mencintai (berbicara dengan dengan kata-kata yang baik), lingkungan yang sehat, dan menciptakan lapangan pekerjaan untuk orang-orang yang membutuhkan.

3. Larangan Berputus Asa

Putus asa merupakan hilangnya harapan atau tidak ada harapan lagi. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَاَلَّا تَأْيِسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ

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.” (QS. Yusuf [12]: 87)²⁰⁴

Kata *tahassasu* asal katanya dari kata *his* yang bermakna indra. Yang dimaksud di sini berupaya sungguh-sungguh untuk meraih apa-apa yang diinginkan, kata *tahassasu* dipakai untuk mencari berita kebaikan sedangkan kata *tajassus* dipakai untuk mencari berita keburukan. Kata *rauh* bermakna nafas. Kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada, dan lapangnya dada diserupakan ketika hilangnya kesedihan dan kesusahan.²⁰⁵

Pada ayat yang lalu telah dijelaskan tentang perbuatan batil yang dipandang baik. Dan pada ayat ini diterangkan Nabi Yakub sangat yakin kepada Allah SWT. beliau memiliki pemahaman berbeda dengan anak-anaknya. Oleh sebab itu beliau menyuruh anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Bunyamin dan melarang mereka berputus asa, karena yang putus asa dari rahmat Allah hanya orang kafir.²⁰⁶

Berputus asa identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang tingkat kekufurannya tidak besar dia tidak kehilangan harapan. Apabila keimanan seseorang semakin kuat maka harapannya semakin besar. Berputus asa hanya layak untuk manusia yang durhaka karena mereka beranggapan kenikmatan yang hilang tidak akan pernah kembali. Padahal nikmat yang

205 Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 501.

206 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 15

diterima sebelumnya anugerah Allah SWT.²⁰⁷ Janganlah berputus asa dari rahmat Allah SWT, Dia akan melapangkan kesusahan ini. Sehingga jiwa menjadi tenteram dan hati menjadi tenang. Adapun orang yang beriman tidak akan putus asa oleh musibah dan kesusahan dari rahmat tuhan-Nya dan mereka bahkan melapangkan kesusahannya. Oleh sebab itu, Ibnu Abbas berkata, “Sesungguhnya orang yang beriman akan menyebut-nyebut kebaikan Allah SWT karena kebaikan yang diharapkannya di waktu mendapat musibah dan memujinya di waktu lapang”.²⁰⁸

Jangan berputus asa dari rahmat Allah, harapkan rahmat Allah SWT. Sesungguhnya orang mukmin itu meminta dilindungi dari bencana ketika ditimpa musibah dan memujinya ketika mendapatkan kemakmuran. Orang yang putus asa tidak akan pernah puas dengan ketetapan Allah, tidak percaya bahwa Allah Maha Mengetahui, dan ia merasa Allah bakhil kepadanya. Ketika rasa itu ada di dalam hati hal ini dinamakan kufur nikmat yang mana bisa disamakan dengan putus asa. Mengambil hikmah dari kisah Nabi Yakub yang kehilangan Nabi Yusuf, sesungguhnya cinta Nabi Yakub kepada

207Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 501. Lihat juga Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir AL-Azhar*, h. 2188. Lihat juga Abi al-Qasim Mahmud bin Umar az-Zamakhsyari, *Al-Kashshaaf*, j. 3, h. 321.

208Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, h. 246.

Nabi Yusuf tidak akan sampai batas yang sangat besar kecuali di hati Nabi Yakub cinta yang besar akan terjadi jika hatinya lupa kepada Allah, barang siapa mengetahui cintanya kepada Allah dan Allah mencintainya maka mereka tidak akan mengosongkan hatinya untuk mencintai sesuatu selain Allah. Ketika menyukai hal lain tidak akan berpaling dari-Nya karena di dalam hatinya sudah mencintai Allah, bahkan ketika kehilangan seseorang yang dicintai tidak akan sedih karena di hatinya ada cinta kepada Allah. Hati tidak bisa dipenuhi dua cinta, seharusnya seorang hamba mencintai Allah secara penuh agar tidak terpuruk ketika kehilangan. Ketika diliputi kesedihan yang sangat dalam seharusnya menyibukkan diri berdzikir kepada Allah, selalu mengingat Allah, berserah diri, ikhlas, dan menerima atas nikmat yang diberikan.²⁰⁹

Dari uraian di atas dapat ditarik benang merah, dalam ayat ini dilarang berputus asa dari rahmat Allah SWT karena putus asa hanya untuk mereka yang beranggapan kenikmatan yang hilang tidak akan pernah kembali. Orang yang beriman tidak akan putus asa atas musibah dan kesusahan yang

209Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 18, h. 202-203. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 15, h. 44 . Lihat juga Syekh Thantawi Jauhari, *Al-Jawahr Fi Tafsir Al-Qur'anul Karim*, j. 7, h. 50. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 13, h. 45-46.

menimpanya, bahkan mereka melupakan kesusahannya. Adapun cara menghindari ketika diliputi keresahan dan kesedihan yang sangat dalam seharusnya menyibukkan diri berdzikir kepada Allah, selalu mengingat Allah, berserah diri, ikhlas, dan menerima atas nikmat yang diberikan. Jangan berpurus asa dari rahmat Allah, karena hanya kepada-Nya meminta pertolongan dan perlindungan.

4. Larangan berburuk sangka

Buruk sangka bisa memicu timbulnya suatu masalah dengan antar sesama. Orang yang berburuk sangka akan mengalami rasa cemas, gelisah dan tidak tenang. Sebagaimana dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِتْمٌ وَ
لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَـعْضُكُم بَـعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَئِمَّةً
لِّأَخِيهِ مِمَّا فَكَرَ هُنْمُوَةً وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang. (QS. al-Hujurat [49]: 12)²¹⁰

Kata *az-Zann* bentuk *masdar* dari kata *zanna-yazunnu* yang maknanya menduga, menyangka, dan memperkirakan. Bentuk jamaknya *zunun*. Kata ini pada umumnya digunakan untuk sesuatu yang dianggap tercela. Ketika dugaan semakin kuat maka adanya rasa yakin, akan tetapi keyakinan bisa diperoleh melalui ilmu. antara yakin dan ragu lebih cenderung kepada keyakinan lebih kuat. Dalam ayat ini Allah melarang berburuk sangka karena prasangka tanpa dasar dapat menimbulkan perpecahan.

Wa la tajassasu berasal dari kata *jassa* yang artinya menyentuh dengan tangan atau mendeteksi denyut nadi seseorang dengan cara meraba untuk mengetahui kesehatannya. akan tetapi kata *tajassus* dalam ayat ini diartikan mencari kesalahan orang lain yang biasanya berawal dari prasangka buruk (*az-zann*). Dari *zann* dan *tajassus* menimbulkan ghibah. *Yagtab* berupa *fi'il mudari'* yang asal katanya dari *gabayagibu-gaiban* artinya hilang tidak terlihat kata ini digunakan untuk sesuatu yang tidak bisa dilihat oleh manusia. Seseorang yang tidak hadir dianggap gaib. Gaib suatu hal yang tidak bisa yang tidak bisa dijangkau oleh nalar manusia, dapat diketahui melalui berita para nabi. Contohnya seperti Allah bersifat gaib tetapi bagi Allah tidak ada yang gaib (*'alimul gaibi wasy syahadah 'allamul guyub*), malaikat, seta, jin gaib tidak bisa dilihat oleh manusia.

Pada ayat ini Allah menjelaskan larangan ghibah menjelekan seseorang tanpa kehadirannya. Gibah diperbolehkan dengan syarat untuk kemaslahatan. Semisal meminta fatwa, menyampaikan keburukannya kepada pihak yang berwenang dengan tujuan mencegah terjadinya kemungkaran.²¹¹

Pada ayat-ayat yang lalu, Allah melarang orang beriman mengolok-olok orang lain, mencela diri dan memanggil orang dengan sebutan yang tidak baik. Pada ayat ini Allah melarang mereka dari prasangka buruk dan membicarakan kejelekan orang lain agar tetap terjaganya silaturrahi.²¹²

Jauhilah banyak prasangka, dan jangan mencari hingga yakin pada aib manusia. Jangan mengunjing dan mencela satu sama lain. Wajib menjaga kehormatan orang lain ketika dia tidak ada. Dalil dilarangnya ghibah kepada orang mukmin bukan kepada orang kafir, seumpama memakan bangkai temannya sendiri dengan dalil menguatkan hanya kepada orang mukmin (bahwa orang mukmin itu saling bersaudara antara satu mukmin dengan mukmin yang lainnya). Karena menjaga kehormatan seseorang lebih mulia

211Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 414. Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabariṣṭani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, h.515. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, h. 215

212Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 414.

daripada dagingnya.²¹³

Allah memberikan peringatan kepada orang yang beriman agar menjauhi prasangka buruk kepada orang lain. Jika mereka mendengar ucapan dari saudaranya maka harus ditanggapi dengan baik agar tidak menimbulkan salah paham, fitnah, dan putusya silaturahmi. Sebagaimana hadis

Nabi sebagai berikut,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
«إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا،
وَلَا تَجَسَّسُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا،
وَكَوْنُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا»

Jauhilah berburuk sangka, karena berburuk sangka termasuk perkataan dusta. Jangan mencari kesalahan orang lain, jangan berprasangka buruk, jangan menjelekkan orang lain, jangan iri hati dan dengki jadilah hamba Allah yang bersaudara. (HR. Imam Bukhari)²¹⁴

Allah menyuruh orang yang beriman bertaqwa kepada-Nya. Sesungguhnya Allah Maha

213Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 28, h.134. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 26, h. 365. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 26. h. 682.

214Abu Abdullah Muhammad bin Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Fikr, 1991), j. 8, h. 19.

Pengampun kepada orang yang bertaubat dan tidak mengazab seseorang setelah ia bertaubat. Bergunjing diperbolehkan demi kemaslahatan, bergunjing diperbolehkan dalam enam perkara, yaitu:

1. Kezaliman agar dapat dibela oleh orang yang mampu untuk menghilangkan kezaliman itu.
2. Untuk mengubah suatu kemungkaran dengan menceritakan kejelekan seseorang kepada penguasa untuk melakukan tindakan perbaikan.
3. Orang yang mengajukan perkara boleh melaporkan kepada hakim bahwa ia telah dianiaya oleh penguasa untuk melakukan tindakan perbaikan.
4. Memberikan peringatan kepada orang lain tentang bahaya yang akan mengenai seseorang.
5. Apabila orang yang digunjingkan terang-terang melakukan perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan seperti mencuri, meminum minuman keras didepan umum.
6. Mengenalkan seseorang dengan gelar yang tidak baik.²¹⁵

Seorang muslim bersifat damai setidaknya dapat memberi manfaat kepada yang lainnya. Kalau tidak bisa memberi setidaknya tidak mengambil yang bukan haknya. Kalau tidak dapat membahagiakan orang lain setidaknya tidak meresahkannya. Kalau tidak dapat memuji minimal tidak menghardiknya atau mencelanya.²¹⁶

215 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 418.

216 Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 259.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik benang merah, dalam ayat ini Allah melarang berburuk sangka karena prasangka tanpa dasar dapat menimbulkan perpecahan. Dilarang ghibah atau menjelekkan seseorang tanpa kehadirannya. Ghibah diperbolehkan dengan syarat untuk kemaslahatan. Semisal meminta fatwa, menyampaikan keburukannya kepada pihak yang berwenang dengan tujuan mencegah terjadinya kemungkaran. Dan dilarangnya mengolok-olok orang lain, mencela diri dan memanggil orang dengan sebutan yang tidak baik., karena dapat menimbulkan salah paham, fitnah, dan putusanya silaturrahi. Dalil dilarangnya ghibah kepada orang mukmin bukan kepada orang kafir, seumpama memakan bangkai temannya sendiri dengan dalil menguatkan hanya kepada orang mukmin (bahwa orang mukmin itu saling bersaudara antara satu mukmin dengan mukmin yang lainnya). Karena menjaga kehormatan seseorang lebih mulia daripada dagingnya. Adapun cara terhindar dari berburuk sangka yaitu berhusnudzon kepada sesama karena tidak ada yang tau isi hati seseorang selain dirinya sendiri dan Allah SWT.

5. Hidup ini Ujian

Setiap makhluk hidup di muka bumi ini pasti mengalami ujian entah itu kecil maupun besar. Di suatu sisi seseorang akan merasa ringan ketika melaksanakan jikalau waktu dan tempat atau arena pelaksanaannya lapang, dan akan berbeda dengan tempat dan waktu dekat atau sempit. Dari sini, kata lapang dalam konteks tugas dipahami dalam arti ringan atau mudah. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

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)²¹⁷

Ayat terdahulu telah menjelaskan tentang nikmat Allah SWT kepada orang yang beriman yang harus diingat dan disyukuri, dalam ayat dijelaskan bahwa perjuangan kaum muslimin dalam menegakkan kebenaran akan terus selalu diuji berbagai cobaan bahkan hingga adanya peperangan.²¹⁸

Allah Swt akan selalu menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, harta, jiwa, tumbuh-

217 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

218 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 231

tumbuhan, dan kelaparan. Ujian ini agar kaum muslimin menjadi umat yang mentalnya kuat, keyakinannya kokoh, jiwanya tabah, mampu menghadapi segala ujian dan cobaan. Mereka akan mendapatkan predikat sabar dan merekalah yang mendapat kabar bahagia dari Allah SWT. dan merekalah yang mempunyai kesabaran yang baik.²¹⁹

Ketahuiilah salah satu ulama Qofal ra, berkata: dan mintalah dengan kesabaran dan mengerjakan sholat sungguh kami akan menguji kalian dengan ketakutan. Dalam hal ini ada beberapa permasalahan yaitu: permasalahan pertama, bersyukurlah kepada ku dan jangan kalian mengukurnya, kata bersyukur di sini apabila kalian bersyukur maka akan ditambah. Bagaimana syukur itu disandarkan dengan ayat *walanab luannakum* dan jawabannya ada dua cara, yang pertama, sempurnanya syariat itu sempurnanya nikmat maka dengan demikian wajibilah kita bersyukur.

Barang siapa menjalankan syariat nya pasti mengalami ujian di dalamnya, seharusnya bersabar dalam menghadapi segala ujiannya. Yang kedua, Allah memberi nikmat kepada hambanya dan menyuruh bersyukur, Allah memberikan ujian kepada hambanya dibalik ujian itu menyuruh untuk bersabar agar mendapat derajat orang yang bersyukur dan bersabar

219 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 232



maka sempurnalah imannya sebagaimana sabda Rasulullah, iman itu terbagi dua, yang pertama, bersabar dan bersyukur. Masalah kedua, hikmah dari ujian ada beberapa cara untuk membentengi diri dengan sabar apabila ujian itu menimpamu dengan demikian membuat diri kalian jauh dari ketakutan, dan mempermudah kalian dalam menghadapinya apabila ujian itu telah datang, yang kedua apabila mereka (orang mukmin) datangnya ujian bertambah takut maka ketakutan itu disegerakannya ujian apabila sabar dalam menghadapi ujian maka akan mendapat pahala. Ketiga apabila orang-orang kafir melihat Rasulullah dan para sahabat mereka tetap pada agama mereka sampai datangnya ujian dan kelaparan. Keempat, Allah mengabarkan ketakutan, kelaparan sebelumnya terjadinya kepada orang mukmin, tujuan Allah memberi tau adanya hal itu menyadarkan kepada hambanya bahwa mereka lemah. Kelima, sesungguhnya orang munafik sangat tamak dalam mencari harta. Allah memberikan dengan adanya ujian tujuannya untuk membedakan mana yang munafik dan mana yang mengikuti Rasulullah Saw. Karena orang munafik apabila mendengar tentang ayat ini mereka meninggalkan Rasulullah dan meninggalkan agama Islam. Sesungguhnya letak keikhlasan seseorang itu ketika adanya ujian dan dia selalu mengembalikan kepada Allah ataupun segala ujian yang ia hadapi selalu



mengingat Allah SWT.²²⁰

Dari paparan di atas dapat disimpulkan, dalam ayat ini diterangkan setiap makhluk hidup di muka bumi ini pasti mengalami ujian entah itu kecil maupun besar. Allah Swt akan selalu menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, harta, jiwa, tumbuh-tumbuhan, dan kelaparan. Ujian ini agar kaum muslimin menjadi umat yang mentalnya kuat, keyakinannya kokoh, jiwanya tabah, mampu menghadapi segala ujian dan cobaan. Allah memberikan ujian kepada hambanya dibalik ujian itu menyuruh untuk bersabar agar mendapat derajat orang yang bersyukur dan bersabar. sesungguhnya letak keikhlasan seseorang itu ketika adanya ujian dan dia selalu mengembalikan kepada Allah ataupun segala ujian yang ia hadapi selalu mengingat Allah SWT. Pada umumnya sabar kerap kali diartikan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan, kesulitan, persoalan hidup.

6. Penyakit Hati

Al-Qur'an merupakan obat penawar dan rahmat bagi orang yang beriman. Maksudnya, ketika Al-Qur'an dibacakan kepada orang yang

220 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 2, h. 18. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 1, h. 365. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 1, h. 682.

sedang sakit diharapkan Allah SWT mengangkat penyakit tersebut. Sebagaimana dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur`an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (QS. Yunus [10]: 57)*²²¹

Mau'izah adalah *isim Masdar* dari kata *al-wa'z*, artinya membentak yang disertai ancaman atau mengingatkan orang lain pada hal-hal yang baik dengan kata-kata yang bisa menyentuh hati. Kata *mau'izah* terulang sebanyak Sembilan kali dalam Al-Qur`an termasuk ayat ini, dan yang lainnya terletak pada Surah al-Baqarah/2: 66 dan 275, al-Maidah /5: 46, Ali 'imron/3: 138, al-A'raf/7: 145, Hud/11: 120, dan an-Nahl/16: 125.²²²

Pada ayat yang lalu diterangkan orang-orang musyrik mendustakan terjadinya hari pembalasan dan jika tiba hari pembalasan mereka akan merasa rugi dan menyesali tindakan mereka yang mengikuti permusuhan kepa Nabi Muhammad Saw. Pada ayat ini Allah menjelaskan kembali bahwa pada hari pembalasan nanti

221 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

222 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 328.

seluruh manusia yang mempersekutukan Allah akan menyesali kesesatan mereka dengan kesesatan yang tidak berguna lagi.²²³ Allah berseru kepada mereka (manusia) telah didatangkan Al-Qur`an melalui rasul-Nya. Di dalamnya terkandung pedoman hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka. Didalam ayat ini disebutkan pedoman-pedoman hidup sebagai jawaban atas keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah, dan ancaman-Nya. Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa diantaranya:

- a. Mau'idzoh, yaitu pelajaran dari Allah kepada manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat.
- b. Syifa, yaitu penyembuh penyakit di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula penyakit jiwa yang mengganggu ketentraman jiwa manusia seperti, putus asa, lemah pendirian, menuruti hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasud dan dengki kepada orang lain, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.
- c. Huda, yaitu petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari kenyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaan keyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti kebenaran Allah,

membimbing mereka agar giat dalam beramal dengan mengutamakan kemaslahatan serta menjalankan aturan hukum yang berlaku (antara perbuatan baik dan buruk).

- d. Rahma, yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin yang dapat mereka ambil hikmahnya dalam Al-Qur'an, orang mukmin yang menyakini dan melaksanakan petunjuk dalam Al-Qur'an akan mereka akan hidup saling tolong menolong, sayang-menyayangi, bekerja sama menegakkan keadilan, meniadakan kejahatan dan kekejaman, serta saling membantu untuk memperoleh kesejahteraan.²²⁴ Sebagaimana dalam firman-Nya:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءَ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ

Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orang kafir; tetapi berkasih sayang sesama mereka. (al-Fath/48: 29)²²⁵

Dan firman-Nya:

ثم كان من الذين ءامنوا وتواصوا بالصبر وتواصوا بالمرحمة

Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang. (QS. al-Balad/90: 17)²²⁶

224 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 329.

225 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

226 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

Empat sifat yang terkandung dalam ayat ini diciptakan Allah sesuai dengan fitra kejadian manusia. Masing-masing sifat ini ada faedah khusus, maka kita katakan bahwa ketika jiwa manusia bergantung kepada tubuhnya, maka ketergantungan itu disebabkan adanya hubungan secara alami sehingga jiwa memang ada kaitannya dengan jasad. Kemudian apa yang dirasa oleh jiwa, juga berpengaruh dengan apa yang dirasakan jasad dengan perantara lima alat panca indra. Dapat diketahui bahwa akal dan pemahaman akan didapat jika benar-benar berfikir sebagaimana kuatnya alat panca indra, maka hal itu bisa menjadi sebab timbulnya akidah yang batil dan akhlak buruk pada jiwa. Keadaan ini berjalan seperti penyakit yang berbahaya bagi tubuh, maka harus ada dokter yang mampu menyembuhkannya. Maka siapa yang terkena penyakit ini dan tidak ada dokter yang bisa menyembuhkannya pasti akan mati, tetapi jika ada dokter yang mampu menyembuhkannya, dan tubuh ini juga menerima pengobatan ini, maka bisa menghasilkan kesembuhan dan hilangnya penyakit. Apabila kamu mengetahui akan hal ini, maka kita katakan bahwa Nabi Muhammad Saw. adalah seorang dokter yang professional, dan Al-Qur`an merupakan suatu kumpulan dari obat-obatan yang disusun untuk mengobati hati mereka yang sedang sakit. Perlu diketahui, keadaan seorang dokter saat bertemu dengan



orang yang sakit, ada empat tingkatan:

Tingkatan yang pertama, melarang dari mengkonsumsi segala yang tidak boleh untuknya, dan menyuruh untuk menjauhi sesuatu yang menyebabkan ia terjatuh dalam suatu penyakit, maka inilah yang disebut dengan nasehat, tidak ada artinya nasehat kecuali dengan tujuan untuk mencegah dari segala yang menjauhkan dari ridho Allah dan mencegah dari segala yang menjauhkan hati kepada selain Allah SWT.

Tingkatan yang kedua adalah penyembuh, yaitu memberikan kepada seseorang berupa obat yang menghilangkan segala keburukan, yang menimbulkan suatu penyakit di dalam hatinya. Maka hal itu lah (yang dilakukan) para nabi, apabila mereka melarang suatu perbuatan, maka pasti dhahir mereka akan bersih dari perbuatan yang tidak semestinya, maka (dengan itu) para nabi menyuruh mereka untuk membersihkan batinnya dengan bersungguh-sungguh dalam menghilangkan akhlak buruk dan mencari akhlak yang mulia, dan yang paling utama adalah sebagaimana yang disebutkan Allah SWT dalam firmanNya yang artinya: *“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi bantuan kepada kerabat, dan Allah melarang (melakukan) perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan”*. (Q.S. An-Nahl: 90). Hal itu dikarenakan akidah-akidah yang rusak serta akhlak yang tercela berjalan seperti

berjalannya penyakit, apabila hilang penyakit itu maka hatinya akan sembuh dan bersih jiwanya dari segala kerusakan yang mencegah dari pandangan Sang pemilik Kerjaan (Allah SWT).

Tingkatan yang ketiga adalah hidayah, tingkatan ini tidak mungkin didapatkan kecuali setelah melewati tingkatan yang kedua, karena jiwa hanya akan menerima sesuatu yang bersih, suci dan cahaya ketuhanan, serta limpahan rahmat yang pada umumnya tidak akan terputus (bagi yang berusaha mengejanya), sebagaimana yang disabdakan Nabi Muhammad Saw. yang artinya: *“Sesungguhnya Allah memiliki nafahat (semangat untuk mendekatkan diri kepada Allah) yang akan dicurahkan sepanjang masa, karena itu berusaha untuk mendapatkannya”*. Terhalangnya (cahaya) itu terjadi bisa karena kelemahan, kebodohan, atau kebakhilan (dalam menggapainya), dan semua itu adalah penyebab sulitnya cahaya keimanan masuk kedalam diri manusia, hal itu dikarenakan sudah melekat padanya akidah yang rusak dan akhlak yang tercela. Maka ketika ada kezhaliman pada dirinya terhalang lah cahaya (keimanan), dan saat hilang keadaan itu (kezhalimannya) maka hilang lah penutup dari cahaya Allah pada jiwa yang suci, dan tidaklah disebut cahaya itu kecuali hidayah, maka jika sudah seperti ini keadaannya, jiwa manusia akan menjadi baik dan mulia karena keimanan.

Tingkatan yang keempat, adalah ketika jiwa berada pada derajat ini dan naik ke tingkatan yang lebih tinggi, sehingga cahayanya meluap diatas jiwa-jiwa yang tidak sempurna, dan sebagian dari cahaya matahari itu memenuhi seluruh penjuru alam. Itulah yang dimaksudkan dari firman Allah “*rahmat bagi orang-orang yang beriman*”, dikhususkan bagi orang-orang beriman karena orang-orang yang tidak beriman mereka tidak diterangi dengan cahaya para nabi karena tubuh yang bisa menerima cahaya ini adalah yang bentuknya sesuai, maka jika tidak ada terjadi kecocokan maka cahaya itu tidak akan sampai. Begitulah keadaan setiap jiwa, apabila tidak mau menerima cahaya kenabian, maka mereka tidak akan bisa mengambil manfaat dari cahaya itu, dan tidak akan sampai pengaruh dari cahaya kenabian itu.²²⁷ Manusia terbagi menjadi tiga golongan;

- a. Mereka yang kurang imannya.
- b. Mereka yang sempurna imannya, namun tidak bisa mengajak kepada yang kurang.
- c. Dan mereka yang sempurna imannya serta mampu mengajak kepada yang masih kurang imannya.

²²⁷ Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 16, h. 268-269. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 11, h. 200. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 11, h. 61

Golongan yang pertama adalah mereka manusia pada umumnya, yang kedua para wali Allah, dan yang ketiga para nabi. Ketika adanya kemampuan dalam mengajak mereka yang kurang imannya menuju derajat kesempurnaan, maka disini ada perbedaan tingkatan dan derajat, oleh karena itu derajat para nabi itu berbeda-beda sesuai tingkatan pengaruh yang mereka berikan. Dalam hal ini, Rasulullah Saw bersabda yang artinya “*Ulama-ulama dari umatku seperti para nabinya bani israil*”.²²⁸

Apabila kamu mengetahui ini, maka bisa kita katakan bahwa Allah SWT. ketika menjelaskan kebenaran dari kenabian Muhammad Saw. dapat diketahui sifat kenabiannya. Maka pembuktian dengan sesuatu yang mustahil itu bisa saja terjadi, dengan menyebutnya sebagai orang pembawa bukti yang nyata. Dan inilah cara yang mereka sebut dengan bukti nyata, yang mana itulah cara yang paling mulia, lengkap dan paling utama.²²⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, Al-Qur`an merupakan obat penawar dan rahmat bagi orang yang beriman. Maksudnya, ketika Al-Qur`an dibacakan kepada orang yang sedang sakit diharapkan Allah SWT mengangkat

228 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 11, h. 267.

229 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 11, h. 267.

penyakit tersebut. Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa ada empat yaitu: mauidzhoh, syifa, hudu, rahmah. Manusia kecenderungan untuk menerima nasehat-nasehat yang baik, menerima petuah-petuah yang dapat mengobati kegoncangan jiwa, menerima petunjuk yang dapat dipedomani untuk kebahagiaan hidupnya.

7. Allah SWT Menguji dan Memuliakannya

Kalau bukan karena ujian dan cobaan maka keutamaan sabar, tawakal, memaafkan dan berlapang dada tidak akan terlihat. Sebagaimana dalam firman-Nya

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهْنَنِ

Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku." Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, "Tuhanku telah menghinaku." (QS. al-Fajr: 15-16)²³⁰

Kata *ahanan* bermakna Dia menghinaku. Akar kata dari *ahanan* adalah *hana* yang artinya hina dan rendah. Darinya diambil kata *azab muhin* bermakna siksa yang menghina, sebagaimana

dalam firman-Nya:

إِذْ تَقَوَّنَهُ بِاللَّسِنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ
وَتَحْسِبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ

*(Ingatlah) ketika kamu menerima (berita bohong) itu dari mulut ke mulut dan kamu katakan dengan mulutmu apa yang tidak kamu ketahui sedikit pun, dan kamu menganggapnya remeh, padahal dalam pandangan Allah itu soal besar. (QS. an-Nur/24: 15)*²³¹ Jika Allah menguji mereka dengan rizki yang sempit mereka beranggapan sebagai penghinaan dari Allah.²³²

Dalam ayat terdahulu dijelaskan Allah memberikan berbagai nikmat kepada umat-Nya sehingga mereka menjadi bangsa yang besar dan berkuasa. Lalu Allah membinasakan mereka karena membangkang. Allah memberikan berbagai nikmat kepada manusia sebagai ujian. Dalam ayat ini dijelaskan kekeliruan pandangan manusia, terutama kaum kafir Mekkah mereka dilimpahkan banyak harta sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka meskipun mereka ingkar.²³³

Dalam ayat ini Allah menguji manusia dengan berbagai nikmat seperti harta dan kekuasaan. Orang kafir yang ingkar mereka beranggapan hal itu menandakan bahwa Allah menyayangi mereka. Apabila ia diuji dengan

231 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

232 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 638.

233 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 659.

mempersempit rizekinya mereka berburuk sangka bahwa Allah membencinya. Allah menguji manusia agar selalu taat kepada-Nya baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Maka dalam hal ini manusia harus banyak bersyukur dan bersabar atas segala nikmat-Nya.²³⁴

Ada kemungkinan hikmah yang terkandung rizkinya dilapangkan kepada seseorang bahwa harta yang melimpah akan mendorong untuk melakukan foya-foya dan zina. Harta tersebut membuat jauh dengan Allah. Akan tetapi bersih bagi dirinya dan ujian bagi kesabaran. Karena Allah akan memasukkan golongan orang-orang yang sabar dan menjanjikan akan memperoleh surga.⁵² Ada beberapa pandangan mengenai hal dalam ayat ini:

Pertama, kebahagiaan dunia dan kesengsaranya adalah lawan dari apa yang ada akhirat dari kebahagiaan dan kesengsaranya, bagaikan tetesan air yang ada di laut. Maka orang yang bersenang-senang di dunia meski nanti di akhirat ia sengsara, maka kesenangan itu bukanlah suatu kebahagiaan (sebenarnya), dan orang yang bersakit-sakit serta membutuhkan saat ia di dunia (meski mungkin nanti) ia bahagia di akhirat, maka kesengsaraan itu bukanlah suatu celaan (sebenarnya). Sebagaimana orang yang mendapatkan kenikmatan di dunia tidak boleh beranggapan bahwa dirinya (sudah) bahagia, dan

234 Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, h. 7991

juga orang yang sengsara di dunia tidak boleh beranggapan bahwa dirinya sengsara dan hina.

Kedua, mendapatkan kenikmatan dunia ataupun kesengsaraannya itu tidaklah suatu (ketetapan) yang mutlak, karena (terkadang) Allah memudahkan urusan para pelaku maksiat dan orang kafir, hal itu karena Allah Maha berkehendak dan memutuskan sesuai kehendak-Nya, bisa karena adanya maslahat. Dan terkadang bisa juga Allah menyempitkan kepada mereka yang jujur dan baik, maka tidak selayaknya seorang hamba berpersangka bahwa itu balasan akhir yang mereka dapatkan.

Ketiga, orang yang mendapatkan kenikmatan, tidak sepatasnya melalaikan dari hasil yang ia lakukan, karena amalan seorang hamba tergantung pada amalan akhirnya, begitu juga orang fakir yang membutuhkan, tidak selayaknya juga melalaikan atas apa yang sudah Allah berikan kepadanya dari badan yang sehat, akal, dan agama, terhindarnya ia dari macam keburukan, dan nikmat-nikmat lainnya yang tak terbatas, maka tak pantas jika ia habiskan dengan menghina dirinya secara mutlak.

Keempat, jiwa manusia memang (cenderung) ingin memiliki dan senang dengan kenikmatan (dunia), maka kapanpun ia merasakan kenikmatan, sulit baginya untuk menghentikan dan mustahil untuk tidak tenggelam di dalamnya. Adapun jika manusia belum merasakan nikmat

itu, bisa saja ia memiliki keinginan untuk mengejarnya atau tidak (ingin memilikinya), dan sibuk dengan beribadah kepada Allah, maka dunia bisa saja menjadi penghalang bagi manusia terhadap Allah. Namun disisi lain, bagaimana bisa dikatakan bahwa tanpa dunia adalah suatu kesengsaraan, sedangkan dunia merupakan (salah satu) perantara untuk menggapai kebahagiaan.

Kelima, banyak melatih (diri untuk bahagia) akan menimbulkan kecintaan, dan kecintaan (terhadap dunia) menimbulkan kesengsaraan ketika berpisah (darinya), maka segala kenikmatan dunia jika seseorang semakin dalam untuk mencarinya, maka rasa sengsara itupun juga akan bertambah saat kematian tiba, begitu lah sebaliknya. Maka menggapai kenikmatan dunia adalah sebab kesengsaraan setelah kematian, dan tidak adanya keinginan untuk menggapainya, merupakan sebab kebahagiaan setelah kematian. Maka bagaimana bisa dikatakan bahwa mengejar dunia adalah kebahagiaan dan kehilangannya adalah kesengsaraan.²³⁵

Ketahuiilah, pandangan ini akan benar jika terdapat perkataan yang menetapkan adanya hari kebangkitan, Adapun orang yang mengingkarinya, maka tidak akan bisa ia anggap

235 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 31, h. 155.

pandangan-pandangan yang sudah disebutkan diatas, bahkan ia beranggapan bahwa mengejar dunia adalah mutlak suatu kebahagiaan dan kehilangannya adalah suatu kesengsaraan. Adapun disisi lain, mengejar dan memiliki dunia, bisa saja menyebabkan suatu pembunuhan dan terjatuh dalam siksaan, dan mungkin juga terhalangnya ia dari keselamatan. Maka dengan ini, tidak boleh bagi orang yang mengingkari hari kebangkitan untuk menghabiskannya (dengan mengejar) orang yang kaya, dan (mengira) orang yang kehilangan (kekayaan) adalah suatu kehinaan, karena bisa saja hal itu akan terbalik pada suatu saat. Dalam ayat ini ada beberapa pertanyaan:

Pertanyaan pertama, firman-Nya “adapun manusia” apakah maksudnya manusia tertentu atau jenis tertentu? Jawabannya ada dua pendapat, pendapat yang pertama, maksudnya adalah manusia tertentu, diriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwasannya Utbah bin Rabi’ah, Abu Hudzaifah bin Mughirah, Al-Kalbi berkata: dia adalah Ubayy bin Khalaf, Muqathil berkata: ayat ini turun pada Umayyah bin Khalaf. Pendapat yang kedua maksudnya adalah siapapun yang disifati dengan sifat ini seperti orang kafir yang keras (yang tidak mengimani) dengan hari pembalasan nantinya.

Pertanyaan kedua, bagaimana bisa disebut suatu ujian jika rizkinya dimudahkan atau

dibatasi rizkinya? Jawabannya, karena dua hal tersebut merupakan suatu ujian bagi hambanya, jika dimudahkan baginya maka itu adalah ujian, apakah ia mau bersyukur atau malah kufur, dan jika jika dibatasi, sungguh itu juga suatu ujian apakah ia mau bersabar atau malah berkeluh kesah. Maka di dalam dua keadaan itu ada hikmah yang sama, sejalan dengan firman Allah SWT. yang artinya “*Dan kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kabaikan sebagai cobaan*” (QS. Al-Anbiyaa: 35).

Pertanyaan ketiga, ketika Allah berfirman yang artinya “*Maka Allah memuliakannya*”, maka benar bahwa Allah memuliakannya. Kemudian saat ia berkata bahwa “*Tuhanku telah memuliakanku*”, Allah mencelanya, bagaimana cara menggabungkan antara dua hal tersebut? Jawabannya adalah karena kalimat itu adalah kalimat pengingkaran, dalam firmannya yang artinya “*sekali-kali tidak*”, tetapi kenapa tidak boleh dikatakan bahwa kalimat ingkar itu dikhususkan dengan firman-Nya yang artinya “*Tuhanku telah menghinakanku*”, Disini kami setuju bahwa pengingkaran itu kembali kepada dua keadaan tersebut secara bersamaan, tetapi ada tiga pandangan, salah satunya adalah berkeyakinan bahwa ia berhak mendapatkan kemuliaan itu secara mutlak, yang kedua nikmat Allah memang sudah ada sebelum datang kepadanya kekayaan yaitu berupa nikmat sehat,



nikmat akal pikiran, dan nikmat islam, lalu tidak mengakui nikmat ini kecuali ketika kaya (berupa harta yang ia dapatkan). Kita tahu bahwa yang ia maksud bukan syukur atas nikmat Allah, tetapi menyibukkan diri dengan dunia, memperbanyak harta dan anak. Yang ketiga, sibuk dengan dunia dan lalai akan nikmat akhirat, dan ini tanda bahwasannya ia ingkar kepada hari kebangkitan, dan tidak ragu lagi bahwa ia berhak mendapatkan kehinaan sebagaimana yang sudah Allah firmankan yang artinya “*Dan dia memasuki kebunnya dengan sikap merugikan dirinya sendiri (karena angkuh dan kafir) dia berkata “aku kira kebun ini tidak akan binasa selamalamanya”, dan aku kira hari kiamat itu tidak akan datang” sampai firmanNya “apakah kamu ingkar kepada (Tuhan) yang menciptakan kamu dari tanah”* (QS. Al-Kahfi: 35-37).

Pertanyaan keempat, kenapa pada bagian pertama Allah berfirman yang artinya “*apabila Tuhan mengujinya maka Allah memuliakannya*” dan di bagian yang kedua “*namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rizkinya*”, disebutkan di bagian pertama menggunakan huruf “fa” dan yang kedua menggunakan huruf “waw”? jawabannya karena rahmat Allah lebih banyak daripada marahnya, dan ujian dengan kenikmatan lebih banyak dibandingkan ujian dengan kesengsaraan. Huruf “fa” menunjukkan banyaknya bagian itu, dan setelahnya baru bagian yang kedua sesuai dengan firman-Nya yang



artinya “*dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya*” (QS. An-Nahl: 18).

Pertanyaan kelima, ketika Allah berfirman di bagian ayat yang pertama “*maka Allah memuliakannya*” maka dia berkata bahwa Allah telah memuliakanku, maka setelahnya ia berkata bahwa Allah menghinakannya “*Tuhanku telah menghinakanku*”, mengapa tidak mengatakan seperti itu, jawabannya karena dalam firman-Nya Allah memuliakan yang jujur (saja), dan didalam firman-Nya Allah menghinakan bagi yang tidak jujur yang ia menyangka bahwa sedikit dunia, makai ia anggap suatu kehinaan, dan ini kebodohan dan akidah yang rusak, bagaimana Allah berkata tentang hal itu.

Pertanyaan keenam, apa makna dari firman Allah “*maka Allah membatasi rizkinya?*” jawabannya adalah Allah sempitkan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan, dan dibaca dengan takhifif “*faqadara*” dan ditasydid yang artinya berkurang, dan “*akraman*” serta “*ahaanan*” dengan diwaqafkan dan dihilangkan huruf “*ya*” yang sudah dicukupi dengan adanya kasrah pada kalimat tersebut.²³⁶

236Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 31, h. 156. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 30, h. 324. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 30, h. 61

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, dalam ayat ini diterangkan kekeliruan pandangan manusia, terutama kaum kafir Mekkah mereka dilimpahkan banyak harta sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka meskipun mereka ingkar. Apabila ia diuji dengan mempersempit rizkinya mereka berburuk sangka bahwa Allah membencinya. Allah menguji manusia agar selalu taat kepada-Nya baik dalam keadaan lapang maupun sempit.

Dua hal tersebut merupakan suatu ujian bagi hambanya, jika dimudahkan baginya maka itu adalah ujian, apakah ia mau bersyukur atau malah kufur, dan jika jika dibatasi, sungguh itu juga suatu ujian apakah ia mau bersabar atau malah berkeluh kesah. Pengingkaran itu kembali kepada dua keadaan tersebut secara bersamaan, tetapi ada tiga pandangan, salah satunya adalah berkeyakinan bahwa ia berhak mendapatkan kemuliaan itu secara mutlak, yang kedua nikmat Allah memang sudah ada sebelum datang kepadanya kekayaan yaitu berupa nikmat sehat, nikmat akal pikiran, dan nikmat Islam, lalu tidak mengakui nikmat ini kecuali ketika kaya (berupa harta yang ia dapatkan). Kita tahu bahwa yang ia maksud bukan syukur atas nikmat Allah, tetapi menyibukkan diri dengan dunia, memperbanyak harta dan anak. Yang ketiga, sibuk dengan dunia dan lalai akan nikmat akhirat, dan ini tanda bahwasannya ia ingkar kepada hari kebangkitan.

karena rahmat Allah lebih banyak daripada marahnya, dan ujian dengan kenikmatan lebih banyak dibandingkan ujian dengan kesengsaraan. Allah memuliakan yang jujur, dan Allah menghinakan bagi yang tidak jujur yang ia menyangka bahwa sedikit dunia, makai ia anggap suatu kehinaan, dan ini kebodohan dan akidah yang rusak. Maka dari semua itu perlu ditanamkan rasa syukur kepada diri sendiri agar terhindar dari prasangka-prasangka tercela, karena kalau bukan dari ujian dan cobaan maka keutamaan sabar, tawakal, memaafkan dan berlapang dada tidak akan terlihat.

8. Pupus Harapan

Putus asa biasanya muncul pada individu yang mengalami trauma berat dan merasa tidak ada jalan keluar. Sebagaimana dalam firman-Nya:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Dia (Ibrahim) berkata, "Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat." (QS. al-Hijr [15]: 56)²³⁷

Al-qanitin bermakna putus asa atau hilangnya harapan. Pada ayat ini Allah melarang Nabi Ibrahim as berputus asa dari rahmatnya Allah yaitu lahirnya seorang anak. Secara kebiasaan orang yang sudah tua kemungkinan untuk mempunyai

anak sangat kecil. Walaupun demikian Allah melarang Nabi Ibrahim as. Berputus asa. Karena Allah bisa melakukan segala sesuatu di luar dugaan manusia, rahmatnya Allah sangat luas dan orang yang berputus asa dianggap sesat.²³⁸

Pada ayat terdahulu telah dijelaskan tentang kabar gembira kepada orang yang bertaqwa mereka akan ditempatkan ke tempat yang penuh dengan nikmat (surga), pada ayat ini menerangkan kabar gembira yang disampaikan malaikat kepada suami istri usia lanjut. Allah mengabdikan keinginan mereka untuk mempunyai keturunan, Allah Maha Kuasa dan selalu memberi kegembiraan kepada hamba-Nya yang beriman.²³⁹

Para tamu melihat Nabi Ibrahim as. merasa takut mereka mengatakan kedatangan mereka untuk menyampaikan kabar gembira dari Allah, bahwa ia akan dianugerahi seorang anak laki-laki yang sholeh. Sebagaiman dalam firman-Nya:

وَبَشِّرْنَاهُ بِإِسْحَاقَ نَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ

Dan Kami beri dia kabar gembira dengan (kelahiran) Ishak seorang nabi yang termasuk orang-orang yang saleh. (as-Saffat/37: 112)²⁴⁰

238 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 248

239 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 249. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 14, h. 54

240 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

Ibrahim merasa heran atas kabar gembira yang disampaikan malaikat. Dia hampir meragukannya, karena orang yang menyampaikan berita itu belum dikenalnya, Ibrahim dan sarah (mandul) usia lanjut. Setelah mendengar kabar gembira dari malaikat ia merasa yakin bahwa tamu yang datang bukanlah orang biasa. Karena keyakinan itulah Ibrahim menjawab perkataan mereka tidak ada orang yang berputus asa dari rahmatnya Allah kecuali orang yang sesat. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الرَّحْمَةَ يَوْمَ خَلَقَهَا مِائَةَ رَحْمَةٍ، فَأَمْسَكَ عَنْدَهُ تِسْعًا وَتِسْعِينَ رَحْمَةً، وَأَرْسَلَ فِي خَلْقِهِ كُلِّهَا رَحْمَةً وَاحِدَةً، فَلَوْ يَعْلَمُ الْكَافِرُ بِكُلِّ الَّذِي عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الرَّحْمَةِ لَمْ يَبْتَئِسْ مِنَ الْحَيَاةِ، وَلَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ بِكُلِّ الَّذِي عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْعَذَابِ لَمْ يَأْمَنْ مِنَ النَّارِ»

Rasulullah SAW bersabda: “*Sesungguhnya Allah menciptakan seratus rahmat, Sembilan puluh Sembilan ditahan-Nya dan satu dilepas untuk seluruh makhluk-Nya. Seumpama orang kafir mengetahui betapa luas rahmat-Nya Allah maka mereka tidak akan putus asa, dan kalau orang yang beriman mengetahui semua azab Allah maka mereka tidak akan merasa aman dari api neraka.* (HR. Bukhari dan Muslim)²⁴¹

241 Abu Abdullah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, h. 99. Lihat juga Abul Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Nasaiburi, *Shahih Muslim*, (Beirut: Dar Fikr, 1991), j. 4, h. 2108.

Dalam hal ini Nabi Ibrahim as. pasti mengetahui betapa luas rahmat-Nya Allah. Oleh karenanya, beliau meyakini kabar gembira yang disampaikan para malaikat.²⁴² Dalam ayat ini ada dua permasalahan, yang pertama perkataan ini benar, karena berputus asa dari rahmat Allah tidak akan terjadi kecuali karena ketidaktahuannya dari beberapa hal, yang pertama; dia tidak mengetahui bahwasannya Allah mampu mengubahnya, yang kedua; tidak mengetahui bahwasannya Allah mengetahui atas kebutuhan hambanya, dan yang ketiga; tidak mengetahui bahwasannya Allah mustahil dari sifat bakhil, membutuhkan, dan tidak mengetahui. Maka ini semua adalah sebab kesesatan, oleh karena itu Allah berfirman yang artinya “*tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat*”.²⁴³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, penjelasan dalam ayat ini sebagai penguat penjelasan ayat sebelumnya. Berdasarkan adat kebiasaan orang yang sudah tua kemungkinan untuk mempunyai anak sangat kecil. Walaupun demikian Allah melarang Nabi Ibrahim as. Berputus asa. Karena Allah bisa melakukan

242 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 250. Lihat juga Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 483.

243 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhrudin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 19, h. 55. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma`ani*, j. 14, h. 30

segala sesuatu di luar dugaan manusia. Allah mengabulkan keinginan mereka untuk mempunyai keturunan, Allah Maha Kuasa dan selalu memberi kegembiraan kepada hamba-Nya yang beriman. Maka dari itu berhusnudzonlah kepada Allah karena rahmat Allah itu lebih luas dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

9. Orang yang Teguh Imanya

Sabar dan tabah menahan gejolak nafsu sehingga ia tidak melakukan hal yang tercela. Sebagaimana dalam firman-Nya

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَمُوا تَنْزِيلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ إِلَّا
تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (QS. fussilat [41]: 30)²⁴⁴

Istaqamu adalah *fi’l madi* dari kata *istaqama* yang artinya berdiri. Bentuk Masdar dari kata ini *istiqamah* yang bermakna jalan yang lurus tidak berbelok-belok. Dalam ayat ini dijelaskan orang yang berbahagia di akhirat adalah orang berikrar dengan keimanannya dan berusaha konsisten walaupun banyak ujian hidup yang

dilaluinya.²⁴⁵

Pada ayat yang lalu dijelaskan ancaman dan azab yang menimpa orang kafir yang mengingkari ayat-ayatnya. Dalam ayat ini diterangkan janji Allah dan pahala yang akan diterima orang yang beriman dan berpendirian teguh. Mereka akan didampingi para malaikat, tidak ada rasa khawatir dan bersedih hati.²⁴⁶

Diriwayatkan oleh Ata` dari Ibnu Abbas ia berkata: “Ayat ini turun berkaitan dengan Abu Bakar. Orang-orang musyrik mengatakan, ‘Tuhan kami adalah Allah, para malaikat putri-putri-Nya dan mereka pemberi syafaat kepada kami di sisi Allah,’ mereka tidak berpendirian teguh. Abu Bakar berkata, ‘Tuhan kami hanya Allah SWT, tidak ada sekutu bagi-Nya dan Muhammad hamba dan Rasul-Nya, maka hendaklah kalian berpendirian teguh.’ Ayat ini turun menyatakan kebenaran jawaban Abu Bakar.”²⁴⁷

Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang mengakui bahwa Tuhan Yang Menciptakan, Menjaga, Memelihara, yang berhak disembah hanyalah Tuhan Yang Maha Esa dan mereka teguh dalam pendiriannya. Para malaikat akan mendampingi mereka saat diperlukan seperti, saat mereka meninggal dunia, di dalam kubur, dihisab di akhirat kelak, sehingga kesulitan yang mereka alami menjadi ringan. Sebagaimana hadis Nabi,

245 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 616.

246 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 616.

247 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 627.

عن سفيان بن عبدالله الثقفى : ان رجلا قال: يا رسول الله مرني بالاسلام لا اسال عنه

احدا بعدك قال: قل امننت بالله ثم استقم, قلت: فماتتقى؟ فاوي الى لسانه

Sufyan bin Abdullah as-Saqafi meriwayatkan seseorang berkata: “Ya Rasulullah, perintahkan kepadaku tentang Islam yang mana perintah ini tidak aku tanyakan kepada siapapun selain engkau.” Rasulullah menjawab, “Katakanlah: Aku beriman kepada Allah, dan teguhkanlah pendirianmu.” Aku berkata: “Apa yang harus aku jaga?” Rasulullah mengisyaratkan kepada lidahnya sendiri. (HR. Muslim)²⁴⁸

Kepada orang beriman, berpendirian teguh dan tidak mempersekutukan-Nya, Allah menurunkan malaikat untuk menyampaikan berita gembira dan menghilangkan duka cita urusan dunia dan akhirat. Sedangkan kepada orang kafir setan datang untuk selalu mengajak mereka kepada kesesatan dan menuruti hawa nafsunya. Semua itu anugerah dari Allah SWT Yang Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang.²⁴⁹

Ketahuiilah bahwa Allah SWT ketika berbicara mengenai ancaman, maka diikuti setelahnya dengan balasan yang mulia, inilah urutan yang indah dalam Al-Qur`an, dan sering kita sebutkan bahwa kesempurnaan terdiri dari tiga hal, jiwa, badan, dan luar, yang paling

248Abul Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Nasaiburi, *Shahih Muslim*, h. 431

249Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 617.

mulia adalah derajat kejiwaan, pertengahannya badan, dan akhir adalah luar. Telah kami sebutkan bahwa kesempurnaan kejiwaan terbatas dalam dua hal yaitu ilmu yakin dan amal sholeh, dikatakan bahwa kesempurnaan manusia ketika ia mengetahui kebenaran dan kebaikan, sedangkan inti pengetahuan adalah ma'rifatullah (menenal Allah), isyarat ini sebagaimana dalam firman-Nya *“sesungguhnya orang-orang yang berkata Tuhan kami Allah”* dan inti dari amal sholeh yaitu ketika seorang manusia mampu istiqomah (dalam beribadah) secara menengah, tidak berlebih-lebihan dan tidak juga bermudah-mudah sebagaimana firman Allah yang artinya *“dan demikian pula kami telah menjadikan kamu (umat islam) umat pertengahan”* (QS. Al-Baqarah: 143) dan juga *“tunjukkanlah kepada kami jalan yang lurus”*, dan ini sejalan dengan ayat ini yang artinya *“kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka”*. Aku mendengar bahwa ada seorang yang membaca ayat ini di majelis ‘abadi, maka pimpinannya berkata “hari kiamat akan bangkit sesuai keistiqomahannya”, jika kamu mengetahui ini, maka kita katakan sebagaimana firman Allah *“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, Tuhan kami adalah Allah kemudian mereka istiqomah (meneguhkan pendirian mereka)”*, bukan hanya sekedar ucapan lisan saja, karena jika seperti itu tidak menunjukkan keistiqomahan. Tat kala disebutkan setelahnya (kalimat istiqomah), kita tahu bahwa kalimat itu bersanding dengan keyakinan yang sempurna dan ma'rifah yang hakikat. Jika kamu mengetahui akan hal ini, kita bisa katakan bahwa istiqomah ada dua pendapat, yang pertama maksud dari istiqomah adalah berpegang

teguh dalam islam dan tauhid serta ma'rifat. Yang kedua, maksudnya adalah istiqomah dalam beramal sholeh. Adapun pendapat pertama ada beberapa ungkapan, Abu Bakar Ash-Shiddiq ra mengalami berbagai macam ujian dan kenikmatan, namun tidak mengubah sedikitpun agamanya, dia berkata "Tuhan kami Allah", dan ia terus istiqomah di jalan-Nya dan tidak berubah karena sebab apapun. Saya katakan kemungkinan hal itu ada pandangan lain, yaitu siapa yang mengakui bahwa di alam ada Tuhan, dan ada beberapa tingkatan:

Pertama, tidak berlebihan dari sisi larangan hingga sampai ta'thil (meniadakan), dan juga tidak berlebihan dalam mengisbatkan (penetapan) hingga sampai mentasbihkan (menyerupakan), tetapi berada di jalan yang lurus dan penengah antara tasbih dan ta'thil. Dan juga berada di jalan yang lurus yang menjadi pembeda antara mazhab jabr (mereka yang terpaksa dalam melakukan suatu hal dan tidak ada kemampuan atau pilihan) dan mazhab qodr (mereka yang yang tidak mempercayai takdir Allah dan merasa bahwa mereka sendiri lah yang memiliki kehendak). Begitu juga dengan rojaa (harapan) dan qunuth (putus asa), harus berada di tengah-tengah. Inilah yang dimaksudkan firman Allah "Sesungguhnya orang-orang yang berkata, Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka istiqomah (meneguhkan pendirian mereka diatas jalan yang lurus/ tengah)". Adapun pendapat yang kedua mengartikan makna istiqomah dengan mendatangkan amal sholeh, dan ini pendapat dari kalangan para sahabat dan tabi'in, mereka berkata bahwa ini lebih utama, sampai firman Allah ini "sesungguh unnya orang-orang yang berkata



Tuhan kami Allah” terkandung makna perkataan dan keyakinan, sedangkan firmanNya “kemudian mereka istiqomah”, terkandung makna untuk beramal sholeh.²⁵⁰

Kemudian firman Allah yang artinya “*maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka*”, dikatakan bahwa ini terjadi ketika kematian, pendapat yang lain ada tiga keadaan, ketika kematian, dalam kubur, dan hari kebangkitan. Firman Allah yang artinya “*janganlah kamu takut dan bersedih hati*”, (dari segi ilmu nahwu) ada “an” yang di takhfifkan, dan asalnya “*annahu la takhaafuu*”, “ha” disini Kembali kepada dhomir sya’n (sesuatu yang mutlak). Ketahuilah bahwa tujuan utama disini adalah melihat kemaslahatan dan mencegah keburukan serta mengambil manfaat, dan sudah diketahui bahwa mencegah keburukan lebih utama dari mengambil manfaat. Keburukan itu bisa jadi datang dimasa yang akan datang, sekarang, atau dimasa yang lalu, dan inilah hal yang detail dalam berfikir. Masa depan lebih didahulukan daripada sekarang, dan sekarang lebih didahulukan daripada masa lalu. Sesuatu yang belum diperkirakan kejadiannya adalah sesuatu yang akan datang, tapi jika terjadi maka itu masa yang sekarang, dan jika sudah terjadi maka itu adalah masa lalu, dan juga masa depan itu menjadi sangat dekat akan terjadi, dan masa lalu itu dalam setiap keadaan jauh untuk bisa terjadi lagi, oleh karena itu berkata seorang penyair yang artinya “*kamu tetap mengikuti apa yang kamu kamu yang lebih dekat di masa yang akan datang,*

250Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 27, h. 559.

dan masih takut dengan sesuatu yang jauh yang sudah terjadi kemarin”.²⁵¹

Jika seperti ini, maka keburukan yang ada dimasa datang yang akan terjadi, lebih utama kamu hindari daripada keburukan yang sudah terjadi, begitu juga ketakutan, ini adalah ungkapan tentang keadaan hati yang sakit disebabkan adanya perasaan takut dimasa yang akan datang, dan kegundahan adalah ungkapan tentang hati yang sakit karena adanya kesan yang telah terjadi di masa lalu, maka jika begini mencegah ketakutan lebih utama dibandingkan mencegah kesedihan yang disebabkan kegundahan itu. Jika kamu mengetahui akan hal ini, kita katakan bahwa Allah SWT. memberitahukan kepada malaikat bahwa hal pertama adalah memberitahukan kepada manusia agar tidak takut kepada sesuatu yang akan datang dari segala keadaan di hari kiamat nantinya, kemudian memberitahukan bahwa jangan bersedih terhadap apa yang sudah terjadi yang sudah terlewatkan dari apa-apa tentang dunia, maka ketika mendapatkan dua keadaan ini, hilanglah keburukan dan beban secara keseluruhan. Setelah itu mereka meberikan kabar gembira dengan mendapatkan sesuatu yang indah, dalam firman-Nya yang artinya “*dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu*”.

Jika dikatakan bahwa kabar gembira itu ungkapan dari kabar pertama untuk mendapatkan manfaat, Adapun jika dikabarkan seseorang dengan mendapatkan

251Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabariṣṭani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 27, h. 600.

suatu manfaat kemudian dikabarkan setelahnya ia mendapatkannya, maka kabar yang kedua disebut dengan kabar, bukan lagi kabar gembira. Seorang mukmin kadangkali mendengar kabar gembira, jika ia telah mendengarnya dari malaikat maka disini disebut dengan kabar bukan lagi kabar gembira, lalu apa yang menyebabkan penamaan kabar ini dengan kabar gembira? Kita katakan bahwa seorang mukmin mendengar bahwa siapa saja yang beriman kepada Allah yang bertaqwa maka baginya adalah surga, Adapun yang belum pernah mendengar kabar ini bahwa baginya adalah surga, maka ketika mendengar kabar ini dari malaikat, maka kabar ini memberikan manfaat yang besar baginya, padahal ini adalah kabar pertama yang masih disebut dengan kabar gembira.²⁵²

Ketahuilah bahwa perkataan ini menunjukkan bahwa seorang mukmin ketika meninggal, dan ketika di dalam kubur, serta ketika di hari kiamat nanti, tidak akan takut dengan hiruk pikuk keadaan yang dahyat nantinya, tetapi ia akan merasa tenang karena firman Allah yang sudah disebutkan tadi bahwa “janganlah kalian takut dan bersedih hati”, karena disini mengandung bahwa tidak adanya rasa takut dan sedih secara mutlak.²⁵³

252 Abu Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 27, h. 601

253 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 27, h. 601. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 24, h. 61. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 24, h. 281.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, orang yang berbahagia di akhirat adalah orang berikrar dengan keimanannya dan berusaha konsisten walaupun banyak ujian hidup yang dilaluinya. Janji Allah dan pahala yang akan diterima orang yang beriman dan berpendirian teguh. Mereka akan didampingi para malaikat, tidak ada rasa khawatir dan bersedih hati.

Ketahuilah tujuan utama dalam ayat ini, yaitu: ketika melihat kemaslahatan lebih baik mencegah keburukan serta mengambil manfaat, mencegah lebih utama kamu hindari dari keburukan yang sudah terjadi, begitu juga ketakutan, ini adalah ungkapan tentang keadaan hati yang sakit disebabkan adanya perasaan takut dimasa yang akan datang, dan kegundahan adalah ungkapan tentang hati yang sakit karena adanya kesan yang telah terjadi di masa lalu, maka jika mencegah ketakutan lebih utama dibandingkan mencegah kesedihan yang disebabkan kegundahan itu. Keburukan itu bisa jadi datang dimasa yang akan datang, sekarang, atau dimasa yang lalu, dan inilah hal yang detail dalam berfikir.

Masa depan lebih didahulukan daripada sekarang, dan sekarang lebih didahulukan daripada masa lalu. Sesuatu yang belum diperkirakan kejadiannya adalah sesuatu yang akan datang, tapi jika terjadi maka itu masa yang sekarang, dan jika sudah terjadi maka itu adalah masa lalu, dan juga masa depan itu menjadi sangat dekat akan terjadi, dan masa lalu itu dalam setiap keadaan jauh untuk bisa terjadi lagi, oleh karena itu berkata seorang penyair yang artinya “kamu tetap mengikuti apa yang kamu kamu yang lebih dekat di masa yang akan datang, dan masih takut dengan sesuatu yang jauh yang sudah



terjadi kemarin”. jangan bersedih terhadap apa yang sudah terjadi yang sudah terlewatkan dari apa-apa tentang dunia, karena pada hakikatnya tidak adanya rasa takut dan sedih secara mutlak.

10. Berpenyakit

Naluri seperti kekikiran dan kesombongan dapat menyengsarakan kehidupan. Salah satunya dengki, orang yang dengki tidak suka melihat orang lain bahagia. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ مَا وَعَدَنَا
اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا

Dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang hatinya berpenyakit berkata, “Yang dijanjikan Allah dan Rasul-Nya kepada kami hanya tipu daya belaka.” (QS. al-Ahzab [33]: 12)²⁵⁴

Pada ayat yang lalu Allah menjelaskan tentang hukum yang harus diikuti oleh manusia. Dalam ayat ini diterangkan tentang nikmat besar yang dilimpahkan kepada kaum muslimin dalam Perang Ahzab berupa angin yang sangat kencang dan tantara yang tidak kelihatan. Dengan adanya nikmat ini, para musuh bercerai-berai dan lari meninggalkan medan perang. Kaum muslimin merasa aman dan hilanglah rasa khawatir dan ketakutan.²⁵⁵

Menurut suatu riwayat ketika kaum muslim menggali

254 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

255 Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya*, h. 617.

parit, menemukan batu butih yang sukat dipecahkan dan menghalangi penggalian, ketika Rasulullah mengetahuinya beliau mengambil beliung dari Salman dan memecahkan batu itu. Ketika batunya pecah memancarkan sinar yang mampu menerangi seluruh kota Madinah. Melihat sinar itu Rasulullah mengucapkan takbir kemenangan dan diikuti oleh kaum Muslimin yang hadir. Rasulullah Saw bersabda, “Baru pertama kali ini aku melihat batu memancarkan sinar dan melihat cahaya istana-istana kota Hirah²⁵⁶ dan Mad’in Kisrah²⁵⁷ yang gemerlap.

Ketika itu Jibril mengatakan kepadaku kaum Muslimin akan menaklukkan kota-kota itu. Ketika aku memecahkan batu itu yang kedua kalinya melihat cahaya istana-istana Kaisar di negeri Romawi²⁵⁸ dan Jibril mengatakan kepadaku kaum Muslimin akan menaklukkan negeri Romawi. Kemudian ketika memecahkan batu yang ketiga sinar semakin terang benderang dalam sinar itu Jibril menyampaikan kepadaku kaum Muslimin akan

256 Kota Hirah adalah kerajaan Aran yang terletak di perbatasan negeri Arab dan Persia. Didirikan bangsa Arab dengan bantuan bangsa Persia. Kerajaan ini ditaklukkan oleh Khalid bin Walid dimasa pemerintahan Abu Bakar pada tahun 12 H (632 M).

257 Mada’in Kisrah adalah kerajaan Persia yang letaknya sebelah kanan sungai Dajlah (tigris) 26 kilometer selatan kota Bagdad. Kota ini ditaklukkan oleh Sa’ad bin Abi Waqqas pada tahun 16 H (637 M).

258 Negeri Romawi adalah Syam (Suriah dan Paleština) pada masa itu menjadi daerah jajahan Romawi Timur (Byzantium). Kaisar Heraclius yang mempunyai niat tidak baik terhadap Islam. Negeri ini ditaklukkan oleh kaum Muslimin pada tahun 18 H (639 M).

menaklukkan negeri San'a'."259

Mendengar kabar itu kaum Muslimin gembira dan mereka mengucapkan takbir dan tahmid sebagai rasa syukur kepada Allah SWT. ketika orang munafik mendengar berita tersebut mereka mencemooh dan berkata, “Apakah kalian tidak memandang aneh mendengar berita ini? Dia Muhammad memberikan angan-angan kosong dan janji yang tidak benar. Padahal menggali parit itu hanya karena gentar dan ketakutan dan tidak berani memperlihatkan diri kepada musuh.”260

Dalam ayat ini menerangkan cobaan kaum muslimin, yaitu orang munafik yang kadar keimanannya lemah seperti Mu'attib bin Qusyair dan yang lain, mereka berkata: “Semua yang dijanjikan Allah SWT dan Rasul-Nya tentang kabar gembira hanyalah tipu daya dan janji kosong, janji itu membuat kesengsaraan dan malapetaka bagi kami semua,” maka Allah menurunkan ayat ini.”261

259 San'a' adalah Yaman pada masa menjadi daerah jajahan Persia.

Nabi mengirim kepada raja Persia Kisra Eparwis untuk masuk Islam pada malam Selasa, 10 Jumadil Awal tahun 7 H. Kisra marah dan memerintahkan Badzam gubernur Persia untuk menangkap Nabi. Badzam mengirimkan dua orang untuk pergi ke Madinah menemui Nabi. Nabi Muhammad Saw menyuruh mereka untuk kembali ke esokan harinya. Pada malam itu pula Jibril menyampaikan bahwa raja Persia Kisra Eparwis dibunuh oleh anaknya, Nabi menyampaikan kepada mereka raja Persia Kisra Eparwis di bunuh oleh anaknya, lalu mereka menyampaikan kepada Badzam tidak lama kemudian datang surah dari Syirawahi bahwa sekarang yang menjadi raja Persia bertepatan dengan surat itu pula Badzam menyatakan dirinya masuk Islam.

260 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 629.

261 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 631. Lihat juga Muṣṭhafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Misbah*, h. 210.

Orang-orang yang memiliki prasangkaan, mereka menafsirkan dan menjelaskan ayat ini bahwa orang-orang kafir menyangka bahwa apa yang dikatakan oleh Allah dan Rasul-Nya adalah rekayasa dan janji Allah dan Rasul-Nya adalah tipu daya belaka, sebagaimana yang terjadi saat mereka menang, dalam firman-Nya yang artinya “dan (ingatlah) ketika segolongan di antara mereka berkata “wahai penduduk ya’trib (Madinah)! Tidak ada tempat bagi kalian”, yaitu tidak ada tempat tinggal bagi kalian bersama Muhammad, sebagaimana dikatakan tidak ada lagi kehinaan, maksudnya tidak ada wajah baginya. Ya’trib adalah nama tempat yang dikenal dengan Madinah, kemudian firman-Nya yang artinya “*dan Kembali lah kalian*” dari Muhammad, dan bergabunglah kalian bersama kelompok-kelompok yang membuat kesedihan kalian hilang. Kemudian orang-orang yang mendengar saat itu, mereka berkeinginan untuk Kembali dan meminta izin kepada Rasulullah dan beralasan bahwa rumah mereka sedang rusak(terbuka) yang tidak lagi aman untuk dicuri apa saja yang ada didalamnya, dan juga tidak aman dari para musuh. Kemudian Allah jelaskan kebohongan mereka dengan firman-Nya yang artinya “bahwa rumah mereka tidak terbuka”, dan Allah jelaskan tentang maksud mereka yang ada didalam hati mereka bahwa mereka berkeinginan lari dan menghindar dari keputusan sebab rasa takut mereka.²⁶²

262 Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhrudin ar-Razi, *Mafatihul Ghayb*, j. 25, h. 200. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma’ani*, j. 22, h 158. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 21, h. 324.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, berburuk sangka sangat mudah muncul entah sekedar dalam pikiran atau sudah diartikulasikan kata-kata maupun perbuatan yang sifatnya diskriminatif. Prasangka bisa membuat penilaian sebelum mengetahui faktanya, dan dapat memunculkan sikap yang tidak masuk akal untuk menilai segala hal. Agar tidak terjebak dalam hal ini maka perlu ditanamkan perasaan positif di dalam diri. Perasaan positif ini dapat mengelola pikiran dan perilaku. Tekankan bahwa pikiran atau apa yang dipikirkan bisa menjadi akar dari banyak persoalan, baik yang sifatnya individu maupun social.

11. Takut

Takut adalah salah satu naluri manusia untuk memperingatkannya dari sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Sebagaimana dalam firman-Nya:

فَنَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسِرُّونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ
نَحْشَىٰ أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ فَعَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ
مِّنْ عِنْدِهِ فَيُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا أَسْرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ

Maka kamu akan melihat orang-orang yang hatinya berpenyakit segera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata, “Kami takut akan mendapat bencana.” Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau suatu keputusan dari sisi-Nya, sehingga mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka. (QS. al-Maidah [6]: 52)²⁶³

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. Dalam ayat ini ungkapan tersebut mengandung makna orang munafik beranggapan lebih baik mendekati hubungannya kepada orang-orang Yahudi dan Nasrani karena mereka tidak yakin umat Islam akan berjaya.²⁶⁴

Pada ayat terdahulu telah diterangkan Allah memerintahkan Kepada Nabi Muhammad Saw untuk menjalankan hukum dalam Al-Qur'an dan tidak boleh mengikuti hawa nafsu mereka. Karena tidak ada hukum yang jelas dan pasti selain hukum-hukum Allah SWT. dalam ayat ini dijelaskan larangan orang mukmin berlindung (teman setia) kepada orang Yahudi dan Nasrani.²⁶⁵

Ada beberapa riwayat yang menjelaskan sebab turunnya ayat ini. Salah satu diantaranya, yaitu: riwayat Ibnu Syaibah dan Atiyah bin Sad menceritakan, bahwa 'Ubadah bin Samit dari Bani Khazraj datang kepada Rasulullah Saw berkata, "Ya Rasulullah, saya ini banyak berkawan setia dengan orang Yahudi. Saya ingin mendekati diri kepada Allah SWT dan Rasul-Nya dengan memutus hubungan dengan mereka. Mendengar 'Ubadah berkata seperti itu lalu Abdullah bin Ubay berkata, "Saya ini seorang penakut kalau hubungan

264Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 416.

265 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 416. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 6, h. 228

saya diputus dengan mereka akan menimpa bahaya.” Rasulullah berkata kepada Abdullah bin Ubay, “perasaan yang ada dalam hati mengenai dengan mereka biarlah untuk kau saja, bukan untuk orang lain.” Abdullah bin Ubay menjawab, “Baik akan saya terima.”²⁶⁶

Ayat ini menerangkan kepada Nabi Muhammad Saw bahwa Nabi akan melihat orang-orang yang hatinya berpenyakit, yakni orang munafik yang kadar keimanannya lemah. Seperti seperti Abdullah bin Ubay dan yang lainnya. Mereka lebih berhubungan baik dengan Yahudi dan Nasrani. Abdullah bin Ubay pimpinan orang-orang munafik, mereka berlindung kepada orang-orang Yahudi dan Nasrani karena mereka tidak yakin Allah akan membatu Nabi Muhammad Saw dan umat Islam meraih kemenangan dan kejayaan. Maka terbukalah rahasia hati yang tersimpan selama ini. Tujuan diperlihatkannya mereka agar kaum muslimin hatinya tenang dan lancar ketika dalam menghadapi peperangan.²⁶⁷

Ketahuilah maksud dari ayat “orang-orang yang hatinya berpenyakit” adalah orang-orang munafiq, seperti Abdullah bin Ubay dan kawan-kawannya, kemudian firman Allah yang selanjutnya “segera mendekati mereka”, yaitu bersegera untuk mendapatkan hubungan baik dengan yahudi dan Nasrani di Najran, karena mereka dulu adalah orang yang kaya dan mereka menolong untuk urusan mereka dan juga memberikan hutang kepada mereka, lalu orang-orang munfiq

266 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 416.

267 Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 418.

berkata “sesungguhnya kami berbaur dengan mereka (yahudi dan nasrani) karena kamu takut jika ditimpa dairah (bencana)”. Berkata Al-Wahidi, bahwa “*dairah*” dari kata berputar, seperti “*daulah*”, yang berputar mengelilingi dari satu kaum ke kaum yang lain, Adapun “*dairah*” disini adalah sesuatu yang menakutkan, seperti kekalahan, kejadian yang menakutkan (bencana), maka hal ini pasti kejadian seperti ini akan berputar. Berkata Azzujazb, bahwa kami takut tatkala agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad Saw. belum sempurna dan kembali lagi keadaannya seperti sedia kala (dari hal-hala kekufuran).²⁶⁸

Kemudian firman Allah SWT. yang selanjutnya “mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau suatu keputusan dari sisi-Nya, sehingga mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka”. Para ulama tafsir menjelaskan kalimat “*asaa*” yang berarti “mudah-mudahan” itu sebenarnya adalah kepastian, karena yang pemurah tatkala ia berkehendak suatu kebaikan maka ia akan melakukannya, hal itu seperti suatu janji yang bergantung pada hambanya sendiri. Maksudnya, mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan bagi Rasulullah terhadap musuh-musuhnya, dan memenangkan kaum muslimin dari lawannya, atau memutuskan suatu perkara yang ada pada yahudi dan mengeluarkan mereka dari negrinya dan menjadi orang-orang munafiq dan menyesal terhadap apa yang terjadi

268 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 12, h. 375.

pada diri mereka, hal itu dikarenakan mereka merasa terbebani dengan perintah Rasulullah dan berkata “bahwa kamu mengira urusannya (Muhammad) tidak akan selesai, dan nampak bahwa negara ini akan jatuh kepada musuhnya.

Dikatakan bahwa perkara itu datang darinya, yaitu Rasulullah Saw memutuskan dengan ditampakkan rahasia-rahasia orang munafiq, dan membunuh mereka lalu mereka menyesal atas apa yang telah mereka lakukan. Jika dikatakan bahwa syarat pembagian ini adalah antara dua bagian pada orang-orang munfiq, dan firman Allah yang artinya “mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau suatu keputusan dari sisi-Nya”, tidak seperti itu, karena datangnya kemenangan masuk dalam firman-Nya atau dari sisi-Nya. Maka kami katakan bahwa firman-Nya atau perkara yang datang dari-Nya maksudnya adalah bukan untuk manusia suatu perbuatan, sebagaimana suku Nadhir yang Allah berikan kilat/ketakutan maka mereka menyerah tanpa perlawanan.²⁶⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, dalam ayat ini diterangkan takut salah satu naluri manusia untuk memperingatkannya dari sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Perasaan takut dapat timbul ketika seseorang ingat bahwa Allah mempunyai

269 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 12, h. 375. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 21, h 88. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 21, h. 324.

azab yang pedih. Mereka takut kepada Allah dan ancamannya sementara mereka tidak melihatnya. Hal ini didasarkan keimanan kepada Allah. Jika seseorang telah memahami, maka seseorang akan memiliki rasa takut kepada Allah dengan senantiasa menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya.

B. Solusi Al-Qur`an Untuk Orang-Orang Yang Mengalami Depresi

Perlu diketahui kehidupan manusia penuh dengan lika-liku, ujian dan cobaan. Terkadang manusia yang tidak mampu menghadapi segala ujian hidupnya dia terbelengku dengan apa yang dialami dan ada juga yang menyalahkan taqdir. Hanya iman yang menjadi penentu manusia agar tidak terjebak dalam keterputusasaan, memilih jalan yang diridhoi-Nya dan mendekatkan diri kepada-Nya. Solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.

1. Sabar

Kata sabar bermakna menahan diri dari kesulitan, kesusahan, dan situasi yang membingungkan.²⁷⁰ Sabar adalah bertannya dalam mengerjakan sesuatu yang diperintahkan Allah SWT dan menahan diri dari segala hal yang dilarang-Nya.²⁷¹ Berikut sabar menurut

270 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, (Beirut: Maktabah Nazar Musthafa al-Baz, 2009), h. 474

271 Yunus Hanis Syam, *Sabar dan Syukur*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), h. 273

para ulama:

- a. Al-Ghazali, sabar adalah kesanggupan mengendalikan diri dari hawa nafsu.
- b. Ibnu Qayyim al-Jauziyah, sabar adalah menahan diri dari perasaan gelisah, marah, putus asa, dan menahan diri untuk tidak menyakiti orang lain.
- c. As-Syarif Ali Muhammad al-Jurjani, sabar adalah ketika sakit tidak mengeluh, baik sakit karena hasil perbuatannya maupun pemberian Allah SWT.
- d. Junaid al-Baghdadi, sabar adalah menelan sesuatu yang pahit tanpa bermuka masam.
- e. Dzun Nun al-Misri, sabar adalah menjauhi segala larangan-Nya, ketika ditimpa musibah disikapi dengan tenang, memperlihatkan bahwa dia orang yang cukup walaupun ia bukan orang berada.
- f. Abu Qasim al-Junaidi, sabar adalah menahan diri dari keinginan-keinginan untuk meraih sesuatu yang lebih baik.
- g. Al-Qusyairi, sabar adalah menerima dengan perasaan relasecara penuh mengenai ketetapan Allah SWT.²⁷²

272 Amirullah Syarbini dan Jumari Haryadi, Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas, (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 4

Dari uraian di atas, sabar adalah menahan diri terhadap cobaan yang menimpanya, tidak berkeluh kesah, marah, ataupun tidak menyakiti orang lain. Ketika ditimpa musibah disikapi dengan tenang, menerima dengan perasaan rela secara penuh mengenai ketetapan Allah SWT. Allah SWT melarang hambanya bersedih karena hal yang tidak bermanfaat. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (QS. Ali Imron [3]: 139)²⁷³

Dan firman-Nya:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا
أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا
فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ يَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ
الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعَلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah); sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara

*(malaikatmalaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana. (QS. at-Taubah [9]: 40)*²⁷⁴

Ketahuiilah bahwa ayat ini merupakan salah satu cara untuk memotivasi dalam berjihad, karena pada bagian awalnya Allah SWT menyebutkan bahwa jika mereka tidak kabur dari berperang dan tidak melakukan kesibukan kecuali dengan menolong Allah, maka Allah akan memberikan pertolongan kepada mereka, dengan dalil bahwa Allah menolongnya dan memberikan kekuatan kepadanya, bahkan meskipun hanya satu orang yang bersamanya. Disini ada beberapa permasalahan:

Yang pertama, bagaimana bisa ia mengatakan pada kalimat “sungguhnya Allah telah menolongnya” sebagai jawaban untuk syarat (pensyaratan)? Jawabannya adalah takdir yang menolongnya, maka Allahpun memberikan pertolongan siapa yang menolongNya (dalam menegakkan islam) ketika tidak ada seorangpun yang menemaninya kecuali seorang laki-laki saja, dan tidak kurang dari satu. Maksudnya adalah Allah akan menolongnya sebagaimana dulu ia menolong orang lain pada waktu itu.

Permasalahan yang kedua, firman

²⁷⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

Allah yang artinya “ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah)”, yaitu mungkin saja pertolongan Allah datang saat mereka (orang-orang kafir), yaitu Allah menolong (Nabi Muhammad) saat orang-orang kafir mengusirnya dari Makkah. Dan firmanNya “dia salah seorang dari dua orang”, disini jika kita lihat dari segi nahwu nya dinisbatkan kepada haal, maksudnya keadaan dimana saat salah seorang dari dua orang tersebut. Adapun tafsir dari “*tsaniatsnaini*” sama seperti ayat “*tsalishutsalatsah*” (QS. Al-Maidah: 73). Penjelasannya adalah jika ada dua orang hadir, maka masing-masing dari keduanya menjadi orang kedua bagi yang lain, makanya jika dikatakan “fulan salah satu dari dua orang yang hadir”. Pengarang kitab Al Kasyaf berkata “*tsaniatsnaini*” dengan disukunkan (matikan harokat), sebagai pengganti dari firmanNya yang artinya “saat dia dikeluarkan dari Makkah” dan ke gua sebagai tujuannya, yang letaknya di gunung tsur, sebelah kanan Makkah yang ditempuh dengan satu jam perjalanan. Rasulullah diam disana bersama Abu Bakar selama tiga hari.

Permasalahan yang ketiga, mereka menyebutkan bahwa Quraisy dan siapa saja yang ada di Makkah dari kalangan orang-orang musyrik, berkeinginan untuk bisa membunuh Rasulullah Saw, maka turunlah firman Allah yang artinya “dan (ingatlah) ketika orang-orang kafir (Quraisy) memikirkan tipu daya



terhadapmu” (QS. Al Anfal : 30). Maka Allah SWT menyuruhnya untuk keluar bersama Abu Bakar di awal-awal malam ke gua. Lalu maksud dari firman Allah yang artinya “orang-orang kafir ingin mengusirnya”, mereka menjadikan Rasulullah agar tidak ada pilihan dan terpaksa untuk segera keluar dari Makkah. Maka Rasulullah Saw. keluar bersama Abu Bakar di awal malam menuju ke gua, dan menyuruh Ali untuk tidur di atas tempat tidurnya Rasulullah agar tidak ketahuan, sampai Rasulullah dan sahabatnya tiba. Ketika sesampainya di gua, Abu bakar masuk terlebih dahulu, untuk memastikan keadaan didalamnya, maka Rasulullah Saw. berkata “apa yang kamu lakukan?” maka Abu bakar menjawab Demi Allah, aku takut jika didalamnya ada binatang yang buas, maka jika ada terjadi sesuatu aku lah yang terlebih dahulu mengetahuinya”.

Di dalam gua, ada lubang kecil, maka Abu bakar menutupinya agar tidak ada sesuatu yang keluar dan menyakiti Rasulullah. Ketika orang-orang musyrik mencari jejaknya dan mendekati gua, Abu bakar menangis takut dengan keadaan Rasulullah. Maka Beliau berkata kepada Abu Bakar yang artinya “janganlah kamu bersedih, sungguh Allah bersama kita”. Abu bakar menjawab”Allah bersama kita”, Rasulullah berkata “iya”, maka ia hapus air mata yang ada dipipinya.

Permasalahan yang keempat, ayat ini menunjukkan keutamaan Abu Bakar ra dari beberapa hal, pertama karena ketika Rasulullah pergi ke gua disebabkan orang-orang kafir yang hendak membunuhnya, beliau tahu apa yang ada didalam hati Abu Bakar yang begitu jujur dan mengimani apa yang beliau bawa, pasti Abu Bakar tidak akan mau menemani Rasulullah, karena jika saja dalam hati Abu bakar berbeda dengan luarnya, pasti takut karena sebab musuhnya, dan juga tidak akan mau mengorbankan dirinya ketika Rasulullah sedang dalam keadaan terancam. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah mengetahui apa yang ada didalam hati Abu Bakar sesuai dengan luarnya. Yang kedua, perintah hijrah itu datang kepada Rasulullah atas izin-Nya, banyak dari kalangan orang-orang yang ikhlas mau membantu dan berkhidmah kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam, dan nasab mereka lebih dekat kepada Rasulullah daripada Abu Bakar.

Kalau saja Allah SWT tidak memerintahkan agar yang menemaninya di perjalanannya adalah Abu Bakar, maka tidak ada kekhususan dalam pertemanan ini. Pengkhususan yang Allah berikan ini, menunjukkan bahwa beliau (Abu Bakar) memiliki kedudukan yang tinggi dalam agama (Islam). Ketiga, siapapun selain Abu Bakar, mereka meninggalkan Rasulullah, sedangkan Abu bakar tetap bersama beliau



dan bersabar dalam keadaan yang sulit ini, menemaninya, membantunya dari rasa takut yang luar biasa ini yang tidak ada seorangpun menemani Rasulullah, oleh karena itu sudah pasti Abu Bakar memiliki keutaaman yang luar biasa. Keempat, Allah SWT memberikan penamaan dalam al quran “*tsaniatsnaini*” maksudnya salah satu dari dua orang, dan menjadikan orang yang kedua itu adalah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam ketika mereka sedang di gua.

Para ulama mengatakan bahwa Abu Bakar adalah orang kedua yang selalu menemani Rasulullah di kejadian-kejadian penting dalam agama islam, disebutkan ketika Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dutus menjadi nabi, dan memberitahukan kepada Abu Bakar tentang agama islam itu, Abu bakar langsung mengimaninya dan mempercayainya, kemudian Abu bakar pun mengabarkan kepada Thalbah, Zubair, Utsman bin ‘Affan, dan sekelompok orang lainnya dari kalangan sahabat yang mulia. Semuanya masuk islam ditangan Abu bakar, kemudian beliau bersama dengan mereka menemui Rasulullah setelah beberapa hari kemudian. Abu bakar adalah orang kedua yang mendakwahkan Islam, setiap kali Rasulullah berdiri dalam peperangan, pasti Abu bakar ada disampingnya untuk memenuhi kebutuhan Rasulullah dan tidak pernah meninggalkannya. Beliau (Abu bakar) juga orang kedua didalam

majelisnya, ketika Rasulullah sedang sakit, maka yang menggantikan posisi beliau (saat sedang sholat) adalah Abu Bakar.

Ketika Abu bakar, beliau dikuburkan di sebelahnya Rasulullah. Tetapi, ada saja sebagian dari orang-orang yang jahil dari kalangan syiah rafidhoh menghina Abu bakar dalam hal ini dan berkata “meskipun dirinya adalah “*tsaniatsnaini*” yang selalu menemani Rasulullah, tidak mesti besar di sisi Allah ta’ala sebagaimana dalam firman-Nya yang artinya “tidak ada pembicaraan rahasia antara tiga orang melainkan Dialah yang keempatnya, dan tidak ada lima orang melainkan Dialah yang keenam” (Q.S Al Mujadalah : 7). Ayat ini mencakup secara umum untuk orang kafir maupun mukmin, maka tatkala makna ini tidak dimaksudkan atas keutamaan seseorang, maka apa yang ditunjukkan oleh Nabi pun, tidak menunjukkan tentang keutamaan seseorang.

Jawabannya bahwa anggapan mereka ini sangat tidak tepat, karena maksud dari firman Allah tersebut adalah dari segi pengetahuanNya dan pengaturanNya bahwa Allah mengetahui segala apa yang ada didalam hati manusia. Adapun makna dari “*tsaniatsnaini*” adalah pengkhususan sifat yang menunjukkan kemuliaan sebagaimana yang sudah kami sebutkan bahwa ini merupakan bukti yang nyata tentang keimanan yang dimiliki oleh Abu bakar secara zhahir dan batinnya.

Permasalahan yang kelima, mengenai

ayat ini disebutkan dalam akhbar bahwa Abu Bakar ra. bersedih, Rasulullah berkata: “Apa prasangkaanmu terhadap dua orang, bukankah Allah adalah yang ketiga dari keduanya?”, tidak diragukan lagi bahwa kedudukannya adalah kedudukan yang tinggi dan mulia.

Permasalahan yang keenam, bahwa Allah SWT. menggambarkan Abu Bakar sebagai sahabat Rasulullah, dan ini menunjukkan keutamaan yang sempurna. Berkata Husain bin Fudhail Al Bajali “Barang siapa yang mengingkari Abu Bakar sebagai sahabat (yang selalu menemani) Rasulullah, maka dia kafir, karena umat telah sepakat bahwa maksud dari ayatnya “ketika itu dia berkata kepada sahabatnya” adalah Abu Bakar, hal itu menunjukkan bahwa Allah SWT telah mensifati Abu Bakar sebagai sahabat Rasulullah. Mereka (yang tidak setuju) menolak dan berkata “Allah SWT. menggambarkan orang kafir bahwa mereka adalah “shahib” bagi orang mukmin, dengan dalil firman Allah “Kawannya (yang beriman) berkata kepadanya sambil bercakap-cakap dengannya “apakah engkau ingkar kepada (Tuhan) yang menciptakan engkau dari tanah?”, jawabannya bahwa disana meski disifati “shahib”, tetapi setelahnya ada sesuatu yang menyebutkan bahwa ini merupakan penghinaan, firman-Nya “apakah engkau ingkar”, disini disebutkan setelah disifati sebagai “shahib”. Berbeda dengan ayat (pada pembahasan ini)

bahwa setelahnya Allah berfirman “janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”, maka darimana ada kesamaan antar ini dengan yang itu kecuali para musuhnya.

Permasalahan yang ketujuh, ayat ini menunjukkan keutamaan Abi Bakar. Firman-Nya “janganlah kamu bersedih, sungguh Allah bersama kita”, tidak diragukan bahwa maksud disini adalah “maiyyah” menyertai dengan penjagaanya, kemenangan, dan pertolongan. Maka Rasulullah bersama Abu bakar berada pada penjagaan-Nya. Apabila dikatakan bahwa maiyyah ini adalah pendapat yang salah, maka tetap saja Rasulullah bersama Abu Bakar, dan apabila dikatakan bahwa ini adalah keadaan yang mulia, maka tetap saja Abu bakar bersama Rasulullah. Kita katakan dengan ungkapan yang lain bahwa ayat ini menunjukkan Allah bersama Abu Bakar, dan siapapun yang bersama Allah, maka ia merupakan termasuk orang-orang yang bertaqwa dan baik, Allah berfirman “sungguh, Allah beserta orang-orang yang bertaqwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan”. (An-Nahl : 128). Maksud disini adalah *alhasr*, maksudnya “sungguh Allah bersama dengan orang-orang yang bertaqwa tidak dengan yang lainnya, dan ini menunjukkan bahwa Abu Bakar adalah termasuk orang-orang yang bertaqwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan.

Permasalahan yang kedelapan, dalam

penetapan ayat ini, “sungguh Allah bersama kita”, menunjukkan bahwa salah satu dari dua orang itu memiliki kemuliaan dari maiyyah ini (kebersamaan dengan Allah), sebagaimana salah satu dari dua orang itu ketika berada di gua, dan ini merupakan kedudukan yang sangat mulia.

Permasalahan yang kesembilan, bahwa firman-Nya “janganlah kamu bersedih” adalah larangan secara mutlak, dan larangan ini bersifat terus menerus, hal itu agar Abu Bakar tidak bersedih selamanya, baik sebelum meninggal, ketika kematian, atau setelah kematian.

Permasalahan yang kesepuluh, bahwa firman-Nya “maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya”, dhomir “alaihi”, ada yang berpendapat bahwa dhomir “alaihi” kembali kepada Rasulullah adalah tidak benar karena beberapa sebab, pertama karena dhomir ini mengharuskan kembali kepada yang dekat yaitu Abu Bakar, karena ketika Allah berfirman yang artinya “ketika itu dia berkata kepada sahabatnya” maksudnya bahwa Nabi Muhammad berkata kepada sahabatnya yaitu Abu Bakar “janganlah kamu bersedih”, maka dengan ini dhomir itu kembali kepada yang dekat, yaitu Abu Bakar.

Sebab yang kedua, bahwa kesedihan dan ketakutan itu ada pada diri Abu Bakar, bukan pada Rasulullah karena beliau (Rasulullah) dalam keadaan aman dan tenang hatinya atas

pertolongan Allah ta'ala dari ancaman kafir Quraisy. Maka ketika beliau mengatakan kepada Abu Bakar “janganlah kamu bersedih”, beliau dalam keadaan aman, dan Abu Bakar pun merasa tenang kerana hilangnya rasa takut yang ada pada diri Abu Bakar, (dan ini) lebih utama dibandingkan dengan hilangnya rasa takut pada diri Rasulullah Saw. karena beliau memang sudah tenang dan aman terlebih dahulu. Sebab ketiga, jika turunya ketenangan itu diperuntukkan kepada Rasulullah, maka semestinya Rasulullah sebelumnya dalam keadaan takut, tetapi jika seperti itu, bagaimana bisa beliau mengatakan kepada Abu Bakar “janganlah kamu takut” sedangkan beliau masih dalam keadaan ketakutan?

Kalau saja hal ini sebagaimana yang mereka katakana (bahwa ketenangan ini turun kepada Rasulullah) maka semestinya “maka Allah turunkan ketenangan kepadanya, lalu berkata kepada sahabatnya (yaitu Abu Bakar) janganlah kamu bersedih”, tetapi kenyataannya tidak demikian dan menyebutkan bahwa Rasulullah berkata kepada sahabatnya “janganlah kamu bersedih” kemudian diikuti setelahnya dengan “fa” bahwa turunya ketenangan, dalam firman-Nya “maka turunlah ketenangan kepadanya”. Kita tahu bahwa turunya ketenangan ini ada pada hati Rasulullah terlebih dahulu, maka jika seperti ini pastilah ketenangan akan turun kepada Abu Bakar. Jika dikatakan bahwa ayat “maka turunlah



ketenangan kepadanya” maksudnya kepada Rasulullah dengan dalil bahwa setelahnya diikuti “dan membantu dengan bala tantara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu”, ini tidak pantas ditujukan kecuali kepada Rasulullah, dan sesuatu yang mengikuti harus menyertai dengan apa yang diikuti, dan ketika yang diikuti ini kembali kepada Rasulullah, maka pasti yang mengikuti ada sesuatu yang kembali kepada Rasulullah.

Kami katakan bahwa ini adalah pendapat yang lemah, karena ayat “dan membantu dengan bala tantara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu” adalah isyarat kepada kejadian di perang badr, dan ini mengikuti kepada firmanNya “dan sungguh Allah telah memenangkannya”, dan taqdir ayatnya “jika kamu tidak menolongnya, sesungguhnya Allah telah menolongnya” terjadi di gua, dan “ketika ia berkata kepada sahabatnya janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita, maka Allah turunkan ketenangan kepadanya dan membantu dengan bala tantara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu” terjadi di perang badar. Apabila tidak demikian, maka jatuhlah pertanyaan ini.

Permasalahan yang kesebalas, diantara bukti mengenai keutamaan Abu Bakar dari ayat ini adalah beliau yang menyiapkan segalanya, beliau lah yang membeli tunggangan untuk Rasulullah dan juga bahwa Abdurrahman bin Abi

Bakar dan Asma bintu Abi Bakar mereka yang mendatangi Rasulullah dan Abu Bakar untuk memberikan makanan. Diriwayatkan bahwa Rasulullah berkata “dulu aku dan sahabatku di gua selama beberapa hari dan tidak ada makanan kecuali kurma”.

Permasalahan yang keduabelas, ketika Rasulullah Saw. masuk di kota Madinah, tidaklah seorangpun yang menyertai beliau kecuali Abu Bakar, dan kaum Anshor juga tidak melihat seorangpun yang menemani Rasulullah kecuali Abu Bakar. Hal itu menunjukkan bahwa beliau sendirilah yang memilih Abu Bakar dari sekian sahabatnya ketika berpergian ataupun tidak, dan sungguh sahabat kami menambahkan hal tersebut dan berkata “ketika tidak ada seorangpun yang menyertai beliau dalam perjalanan itu kecuali Abu Bakar, seandainya saja Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam wafat dalam perjalanan itu, maka tidak ada lagi yang mengurus beliau kecuali Abu Bakar, dan tidak lah wasiat itu ditujukan kepada umatnya kecuali Abu Bakar, dan tidak ada yang menyampaikan wahyu kepada umatnya kecuali Abu Bakar, itu semua menunjukkan atas keutamaan yang besar dan derajat yang mulia untuk Abu Bakar ra.”²⁷⁵

275 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 16, h. 64. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma’ani*, j. 10, h. 245. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 10, h. 200

Berdasarkan ayat di atas umat Islam tidak boleh bersedih dan berputus asa karena pertolongan Allah pasti ada bagi hamba-Nya yang beriman. Orang yang beriman memiliki derajat yang tinggi. Dan yakinlah orang yang sabar kelak akan mendapatkan kemuliaan. Sabar juga media terapi penyakit jiwa. Sabar salah satu kunci untuk masuk surga sebab seorang mukmin memerlukan kesabaran terhadap hahl-hal yang tidak sukai agar mauk surga. Manusia mengalami beragam permasalahan. Permasalahan yang tidak mampu dihadapi mengganggu kehidupannya. Sehingga mengakibatkan stress dan depresi. Bahkan tidak jarang orang yang mengalami depresi mengalami kehilangan akal atau mencari jalan pintas yang tidak diridhoi oleh Allah SWT.

2. Bersyukur

Kata syukur bermakna gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan.²⁷⁶ Hakikat syukur adalah memperlihatkan nikmat, memperlihatkan nikmat berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, dan juga menyebut nikmat dari pemberinya. Syukur mencakup tigabagian yaitu:

a. Syukur dengan hati, yaitu kepuasan batin atas anugerah.

b. Syukur dengan lidah, dengan mengakui

276 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 351.

anugerah dan memuji pemberinya.

- c. Syukur dengan perbuatan, dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya.²⁷⁷

Rasa terima kasih kepada Allah SWT, seseorang bersadar bahwa banyak manusia di luar sana yang mengalami cobaan lebih berat mampu bersabar dan mengambil hikmah dari setiap cobaan yang dialaminya. Sebagaimana dalam firman-Nya:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. al-Insyiroh [94]:5-6)²⁷⁸

Dalam ayat ini ada dua permasalahan, yang pertama adalah adanya kaitannya ayat ini dengan yang sebelumnya, bahwa orang-orang musyrik mereka mencela Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dengan kefakiran dan berkata “kalau yang kamu seru ini adalah dengan tujuan mencari kekayaan, akan kami kumpulkan untukmu harta hingga kamu menjadi orang yang paling mudah (mencari harta) di Makkah, hal itu membuat Rasulullah merasa kesulitan sampai beliau berfikir bahwa mereka membenci islam

277 M. Quraish Shihab, Wawasan Al-Qur`an, h. 215 .

278 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

karena beliau fakir dihadapan mereka. Maka Allah pun menyebut karunia yang akan Allah berikan dalam surat ini dan berkata “bukankah kami telah melupakan dadamu?, dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu” (Q.S. Asy Syarh : 1-2), yaitu apa yang kamu hadapi dari perkara jahiliah. Kemudian Allah janjikan dengan kekayaan didunia untuk menghilangkan apa yang ada didalam hati beliau dari rasa sedih/sakit karena celaan orang-orang musyrik bahwa beliau adalah orang yang fakir. Dalilnya masuknya huruf “faa” dalam firmannya “*fainnam’al usri yusroo*”, seakan-akan Allah berkata, “jangan sedih dengan apa yang mereka katakan bahwa kamu fakir, karena kekayaan itu mudah didapatkan”.

Yang kedua, Ibnu Abbas berkata, Allah berfirman “aku ciptakan satu kesulitan antara dua kemudahan, maka tidak mungkin kesulitan itu menang”. Diriwayatkan dari Muqotil dari Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam berkata “tidak akan mungkin menang satu kesulitan melawan dua kemudahan”, lalu beliau baca ayat ini. Ayat ini memiliki dua gambaran, berkata Al-Farra dan Az-Zajjaj “kesulitan disebutkan dengan menggunakan alif lam dan tidak ada ma’hud sebelumnya sehingga di alihkan ke makna hakikat, maka maksud dari “*al usri*” dalam dua lafadz adalah bermakna satu, sedangkan “*al yusri*” disebutkan dengan lafadz nakirah, maka salah satu dari dua kalimat itu berbeda. Al-Jurjani

mengira-ngira tentang ini dan berkata jika seorang laki-laki berkata “sesungguhnya bersama prajurit ini ada pedang”, maka pasti ada satu prajurit dan dua pedang, bisa diketahui bahwa itu tidak lazim dalam peletakkan Bahasa arab karena dua sebab, pertama karena kalimat yang kedua adalah pengulangan untuk yang pertama, sebagaimana pengulangan dalam firman-Nya “*celakalah pada hari itu orang-orang yang berdusta*” (QS. Al Muthoffin: 10).

Maksud dari pengulangan ini maknanya agar memberikan penekanan dalam hati, sebagaimana diulangnya kalimat dalam perkataanmu “telah datang zaid zaid”. Maka maksud dari “*al yusraini*” adalah yusrudunya (kemudahan di dunia) dari segala ujian, dan yusrul akhirah (kemudahan di akhirat) berupa pahala di surga, sebagaimana firman Allah “katakanlah tidak ada yang kamu tunggu-tunggu bagi kami, kecuali salah satu dari dua kebaikan (menang atau mati)” (QS. At Taubat: 52), dua kebaikan itu adalah kemenangan dan pahala. Dan maksud dari firmanNya “tidak akan menang satu kesulitan dengan dua kemudahan”, hal itu karena kesulitan dunia dibandingkan dengan kemudahan dunia dan kemudahan akhirat seperti sesuatu yang sedikit. Disini ada dua pertanyaan, pertama apa maksud dari kalimat nakirah pada “*al yusr*”? Jawabannya, adalah karena dengan tujuan attafkhim (membesarkan), seakan-akan



“sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan yang besar (banyak)”, maka kemudahan yang mana lagi. Pertanyaan yang kedua, kemudahan tidaklah ada kecuali bersama kesulitan, karena keduanya berlawanan dan tidak akan bertemu, jawabannya adalah ketika kemudahan ada setelah kesulitan dengan waktu yang sebentar maka akan terpisah, oleh karena itu dijadikan kemudahan menyertai dengan kesulitan.

Dalam setiap kesulitan pasti ada solusinya. Allah menunjukkan kepercayaan kepada manusia untuk bisa menyelesaikan segala permasalahan dalam kehidupan. Solusi lain yang diajarkan Islam adalah tersenyum. Tersenyum selain ibadah juga bisa mengurangi kesedihan. Dengan tersenyum dan tertawa mampu merilekskan otak agar kembali berfikir positif. mengambil hikmah dalam setiap kejadian walaupun kenyataannya pahit. Tersenyum dan tertawa merupakan salah satu sisi kehidupan dimana banyak orang yang tidak tertarik untuk mempelajarinya walaupun hal tersebut sangat mudah. Jika ingin hidup penuh dengan senyuman maka perangilah keputusasaan karena kesempatan selalu ada, jalan keluar selalu ada. Oleh karenanya, manusia harus dapat menerima setiap kesulitan dan cobaan yang dihadapi dengan lapang dada. Yakinkan setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan. Sesungguhnya dalam hidup tidak semua keinginan sama dengan

kenyataan. Sebagai umat muslim hendaknya tidak lupa berdo'a kepada Allah SWT yang akan mengabulkan setiap permintaan hamba-Nya yang mengalami kesulitan.²⁷⁹ Sebagaimana dalam firman-Nya:

أَمْنَ يَبْدُوا الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ
أَءَلَّةٌ مَعَ اللَّهِ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati (Nya). (QS. an-Naml [27]: 62)²⁸⁰

Dalam literatur lain dinyatakan sesungguhnya Allah melapangkan dada bagi manusia yang beriman saat menghadapi masalahnya. Seperti dalam firman-Nya:

قَالَ رَبِّ أَسْرَحْ لِي صَدْرِي

Dia (Musa) berkata, “Ya Tuhanku, lapangkanlah

279Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 32, h. 208. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 30, h.169. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 30, h. 413

280 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

dadaku, (QS. Thaha [20]: 25)²⁸¹

Dan firman-Nya:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? (QS. al-Insyiroh [94]: 1)²⁸²

Dari paparan di atas dapat disimpulkan, bersama dengan kesulitan ada kemudahan. Hal ini memberikan semangat agar setiap manusia mau merenungkan bahwa kesulitan, kesengsaraan merupakan pembuka menuju kemudahan. Sesungguhnya dalam hidup tidak semua keinginan sama dengan kenyataan. Dengan mengetahui dan memahami permasalahan yang dihadapi seseorang memiliki spirit untuk memnghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Sebagai umat muslim hendaknya tidak lupa berdo`a kepada Allah SWT yang akan mengabulkan setiap permintaan hamba-Nya yang mengalami kesulitan.

Faktor-faktor yang menyebabkan lapangnya dada dalam menghadapi masalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat ketauhidan. Mengenal Allah melalui sifat-sifatnya, Allah memiliki sifat kuasa (*qudrah*). Allah berdiri sendiri tanpa membutuhkan makhluk (*qiyamuhu*

281 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

282 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

binafsihi) juga memiliki sifat berkehendak (*iradah*) kehendaknya berbeda dengan makhluk (*mukhalafatul lilhawaditsi*) baik dalam berkuasa, berkehendak, hal ini untuk menguatkan tauhid bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.²⁸³ Sebagaimana dalam firman-Nya:

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبَكُمْ وَمَتَّوِلَّكُمْ

*Maka ketahuilah, bahwa tidak ada tuhan (yang patut disembah) selain Allah dan mohonlah ampunan atas dosamu dan atas (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. Dan Allah mengetahui tempat usaha dan tempat tinggalmu. (QS. Muhammad [47]: 19)*²⁸⁴

Ayat ini melanjutkan dari ayat sebelumnya tentang hari kiamat, di sana disebutkan bahwasanya mereka menanyakan kapan hari kiamat, lalu kemudian disebutkan di sini “*fa’lam annahu lailahailallah*” maka janganlah kamu menyibukkan dirimu untuk mengetahui kapan hari kiamat akan datang, tetapi sibukkanlah dengan mengetahui bahwasannya dia tiada Tuhan yang berhak

283 Muhammad Gufron Hidayat, *Berburu Warisan Nabi Yusuf dan Nabi Sulaiman*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2015) , h. 125

284 Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

disembah selain Allah, dan sibukkan diri dengan istighfar, dan persiapkan dirimu setiap saat sebelum datangnya hari kiamat itu, maka ini lebih bermanfaat bagimu. Dan juga mohon ampunlah untuk orang mukmin baik laki-laki dan perempuan karena sesungguhnya dia mengetahui segala keadaanmu baik di dunia maupun di akhirat dan juga keadaanmu pada malam hari ataupun siangnya.²⁸⁵

Cara yang baik untuk menjauhkan perbuatan tercela dengan cara istighfar (memintakan ampun), ampunannya menutupi dosa. Barangsiapa terpelihara maka ditutup dari dosa yang timbul dari hawa nafsu, makna meminta ampun yaitu tidak membuka yang demikian terkadang berhubungan pada pemeliharaan supaya tidak terjadi.²⁸⁶

Berdasarkan ayat di atas, ketakutan yang berlebihan terjadinya bencana di masa yang akan datang justru akan mengindikasikan orang itu mengalami gangguan pada kejiwaannya dan menandakan lemahnya

285 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 28, h. 52. Lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 26, h. 55.

286 Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 26, h. 104.

keimanan terhadap kekuasaan Allah. Setiap kejadian yang menimpa makhluknya telah digariskan oleh Allah. Meminta ampunlah kepada Allah atas semua dosa yang pernah dilakukan. Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

- b. Dzikir kepada Allah SWT, terkadang dzikir dapat dikatakan dalam bentuk jiwa, yang mana dengannya seseorang mengamalkan apa yang diketahuinya contohnya, seperti menghafal.²⁸⁷ Adapun pengertian dzikir sebagai berikut.
 1. Seorang hamba diharuskan kalbunya terpelihara dari hawa nafsu. Apabila ia sibuk dengan berdzikir kepada Allah SWT, niscaya Allah menjatuhkan kecintaan padanya. Allah menundukkan kalbu manusia sebagaimana Allah menundukkan kalbu seorang ibu kepada anaknya. Orang menyibukkan diri mengingat Allah hidupnya tidak akan sengsara.²⁸⁸
 2. Seseorang yang mengikat semua perkataan dan perbuatannya baik dzahir dan batin, selalu merasa diawasi oleh Allah SWT. ia pemilik hati yang bersih dari cinta dunia yang mana tidak tertarik

287Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 328.

288Imam Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, (Jakarta: Republika, 2018), h. 346

dengan pujian , tidak memandang pemberian, ujian, manfaat dan bahaya selainnya kepada Allah.²⁸⁹

3. Menurut Ibnu Ajibah, dzikir adalah pilar utama jalan yang ditempuh oleh para sufi dan dzikir menjadi amalan utama.²⁹⁰
4. Menurut Syekh Burhanuddin as-Syadzili al-Hanafi, dzikir adalah dzikir yang diperintahkan oleh seorang guru terhadap muridnya atau bacaan lain yang sesuai pertimbangan gurunya menjadi jalan utama penyaksian Allah, penguatan dengan-Nya, pokok pondasinkehadiran jiwa nan suci di majelis Allah yang mulia.²⁹¹
5. Menurut Syekh Ahmad Zarruq, dzikir adalah menghidupkan hati dan lalai mematikan hati. Puncak dari kelalaian menganggap sesuatu itu baik yang mana sebenarnya tidak baik. Dan awal dari semua itu lupa atas ketidakbaikannya.²⁹² Dengan memperbanyak dzikir kepada Allah dapat menenangkan dan menentramkan hati. Sebagaimana dalam

289Muhammad Sholikhin, Menyatu Diri Dengan Ilahi,(Yogyakarta: Narasi, 2010), h. 392

290 Ibnu Ajibah, *Syarhul Hikam*, (Beirut: Daar Fikr, t.t), j. 1, h. 79

291 Syekh Burhanuddin as-Syadzili al-Hanafi, *Ihkamul Hikam Fi Syarhil Hikam*, (Beirut: Daarul Kutub al-Ilmiyyah, 2008), h. 51

292 Syekh Ahmad Zarruq, *Syarhul Hikam*, (Kairo: As-Syirkatul Qaumiyah, 2010), h. 61

firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra'd [13]: 28)²⁹³

Ibnu Abbas berkata: apabila mereka mendengarkan Al-Qur'an maka khusyulah hati mereka dan merasakan ketentraman. kemudian dikatakan juga bukankah Allah juga berfirman di surah Al Anfal: bahwasanya orang mukmin itu apabila disebutkan nama Allah maka bergetar hati mereka, bagaimana ini bisa terjadi, keduanya saling berlawanan maknanya? untuk menjawab ada beberapa sisi: yang pertama apabila mereka mengingat akibat dari perbuatan mereka seperti maksiat, maka bergetarlah hati mereka, ketika mengingat janjinya dengan pahala dan rahmatnya maka hati mereka akan merasa tentram. Dan yang kedua bahwasanya mereka mereka dengan mengetahui Al-Qur'an sebagai mukjizat

maka menentramkan hati, karena Rasulullah benar-benar utusanNya, sedangkan keraguan mereka ketika telah melakukan ketaatan apakah sudah sempurna atau tidak maka bergetarlah hati mereka. Yang ketiga bahwasanya hati mereka mendapati ketentraman ketika mereka mengetahui bahwasanya Allah itu menepati janjinya dan Muhammad shallallahu salam benar dalam risalahnya, sedangkan getaran itu dan rasa takut mereka dapatkan ketika mereka tidak yakin apakah ketaatan mereka dalam melaksanakan kewajiban akan mendapatkan pahala di sisi Allah atau tidak.²⁹⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, perbanyaklah dzikir kepada Allah SWT, karena dapat menenangkan dan menentramkan hati. Ingalah hanya dengan mengingat kepada-Nya hati akan merasa aman, tentram dan sebagai penolong dan pelindung.

- c. Ridha dengan takdirnya (Qadha` dan Qadharnya) Allah SWT. Kata ridha berasal dari *radhiya-yardho-ridhon* yang bermakna puas dan kepuasan, seseorang

294Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 13, h. 149. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j.13. h. 137.

tidak membenci dengan keketapan Allah SWT. menjauhi segala larangan-Nya.²⁹⁵ Ridha adalah sikap lapangnya hati ketika menerima pahitnya ketetapan Allah.²⁹⁶

1. Menurut Ibnu Ujaibah, ridha adalah ketika menerima kehancuran disikapi dengan hati yang lapang dan tidak mengingkari apa-apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.
2. Menurut al-Barkawi, ridha adalah suatu jiwa yang bersih terhadap segala sesuatu yang menyimpannya tanpa adanya perubahan dari dirinya.²⁹⁷

Kata takdir berasal dari kata *qadara* yang bermakna mengukur, memberi kadar atau ukuran, jika ada yang berkata “Allah telah menakdirkan dengan demikian” maka dari itu berarti, Allah telah memberikan kadar atau ukuran atau batas tertentu dalam diri, sifat, atau kemampuan maksimal kepada makhluk-Nya.²⁹⁸ Manusia mempunyai kemampuan terbatas sesuai dengan kadar yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya.

Contohnya seperti, manusia tidak dapat terbang. Ini merupakan salah satu kadar atau

295 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 356

296 Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Terj.) Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Qishi Press, 2005), h. 245.

297 Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Terj.) Khairul Amru Harahap dkk, h. 245

298 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 658

batas kemampuan yang dianugerahkan Allah kepadanya. Ia tidak mampu melampauinya, kecuali jika dia menggunakan akalinya untuk menciptakan suatu alat, namun akal manusia mempunyai ukuran yang tidak mampu dilampaui. Di sisi lain, manusia berada di bawah hukum-hukum Allah sehingga segala yang kita lakukan pun tidak terlepas dari hukum-hukum yang telah mempunyai kadar dan ukuran tertentu. Hanya saja karena hukum-hukum tersebut cukup banyak, dan kita diberi kemampuan memilih tidak seperti matahari dan bulan, manusia dapat memilih yang mana di antara takdir yang ditetapkan Allah terhadap alam. Contoh lain, api ditetapkan oleh Allah menjadi panas dan membakar, angin dapat menimbulkan kesejukan atau dingin.²⁹⁹

Dari uraian di atas, kesiapan diri sangatlah penting untuk menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi dalam hidup. Sedangkan terhadap kejadian yang telah terjadi maka sikap yang harus dimiliki adalah ridha jika pun tidak ridha kejadian itu tetap akan terjadi. Ridha dengan takdir Allah SWT adalah seseorang tidak membenci dengan keketapan Allah SWT. menjauhi segala larangan-Nya. Ketika menerima pahitnya ketetapan Allah. hatinya

lapang. Dan Allah telah memberikan kadar atau ukuran atau batas tertentu dalam diri, sifat, atau kemampuan maksimal kepada makhluk-Nya.

- d. Walaupun pahit menerima kenyataan, manusia harus tabah untuk menjalaninya. Ketabahan yang akan membuat hati menjadi lapang dalam menghadapi segala permasalahan hidup. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنَّ أَصَابَهُ خَيْرٌ
أَطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنَّ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ
الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ

Dan di antara manusia ada yang menyembah Allah hanya di tepi; maka jika dia memperoleh kebajikan, dia merasa puas, dan jika dia ditimpa suatu cobaan, dia berbalik ke belakang. Dia rugi di dunia dan di akhirat. Itulah kerugian yang nyata. (QS. al-Hajj [22]: 11)³⁰⁰

Ayat ini menunjukkan terjadinya azab disebabkan amal dan perbuatannya, jikalau perbuatannya bersumber dari Allah niscaya mustahil berlepas darinya dan jika bukan darinya maka tidak mustahil ia bersifat yang demikian, maka tidak diazab

sebab perbuatannya³⁰¹ Ini perbedaan orang yang beriman kepada Allah, dia taat atas perintahnya dan menjauhi segala yang dilarang-Nya.³⁰²

Dan diantara manusia ada yang menyembah Allah itu hanya di tepian saja, maksud dari tepian di sini ada 2: yang pertama sebagaimana yang dikatakan oleh Hasan bahwasanya seseorang itu berada di pintu agama yang menyandarkannya kepada hati dan lisannya yang keduanya dinamakan tepian agama, maka apabila keduanya saling mendukung maka sempurna lah agamanya, dan apabila dia menampakan dengan lisannya saja untuk suatu tujuan tapi di hatinya ada kemunafikan maka boleh dikatakan dia itu sisi yang tercela yaitu menyembah Allah hanya di tepian saja. yang kedua dimaksud di tepian yaitu tepian dari agama bukan di tengah-tengahnya atau bukan dengan hatinya, ini seperti kegalauan atau kebimbangan pada agama mereka sendiri, bukan berdasarkan kenyamanan atau ketentraman yang seperti dirasakan prajurit apabila mereka mendapatkan harta

301 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 23, h. 207

302 Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 17, h. 210.

rampasan maka dia tenang, akan tetapi jika tidak dia akan lari dan kabur darinya. maka ini yang dimaksud apabila dia mendapatkan kebaikan maka dia tenang akan tetapi apabila dia mendapatkan cobaan maka dia berpaling darinya karena menetap dengan agamanya itulah tujuan yang sebenarnya, yaitu taat dan takut kepada Allah dari hukumannya. Adapun jika tujuannya kebaikan secara langsung, maka dia menunjukkan agamanya ketika senang saja dan kembali (kepada agamanya terdahulu) ketika susah maka ini yang dinamakan munafik yang tercela seperti yang disebutkan pada ayat yang lainnya juga.³⁰³

Dari ayat di atas dapat disimpulkan, ingatlah Allah SWT ketika di waktu lapang dan sempit. Walaupun banyak ujian yang datang bertubi-tubi dan tidak mudah menerima kenyataan, manusia harus tabah untuk menjalaninya. Janganlah berbutus asa dengan rahmatnya Allah.

- e. Meninggalkan maksiat. Maksiat menyebabkan dampak buruk dan bahaya bagi kalbu

303Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 17, h. 124. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 17, h.210. Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 23, h. 208.

dan tubuh, baik di dunia maupun di akhirat. Dampak dari maksiat yaitu:

1. terhalangnya ilmu karena ilmu adalah cahaya yang Allah SWT. tanamkan dalam hati dan maksiat memadamkan cahaya.
2. Perasaan jauh dari Allah SWT. hal ini tidak bisa digantikan dengan nikmat apa pun.
3. Jauh dari manusia, terutama orang sholeh, ia akan merasa adanya jarak dengan mereka.
4. Terhalang dari rezeki, akibat dosanya yang dikerjakan menghalangi jalan rezeki.
5. Segala urusan menjadi sulit, namun ia tidak tau penyebabnya.
6. Gelapnya hati, tanpa sadar ia terjerumus dalam kesesatan. Terhalang dari ketaatan, akibat banyaknya dosa ia dapat menutup jalan ketaatan yang lain.³⁰⁴

Dengan meninggalkan kemaksiatan menjadikan tidak takut akan kematian, bahkan ia senang karena menghadap rabb-Nya. Sebagaimana dalam firman-Nya:

304Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, *Kiat Membersihkan Hati dari Kotoran Maksiat*, (Terj.) Fauzy Bahreisy, (Jakarta: Serambi Ilmu Semešta, 2008). h. 34

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ

لِيَسْرُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا

تَتَّبِيرًا

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu lalu mereka masuk ke dalam masjid (Masjidil Aqsa), sebagaimana ketika mereka memasukinya pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai. (QS. al-Isra [17]: 7)³⁰⁵

Persoalan yang pertama: ketahuilah menceritakan tentang mereka yang berbuat maksiat, Allah menghukum atas mereka dengan beberapa kaum yang menginginkan perang, merampas, dan mencaci. Dan manakala mereka bertaubat Allah hilangkan ujian tersebut serta mengembalikan kedaulatan mereka. Sesungguhnya apabila mereka taat kebaikan akan datang sebaliknya apabila mereka maksiat kejelekan yang

datang, sebagaimana akal menerima perbuatan baik dan menolak yang buruk, ini selaras dengan firman-Nya : jikalau kalian berbuat baik, kebaikanpun akan datang pada diri kalian begitupun kejelekan.

Persoalan yang kedua: jikalau kalian berbuat baik dengan ketaatan kebaikan pun akan sampai pada diri kalian, dengan ketaatan membuka segala pintu kebaikan. Sebaliknya apabila dengan berbuat yang diharamkan maka kebatilan tersebut membuka pintu siksaan (azabnya).

Permasalahan yang pertama : berkata para mufassir : maknanya janji kali yang terakhir untuk membunuh Nabi Yahya as dan Zakariya as. al-Wahidi berkata: Allah mengutus atas mereka Bukhtunasoro dari Babylon (al-majusi) sangat membenci ciptaannya, mencela kaum bani israil, membunuh dan merusak Baitul Maqdis.³⁰⁶

Ketahuilah bahwasanya Allah menceritakan tentang mereka ketika mereka melakukan kemaksiatan, yaitu saat menguasai suatu kaum maka mereka membunuh, merampas harta, serta memenjarakan mereka. akan tetapi ketika mereka bertaubat maka dihilangkanlah

306 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 20, h. 313.

semua itu dari mereka dan dikembalikan negeri mereka yg dirampas tadi maka dari itu, nampaklah bahwasanya mereka apabila melakukan ketaatan maka itu akan kembali kepada diri mereka sendiri dan ketika mereka melakukan kemaksiatan maka juga akan berdampak buruk kepada diri mereka sendiri, maka sudah lumrah bahwasanya melakukan kebaikan kepada jiwa merupakan sesuatu yang diharuskan, dan melakukan keburukan kepadanya merupakan sifat yang buruk juga.

Dan apabila kami beritahukan janji kami tentang akhirat maka itu akan membuat mereka sedih yang mana kesedihan itu tampak pada wajah mereka, karena kelakuan mereka itu juga berasal dari hati dan akan ditampakkan di wajah mereka, sebagaimana dengan kebahagiaan apabila dari hati maka juga akan nampak aura bahagia di wajah mereka, dan apabila mereka bersedih atau merasakan takut di hati mereka maka akan nampak pula muram dan kesedihan di wajah mereka. oleh sebab ini ditampakkan keburukan di wajah-wajah mereka dan ini banyak juga maknanya di ayat yang lainnya.³⁰⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, ketahuilah jika kamu berbuat baik (berarti)

307 Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 15, h. 230.

kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian dan kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Pada akhirnya kita akan menuai apa yang kita tanam.

- f. Qana`ah, asal katanya dari *qona`a yaqna`u qunuu`an wa qana`atan* yang artinya menerima atau ridho, ia menerima sesuatu dengan penuh keridhoan.³⁰⁸ Qona`ah adalah sebuah sifat yang berkaitan erat dengan hati atau mental.³⁰⁹ Dan ridha terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. maka berlatihlah meninggalkan bermegah-megahan baik dalam hal makanan, pakaian dan tempat tinggal. Orang yang mencari suatu hal yang tidak bermanfaat akan kehilangan hal-hal yang bermanfaat. Sesuatu yang tidak bermanfaat termasuk keinginan yang berlebih yang selalu didorong oleh hawa nafsu, seperti permainan, bersendah gurau, merendahkan harga diri orang lain, mencari jabatan, menyukai pujian, dan lain sebagainya.³¹⁰ dengan menerima apa adanya nikmat yang diberikan dan tidak mengejar kekayaan dengan cara meminta kepada

308al-Husayn bin Ahmad bin Faris bin Zakariyah, Mu`jam Maqayis Lughah, (Beirut: Dar al-Fikr, 1979) j. 5, h. 33.

309 Nakhrawie AS, *keutamaan dan Rahasia Tawakal*, (Jakarta: Pustaka Media, 2020), h. 74.

310Jamal Ma`mur Asmani, *Tasawuf Sosial KH. Sahal Mahfudh*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019), h. 45.

manusia dan melatih diri agar terhindar dari sifat rakus akan harta, jabatan dan yang lainnya. Sebagaimana dalam firman-Nya

الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ

أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا

تُزَكُّوْا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى

Yaitu) mereka yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji, kecuali kesalahan-kesalahan kecil. Sungguh, Tuhanmu Mahaluas ampunan-Nya. Dia mengetahui tentang kamu, sejak Dia menjadikan kamu dari tanah lalu ketika kamu masih janin dalam perut ibumu. Maka janganlah kamu menganggap dirimu suci. Dia mengetahui tentang orang yang bertakwa. (QS. an-Najm [53]: 32)³¹¹

Yaitu orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji selain kesalahan-kesalahan kecil, maksud orang-orang di sini lanjutan dari ayat sebelumnya yaitu orang-orang yang berbuat kebaikan karena Allah sendiri yang akan membalas kebaikan mereka, di sini nampaklah bahwa orang yang berbuat baik tidak memberikan manfaat kepada Allah sama sekali

311Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*

kebaikannya itu, yaitu orang yang tidak berbuat jahat dan tidak pula keburukan yang keburukannya itu kembali kepada dirinya sendiri, dan orang yang berbuat baik tadi yang menjauhi dari segala hal keburukan, merekalah orang-orang baik. Dan di sini ada sisi kelembutan (Allah) bagi orang yang menjauhi untuk berbuat dosa, mereka melakukan amaliyah-amaliyah sunnah maka dia di atas dari orang yang hanya berbuat baik saja, bahkan Allah menjanjikan bahwasanya dia akan menambahkan darinya tambahan balasan yang membedakannya dirinya dari yang lainnya, sesuai amalnya. oleh karena itu ayat ini dan ayat sebelumnya menjelaskan keadaan orang-orang jahat dan baik, dan keadaan orang-orang yang belum berbuat kebaikan atau kejahatan sama sekali itu seperti para bayi yang belum dibebani kepada mereka taklif maka mereka diampuni walaupun belum berbuat kebaikan, sebagaimana yang yang dijelaskan pada ayat setelahnya, yaitu keadaan dimana kalian tidak berbuat kebaikan sama sekali dan juga tidak pula keburukan sebagaimana dia mengetahui siapa saja yang berbuat buruk dan dan tersesat dan siapa yang berbuat baik dan diberi petunjuk.³¹²

Sesungguhnya tuhanmu Maha luas
312Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 27,
h. 119

ampunannya ini ditunjukkan kepada orang yang berbuat baik tadi maka dia akan dibalas kebaikannya dan kesalahan-kesalahan kecilnya diampuni begitu juga dengan yang menjauhi dosa-dosa besar maka dosa-dosa kecil nya diampuni pula, begitu pula dengan orang yang melakukan dosa besar apabila dia telah bertobat dari padanya maka akan diampuni pula. maka tidak ada yang tersisa bagi siapa saja yang memohon ampunannya kecuali akan mendapatkan ampunan tersebut, kecuali orang-orang yang berbuat kejahatan maupun keburukan yang tidak memohon ampunan kepada-Nya, oleh karena itu ampunannya itu sangat luas, maka ini juga merupakan salah satu sisi ke kelembutan Allah.³¹³

Karena Allah mengetahui keadaan mereka meskipun mereka berada di kandungan ketika dituliskan takdir mereka apakah mereka akan menjadi orang yang tersesat atau yang diberi petunjuk. Oleh karena itu janganlah kalian menganggap bahwa diri kalian itu suci atau terbebas dari azab karena jangan pula mengatakan kalian sudah mendapatkan balasan maka tidak akan diazab. karena dialah yang mengetahui ketika kalian dijadikan maka dia pula yang

313 Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 29, h. 68.

akan mengetahui keadaan kalian ketika dikembalikan. Dan Dia mengetahui siapa yang paling bertakwa di antara kalian.³¹⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, menunjukkan sifat qona`ah berarti tidak lalai dalam bersyukur. Selain itu dapat menjauhkan diri dari sifat tamak, selalu merasa cukup atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT, terhindar dari rasa iri hati dan dengki.

- g. Memperbanyak baca dan mentadabburi Al-Qur`an. Ketika membaca Al-Qur`an dalam majelis bersama banyak orang akan menciptakan ketenangan tersendiri, malaikat bersama mereka, menaburkan rahmat Allah, dan Allah memasukkan mereka dalam lingkungan yang dekat dengan-Nya.³¹⁵ Tadabbur berasal dari kata dabara yang bermakna belakang.³¹⁶ tadabbur adalah mengingat, menghayati, memikirkan, merenungkan hasil akhir sesuatu. Tadabbur Al-Qur`an ada dua, yaitu: pertama, dari segi redaksinya yaitu, seluk beluk gramatika dan sastranya. Kedua, dari muatan ayat, muatan ayat bisa terkait dengan makna lahir dan batinnya atau hikmah yang ada

314 Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma`ani*, j. 27, h. 99.

315 Ahsin Sakho Muhammad, *Keberkahan Al-Qur`an*, (Jakarta: Qaf Media Kreatif, 2017), h. 19

316 Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*, h. 306.

di balik pernyataan satu ayat. Terjemahan satu ayat pintu pertama dalam memahami suatu ayat yang bersifat lahiriah. Banyaknya pengertian yang diambil dari satu ayat tergantung kapasitas keilmuann seseorang. Semakin luas keilmuan seseorang maka semakin banyak pula pengertian dan pelajaran yang diambil. Hati yang jernih, penuh dengan keimanan, keikhlasan dan ketakwaan bisa menghasilkan temuan-temuan yang di luar nalar manusia dari pengertian satu ayat.³¹⁷ dengan membaca Al-Qur'an akan mencerahkan hati dan fikiran serta kelapangan dada. Sebagaimana dalam firman-Nya:

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكًا لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Kitab (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepadamu penuh berkah agar mereka menghayati ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran. (QS. Shad [38]: 29)³¹⁸

Kemudian Allah menyebutkan akan menyerahkan kekholidifan dibumi kepadanya, di dalam kitab tafsir kholifah

317Ahsin Sakho Muhammad, *Oase Al-Qur'an*, (Jakarta: Qaf Media Kreatif, 2020), h. 216

318 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

ada dua yaitu: Pertama, kami menjadikanmu kholifah para Nabi. Kedua, kami menjadikanmu pemimpin manusia, pemutus hukum dan menentukan hukum pemimpin di muka bumi. Al-Qur`an mengandung keberkahan adakalanya mengajak dalam kebaikan dan memalingkan dari kejahatan yang demikian menjadi sebab kebaikan dunia maupun akhirat serta tidak ada keberkahan lebih besar dari itu.³¹⁹

Mu'tazilah mengatakan bahwasanya ayat ini menunjukkan bahwa Allah itu telah menurunkan Al-Qur`an untuk kebaikan, Rahmat serta hidayah,; yang pertama bahwasanya perbuatan Allah itu untuk kemaslahatan hamba-Nya, yang kedua Allah menginginkan iman, kebaikan, serta taat untuk seluruh (hamba-Nya) bertentangan dengan pendapat yang mengatakan bahwasanya Allah menginginkan kekufuran bagi orang-orang kafir.

Pada ayat ini juga menjelaskan bahwasanya siapa yang tidak mentadaburi, dan tidak menelaah Al-Qur`an karena tidak diberikan Taufik oleh Allah (dalam

319Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 26, h. 386. lihat juga Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 23, h. 347. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 23, h. 251.

penafsiran) dia tidak akan menemukan rahasia-rahasia yang menakjubkan yang disebutkan di dalam Al-Qur`an yang agung ini, meskipun kelihatannya bahwa di dalam susunan ayat ini kurang tersusun rapi akan, tetapi sebenarnya kandungan dalam Al-Qur`an ini sangatlah sempurna dari berbagai sisa susunannya, inilah yang kita hadirkan di dalam menafsirkan ayat-ayat ini kata mufassir.³²⁰

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, Al-Qur`an di turunkan ke muka bumi dengan penuh keberkahan. Al-Qur`an Al-Qur`an menjadi pedoman kehidupan karena manusia tidak akan bisa mengatur kehidupan mereka yang demikian kompleks dengan daya nalar mereka sendiri. Al-Qur`an juga memuat tentang hukum baik perdata maupun pidana. Tapi tidak semua ayat Al-Qur`an mengandung hukum. Dan tidak layak disebut sebagai kitab hukum.

- h. Berteman dengan orang sholeh, jika engkau ingin bersahabat dengan dengan seseorang maka pilihlah yang apabila engkau melayani ia melindungimu. Bersahabatlah dengan seseorang yang kalau engkau berucap ia membenarkan kesalahan yang terdapat dalam perkataanmu. Jikalau kamu mau

320 Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 23, h 348.

melakukan sesuatu, ia menasehatimu dengan pesan yang bijak. Dan janganlah berpaling dari mereka karena sesungguhnya hati itu dapat hidup dengan hikmah, sebagaimana air hujan yang mampu menyuburkan tanah yang telah gersang.³²¹ Kebiasaan orang sholeh biasanya selalu mengajak dalam kebaikan. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ
وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ
زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا
وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia; dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas. (QS. al-Kahfi [18]: 28)³²²

Para pembesar Qurais berkumpul, mereka berbicara kepada Rasul saw, mereka berkata:

321 Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (terj.) Abdul Rosyad Siddiq, (Jakarta: Akbar Media, 2008), h. 178

322 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*

“Apabila kamu menginginkan kami beriman denganmu maka usirlah orang-orang fakir yang kamu punya, apabila kami ada mereka tidak ada.” Sebagaimana dalam firmannya,

وَلَا تَطْرُدِ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ

“Dan janganlah kamu mengusir orang-orang yang menyeru kepada Tuhannya di pagi dan petang hari.”

Ayat ini menjelaskan larangan Allah SWT kepada Rasulullah saw agar tidak mengusir mereka dan bersabar terhadap mereka. Mereka selalu beramal baik setiap pagi dan petang. Hanya manusia yang berakal menyikapi dua waktu ini dengan memperbanyak dzikir dan selalu bersyukur dengan nikmat yang ia berikan.³²³

Asal dari kata sabar adalah mengurung diri, seperti larangan Rasulullah Saw. dari mashburah yaitu melempar hewan ternak yg terkurung. Kebanyakan manusia yg berakal akan mengingat Allah pada dua waktu ini yaitu pagi dan petang atas nikmat yang diberikan. Dan di ayat ini Allah melarang Rasulullah Saw. untuk merendahkan orang fakir yang mukmin dan memalingkan wajah

³²³Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 21, h. 442. Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 15, h. 277.

dari mereka karena menghendaki bergabung dengan majelis orang kaya. Dan jangan lah mengikuti orang yang hatinya lalai dari kami, karena seburuk-buruk keadaan manusia adalah ketika hatinya lalai dari mengingat yang baik dan mengisinya dengan hawa nafsu yang membawanya kepada kesibukan dengan makhluk. Karena mengingat Allah itu cahaya sedangkan mengingat selainnya adalah kegelapan. Dan yang mengikuti hawa nafsu itu akan mendapatkan kegelapan yang mereka akan melewati batas karenanya.³²⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, bersabarlah dalam menghadapi segala ujian hidup. Janganlah mengikuti orang yang lalai kepada Allah SWT. Hanya manusia berakal yang bisa menyikapi dua waktu ini (pagi dan petang) dengan memperbanyak dzikir dan selalu bersyukur dengan nikmat yang ia berikan.

324Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni al-Alusi al-Bagdadi, *Ruhul Ma'ani*, j. 15, h. 347. Lihat juga Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, j. 26, h. 386. Lihat juga Muhammad al-Tahir bin Ashur, *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*, j. 15, h. 251.

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini penulis berusaha untuk menyimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan pembahasan yang telah penulis paparkan. Penulis menyimpulkan beberapa poin yaitu:

1. Konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an adalah kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Sesungguhnya iman adalah perisai atau pelindung jiwa, jika dia berpaling (tidak beriman) ketika di dunia maka ketidak berimanannya seperti penyakit yang sangat dahsyat dan fitnah yang sangat besar, keberpalingannya di dunia nanti di akhirat akan mendapatkan azab yang sangat besar. orang mukmin yang beriman (kepada Allah SWT dan hari akhir) yang mana keimannya melekat pada dadanya maka mereka tidak akan merasakan sebuah kesedihan dan tidak akan ada keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. Ketika mereka merasakan kesedihan mereka lebih mudah untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kebanyakan orang-orang yang beragama Islam tidak akan membunuh dirinya sendiri hanya karena sebab-sebab kesedihan

yang dialaminya. Mereka akan mendapatkan hikmah dari dilarangnya membunuh dirinya sendiri. Dikarenakan keimanan seseorang tersebut mereka akan memiliki harapan untuk masa depannya dan tidak mudah untuk mengakhiri dirinya sendiri jika mereka mengakhiri dirinya secara otomatis maka akan membunuh harapan-harapan untuk masa depannya. Jangan melakukan segala sesuatu yang sejenisnya (dosa besar) seperti membunuh, murtad, dan zina. Allah SWT menerangkan sesungguhnya Allah SWT Maha Penyayang kepada hamba-Nya karena Allah SWT Maha Penyayang maka Allah memberikan rahmat dan menitikkan rahmat diantara larangan-larangannya agar terhindar dari ketidaknyamanan baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam memenuhi segala keinginan seorang muslim seharusnya mengetahui dan sadar atas segala potensi diri yang dimiliki, baik karena ketidaktahuannya maupun karena kelemahannya. Sesungguhnya banyak yang mengandalkan harapan dan sangkaan baik, hal itu diperbolehkan akan tetapi disertai upaya kemampuan. Kalau hanya mengandalkan datangnya rahmat tanpa adanya usaha ini hanya angan-angan belaka.

Berburuk sangka sangat mudah muncul entah sekedar dalam pikiran atau sudah diartikulasikan kata-kata maupun perbuatan yang sifatnya diskriminatif. Prasangka bisa membuat penilaian sebelum mengetahui faktanya, dan dapat memunculkan sikap yang tidak masuk akal untuk

menilai segala hal.

Kekeliruan pandangan manusia mereka dilimpahkan banyak harta sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka meskipun mereka ingkar. Apabila ia diuji dengan mempersempit rizkinya mereka berburuk sangka bahwa Allah membencinya. Allah menguji manusia agar selalu taat kepada-Nya baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Dua hal tersebut merupakan ujian bagi hamba-Nya. Jika dimudahkan baginya maka itu adalah ujian, apakah ia mau bersyukur atau malah kufur, dan jika jika dibatasi, sungguh itu juga suatu ujian apakah ia mau bersabar atau malah berkeluh kesah. Pengingkaran itu kembali kepada dua keadaan tersebut secara bersamaan, tetapi ada tiga pandangan, salah satunya adalah berkeyakinan bahwa ia berhak mendapatkan kemuliaan itu secara mutlak, yang kedua nikmat Allah memang sudah ada sebelum datang kepadanya kekayaan yaitu berupa nikmat sehat, nikmat akal pikiran, dan nikmat Islam, lalu tidak mengakui nikmat ini kecuali ketika kaya (berupa harta yang ia dapatkan). Jangan bersedih terhadap apa yang sudah terjadi yang sudah terlewatkan dari apa-apa tentang dunia, karena pada hakikatnya tidak adanya rasa takut dan sedih secara mutlak.

Dalam dunia Islam pembahasan tentang jiwa dibahas dalam kajian yang bersifat sufistik dan filosofis. Setelah dunia Islam meredup, digantikan dengan budaya sekuler barat, kajian jiwa secara

Islam pun mengalami kemunduruan, dan kajian psikologi kontemporer berkembang pesat hingga sampai sekarang.

Hubungan tasawuf dengan problem manusia, tasawuf mengajarkan keseimbangan batin dan disiplin dalam bersyariat. Ia bisa dipahami sebagai pembentuk tingkah laku melalui pendekatan tasawuf. Tasawuf bisa dilakukan oleh setiap muslim dari berbagai ragam lapisan sosial dan di manapun ia berada, menuju kepada Tuhan yang satu Allah SWT.

Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa diantaranya yaitu: mau'idzoh, syifa, huda, dan rahma. Masing-masing sifat ini ada faedah khusus, maka kita katakan bahwa ketika jiwa manusia bergantung kepada tubuhnya, maka ketergantungan itu disebabkan adanya hubungan secara alami sehingga jiwa memang ada kaitannya dengan jasad. Kemudian apa yang dirasa oleh jiwa, juga berpengaruh dengan apa yang dirasakan jasad dengan perantara lima alat panca indra. Dapat diketahui bahwa akal dan pemahaman akan didapat jika benar-benar berfikir sebagaimana kuatnya alat panca indra, maka hal itu bisa menjadi sebab timbulnya akidah yang batil dan akhlak buruk pada jiwa. Keadaan ini berjalan seperti penyakit yang berbahaya bagi tubuh, maka harus ada dokter yang mampu menyembuhkannya. Maka siapa yang terkena penyakit ini dan tidak ada dokter yang bisa menyembuhkannya pasti akan mati, tetapi jika

ada dokter yang mampu menyembuhkannya, dan tubuh ini juga menerima pengobatan maka bisa menghasilkan kesembuhan dan hilangnya penyakit.

2. Solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.

a. Sabar adalah menahan diri terhadap cobaan yang menimpanya, tidak berkeluh kesah, marah, ataupun tidak menyakiti orang lain. Ketika ditimpa musibah disikapi dengan tenang, menerima dengan perasaan rela secara penuh mengenai ketetapan Allah SWT. Allah SWT melarang hambanya bersedih karena hal yang tidak bermanfaat.

b. Syukur adalah memperlihatkan nikmat, memperlihatkan nikmat berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, dan juga menyebut nikmat dari pemberinya.

Faktor-faktor yang menyebabkan lapangnya dada dalam menghadapi masalah sebagai berikut:

1) Memperkuat ketauhidan. Mengenal Allah melalui sifat-sifatnya, Allah memiliki sifat kuasa (*qudrah*). Allah berdiri sendiri tanpa membutuhkan makhluk (*qiyamuhu binafsihi*) juga memiliki sifat berkehendak (*iradah*) kehendaknya berbeda dengan makhluk (*mukhalafatul lillahwaditsi*) baik dalam

berkuasa, berkehendak, hal ini untuk menguatkan tauhid bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

- 2) Dzikir kepada Allah SWT, perbanyaklah dzikir kepada Allah SWT, karena dapat menenangkan dan menentramkan hati. Ingallah hanya dengan mengingat kepada-Nya hati akan merasa aman, tentram dan sebagai penolong dan pelindung.
- 3) Ridha dengan takdir Allah SWT adalah seseorang tidak membenci dengan ketetapan Allah SWT. menjauhi segala larangan-Nya. Ketika menerima pahitnya ketetapan Allah. hatinya lapang. Dan Allah telah memberikan kadar atau ukuran atau batas tertentu dalam diri, sifat, atau kemampuan maksimal kepada makhluk-Nya. Walaupun pahit menerima kenyataan, manusia harus tabah untuk menjalaninya. Ketabahan yang akan membuat hati menjadi lapang dalam menghadapi segala permasalahan hidup.
- 4) Meninggalkan maksiat. Maksiat menyebabkan dampak buruk dan bahaya bagi kalbu dan tubuh, baik di dunia maupun di akhirat.
- 5) Qona'ah adalah sebuah sifat yang berkaitan erat dengan hati atau mental. Dan ridha terhadap nikmat yang

diberikan oleh Allah SWT. maka berlatihlah meninggalkan bermegah-megahan baik dalam hal makanan, pakaian dan tempat tinggal. Orang yang mencari suatu hal yang tidak bermanfaat akan kehilangan hal-hal yang bermanfaat. Sesuatu yang tidak bermanfaat termasuk keinginan yang berlebih yang selalu didorong oleh hawa nafsu, seperti permainan, bersendah gurau, merendahkan harga diri orang lain, mencari jabatan, menyukai pujian, dan lain sebagainya.

- 6) Memperbanyak baca dan mentadabburi Al-Qur`an. Ketika membaca Al-Qur`an dalam majelis bersama banyak orang akan menciptakan ketenangan tersendiri, malaikat bersama mereka, menaburkan rahmat Allah, dan Allah memasukkan mereka dalam lingkungan yang dekat dengan-Nya. Tadabbur adalah mengingat, menghayati, memikirkan, merenungkan hasil akhir sesuatu. Tadabbur Al-Qur`an ada dua, yaitu: pertama, dari segi redaksinya yaitu, seluk beluk gramatika dan sastranya. Kedua, dari muatan ayat, muatan ayat bisa terkait dengan makna lahir dan batinnya atau hikmah yang ada di balik pernyataan satu ayat. Terjemahan satu

ayat pintu pertama dalam memahami suatu ayat yang bersifat lahiriah. Banyaknya pengertian yang diambil dari satu ayat tergantung kapasitas keilmuann seseorang. Semakin luas keilmuan seseorang maka semakin banyak pula pengertian dan pelajaran yang diambil. Hati yang jernih, penuh dengan keimanan, keikhlasan dan ketakwaan bisa menghasilkan temuan-temuan yang di luar nalar manusia dari pengertian satu ayat.

- 7) Berteman dengan orang sholeh, jika engkau ingin bersahabat dengan dengan seseorang maka pilihlah yang apabila engkau melayani ia melindungimu. Bersahabatlah dengan seseorang yang kalau engkau berucap ia membenarkan kesalahan yang terdapat dalam perkataanmu. Jikalau kamu mau melakukan sesuatu, ia menasehatimu dengan pesan yang bijak. Dan janganlah berpaling dari mereka karena sesungguhnya hati itu dapat hidup dengan hikmah, sebagaimana air hujan yang mampu menyuburkan tanah yang telah gersang.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemahannya

A. Sculer, Patricia. *Voice of Perfectionism: perfectionistic Gifted Adolescents In a Rural Middle Scholl*. New York: University of Connecticut. 2007.

Abdul Muhid dkk. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Surabaya: UINSA Press. 2015.

Abdul Mujib dan J. Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2006.

Abu Faris, Muhammad Abdul Qadir.
Menyucikan Jiwa.

al-Alusi al-Bagdadi, Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni. *Ruhul Ma'ani*. Beirut: Darul Hadis, 1854

Alan V. Horwitz., Jeromie C. Wakefield, and Lorenzo Luaces. *The Oxford Handbook of Mood Disorders*. Indiana University Bloomington. 2016.

Alawiyah, Tuti. *Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Big Five Inventory (BFI) Dengan Metode Convirmatory Faktor Analysis (CFA)*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No.

3. 2015.

al-Azdi as-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq. *Sunan Abu Dawud*. Beirut: Dar al-Fikr. 1991.

al-Azdi as-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq *Sunan Abu Dawud*, (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011,
al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi. *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Fikr. 1991. J. 8.

al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn alMughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi. *Shahih Bukhari*. (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011.

Al-Farmawi, Abd Hayyan *Al-Bidayah Fi al-Tafsir al-Mawdu' I*. Kairo: Dar Fikr. 1441

al-Ghazali, Imam. *Ihya` Ulumuddin*, terj. Ismail Yakub. Jakarta: C.V. Faiza, 2006.

al-Ghazali, Imam. *Kimiya al-Saadah*. Beirut: al-Maktabah al-Sabiyah. 1996.

al-Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. (terj.) Abdul Rosyad Siddiq. Jakarta: Akbar Media. 2008.

al-Hamid, Muhammad bin Ibrahim. *Cara Bertaubat Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*. (Terj) Muhibburahman. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i. 2007.

Al-Husayn bin Ahmad bin Faris bin Zakariyah. *Mu'jam Maqayis Lughah*. Beirut: Dar al-Fikr. 1979.

- Al-Isfahani. Ar-Raghib. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*.
Beirut: Maktabah Nazar Musthafa al-Baz. 2009.
- al-Jauzi, Jamaluddin. *Zadul Masir Fil `ilmit Tafsir*.
Beirut: Maktabah Al-Islami. 1987.
- al-Jazair, Abu Bakar Jabir. *Ensiklopedia Muslim*. (terj)
Fadhil Bahri. Jakarta: Darul Falah. 2005.
- al-Kalasyaniy, Abdur Razzaq. *Mu`jam Is`hilahal al-
Shifyyah*. Kairo: Dar al-Inad. 1992.
- al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. kairo:
Maktabah al-Babi al-Halabi. 1986.
- al-Najjar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*. Jakarta:
Pustaka Azzam. 2004.
- al-Qardhawi, Yusuf *as-Sabr Fi Qur`an*. Kairo:
Maktabah Wahbah. 2000.
- al-Qarni, Aid. *Tersenyumlah*. (Terj) Ayip Faishol
dan Zainal Abidin. Jakarta: Pustaka Azzam.
2004.
- Al-Qurthubi. *al-Jami` li Ahkamil Qur`an*, Beirut: Darul-
Fikr, 1999 M/1420 H.
- al-Tahir bin Ashur, Muhammad *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*.
Beirut: Dar Ibn Hazm, 1984.
- American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic
And Statistical Manual of Mental Disorders
Fourth Edition Text Revision*. Washington. DC:
Author. 2002.
- Amin Syukur dan Masharudin. *Intelektualisme Tasawuf*.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2002.
- Amirul Hadi dan H. Haryono. *Metodologi Penelitian*.



Bandung: Pustaka Setia. 2005.

Andi Tenri Faradiba dan Puti Febrayos. *Evaluasi Psikometri Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Versi Indonesia*. Jurnal Psikolog Vol. 9. No. 2. 2018.

Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati. *Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi, 2004. No. 1.

an-Naisaburi, Abul husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Fikr. 1991. J. 4.

an-Naisaburi, Abul husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011.

Anwar, Rosihon. *Ilmu Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia. 2015. cet. 1.

Aqil Siroj, Said. *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial*. Bandung: Mizan Pustaka. 2006.

Arikunto, Suharsimi *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2005.

AS, Nakhrawie. *keutamaan dan Rahasia Tawakal*. Jakarta: Pustaka Media. 2020.

Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Al-Qur`an tafsir penjelasan Al-Qur`anul Karim*. Semarang: Pustaka Rizki. 2012.

Asmani, Jamal Ma'mur. *Tasawuf Sosial KH. Sahal*

- Mahfudh*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2019.
- as-Sa'di, Abdurrahman. *Taysirul Karimir Rahma Fi Tafsiril Mannan*. Muhaqqiq, Abdurahman Ibnu Ma'la, Muassaratur Risalah. 2000.
- asy-Syawkani, Imam Muhammad bin Ali bin Muhamman bin Abdullah. *Tafsir Fathul Qodir*. Mesir: Darul al-Alamiyyah. 1425 H.
- ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Ibn Jarir. *jami' al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Fikr. 1997.
- Audah, Ali *Konkordansi Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Pustaka AntarNusa. 1997. Abdul Baqi, Muhammad Fuad. *al-Mu'jam al-Mufaharis Li al-fazh al-Hadith Al-Qur'anil Karim*. Beirut: Dar al-Ma'rifah. 2002.
- Ayu Fitri Sekar Wulandari dan Rejeki Andayani Rahayu. *Kejadian Dan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut: Studi perbandingan di panti wreda dan komunitas*. artikel penelitian. 2011.
- az-Zamakhshari, Abi al-Qasim Mahmud bin Umar. *Al-Kashshaaf*. (Riyad: Maktabah al-'Abikan, 1998.
- Baihaki, Ahmad. *Menyikapi Tindak Kekerasan dan Pembunuhan Terhadap anak Pespektif Al-Qur'an*. 2008. skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. fak. Ushuluddin. Tidak diterbitkan.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*. New York: International University Press. 1985.
- Bernhard T. Baune and Catherine Harmer. *Cognitive Dimensions of Major Depressive Disorder*. Oxford:



- University Press. 2019.
- bin Nuh, Abdullah. *Meraih Derajat Ahli Ibadah*. Jakarta: Mizan. 2014.
- Bungir, Burhan. *Analisis Data Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologis kearah Penguasaan Model Aplikasi*. Jakarta: PT. Grafindo Persada. 2003.
- Burhan Bugin, M. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2011.
- Carson, R. & Butcher, J.N. *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Harper Collins. 1991
- Christopher Byron and Rondha Byrne. *The Secret*. London: Headline Book Publishing. 2008.
- D. Spiegler, Michael. *Contemporary Behavior Therapy*. Boston: Cengage Learning. 2015
- Davison, G. C., Neale, J. M., *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc. 2009.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*. Jakarta: Penerbit Lentera Abadi. 2010.
- Difa Ardiyanti dan Siti Muthia Dinn. *Aplikasi Model Rasch dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression*. Jurnal Psikologi. Vol. 45. No. 2. 2018.
- Djumhana Bastaman, Hanna. *Integrasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Sippres. 2008
- Dorothy Laager Miller, *New York City In The Great*

- Depression Sheltering The Homeless*. Chicago: Arcadia Publishing. 2009.
- Dwi Putra, Sukma. *Uji Validitas Konstruktif Pada Instrumen Student Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory*. Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3. 2015.
- E. Koeswara. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Eresco. 2017
- E. Vieta. *Trastornos Bipolares*. Spanyol: Springer. 2000.
- Fakhrudin ar-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani. *Mafatihul Ghaib*. Beirut: Dar Fikr, 1981.
- Fatia, Azhariah. *Hak dan Perlindungan Anak Dalam Perspektif Hadis*. 2008. Tesis Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Tidak diterbitkan.
- Gaffar, Abdul. *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal Tafseer. Vol. 4. No. 2. 2016.
- Gian Luca Burci and Claude Henri Vignes. *World Hearth Organization*. Amerika: Aspen Publishing. 2004.
- Gumiandari, Septi. *Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Holistik Vol. 12. No. 01. 2011.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Reasearch I*. Yayasan Penerbit Rake Surasin. 1997.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika. 2015.
- Harahap, Syahrin. *Metode Studi dan Penelitian Ilmu-Ilmu Usuluddin*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000. cet. 1.

- Haryanto, Sri. *Manusia Dalam Terminologi Al-Qur`an*.
Jurnal Pendidikan Sains Spektra. Vol. 3. No. 1.
2017.
- Herbert J. Chappa *Distimiy OTRAS Depresiones Cronicas*.
Argentina: Editorial Medica Panamericana. 2003.
- Hery Kristanto, Vigih. *Metodologi Penelitian Pedoman
Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Deepublish.
2018
- Hidayat, Muhammad Gufron. *Berburu Warisan Nabi
Yusuf dan Nabi Sulaiman*. Yogyakarta: Mutiara
Media. 2015.
- Hidayatullah Subagyo, Hilman. *Dzikrullah Bersama
Ibnu Athaillah*. Tangerang: Lentera Hati. 2018.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Syams al-Din ibn Abdullah.
*al-Ruh fi al-Kalam ala Arwah al-Amwat wa al-
Ahwa bi al-Dalil min al-Kitab wa al-Sunnah wa
al-atsar wa al-Aqwal al-Ulama*. Beirut: Dar al-
Fikr. 1992.
- Ibnu Katsir, Abul Fida` Ismail Ibn Umar. *Lubaabut
Tafsir Min Ibnu Katsir*. Kairo: Muassasah Daar
al-Hilaal. 1414 H.
- Imam Supragoyo dan Tobroni. *Metodologi Penelitian
Sosial-Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
2001.
- Inayat Khan, Hazrat. *The Inner Life*. Boston: Shambhala
Publication. 2008.
- Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta:
Gaung Persada Press, 2009.

- J. Moleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2011.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. 2008.
- Jamanis, Martini. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 2013.
- Jatie K. Pudjibudojo dkk, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak*. Sidoarjo: Zifatama Jawara. 2019.
- Jauhari, Syekh Thantawi. *Al-Jawahr Fi Tafsir Al-Qur`anul Karim*. Beirut: Darul Kutub Ilmiah. 1926.
- Julianto Simanjuntak dkk. *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Yayasan Pelita. 2017.
- Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 3. No. 46. 2003.
- Jurnal Psikologi. Vol. 14. No. 1. 2013.
- Jurnal psikologi. vol. 4. No. 3. 2015.
- Jurnal psikologi, Vol. 2, No. 1, 2016.
- K. Marwick and M. Birrel. *The Mood Disorders in Crash Course Psychiatry*. Edinburgh: Elsevier. 2013.
- Kadar M. Yusuf, *Studi Alquran*. Jakarta: Amzah, 2012. cet. 1
- Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Karim Amrullah, Abdul Malik. *Tafsir Al-Azhar*. Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd. 2003.

- Kementerian Agama RI. *Al-Qur`an dan Tafsirnya*. Jakarta: Kementerian agama RI. 2012.
- Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an. 2012.
- Kuhn, Thomas. *The Structure of Scientific Revolution*. Chicago: University of Chicago Press. 2012.
- L. Atkinson, Rita. *Introduction to Psychology*. Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich. 2015.
- Labib, Muhsin. *Mengurai Tasawuf dan Kebatinan*. Jakarta: Lentera. 2004.
- lailil, M. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Depresi pada Santri yang Menjadi Pengurus Pesantren: Studi Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifyyah I Tambak Beras Jombang*. Tesis UIN Malang. Fak. Psikologi. 2012. tidak diterbitkan.
- Lajnah Pentashih Al-Qur`an. *Penciptaan Manusia dalam Perspektif AlQur`an dan Sains*. Jakarta: Kementerian Agama RI. 2012.
- Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Prenada Media grup. 2009.
- Lumanggo Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana, 2016
- M Hikmat, Mahi. *Metode Penelitian dalam Prespektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.
- M.K. Tadjudin. *Concept of Healthand Desease*. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Science Syarif

- Hidayatullah State Islamic University. 2008
- Mahew B. Miles dan A. Michael Hiberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press. 2002.
- Mahmud, Muhammad. *Ilm al-Nafsu al-Maashir fi Dhaw'i al-Islam*. Jeddah: Dar al-Syuruq. 1984.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia. 2011.
- Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2010.
- Marzuqi, Syamsudin. *Peran Pendidikan Bagi Kehidupan Manusia Dalam Pandangan Al-Qur'an*, tesis Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Maxmen, J. S. *Essential Psychopathology*. New York: Norton & Company Inc. 1986.
- Moinuddin Chhiṣṭi, Shaykh Hakim. *The Book of Sufi Healing: The Power of Unconditional Love to Work Healing Miracle*. Rochester: Vermont n.d. 2017.
- Mubarak, Ahmad. *Jiwa Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina. 2014.
- Muhammad, Ahsin Sakho *Oase Al-Qur'an*. Jakarta: Qaf Media Kreatif. 2020.
- Muhammad, Ahsin Sakho. *Keberkahan Al-Qur'an*. Jakarta: Qaf Media Kreatif. 2017.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* Yogyakarta: Idea Press. 2017.
- Najati, Usman. *Al-Qur'an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka. 2001.



- Nasional Taiwan Ocean University. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Tsansaksional*. Jurnal Psikologi. Vol. 24. No. 1. 2016.
- Nasir, Narlia Mutia. *Sejarah Kesehatan Masyarakat*. bahan kuliah pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2008. tidak diterbitkan
- Ningsih, Wahyu. *Peranan Orang Tua dalam Pendidikan Keluarga*. 2010. skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fak. Ushuluddin. tidak diterbitkan.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Raneka Cipta. 2007.
- Novi Qonitatin dkk. *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 9. No.1. 2011.
- Nur Syarifah, Indah. *Adaptasi Dan Validasi Skala Iklim Organisasi Kreatif*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3 Juli 2015.
- Nurbakhsy, Javad. *Belajar Bertasawuf*. Jakarta: Zaman. 2016.
- P. Scott Richards and Allen E. Bergin. *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. New York: Springer Publishing Company. 2018.
- Perpustakaan Nasional RI. *Ensiklopedia Hukum Islam*. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve. 2006.
- Perrin, Robert. *Pocket Guide to APA Style*. Boston: Indiana state University. 2009.

- Pranowo, Hadi. *Depresi dan Solusinya*, Yogyakarta: Tugu Publisher. 2014
- Qadir Isa, Abdul. *Hakekat Tasawuf*. terj. Jakarta: Qisthi Press. 2005
- Quraish shihab, M. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati. 2013.
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilalil Qur`an*. Beirut: Darusy Syuruq. 1992.
- R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meiyuntari, *Kebermaknaan Hidup, KeStabilan Emosi dan Depresi*. Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 4, No. 03, 2015, h. 277
- Ramadhan, Agung. *Hawa Nafsu dalam Perspektif Al-Qur`an dan Ilmu Jiwa*, tesis Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Rena, Syahidah. *Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri*. Kuningan: Nusa Litera Inspirasi. 2018.
- Rizkiputra, Dikalustian. *Bahaya Lisan dan Pencegahannya dalam Al-Qur`an*. 2011 Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, fak. Ushuluddin. tidak diterbitkan.
- Robert Frager, *Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*, (Wheaton: Theological Publishing House. 2002), h. 129
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2008.

- Sarwono W. S. *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang. 2000.
- Shihab, Alwi. *Islam Sufistik*. Bandung: Mizan. 2001.
- Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur`an*. Bandung: Mizan. 1996.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati. 2010.
- Siregar, Juliarni. *Dinamika Perubahan Simtom Depresi Remaja Dalam Membaca Al-Qur`an Surah Al-Fatihah dan Al-Insyiroh Sesuai Adab Batin dan Lahir*, Jurnal Care, Vol 4, No.2 Februari, 2016.
- Siregar, Rivay. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*. Jakarta: Rajawali Press. 2000.
- Subekhan, Ali. *Perlindungan Anak Dalam Perspektif Al-Qur`an*, tesis Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Sudarto. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1997.
- Sue, D., & Sue, S. *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin Company. 1986.
- Sugiarto, Eko. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media. 2015.
- Sugiono. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiono. *Metode Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan P & D*. Bandung: Alfabeta. 2010.

- Sumanto. *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*. Jakarta: PT. Buku Seru. 2014.
- Supranto, J. *Statistik untuk Pemimpin Berwawasan Global*. Jakarta: Salemba Empat. 2007.
- Supriyatin, Ningrum. *Pengaruh Stres, Tekanan Teman Sebaya dan Self Control terhadap Perilaku Penyalahgunaan Obat Tanpa Resep pada Anak Jalanan di Jakarta Barat*. 2015. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fak.Psikologi. tidak diterbitkan.
- Syam, Yunus Hanis. *Sabar dan Syukur*. Yogjakarta: Mutiara Media. 2009.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2016..
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2002.
- Tim Penyusun KKBI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PPB-Kemendiknas. 2009.
- Tresniasari, Nia. *Uji Validitas Konstruk Organization Climate Measure Versi Indonesia Dengan Metode Convirmatory faktor Analysis (CFA)*. Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3. 2015.
- Umar, Nasaruddin. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika. 2014.
- Usman Najati, Muhammad *Al-Qur`an Dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka. 2001.

- V. Atkins, Parker. *The Law Of Partnership*. Washington: Law Book Publishing. 2004.
- Very Julianto dan Subandi, *Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, Jurnal Psikologi, Vol 42, No. 1, April 2015.
- W. Moore, Stephen. *Griffith`s Instructions For Patients*. Philadelphia: Saunders Elsevier. 2011.
- Wandansari sulistyrorini dan Muslim Sabarisman. *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial. 2017
- Willy F. Maramis and Albert A. Maramis. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press. 2009.
- www.who.int/mental_hearth/en/
- Yudi Kurniawan dan Noviza. *Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Vol. 2. No. 2. 2018
- Yulia Hairina dan M. Mubarak, *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim*, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 3. No. 1. 2020.
- Yuliana, Lia. *Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Anak Dalam Perspektif Islam* 2008. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. fak. Ushuluddin. Tidak diterbitkan
- Zaenuddin, Radliyah. *Metodologi dan Strategi Alternatif*

Pembelajaran Bahasa Arab. Cirebon: Pustaka Rihlah Group. 2005.

Zatra Hadi, M. Fahli. *Tasawuf Untuk Kesehatan Mental*. Jurnal Pemikiran Islam. Vol. 40. No. 2015.

Zelvi Ninaprilia dan Cahyaningsih Fibri Rohmani. *Gangguan Mood Episode Depresi Sedang*. jurnal kesehatan. Vol. 4. No. 3. 2015.

TENTANG PENULIS

Nama Mabrurotul Hasanah lahir di Pamekasan 12 Februari 1994 anak ke-2 dari 3 bersaudara dan putri dari pasangan suami istri Muhammad Harun dan Sumaidah, alamat rumah desa Rekkerrek Laok II RT: 006/RW: 005 Palenggaan Pamekasan Madura – Jawa Timur, email: mabruohharun123@gmail.com atau mabrurotulhasanah23@gmail.com Riwayat pendidikan, TK Miftahul Ulum Rekkerrek Laok II Pamekasa (2000) SDN Rekkerrek Laok II Palenggaan Pamekasan (2000); SDN 03 Sudimoro Bululawang Malang (2001-2006); SMP Al-Munawwariyyah Bululawang Malang (2007-2009); SMA Al-Munawwariyyah Bululawang Malang (2010-2012); Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ciputat (2014-2018); Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ciputat (2018-2021). Pengalaman organisasi, anggota TPQ Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta (2014-2016); ketua TPQ Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta (2016-2017).

Pengalaman mengajar, TPQ Raudhatul Qur'an Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta (2014-2018); TPQ Al-Ikhlash Bojong Sari Depok (2017); TPQ Rumah Sakit Sari Asih Ciputat (2018); TPQ Al-Hidayah BSD (2018);

MTS Assyirotusyafi'iyah Kebayoran Lama (2018-2019); Rumah Tahfidz Al-Qur'an (2018-2019), Rumah Tahfidz Laskar UI (2019); MAN Insan Cendekia Serpong (2019-Sekarang). Pengalaman pelatihan, pembicara pada Masa Orientasi Mahasiswa (MASTAMA) Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta (2017).

Karya ilmiah, 40 Hadis Kelembutan Hati Riwayat Imam Bukhari (Tidak diterbitkan, 2016); Israiliyat Surah Yusuf Kajian Komparatif pada Tafsir Al-Iklil Fi Ma'ani at-Tanzil Karya KH. Misbah Musthafa dan Bible (Tidak diterbitkan, 2018); Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis) (diterbitkan, 2021).