

# Konsep Depresi Perspektif Al-Qur'an: Analisis Ayat-ayat Psikologi

---

Mabrurotul Hasanah

Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia  
Korespondensi: mabrurohharun123@gmail.com

---

**Histori Artikel:** Diterima: 11 Mei, 2024 | Revisi: 01 Juni, 2024 | Tersedia online: 26 Juli, 2024

---

## Abstract

This study aims to analyze the concept of depression from the perspective of the Qur'an by examining verses that have a psychological dimension. Depression, as a complex mental condition, is often caused by a variety of factors, including social, emotional, and spiritual pressures. In this regard, the Qur'an offers relevant guidance for understanding and overcoming feelings of depression. Using a qualitative approach and text analysis, this study identifies verses related to human psychological conditions. The verses to be analyzed include: Qs. an-Nisa: 29 and 32, Qs. Yusuf: 87, Qs. al-Hujurat: 12, Qs. al-Baqarah: 155, Qs. Yunus: 57, Qs. al-Fajr: 15-16, Qs. al-Hijr: 56, Qs. Fussilat: 30, Qs. al-Ahzab: 12, and Qs. al-Maidah: 52. These verses provide an overview of depression in the context of the Qur'an. Data collection is carried out through library research, where authors seek information from various books relevant to the issues discussed, especially to build a predetermined theoretical study. The results of this study show that the concept of depression in the perspective of the Qur'an is related to the emotional and spiritual power of human beings which reflects the practice of emotional psychology as well as the faith embedded in their hearts.

**Keywords:** *Depression, psychology, psychology verse.*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep depresi dari sudut pandang Al-Qur'an dengan mengkaji ayat-ayat yang memiliki dimensi psikologis. Depresi, sebagai suatu kondisi mental yang kompleks, sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, emosional, dan spiritual. Dalam hal ini, Al-Qur'an menawarkan panduan yang relevan untuk

memahami dan mengatasi perasaan depresi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis teks, penelitian ini mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia. Ayat-ayat yang akan dianalisis mencakup: Qs. An-Nisa: 29 dan 32, Qs. Yusuf: 87, Qs. Al-Hujurat: 12, Qs. Al-Baqarah: 155, Qs. Yunus: 57, Qs. Al-Subuh: 15-16, Qs. Al-Hijr: 56, Qs. Fussilat: 30, Qs. Al-Ahzab: 12, dan Qs. Al-Maidah: 52. Ayat-ayat ini memberikan gambaran mengenai depresi dalam konteks Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan melalui penelitian perpustakaan (*Library Research*), di mana penulis mencari informasi dari berbagai buku yang relevan dengan isu yang dibahas, terutama untuk membangun kajian teoritis yang telah ditentukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep depresi dalam perspektif Al-Qur'an berkaitan dengan kekuatan emosional dan spiritual manusia yang mencerminkan praktik psikologi emosional serta iman yang tertanam dalam hati mereka.

**Kata Kunci:** *Depresi, Psikologi, Ayat-ayat psikologi.*

## 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

Menurut ketua IDI (Ikatan Dokter Indonesia) Fachmi Idris, pada tahun 2007, 94% masyarakat di Indonesia mengalami depresi dari tingkat tertinggi sampai tingkat terendah.<sup>3</sup> Bahkan menurut WHO, angka depresi di

---

<sup>1</sup> Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qu'an, 2012), 335.

<sup>2</sup> Very Julianto dan Subandi, "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas," *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (April 2015): 46.

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

Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2016 angka depresi di Indonesia sekitar 35 juta orang 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia dan 47,5 juta terkena demensia. Data Riskesdas pada tahun 2018 gangguan jiwa seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

Suatu tugas yang dibebankan atau diberikan Allah 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.<sup>7</sup>

Penelitian mengenai konsep depresi dalam perspektif Al-Qur'an telah dilakukan oleh berbagai peneliti sebelumnya termasuk Sv Samila,<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> Indra Maulana dkk, "Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya," *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019): 219.

<sup>5</sup> Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), 146

<sup>6</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996), 187.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* vol. 1 (Tangerang: Lentera Hati, 2011), 750-751.

<sup>8</sup> S. V. Savela, "Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik," (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Rahmatika,<sup>9</sup> Mariyah,<sup>10</sup> Kautsar,<sup>11</sup> dan Fadhillah.<sup>12</sup> Setiap penelitian tersebut mengembangkan pemahaman yang berbeda tentang konsep depresi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti ingin menyoroti tema konsep depresi dalam perspektif Al-Qur'an dengan fokus pada analisis ayat-ayat yang berkaitan dengan aspek psikologis.

## Metode

Penelitian ini adalah merupakan penelitian studi pustaka (library research) yang mengadopsi metode deskriptif-analitis kualitatif. Dalam pelaksanaannya, metode ini dilakukan melalui beberapa langkah sistematis. Pertama, peneliti mengumpulkan sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan depresi. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis konten, yang bertujuan untuk memahami konsep depresi dari sudut pandang Al-Qur'an dengan menganalisis ayat-ayat yang memiliki dimensi psikologis. Untuk memperdalam analisis tersebut, peneliti juga menyajikan berbagai sumber lain yang relevan dengan topik penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### Definisi Depresi: Tinjauan Konseptual

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.<sup>13</sup> Dalam Al-Qur'an kata yang berdekatan dengan makna depresi antara lain, *huzn* (kesedihan), *ghamm* (kesedihan), *hamm* (kesedihan),

---

<sup>9</sup> S. Rahmatika, A. Rozaq, dan U. Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas Surah Al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 116-131.

<sup>10</sup> U. Mariya "Penanganan Depresi Dengan Metode Psikoterapi Menurut Perspektif Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir al-Jawāhir fī Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm dan Tafsir Kementerian Agama RI," (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung, 2024).

<sup>11</sup> F. N. Kautsar, "Tanda-Tanda Depresi dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)," (Doctoral dissertation, Universitas PTIQ Jakarta, 2023).

<sup>12</sup> I. Fadhillah, "Penafsiran Hamka Tentang Depresi dalam Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern," (Doctoral Dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023).

<sup>13</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia

*dlaiq* (kesulitan/kesusahan), dan *asaf* (bersedih hati).<sup>14</sup> Sedangkan depresi secara istilah sebagai berikut: Menurut al-Asfahani, depresi adalah perasaan sedih karena tidak beruntung, kehilangan sesuatu yang berharga atau disayangi, dan ketidakberdayaan.<sup>15</sup> Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi adalah kesedihan karena peristiwa yang dialami dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan.<sup>16</sup>

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.<sup>17</sup> 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.<sup>18</sup>

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, susah tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap seksual, hilangnya minat dan kesenangan terhadap beraktifitas sehari-hari.<sup>19</sup> 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.<sup>20</sup> Leitenberg dan Wilson, mereka yang mengalami depresi menunjukkan kontrol dirinya rendah, yaitu mengevaluasi diri yang negatif, harapan terhadap kinerja

<sup>14</sup> al-Rāghib al-Aṣfahānī. *Mufradat Alfāz al-Qurʿān* (Beirut: Maktabah Nazar Mustafā al-Baz, 2009), 371.

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawāid al-Fawaid*, (Makkah: dār ʿalam al-Fawāid, 2008), 60.

<sup>17</sup> David Sue dan Derald Wing Sure, *Understanding Abnormal Behavior* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1986), 238.

<sup>18</sup> Robert Carson dan James N. Butcher, *Abnormal Psychology and Modern Life* (New York: Harper Collins, 1991), 302.

<sup>19</sup> Gerald C. Davison dan John M. Neale, *Abnormal Psychology* (New York: John Wiley & Sons, Inc. 2009), 372.

<sup>20</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi dan Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Prenada Media grup, 2009), 13.

rendah, suka menghukum kepada diri sendiri dan sangat jarang memberikan penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>21</sup> 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.<sup>22</sup> 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.<sup>23</sup>

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 nomal akan dipandang secara negatif olehnya.

### Gejala dan Penyebab Depresi

Depresi adalah kondisi yang memengaruhi individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik yang sering muncul meliputi kelelahan berkepanjangan, gangguan pola tidur, serta penurunan semangat dan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Di sisi psikis, individu yang mengalami depresi cenderung menjadi lebih sensitif, merasa tidak berguna, dan mengalami penurunan daya berpikir, bahkan dalam beberapa kasus dapat mengalami halusinasi. Aspek sosial juga terpengaruh, terlihat dari konflik dengan orang-orang di sekitar dan perasaan cemas atau malu yang dapat menyebabkan isolasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala-

---

<sup>21</sup> Michael D. Spiegler, *Comtemporary Behavior Therapy* (Buston: Cengage Learning, 2015), 159

<sup>22</sup> Aaron Temkin Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder* (New York: International University Press. 2013), 248.

<sup>23</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision* (Washington DC: Author, 2002), 148.

gejala ini agar depresi dapat dideteksi lebih awal dan individu dapat mencari bantuan yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas hidup mereka.<sup>24</sup>

Penyebab depresi umumnya disebabkan oleh peristiwa negatif tertentu dan dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama: faktor fisik dan faktor psikologi. Dari segi fisik, penyebab depresi meliputi faktor genetik, di mana individu dengan riwayat keluarga depresi memiliki risiko lebih tinggi; susunan kimia otak yang memengaruhi emosi, seperti perubahan hormon; serta faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, dan kurangnya paparan cahaya matahari. Semua faktor ini berkontribusi pada munculnya gejala depresi yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Di sisi psikologi, penyebab depresi dapat dilihat dari kepribadian individu, pola pikir, dan harga diri. Individu dengan pemikiran negatif atau pesimis cenderung lebih rentan terhadap depresi. Stres akibat peristiwa negatif dalam hidup juga berperan penting, bersama dengan pengaruh lingkungan keluarga dan penyakit jangka panjang yang dapat menambah ketidaknyamanan dan ketidakamanan. Kesedihan yang dialami manusia sering kali berkaitan dengan persepsi dan perasaan yang mendasarinya, sehingga penting untuk memahami berbagai aspek ini dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi.

### Kosa Kata Depresi dalam Al-Qur'an

Istilah-istilah kata Depresi dalam Al-Qur'an akar katanya dari kata duka, sedih dan cemas. Berikut ayat-ayat yang menjelaskan kata tersebut:

Tabel 1: istilah depresi dalam Al-Qur'an

No.	Kata	Artinya	Jumlah	Keterangan
1.	عاسى	Bersedih	1 kali	QS. Al-A'raf: 93
2.	اسفى	Duka cita	1 kali	QS. Yusuf: 84
3.	بث	Menyiarkan	4 kali	QS. Al-Baqarah: 162, QS. An-Nisa: 1, QS. Luqman: 10, QS. Asy-Syura: 29.

<sup>24</sup> Norman M. Kaplan, *Kaplan's Clinic Hypertension* (New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010), 73.

4.	بشي	Kesusahan	1 kali	QS. Yusuf: 86
5.	هلوه	Keluh kesah	1 kali	QS. Al-Ma'arij: 19
6.	حزن	Duka cita	1 kali	QS. Fatir: 34
7.	حرجا	Kesalahan, berbuat dosa, sempit	2 kali	QS. An-Nisa: 65, QS. al-An'am: 125
8.	حرج	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	Berkeluh kesah	1 kali	QS. Al-Ma'arij: 20
10.	خوف	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'du: 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.	تحنونوا	Bersedih hati	1 kali	QS. Ali Imron: 139
12.	تاعس	Bersedih hati	2 kali	QS. Al-Maidah: 26 dan 68
13.	تاعس تبتس	Berduka cita	2 kali	QS. Yunus: 36, QS. Yusuf: 69.
14.	تحنون	Berduka cita, bersedih hati	7 kali	QS. At-Taubah: 40, QS. Al-Hirj: 88, QS. An-Nahl: 127, QS. Thaha: 40, QS. An-Naml: 70, QS. Al-Qashash: 13, QS. Al-Ankabut: 33.
15.	يحنون	Berduka cita	1 kali	QS. Al-Mujadilah: 10.
16.	يحنون	Merasa sedih	1 kali	QS. Al-Ahzab: 51

Kata-kata yang berkaitan dengan kesedihan dalam Al-Qur'an mencakup berbagai nuansa emosi yang dialami manusia. Misalnya, *asā* berarti “bersedih” (QS. al-Araf: 93), menggambarkan perasaan sedih dalam menghadapi kesulitan, sementara *asafā* menunjukkan “duka cita” (QS. Yusuf: 84) yang mendalam, terutama terkait dengan kehilangan. Kata *baththi* merujuk pada “kesusahan” (QS. Yusuf: 86), sedangkan *halū* berarti “keluh kesah” (QS. al-Maarij: 19), mengekspresikan ketidakpuasan. Selain itu, *hazana* juga berarti “duka cita” (QS. Fatir: 34). Kata-kata lain seperti *ḥaraja* menggambarkan kondisi sempit atau kesulitan akibat dosa dan situasi sulit yang dihadapi, masing-masing muncul dalam beberapa ayat. *Jazu'ā* menunjukkan sikap mudah mengeluh (QS. al-Maarij: 20), sedangkan *khawf* yang muncul 30 kali dalam Al-Qur'an mencerminkan rasa takut atau cemas. Beberapa kata seperti

*taḥzanū* dan *ta'sa* mengingatkan agar tidak larut dalam kesedihan, sedangkan *ta's tabta'is* dan *taḥzan* menegaskan pentingnya menghadapi ujian hidup dengan ketabahan. Akhirnya, kata-kata seperti *yahẓun* dan *yahẓan* menggambarkan kondisi emosional seseorang yang merasakan duka atau sedih.

Semua ayat-ayat di atas 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 (19). Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah (20), dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir (21)”

Menurut Ibn Kathīr dalam tafsirnya, ayat tersebut menggambarkan sifat manusia yang cenderung mengeluh dan gusar ketika menghadapi kesusahan. Dalam keadaan putus asa, mereka merasa takut dan hancur, serta enggan berbagi nikmat yang diberikan Allah kepada orang lain. Hanya orang-orang yang mengerjakan shalat yang terhindar dari sifat tercela ini, karena mereka adalah individu yang mendapatkan taufiq dan hidayah dari Allah untuk berbuat baik. Sifat-sifat buruk ini, seperti ketidak sabaran dan kekikiran, muncul karena kurangnya iman yang mendalam terhadap Allah, sehingga mereka tidak menyadari bahwa segala rezeki yang diterima adalah karunia-Nya.<sup>25</sup>

Lebih lanjut, tafsir Kementerian Agama menjelaskan bahwa manusia sering kali tidak sabar ketika ditimpa kesulitan dan menjadi kikir saat memperoleh rezeki. Mereka merasa seolah-olah tidak ada yang dapat menolong dalam kesulitan dan menganggap bahwa keberhasilan adalah hasil usaha semata, bukan anugerah dari Allah. Kesimpulannya, sifat keluh kesah dan kikir merupakan karakter umum manusia yang harus dihindari, kecuali bagi mereka yang beriman dan rajin melaksanakan shalat, karena merekalah yang diharapkan dapat menyadari hak-hak orang lain dalam rezeki yang mereka terima.<sup>26</sup>

<sup>25</sup> Abū al-Fidā' Ismā'īl Ibn 'Umar Ibnu Kathīr, *Tafsīr Ibnu Kathīr* vol. 7 (Kairo: Mu'assasah Dār al-Hilāl, 1414 H), 289.

<sup>26</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Tafsirnya* vol. 10 (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), 336.

### **Urgensi Mengetahui Depresi dalam Masyarakat**

Kesehatan mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu menyadari potensi dalam dirinya, mampu menghadapi tantangan hidup, menghasilkan karya, dan berbagi dengan orang lain. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang memungkinkan setiap individu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Namun, masalah gangguan mental menjadi perhatian global karena dapat terjadi di berbagai negara, baik yang miskin maupun maju. Gangguan ini sering bermula dari stres yang berujung pada depresi, disorientasi, dan bahkan gangguan mental berat yang dapat menyebabkan bunuh diri. Data WHO pada tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami depresi, sementara 60 juta mengalami bipolar dan sekitar 23 juta mengalami skizofrenia serta psikosis.

Pentingnya penanganan kesehatan mental secara cepat dan tepat sangat jelas untuk mencegah semakin banyaknya individu yang mengalami depresi dan gangguan mental lainnya. Sering kali, lingkungan keluarga tidak menyadari tanda-tanda awal gangguan ini, yang dapat berakibat fatal. Perkembangan pemahaman tentang depresi sejalan dengan kemajuan ilmu kejiwaan. Masyarakat kuno sering mengaitkan penyakit mental dengan kekuatan supranatural, sedangkan teori kepribadian manusia berasal dari Yunani kuno yang mencoba menjelaskan fenomena fisik dan psikologis secara ilmiah. Dalam Islam, pembahasan tentang jiwa dilakukan melalui kajian sufistik dan filosofis. Namun, setelah kemunduran dunia Islam dan munculnya budaya sekuler Barat, kajian jiwa dalam konteks Islam mengalami penurunan, sementara psikologi kontemporer berkembang pesat hingga saat ini.<sup>27</sup>

### **Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep depresi dalam perspektif Al-Qur'an terkait dengan kekuatan spiritual, emosional, dan psikologis yang dimiliki oleh individu beriman. Iman berfungsi sebagai pelindung jiwa; jika seseorang berpaling dari iman, mereka akan mengalami dampak negatif yang parah, baik di dunia maupun di akhirat. Orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir tidak akan merasakan kesedihan

---

<sup>27</sup> [www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)

yang mengarah pada keinginan untuk mengakhiri hidup mereka. Sebaliknya, mereka lebih mudah mengatasi kesedihan karena memiliki harapan untuk masa depan. Keimanan ini mendorong mereka untuk menjauhi tindakan dosa besar seperti bunuh diri, murtad, dan zina, serta memahami bahwa Allah Maha Penyayang dan memberikan rahmat untuk menjaga hamba-Nya dari ketidaknyamanan di dunia dan akhirat.

Dalam konteks Islam, pembahasan mengenai jiwa sering kali dilakukan melalui pendekatan sufistik dan filosofis. Namun, setelah kemunduran dunia Islam dan munculnya budaya sekuler Barat, kajian tentang jiwa dalam Islam mengalami penurunan, sementara psikologi kontemporer berkembang pesat. Al-Qur'an berfungsi sebagai alat untuk memperbaiki jiwa melalui sifat-sifat seperti mau'idzoh, syifa, huda, dan rahma. Ketergantungan jiwa pada tubuh menunjukkan hubungan alami antara keduanya, di mana apa yang dirasakan oleh jiwa berpengaruh pada kondisi jasmani. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa akal dan pemahaman yang benar dapat membantu menghindari akidah yang salah dan akhlak buruk.

Al-Qur'an menawarkan solusi bagi mereka yang mengalami depresi, antara lain melalui sikap sabar dan syukur. Sabar berarti menahan diri dari keluh kesah dan menerima ketetapan Allah dengan lapang dada, sedangkan syukur melibatkan pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah dan menggunakannya dengan baik. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat membantu seseorang menghadapi masalah dengan lebih tenang, seperti memperkuat tauhid kepada Allah, berzikir, ridha terhadap takdir-Nya, serta menjauhi maksiat. Sifat qonaah juga penting untuk menghindari keinginan yang berlebihan dan fokus pada hal-hal yang bermanfaat.

Beberapa faktor yang dapat membantu seseorang menghadapi masalah dengan lapang dada antara lain: pertama, menguatkan ketauhidan dengan mengenal sifat-sifat Allah yang Maha Kuasa dan berkehendak, sehingga memperkuat keyakinan bahwa Allah mengontrol segala sesuatu. Kedua, memperbanyak dzikir kepada Allah, yang dapat menenangkan hati dan memberikan rasa aman. Ketiga, ridha terhadap takdir Allah, di mana menerima kenyataan dengan tabah akan membuat hati lebih lapang. Keempat, menjauhi maksiat yang dapat berdampak buruk bagi jiwa dan raga. Kelima, mengembangkan sikap qona'ah atau puas terhadap nikmat yang diberikan Allah, dan menghindari keinginan berlebihan yang tidak bermanfaat. Keenam, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an untuk mendapatkan ketenangan dan pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran-Nya. Terakhir, berteman dengan orang-orang sholeh yang dapat memberikan

nasihat bijak dan mendukung dalam kebaikan, sehingga hati dapat tumbuh subur dengan hikmah.

### **Kesimpulan**

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 di berpaling (tidak beriman) ketika di dunia maka ketidak berimannya 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 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 menerangkan sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepada hamba-Nya karena Allah Maha Penyayang maka Allah memberikan rahmat dan menitikkan rahmat diantara larangan-larangannya agar terhindar dari ketidaknyamanan baik di dunia maupun di akhirat.

Solusi Al-Qur'an untuk orang-orang yang mengalami depresi, yaitu: yang pertama sabar, menahan diri terhadap cobaan yang menyimpannya, tidak mengeluh, marah ataupun tidakmenyakiti orang lain. Ketika ditimpa musibah disikapi dengan tenang, menerima dengan perasaan rela secara penuh mengenai ketetapan Allah. Allah melarang hambanya bersedih karena hal yang tidak bermanfaat. Yang kedua bersyukur, memperlihatkan nikmat yang berarti menggunakan pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, dan juga menyebut nikmat dari pemberinya.

### **Daftar Pustaka**

al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Fawā'id al-Fawā'id*. Makkah: Dār 'Alam al-Fawā'id, 2008.

- American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*. Washington, DC: Author, 2002.
- Al-Rāghīb al-Aṣḥānī. *Mufradāt Alfaz al-Qurʿān*. Beirut: Maktabah Nazar Mustafā al-Baz, 2009.
- Beck, Aaron Temkin. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*. New York: International University Press, 2013.
- Carson, R. & Butcher, J.N. *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Harper Collins, 1991.
- Davison, G. C., Neale, J. M., *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons Inc, 2009.
- Departemen Agama RI. *Al-Qurʿan & Tafsirnya*. Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010.
- Fadhillah, I. "Penafsiran Hamka Tentang Depresi dalam Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern". (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Indra Maulana dkk, *Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya*. Vol. 2. No. 2. 2019.
- Iskandar. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press. 2009.
- Mariyah, U. *Penanganan Depresi dengan Metode Psikoterapi Menurut Perspektif Al-Qurʿan (Studi Komparatif Tafsir al-Jawāhir fī Tafsīri Al-Qurʿān al-Karīm dan Tafsir Kementerian Agama RI)*. Disertasi UIN Raden Intan Lampung, 2024.
- Kathīr, Abū al-Fidāʾ Ismāʿīl Ibn ʿUmar Ibn. *Tafsīr Ibnu Kathīr* vol. 7. Kairo: Muʿassasah Dār al- Hilāl, 1414 H.
- Kautsar, F. N. *Tanda-tanda Depresi dalam Al-Qurʿan (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Syaʿrawi)*. Disertasi Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Kementrian Agama RI. *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qurʿan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qurʿan, 2012.
- Lailil, M. *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.
- Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Prenada Media grup, 2009.

- Michael D. Spiegler. *Comtemporary Behavior Therapy*. Buston: Cengage Learning, 2015.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2017.
- Norman M. Kaplan. *Kaplan's Clinic Hypertension*. New York: Lippincott Williams and Wilkins, 2010.
- Pranowo, Hadi. *Depresi dan Solusinya*. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014.
- Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziyah, U. "Konsep Self-healing Perspektif Al-Qur'an dan psikologi (studi atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syariâah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Tangerang: Lentera Hati, 2011.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1996.
- Sue, D., & Sue, S., *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1986.
- Sujarweni, Wiratna. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2014.
- Very Julianto dan Subandi. "Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas." *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (April 2015).
- Wandansari sulistyorini dan Muslim Sabarisman, *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial, 2017.
- [www.who.int/mental\\_hearth/en/](http://www.who.int/mental_hearth/en/)