

Kecemasan dan Depresi Dalam Perspektif Al Qur'an

Siti Farida Yuliantari Al Maesyuro

Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Indonesia

Email: almaesyurofarida@gmail.com

Abstract

This study analyzes anxiety and depression from the perspective of the Qur'an by exploring their causes and the solutions it offers for achieving psychological well-being. Anxiety and depression are mental and emotional disturbances that arise due to the inability to manage life's pressures and spiritual instability. This research aims to identify the Qur'anic concept of anxiety and depression and to describe Qur'anic approaches to overcome them. Using a qualitative method with a library research approach, data were collected from classical and contemporary tafsir, psychological studies, and relevant scholarly works. The findings reveal that anxiety (khauf) and depression (huzn) are inherent emotional states of human beings that become harmful when excessive or uncontrolled. The Qur'an provides spiritual and behavioral prescriptions such as dhikr (remembrance of God), prayer, patience, effort, and tawakkul (trust in God) as therapeutic principles to restore emotional balance and mental peace. These practices cultivate optimism, strengthen faith, and reduce negative emotions, demonstrating that the Qur'an offers a holistic framework for mental health grounded in spiritual resilience.

Keywords: *Qur'an, Anxiety, Depression, Mental Health, Islamic Psychology*

Abstrak

Penelitian ini menganalisis kecemasan dan depresi dalam perspektif Al-Qur'an dengan menelaah penyebab serta solusi yang ditawarkan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kecemasan dan depresi merupakan gangguan mental dan emosional yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan hidup dan ketidakseimbangan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi konsep Al-Qur'an tentang kecemasan dan depresi serta mendeskripsikan pendekatan Al-Qur'an dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research), dengan sumber data berupa tafsir klasik dan kontemporer, kajian psikologi, serta literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan (*khauf*) dan depresi (*huzn*) merupakan kondisi emosional manusia yang bersifat alami, namun dapat berdampak negatif apabila berlebihan dan tidak terkendali. Al-Qur'an menawarkan prinsip-prinsip terapeutik berupa dzikir, shalat, sabar, ikhtiar, dan tawakkal sebagai upaya spiritual dan perilaku untuk memulihkan keseimbangan emosi dan ketenangan batin. Praktik-praktik tersebut menumbuhkan optimisme, memperkuat keimanan, serta mengurangi tekanan psikologis, sehingga Al-Qur'an memberikan kerangka holistik bagi kesehatan mental yang berlandaskan ketahanan spiritual.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Kecemasan, Depresi, Kesehatan Mental, Psikologi Islam

A. Pendahuluan

Kehidupan modern di era globalisasi ditandai oleh kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Perubahan yang cepat ini tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis akibat ketidakmampuan sebagian individu dalam menghadapi permasalahan dan tantangan hidup yang kompleks. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sosial sering kali memunculkan gangguan emosional seperti kegelisahan, kemurungan, serta stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental.

Gangguan mental merupakan bentuk gangguan kesehatan yang berkaitan erat dengan kondisi kejiwaan seseorang. Dalam istilah psikologi modern, gangguan ini dikenal sebagai *mental disorder* atau *mental disease*, yang mencerminkan ketidakseimbangan fungsi psikologis individu. Manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna rentan mengalami gangguan baik secara jasmani maupun rohani. Oleh karena itu, setiap individu perlu berupaya mencari cara untuk mencegah, mengatasi, dan memulihkan kesehatan mentalnya, sehingga mampu menjaga keseimbangan antara aspek fisik, psikis, dan spiritual dalam kehidupannya.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 diri². 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.

Al-Qur'an menghasilkan perubahan besar yang substansial, membahagiakan, dan mencerahkan dalam kehidupan sosial manusia. Selain itu, al-Qur'an terus membawa perubahan besar bagi jiwa, hati, dan akal manusia, juga bagi kehidupan politik, sosial, dan pribadi. Keenam

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-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, Jurnal Psikologi, Vol 42, No. 1, April 2015. h. 46

ribu enam ratus ayatnya, yang telah dikutip dengan takzim oleh begitu banyak orang selama berabad-abad, terus mendidik orang-orang secara spiritual dan intelektual, memurnikan jiwa, membersihkan akal, menggembarakan dan melapangkan roh, membimbing menuju kebenaran dan pemikiran yang sempurna, serta membuat orang-orang bahagia³.

Al-Qur'an adalah petunjuk yang bila dipelajari akan membantu menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman bagi penyelesaian berbagai problem hidup. Apabila dihayati dan diamalkan akan menjadikan pikiran, rasa, dan karsa mengarah kepada realitas keimanan yang dibutuhkan bagi stabilitas dan ketentraman hidup pribadi dan masyarakat⁴. dalam hal ini al-Qur'an mampu menjawab tantangan kontemporer, baik secara spiritual ataupun material. Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢ (الاسراء/17: 82)

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (Al-Isra'/17:82)

Ayat tersebut menegaskan bahwa Al-Qur'an mengandung dimensi *syifā'* (penyembuh) dan *rahmah* (rahmat), yang tidak hanya mencakup penyembuhan fisik, tetapi juga penyucian jiwa dan ketenangan batin. Dalam konteks psikologis, kandungan spiritual Al-Qur'an berperan sebagai terapi bagi penyakit kejiwaan seperti kecemasan, kegelisahan, dan depresi yang banyak dialami manusia modern. Dengan demikian, Al-Qur'an bukan hanya kitab petunjuk moral, tetapi juga merupakan pedoman penyembuhan komprehensif yang mampu memulihkan keseimbangan mental dan spiritual manusia melalui pendekatan iman, dzikir, dan kesadaran transendental.

Menurut Thaba' thaba'i sebagaimana diuraikan dalam tafsir *al-Mizan*, Al-Qur'an diturunkan sebagai *syifā'* (penawar atau obat) bagi berbagai permasalahan manusia, termasuk penyakit-penyakit kejiwaan seperti keraguan, kebimbangan batin, dan kegelisahan hati yang mengganggu ketenangan spiritual orang beriman. Konsep ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk moral dan hukum, tetapi juga sebagai sumber terapi psikologis yang menenangkan jiwa melalui nilai-nilai tauhid, kesabaran, dan ketundukan kepada Allah.⁵

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan pemahaman tafsir klasik dan pendekatan psikologi Islam dalam menafsirkan konsep kecemasan (*khauf*) dan depresi

³ Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur'an, terj. Dewi Sukarti* (Jakarta: Erlangga, 2010), 295

⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: IKAPI, 1996), 13

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 530

(*huzn*) dalam Al-Qur'an. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menjelaskan makna tekstual ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga mengungkap relevansinya terhadap problem psikologis manusia modern. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis konsep kecemasan dan depresi dalam perspektif Al-Qur'an serta menjelaskan bagaimana nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya dapat menjadi landasan terapeutik bagi pemulihan dan keseimbangan mental manusia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada penelaahan konsep-konsep teoritis dan data tertulis yang relevan dengan tema yang dikaji, yaitu nilai-nilai Al-Qur'an sebagai penawar penyakit kejiwaan. Metode kualitatif memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami makna, konteks, dan substansi ide secara mendalam melalui analisis deskriptif terhadap sumber-sumber literatur.

Penelitian kepustakaan atau *library research* dilakukan dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang memiliki keterkaitan langsung dengan objek penelitian, baik berupa buku, artikel jurnal ilmiah, maupun hasil penelitian terdahulu yang kredibel. Tujuan dari metode ini adalah untuk membangun pemahaman konseptual dan argumentatif mengenai tema yang dikaji melalui interpretasi teks dan data sekunder secara sistematis.

Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yakni teknik pengumpulan data dengan cara menelaah dokumen dan sumber tertulis seperti buku, jurnal, karya ilmiah, serta media daring yang relevan. Metode dokumentasi memungkinkan peneliti memperoleh data yang bersifat teoritis dan empiris untuk kemudian dianalisis sesuai dengan kerangka konseptual yang telah disusun sebelumnya.⁶ Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis, yaitu dengan menafsirkan isi teks untuk menemukan makna, relevansi, dan kontribusinya terhadap pembahasan penelitian.⁷

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konseptualisasi Kecemasan dan Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam keberlangsungan hidup manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara dimensi jasmani, rohani, dan spiritual. Dalam konteks modern, meningkatnya tekanan sosial, ekonomi, serta kemajuan teknologi telah menimbulkan berbagai bentuk gangguan psikologis, di

⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 6–8.

⁷ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 4th ed. (Los Angeles: SAGE Publications, 2018), 15–16.

antaranya kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*). Kedua fenomena ini tidak hanya dipandang sebagai persoalan medis, tetapi juga memiliki dimensi moral dan spiritual yang mendalam. Oleh karena itu, dalam khazanah keilmuan Islam, pembahasan mengenai kondisi kejiwaan manusia tidak terlepas dari bimbingan wahyu, terutama Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai petunjuk dan penyembuh bagi berbagai problem kehidupan manusia.

Kajian terhadap konsep kecemasan dan depresi dalam perspektif Al-Qur'an menjadi penting karena memberikan sudut pandang yang lebih holistik, menggabungkan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai spiritual. Dengan memahami kedua konsep tersebut melalui dasar-dasar tekstual Al-Qur'an dan interpretasi para ulama, diharapkan dapat ditemukan paradigma keagamaan yang mampu memberikan solusi terhadap problem kesehatan mental kontemporer. Oleh sebab itu, pembahasan berikut akan menguraikan konsep dasar kecemasan dan depresi serta bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan dalam mengelola dan menyembuhkan kondisi kejiwaan manusia.

a. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri yang terkadang muncul secara fisiologis ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi⁸. Pada zaman sekarang dengan banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan membuat seseorang menjadi merasa cemas akan masa depan yang belum terjadi. Hal ini dikarenakan pada dasarnya manusia menginginkan kehidupan yang bahagia dan tidak mengalami kerugian pada dirinya. Meskipun, pada realitanya kerugian dan masalah akan selalu ada seiring dengan berjalanya waktu dan pengambilan keputusan.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterprangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang paling menonjol khusus pada berbagai gangguan saraf dan mental⁹. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh¹⁰.

Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh,

⁸ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, Psikologi Abnormal, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

⁹ James Drever, Kamus Psikologi (Jakarta: Bina Aksara, 1986), hal 19

¹⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, Konseling Terapi, Terjemahan. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005), hal 512

perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal¹¹. Dalam definisi lain kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir atas apa yang belum terjadi. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik)

b. Depresi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, depresi memiliki makna; pertama, depresi merupakan gangguan pada jiwa seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (misalnya perasaan muram, sedih dan tertekan). Kedua, depresi merupakan situasi sukar dan lesu¹². Sedangkan depresi secara istilah menurut Al-Asfahani ialah diambil dari kata ضيقُ، yang bermakna “perasaan sempit” karena tidak beruntung atau merasa sedih atas kehilangan sesuatu yang berharga atau disayangi, dan rasa ketidakberdayaan¹³.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi adalah kesedihan karena peristiwa yang dialami dan kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan¹⁴. Menurut Atkinson, depresi adalah suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak ada harapan hidup, patah hati, ketidakberdayaan secara mendalam, tidak mampu mengambil keputusan, selalu takut, tegang, dan ingin bunuh diri¹⁵.

Depresi adalah penyakit mental yang membutuhkan solusi untuk mengurangi dampak negatifnya. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami berbagai gejala perubahan emosi seperti sedih, takut, gelisah dan merasa tertekan¹⁶. Depresi adalah keadaan emosional yang diketahui, namun tidak dialami oleh semua orang. Depresi adalah keadaan yang menguras energi, dan menempatkan penderitanya dalam emosi negatif, dan jauh dari semua alasan positif untuk bahagia.

¹¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FK UI, 2001), hal 19 12

¹² Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 342.

¹³ Ar-Raghib Al-Isfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Lc (Depok: Pustaka Khazanah Fawa' id, 2017), 558.

¹⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, terj. Syaikh Ali bin Hasan al-halabi (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2012), 73.

¹⁵ Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2009), 13.

¹⁶ Mabrurotul Hasanah, *Depresi Perspektif Al-Qur'an Dalam Ayat-Ayat Psikologi* (Sidoarjo: Penerbit Kafein, 2021), 11.

Depresi juga didefinisikan dengan elegan oleh ulama besar muslim, Abu Zaid alBalkhi, dalam bukunya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Abu Zayd mengungkapkan bahwa depresi adalah keadaan kegelisahan yang dapat dijelaskan sebagai kesedihan yang paling mendalam. kegelisahan seperti nyala api yang menyala, dan kesedihan seperti bara api yang tersisa setelah nyala api ini padam¹⁷.

Secara keseluruhan, pembahasan mengenai kecemasan dan depresi dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa kedua kondisi kejiwaan tersebut bukan semata-mata persoalan psikologis, tetapi juga merupakan ujian spiritual yang menuntut keseimbangan antara aspek iman dan kesadaran diri. Al-Qur'an menempatkan ketenangan jiwa sebagai hasil dari keimanan yang kuat, ketundukan terhadap kehendak Allah, serta kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Dengan demikian, kecemasan dan depresi tidak hanya perlu ditangani melalui pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga melalui internalisasi nilai-nilai tauhid, dzikir, dan tadabbur terhadap ayat-ayat Allah.

Pandangan ini menegaskan bahwa penyembuhan sejati dalam Islam bersumber dari keterhubungan manusia dengan Tuhannya, di mana Al-Qur'an berfungsi sebagai *syifa'* (penawar) bagi penyakit hati dan pikiran. Melalui pemahaman dan pengamalan ajaran Al-Qur'an, individu diharapkan mampu mencapai ketenangan batin, keteguhan spiritual, serta keseimbangan emosional yang berkelanjutan. Dengan cara inilah, Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman teologis, tetapi juga terapi spiritual yang relevan bagi manusia modern dalam mengatasi kecemasan dan depresi.

2. Kecemasan dan Depresi perspektif Al Qur'an

Agama memberikan petunjuk bagi manusia dalam segala aspek kehidupan, termasuk pemeliharaan dan pengembangan mental yang sehat. Agama bertugas menjaga fitrah, jiwa, akal, dan keturunan manusia untuk mencapai kesehatan mental. Sebagaimana dalam agama Islam yang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an adalah bukti kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya. Al-Qur'an tidak hanya memberi pedoman bagi orang Islam dalam menjalani kehidupan yang rumit, tetapi juga memberikan solusi untuk semua masalah, yang membedakan antara yang haq dan bathil, dan menyembuhkan penyakit, termasuk solusi untuk mencegah kecemasan dan depresi yang mempengaruhi kesehatan psikologis manusia.

¹⁷ Bulut, S., Hajiyousouf, I. I., & Nazir, T. (2021). Depression From A Different Perspective. *Open Journal Of Depression*, 10(04), 168–180

Istilah yang terkait dengan kecemasan dan depresi telah banyak disebut dalam Al-Qur'an. Istilah kecemasan dan depresi juga disebutkan bersamaan dalam satu ayat di banyak tempat dalam Al Qur'an. Istilah yang terkait dengan kecemasan dan depresi disebutkan secara bersama di dalam Al Qur'an, diantaranya adalah sebagai berikut;

a. Q.S. al Baqarah ayat 28

فَلَمَّا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَأَمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة/2: 38)

Kami berfirman, "Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati." (Al-Baqarah/2:38)

b. Q.S. al Baqarah ayat 62

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِرِينَ مِنَ الْإِسْلَامِ وَالْأَحْزَابِ وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة/2: 62)

Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani, dan orang-orang Sabiin,) siapa saja (di antara mereka) yang beriman kepada Allah dan hari Akhir serta melakukan kebajikan (pasti) mendapat pahala dari Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati. (Al-Baqarah/2:62)

c. Q.S. al Imraan ayat 170

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَنْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۗ (آل عمران/3: 170)

Mereka bergembira dengan karunia yang Allah anugerahkan kepadanya dan bergirang hati atas (keadaan) orang-orang yang berada di belakang yang belum menyusul mereka, yaitu bahwa tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati. (Ali 'Imran/3:170)

d. Q.S. al Maidah ayat 69

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِتِينَ وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (المائدة/5: 69)

Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang Yahudi, Sabiin, dan Nasrani, siapa yang beriman kepada Allah, hari Akhir, dan beramal saleh, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih. (Al-Ma'idah/5:69)

e. Q.S. Yunus ayat 62

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۗ (يونس/10: 62)

Ketahuiilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih. (Yunus/10:62)

Banyaknya penyebutan kecemasan dan depresi ini secara bersama-sama menunjukkan perhatian Al Qur'an terhadap dua gangguan ini. Al Qur'an ingin menyampaikan bahwa kecemasan dan depresi merupakan emosi terkuat yang mempengaruhi kehidupan manusia. Di samping itu, kecemasan dan depresi mewakili dua kutub waktu di mana kecemasan merupakan emosi negatif manusia yang terkait dengan masa yang akan datang, sedangkan depresi umumnya terkait dengan masa lalu.

Allah SWT berbicara tentang kecemasan (khauf) dalam bentuk kata benda dan berbicara tentang kesedihan (huzn) dalam bentuk kata kerja. Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas adalah respons manusia terhadap bahaya dan ancaman, serta merupakan sebuah reaksi bawah sadar. Karenanya rasa takut dan cemas yang normal tidak berada dalam kendali manusia. Karena itu, di dalam Al Qur'an ketakutan dan kecemasan banyak disebutkan menggunakan bentuk kata benda (khauf) Di lain pihak, kesedihan dan perasaan depresi merupakan tindakan sadar. Satu orang bisa berduka dan yang lain mungkin tidak berduka dalam keadaan yang sama, oleh karena itu, itu datang dalam bentuk kata kerja (yahzan).

Selain itu, akibat yang ditimbulkan oleh rasa takut lebih besar daripada akibat yang disebabkan oleh kesedihan, dan itulah sebabnya Allah menghadirkan penyebutan rasa takut di atas penyebutan kesedihan. Penyebutan kata yang terkait dengan kecemasan dan ketakutan dalam Al Qur'an juga lebih banyak jika dibandingkan dengan kata yang terkait dengan kesedihan.

Perasaan sedih dan depresi akan dirasakan oleh manusia berkaitan dengan sejumlah persoalan yang dihadapi atau menghampirinya. Dalam Al Qur'an disebutkan sejumlah faktor penyebab munculnya rasa sedih dan depresi dalam jiwa manusia, di antaranya adalah diusir dari tempat tinggal dan negeri kediaman, tidak merasakan kenikmatan hidup, ketidakmampuan menjaga kenyamanan tamu, tidak diterimanya dakwah, perpisahan dengan atau khawatir akan keselamatan anak, penghinaan dan perbuatan licik orang-orang kafir terhadap Al Qur'an, ditimpa bencana, tidak taat kepada perintah Rasul, kecemasan berkaitan dengan peristiwa hari pembalasan, ancaman azab neraka. rasa sakit menjelang melahirkan anak, perceraian, pembicaraan rahasia, teman-teman yang tidak mau berjihad di jalan-Nya, kesesatan, siksa dan dosa, orang-orang kafir dan orang-orang yang tidak berbuat kebajikan, tidak memiliki harta dan kendaraan untuk dinafkahkan guna keperluan perang, dan kedurhakaan atau ketidaktaatan anak terhadap orang tua¹⁸.

¹⁸ Tampubolon, I. Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan Dan Kesedihan. *Al-Muaddib :Jurnal IlmuIlmu Sosial Dan Keislaman*, 5(2) 2020.

Al Qur'an sebagai petunjuk bagi umat manusia sudah memberikan solusi untuk menghilangkan rasa cemas dan depresi. Allah akan menguji hambanya bukan hanya dengan sekedar ujian semata, akan tetapi Allah menguji dan memberikan solusi kepada hambanya melalui firmanNya, dalam hal ini Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠ (فصلت/41:30)

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), "Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu." (Fussilat/41:30)

Ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an mendefinisikan kecemasan dan depresi sebagai bentuk ketakutan seseorang terhadap sesuatu yang menyebabkan ia membutuhkan perhatian atau pertolongan lebih. Selain itu, kecemasan dan depresi digambarkan dengan bentuk ketakutan dan kesedihan. Allah SWT akan melapangkan hati dan menghilangkan semua bentuk kesedihan dan kekhawatiran pada diri seseorang, apabila seseorang tersebut beriman, berikrar dengan ketuhanan dan keesaan Allah, lalu beristiqamah dalam menjalankan perintah yang diridhai-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, maka ia akan mendapatkan balasan terbaik di dunia maupun diakhirat¹⁹.

Menurut Quraish Shihab, Q.S Fussilat [41]: 30 di atas, mengajarkan manusia untuk mengantisipasi diri agar tidak terjebak dalam perasaan khawatir akan dunia yang fana ini, maka Allah SWT memerintahkan hambanya untuk selalu bertaqwa, maka tatkala ketaqwaan seorang hamba smakin meningkat, rasa ketenangan itu akan Allah berikan padanya. Allah berfirman

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْطِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۙ ٩٧ (النحل/16:97)

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan²⁰.

Ayat lain Allah berfirman;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ٢٨ (الرعد/13:28)

¹⁹ Wahbah Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Manhaj, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 421

²⁰ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, Shahih Bukhari Muslim, terj. Muhammad Ahsan Bin Usman (Jakarta: Kompas Gramedia, 2017), 486.

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Ar-Ra'd/13:28)

Supaya manusia tidak terjebak dalam kecemasan dan depresi, maka M. Quraish Shihab dalam penafsirannya terhadap al Qur'an bahwa al-Qur'an dengan jelas memberikan perintah bertawakkal²¹. bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat. Al-Qur'an hanya mengingkarkan agar umatnya hidup dalam realita, realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan, dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.

Menurut Sayyid Qutbi ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi ini didasarkan pada sikap seseorang yang hanya melihat fenomena lahiriah saja, tidak mencurahkan segenap kemampuannya dan enggan untuk maju²². Mengetahui bahwa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan adalah ujian dari Allah, Rasulullah SAW meminta perlindungan kepada-Nya agar terhindar dari delapan hal berikut, menurut hadis Bukhari nomor hadist 5892 yang artinya:

“Telah menceritakan kepada kami (Khalid bin Makhlad) telah menceritakan kepada kami (Sulaiman) dia berkata: telah menceritakan kepadaku (Amru bin Abu Amru) dia berkata: saya mendengar dari Anas Bin Malik dia berkata: Nabi SAW mengucapkan: “Allahumma inni a'uudzubika minal hammi wal hazani wal 'ajzi wal kasali waljubni walbukhli wadlala'id daini waghlabatir rijaali” (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan suka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh.” (HR. Bukhari No. 5892) ²³

Hadis ini menunjukkan dimensi psikologis yang mendalam, karena mengajarkan manusia untuk mengenali dan mengelola delapan faktor yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan spiritualnya. Delapan aspek tersebut bukan sekadar kelemahan moral, melainkan akar penyebab yang dapat menimbulkan gangguan emosi, stres, dan ketidakharmonisan sosial. Dengan demikian, Islam memandang kebahagiaan dan ketenangan jiwa sebagai hasil dari integrasi antara iman, amal, dan pengendalian diri. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan Qur'ani dan profetik terhadap kecemasan dan depresi bersifat holistik, menggabungkan unsur spiritual, kognitif, dan moral sebagai dasar penyembuhan serta pencegahan gangguan kejiwaan.

²¹ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah vol. 5., 618.

²² Sayyid Qut}b, Tafsir fi Zilal al-Qur'an jilid 5. terj. As'ad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 364.

²³ Ahmad Mushawwir, Be Khaiir: Kumpulan Hadist Motivasi Kehidupan Dunia dan Akhirat (Bogor: Pusat Kajian Hadis, 2019), 65.

D. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang memengaruhi kondisi emosional seseorang secara menyeluruh, ditandai dengan munculnya perasaan sedih, murung, kehilangan semangat hidup, kelesuan, perasaan tidak berharga, serta keputusasaan yang berkepanjangan. Kondisi ini bersifat universal dan berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis serta kualitas kehidupan individu. Sementara itu, kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an memiliki keterkaitan makna dengan *al-khawf* (ketakutan) dan *al-huzn* (kesedihan), yaitu kondisi batin yang diliputi kekhawatiran terhadap masa depan maupun penyesalan terhadap masa lalu.

Al-Qur'an memberikan pendekatan yang komprehensif dan spiritual dalam menangani fenomena kecemasan dan depresi. Nilai-nilai Qur'ani seperti *sabr* (kesabaran), *iman* (keimanan yang kuat), *ikhtiar* (usaha yang sungguh-sungguh), dan *tawakkal* (penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha) berfungsi sebagai terapi psiko-spiritual yang dapat menumbuhkan ketenangan, keteguhan hati, serta harapan positif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an tidak hanya menawarkan solusi teologis, tetapi juga membentuk kerangka psikoterapi Islami yang relevan dalam konteks kesehatan mental modern, menegaskan bahwa keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis merupakan kunci utama menuju kesehatan jiwa yang paripurna.

Referensi

- Al-Isfahani, A.-R. (2017). *Mufradat Alfadz Al-Qur'an* (Jilid 2, terj. A. Z. Dahlan). Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Az-Zahrani, M. bin S. (2005). *Konseling Terapi* (Terj. S. Narulita & M. Jannah). Jakarta: Gema Insani.
- Baqi, M. F. A. (2017). *Shahih Bukhari Muslim* (Terj. M. Ahsan bin Usman). Jakarta: Kompas Gramedia.
- Bulut, S., Hajiyousouf, I. I., & Nazir, T. (2021). Depression from a different perspective. *Open Journal of Depression*, 10(4), 168–180.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Los Angeles: SAGE Publications.
- Drever, J. (1986). *Kamus psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hasanah, M. (2021). *Depresi perspektif Al-Qur'an dalam ayat-ayat psikologi*. Sidoarjo: Penerbit Kafein.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (2012). *Fawaidul Fawaid* (Terj. A. bin H. Al-Halabi). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2012). *Tafsir tematik: Kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lexy J. Moleong. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi dan tinjauan psikologi*. Jakarta: Prenada Media Group.

- Mabrurotul Hasanah. (2021). *Depresi perspektif Al-Qur'an dalam ayat-ayat psikologi*. Sidoarjo: Penerbit Kafein.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mushawwir, A. (2019). *Be Khair: Kumpulan hadist motivasi kehidupan dunia dan akhirat*. Bogor: Pusat Kajian Hadis.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal* (Jilid 1, Edisi kelima, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Nursi, B. S. (2010). *Misteri Al-Qur'an* (Terj. D. Sukarti). Jakarta: Erlangga.
- Qutb, S. (2003). *Tafsir fi Zilal al-Qur'an* (Jilid 5, Terj. A. Yasin dkk.). Jakarta: Gema Insani Press.
- Quraish Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: IKAPI.
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 7). Jakarta: Lentera Hati.
- Tampubolon, I. B. (2020). Bimbingan dan konseling Islam: Metodologi menghilangkan ketakutan dan kesedihan. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2).
- Tim Penyusun. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Very Julianto, & Subandi. (2015). Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 46–56.
- Wahbah, Z. (2013). *Tafsir Al-Munir: Aqidah, syari'ah, manhaj* (Jilid 12). Jakarta: Gema Insani.