

Depresi Dan Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologi)

Ummu Imasakin

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email: ummuimasakin27@gmail.com

Abstrak

Peningkatan prevalensi depresi yang berdampak pada penurunan ketahanan psikologis merupakan tantangan serius bagi kesehatan mental, sedangkan Al-Qur'an menekankan pentingnya ketenangan batin, kesabaran, dan optimisme akan kemudahan setelah kesulitan. Penelitian ini bertujuan mengkaji indikator, penyebab, dan solusi depresi dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia. Metode yang digunakan adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indikator depresi dalam Al-Qur'an ditunjukkan melalui kesedihan mendalam dan berlarut, putus asa, keinginan untuk mati, kehampaan batin, dorongan membinasakan diri, dan sesak dada. Adapun penyebabnya dapat dikelompokkan ke dalam beberapa faktor, yaitu: kehilangan orang yang dicintai, tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan, ketakutan akan stigma sosial, kekosongan dan keterasingan batin, tekanan karena tanggung jawab besar serta olok-an dan penolakan. Adapun solusi yang ditawarkan Al-Qur'an meliputi: mengadu hanya kepada Allah, tidak berputus asa dari rahmat-Nya, meyakini kehadiran Allah, tetap teguh di tengah krisis, tidak larut dalam penolakan, serta kelapangan dada. Harapannya Al-Qur'an bukan hanya sebagai pedoman hukum dan ibadah semata, melainkan sumber rujukan spiritual dalam menangani depresi yang memperkuat ketahanan batin secara menyeluruh.

Kata kunci: Depresi, Solusi, Al-Qur'an

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang mencakup kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Di era modern, depresi menjadi salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi dan jumlahnya terus meningkat. Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023, diperkirakan lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, atau sekitar 5% dari populasi orang dewasa secara global. Selama masa pandemi COVID-19, WHO juga mencatat terjadinya peningkatan prevalensi gangguan depresi sebesar 25%. Kondisi ini menunjukkan bahwa



depresi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat secara global karena berkontribusi terhadap meningkatnya angka disabilitas dan menurunnya produktivitas kerja ((WHO), 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun, dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kesehatan, 2018). Peningkatan ini menandakan bahwa depresi adalah masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental telah menjadi masalah yang semakin mendesak, berdampak luas pada kualitas hidup individu dan masyarakat. Kondisi ini juga berimplikasi terhadap tingginya kebutuhan akan penanganan yang memadai bagi penderita gangguan mental.

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan gangguan emosional yang dapat mempengaruhi fungsi sosial, pekerjaan, serta kualitas hidup individu. Gejala-gejalanya meliputi rasa putus asa, kehilangan energi, gangguan tidur, perubahan pola makan, dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara depresi dan ide bunuh diri, terutama pada dewasa muda, dimana semakin tinggi tingkat depresi, semakin besar pula kemungkinan munculnya pikiran untuk bunuh diri (Melvin Omnia et al., 2023).

Bunuh diri dilarang dalam Islam karena mencerminkan kurangnya kepercayaan kepada takdir Allah yang penuh hikmah. Allah SWT, yang Maha Penyayang, melarang perbuatan ini sebagai bentuk rahmat-Nya agar manusia terhindar dari dosa besar seperti pembunuhan, kemurtadan, dan perzinahan. Dalam banyak kasus, dorongan untuk bunuh diri berkaitan dengan depresi sering dikaitkan dengan lemahnya hubungan spiritual dengan Allah atau lemahnya iman, meskipun faktor biologis dan lingkungan juga berperan penting. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri penyebab depresi guna memahami dimensi spiritual yang mempengaruhi kondisi

psikologis, yang dapat memperburuk keadaan dan berujung pada tindakan fatal.

Namun, Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Insyirah (94): 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Ayat ini memberikan penghiburan bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan atau kesedihan, termasuk depresi, dengan meyakinkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan. Hal ini menunjukkan bahwa depresi bukanlah akhir dari segalanya dan bahwa ada harapan dibalik setiap penderitaan.

Dalam QS. Al-Baqarah (2): 286, Allah berfirman:

لَا يَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian yang diberikan kepada manusia berada dalam batas kemampuannya. Pemahaman ini menegaskan bahwa beban yang dihadapi seseorang telah disesuaikan dengan kapasitasnya, termasuk dalam menghadapi kesedihan mendalam atau tekanan psikologis.

Meskipun istilah depresi tidak secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa kata yang memiliki makna serupa dan menggambarkan kondisi psikologis yang mirip dengan depresi, seperti *huzn* (kesedihan), *ya's* (putus asa), *dayq aṣ-ṣadr* (sesak dada), *mawt* (keinginan mati), *faarigha* (kekosongan hati), dan *bākhi'un* (hampir membinasakan diri karena tekanan batin). Ayat-ayat yang mengandung istilah-istilah ini memberikan gambaran tentang bagaimana manusia mengalami berbagai bentuk tekanan emosional dan psikologis, serta bagaimana Al-Qur'an menawarkan berbagai mekanisme untuk mengatasinya.

Kisah Nabi Ya'qub dalam Al-Qur'an menunjukkan bagaimana manusia menghadapi kesedihan dan penderitaan yang mendalam. Dalam

QS. Yusuf ayat 84, Nabi Ya'qub berkata, "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf," saat meratapi kehilangan anaknya. Kesedihannya begitu mendalam hingga menyebabkan matanya menjadi putih. Dalam QS. Yusuf ayat 86, Nabi Ya'qub berkata, "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." Ayat-ayat ini memberikan gambaran tentang bagaimana Nabi Ya'qub menghadapi penderitaan emosional yang sangat berat.

Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa kitab ini memiliki nilai yang relevan dalam menjawab berbagai persoalan manusia, baik spiritual maupun material. Dalam QS. Al-Isra' ayat 82, Allah berfirman:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."

Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan hati yang terluka, memberikan ketenangan batin, dan membimbing manusia menuju jalan yang lebih baik. Prof. Quraish Shihab dalam Tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai penawar, khususnya bagi penyakit-penyakit jiwa. Penyakit ini mencakup kegelisahan, kecemasan, dan ketidakseimbangan batin yang dapat mengarah pada kondisi psikologis seperti depresi. Al-Qur'an hadir sebagai sumber ketenangan dengan menawarkan nilai-nilai keimanan, harapan, dan makna hidup yang mendalam. Petunjuknya membimbing manusia untuk memahami hakikat ujian, menguatkan jiwa dalam menghadapi kesulitan, serta memberikan solusi yang selaras dengan fitrah manusia. Hal ini tentu menjadi alasan yang kuat untuk menelusuri lebih jauh hubungan antara depresi sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa dan konsep penyembuhan dalam Al-Qur'an, berdasarkan penafsiran yang mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit jiwa dan menawarkan solusi untuk berbagai masalah batin (Shihab, 2002a).

Penanganan depresi umumnya melibatkan pendekatan medis seperti farmakoterapi dan terapi psikologis, tetapi penggunaan obat-obatan seringkali disertai efek samping, dan terapi psikologis tidak selalu efektif

untuk semua individu. Oleh karena itu, pendekatan spiritual dalam Islam dapat menjadi alternatif yang melengkapi metode psikologi modern. Al-Qur'an, dengan ajarannya yang komprehensif, menawarkan pandangan dan solusi untuk depresi yang dapat membantu menenangkan jiwa dan memberikan ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan depresi guna mengidentifikasi, indikator, Penyebab dan solusinya berdasarkan tafsiran para mufassir.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*) dengan fokus kajian pada depresi dalam Al-Qur'an untuk mengidentifikasi indikator, penyebab, dan solusinya. Sumber data utama adalah Tafsir al-Azhar karya Hamka yang bercorak adabi ijtima'i dan Tafsir al-Mishbah karya Quraish Shihab yang bersifat komprehensif dan kontekstual, dilengkapi dengan kitab tafsir lainnya, jurnal ilmiah, dan artikel relevan. Data dikumpulkan melalui metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan langkah penentuan tema, penelusuran kata kunci, penghimpunan ayat-ayat terkait, penelaahan asbabun nuzul, serta analisis korelasi antar ayat dan hadis. Analisis data menggunakan content analysis dengan pengelompokan ayat ke dalam kategori indikator, penyebab, dan solusi depresi, kemudian diinterpretasikan merujuk pada tafsir-tafsir tersebut.

Pembahasan/hasil

A. Depresi

Depresi adalah gangguan psikologis yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, ditandai oleh perasaan sedih mendalam, hilangnya minat, serta perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Menurut DSM-5, diagnosis Major Depressive Disorder (MDD) diberikan jika seseorang mengalami lima atau lebih gejala selama minimal dua minggu, seperti suasana hati depresif, penurunan minat, gangguan tidur, kelelahan, rasa tidak berharga, kesulitan konsentrasi, hingga pikiran bunuh diri. Aaron T. Beck melalui teori *Cognitive Triad* menjelaskan bahwa depresi berakar pada

pola pikir negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang memengaruhi emosi serta perilaku sehingga memperburuk kondisi. Gejalanya dapat muncul dalam aspek fisik seperti insomnia atau hipersomnia, kelelahan, sakit kepala, dan gangguan pencernaan; aspek psikis seperti rasa bersalah berlebihan, putus asa, dan rendah diri; serta aspek sosial seperti penarikan diri dari interaksi, kesulitan menjaga hubungan, dan isolasi sosial.

Jenis depresi meliputi MDD dengan gejala berat yang berlangsung minimal dua minggu, serta distimia yang bersifat kronis dengan gejala lebih ringan tetapi menetap selama dua tahun atau lebih. Tingkat keparahan depresi dibedakan menjadi ringan, sedang, berat, dan depresi dengan gejala psikotik yang disertai delusi atau halusinasi. Penyebabnya bersumber dari berbagai faktor, mulai dari biologis seperti ketidakseimbangan neurotransmitter, perubahan hormonal, dan predisposisi genetik; psikologis seperti pengalaman traumatis, harga diri rendah, atau pola pikir negatif; sosial seperti tekanan pekerjaan, konflik interpersonal, dan kurangnya dukungan sosial; hingga pengaruh media sosial yang memicu perbandingan sosial tidak sehat dan menurunkan harga diri, terutama pada remaja dan mahasiswa.

Dampak depresi meluas pada kesehatan mental, fisik, dan kondisi jangka panjang. Secara mental, depresi dapat menurunkan fungsi kognitif dan emosional, serta meningkatkan risiko gangguan kecemasan, PTSD, dan OCD. Secara fisik, depresi memengaruhi pola tidur dan makan, serta meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan. Dalam jangka panjang, depresi dapat memperburuk penyakit kronis seperti gangguan kardiovaskular, melemahkan sistem imun, dan menghambat pemulihan tubuh dari penyakit. Oleh karena itu, depresi memerlukan penanganan serius dengan pendekatan multidisipliner yang mencakup intervensi medis, psikologis, dan dukungan sosial yang memadai.

B. Indikator depresi dalam Al-Qur'an

1. Aspek Emosional

Aspek emosional dalam depresi mencakup gangguan perasaan seperti kesedihan mendalam, kehilangan minat, mudah menangis, dan

kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Emosi negatif ini sering muncul intens, menetap, dan kadang tanpa sebab jelas, sehingga memengaruhi pandangan seseorang terhadap diri dan kehidupannya. Al-Qur'an memberikan gambaran mendalam mengenai kondisi ini, misalnya dalam kisah Nabi Ya'qub pada QS. Yusuf: 84 yang menunjukkan kesedihan berlarut akibat kehilangan Yusuf, diperparah dengan kehilangan Bunyamin, sebagaimana dijelaskan Fakhruddin ar-Razi. Fenomena ini dalam psikologi disebut *retriggered grief*, yakni duka lama yang terpicu kembali oleh peristiwa baru, yang selaras dengan gejala depresi berat menurut DSM-5. Namun, meskipun emosinya berat, Nabi Ya'qub tetap mengarahkan kesedihannya kepada Allah (QS. Yusuf: 86), menunjukkan bahwa ekspresi emosional dalam Islam dibenarkan selama berada dalam bingkai kesabaran dan ketergantungan kepada-Nya.

Keputusasaan dan hilangnya harapan juga menjadi indikator penting depresi. Dalam QS. Yusuf: 87, Nabi Ya'qub menasihati anak-anaknya agar tidak berputus asa dari rahmat Allah, karena sikap tersebut hanya dimiliki kaum kafir. Dalam psikologi modern, kondisi ini dikenal sebagai *hopelessness*, yaitu keyakinan bahwa masa depan tidak akan membaik, yang menjadi prediktor kuat depresi berat dan ide bunuh diri, sebagaimana dijelaskan Aaron T. Beck melalui *Cognitive Triad*. Studi Pau (2024) dan Serra (2024) menunjukkan *hopelessness* berhubungan signifikan dengan risiko bunuh diri, bahkan setelah mengendalikan faktor keparahan depresi. Dari sudut pandang Islam, hilangnya harapan tidak hanya masalah mental, tetapi juga krisis spiritual, sebab berarti memutus keyakinan akan rahmat Allah. Karenanya, membangun harapan menjadi strategi penyembuhan yang bersifat psikospiritual, memperkuat iman, dan meningkatkan *resilience* dalam menghadapi kesulitan.

Menarik diri secara ekstrem dan keinginan untuk mati juga digambarkan dalam QS. Maryam: 23, ketika Maryam merasa lebih baik mati sebelum melahirkan untuk menghindari rasa malu dan stigma sosial. Dalam psikologi, ini dikenal sebagai *suicidal ideation*, salah satu gejala utama depresi berat menurut DSM-5. Buya Hamka menegaskan bahwa hal ini bukan kelemahan iman, melainkan respons manusiawi

terhadap tekanan luar biasa. Pada kasus Maryam, tekanan berasal dari stigma masyarakat yang berat, meskipun kehamilannya merupakan ujian dari Allah. Namun, Allah segera memberikan penghiburan dan pertolongan, menunjukkan bahwa ujian mental seberat apa pun dapat dihadapi dengan kekuatan iman. Kisah ini menegaskan bahwa depresi bukan aib, melainkan ujian yang bisa menimpa siapa pun, dan bahwa kembali kepada Allah menjadi kunci untuk bangkit dari keterpurukan emosional.

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam depresi berkaitan dengan pola pikir negatif, penilaian yang menyimpang, serta cara memaknai diri, lingkungan, dan masa depan secara pesimis. Gejala yang sering muncul meliputi pikiran otomatis yang negatif, keputusan, perasaan tidak berharga, serta kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir jernih, dan mengambil keputusan. Dalam Surah Al-Qashash ayat 10, digambarkan kondisi batin ibu Nabi Musa yang “kosong hatinya” saat melepaskan bayinya ke sungai demi menyelamatkannya dari ancaman Fir’aun. Kekosongan hati ini mencerminkan hilangnya stabilitas emosi dan perasaan tidak sanggup menghadapi kenyataan. Dalam psikologi, keadaan seperti ini dikenal sebagai perasaan hampa, yaitu kondisi di mana seseorang kehilangan makna dan arah hidup, sering kali dipicu oleh tekanan mendadak atau kehilangan besar. Ayat ini mengajarkan bahwa tekanan emosional dapat menimpa siapa pun, termasuk orang beriman, namun keteguhan hati dan dukungan — baik dari Allah maupun sistem pendukung — berperan penting dalam menjaga stabilitas mental.

Bentuk tekanan emosional yang lebih ekstrem juga tergambar dalam respons Rasulullah Saw terhadap penolakan kaumnya, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Kahfi: 6 dan QS. Asy-Syu‘ara: 3. Kesedihan beliau digambarkan sedemikian mendalam hingga hampir membahayakan diri sendiri. Dalam psikologi modern, kondisi ini dapat dikaitkan dengan ide membinasakan diri, yaitu keinginan untuk melukai atau mengorbankan diri sebagai pelarian dari tekanan mental yang berat. Gejala ini muncul ketika seseorang merasa terjebak dalam keputusan,

mengalami kegagalan dalam tujuan hidup yang dianggap bermakna, atau menghadapi penolakan sosial yang menyakitkan. Pada depresi berbasis keputusasaan, pola pikir negatif menetap—misalnya keyakinan bahwa segala usaha sia-sia dan masa depan tidak lagi memiliki harapan—memperkuat perasaan tidak berdaya dan mengikis motivasi untuk bertahan.

Pengalaman Rasulullah Saw ini menjadi bukti bahwa bahkan sosok yang paling mulia dan kuat secara spiritual pun dapat merasakan beban kejiwaan yang berat. Al-Qur'an tidak menafikan kenyataan ini, melainkan mengakuinya sebagai bagian dari pengalaman manusia. Dalam kasus Rasulullah Saw, penguatan datang langsung dari Allah sebagai bentuk dukungan spiritual untuk mencegah beliau terjerumus dalam krisis emosional yang berlarut. Pesan pentingnya adalah bahwa tekanan psikologis bukan tanda kelemahan iman, melainkan ujian yang membutuhkan penanganan baik dari sisi emosional maupun kognitif. Dengan demikian, penyembuhan depresi memerlukan kombinasi antara restrukturisasi pola pikir, penguatan makna hidup, serta dukungan spiritual yang dapat memulihkan kembali harapan dan keteguhan batin.

c. Aspek Fisik

Aspek fisik dalam depresi merujuk pada gejala-gejala yang tampak secara jasmani sebagai respons tubuh terhadap gangguan psikologis. Indikator lain adalah sempit dada atau tekanan dalam jiwa yang sampai berdampak fisik. QS. Al-Hijr: 97 menyebut bahwa dada Rasulullah Saw menjadi sempit karena perkataan kaumnya. QS. Al-An'am: 125 pun menggambarkan bahwa dada orang yang tidak diberi petunjuk terasa sesak, seolah-olah sedang mendaki ke langit. Dalam tafsir Quraish Shihab dan Buya Hamka, kondisi ini dijelaskan sebagai bentuk tekanan emosional yang begitu besar hingga memengaruhi tubuh secara fisik. Dalam dunia psikologi, hal ini dikenal sebagai gejala psikosomatik, di mana gangguan jiwa berdampak pada kesehatan fisik.

Gejala psikosomatik terjadi ketika tekanan psikologis seperti stres berat, kecemasan, atau depresi menimbulkan gangguan pada tubuh, seperti sesak napas, nyeri dada, gangguan pencernaan, kelelahan kronis,

dan insomnia. Dalam konteks ayat di atas, keluhan “sempit dada” mencerminkan gejala fisik dari tekanan jiwa yang terus-menerus. Kondisi seperti ini sangat umum pada individu dengan depresi atau gangguan kecemasan, dan dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, pernapasan, dan saraf. Maka, gambaran dalam ayat Al-Qur’an tersebut sangat selaras dengan penjelasan medis tentang bagaimana emosi yang tidak tertangani dapat membebani tubuh.

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Buya Hamka menjelaskan bahwa perasaan sempit dada pada Rasulullah Saw adalah bentuk kelelahan batin akibat tekanan dakwah, hinaan, dan penolakan yang bertubi-tubi dari kaumnya. Namun, yang membedakan adalah Rasulullah tetap mampu menjaga keseimbangan emosinya karena kekuatan iman dan pertolongan Allah. Sementara dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menggarisbawahi bahwa kelapangan dada dalam Al-Qur’an dikaitkan dengan cahaya iman, sedangkan kesempitan dada menunjukkan penolakan terhadap kebenaran yang menyebabkan penderitaan jiwa. Oleh karena itu, depresi dalam konteks ini bukan hanya gangguan psikologis, tetapi juga dapat menjadi cermin dari kekacauan batin yang jauh dari petunjuk Ilahi.

C. Faktor Penyebab Depresi dalam Al-Qur’an

1. Kehilangan Orang Tercinta

Kehilangan orang yang dicintai merupakan salah satu pengalaman paling berat dalam kehidupan manusia, yang dalam banyak kasus dapat memicu tekanan batin mendalam hingga berkembang menjadi depresi. Al-Qur’an menggambarkan hal ini melalui kisah Nabi Ya’qub ‘alaihis salam yang kehilangan putranya, Yusuf, sebagaimana disebutkan dalam Surah Yusuf ayat 84. Diceritakan bahwa beliau berpaling dari anak-anaknya sambil berkata, “Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf,” hingga kedua matanya menjadi putih karena terlalu banyak bersedih. Kisah ini menunjukkan bahwa kesedihan yang sangat dalam tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada fisik, seperti kebutaan sementara yang dialami Nabi Ya’qub. Fakhrudin Ar-Razi dalam *Tafsir Mafatih al-Ghaib* menjelaskan bahwa duka beliau

bersifat bertumpuk, karena ketika Bunyamin juga hilang, rasa kehilangan lama yang belum pulih kembali terbangkitkan. Dalam psikologi, hal ini dikenal sebagai reaktivasi trauma, di mana peristiwa baru yang serupa membangkitkan kembali luka batin masa lalu, memperberat beban emosional.

Fenomena kesedihan yang menetap dan membebani ini dalam psikologi disebut *complicated grief* atau kesedihan rumit, yaitu kondisi duka yang berlangsung lama disertai perasaan hampa, putus asa, gangguan tidur, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, hingga gangguan fisik. Dalam kasus Nabi Ya'qub, kebutaan sementara yang dialaminya dapat dipahami sebagai gangguan psikosomatis, yaitu ketika tekanan emosional memicu gejala fisik nyata. Penelitian terbaru dalam *European Journal of Psychotraumatology* (2024) mendukung gambaran ini, dengan temuan bahwa individu yang memiliki riwayat trauma lebih rentan mengalami reaktivasi gejala saat menghadapi peristiwa serupa, bahkan dengan intensitas yang lebih berat. Inilah yang dialami Nabi Ya'qub: kehilangan Bunyamin tidak hanya berarti kehilangan anak lagi, tetapi juga menghidupkan kembali rasa sakit mendalam saat kehilangan Yusuf, menjadikan kesedihannya berlipat ganda.

Kisah Nabi Ya'qub mengajarkan bahwa kesedihan mendalam akibat kehilangan adalah bagian dari fitrah manusia, bahkan bagi mereka yang memiliki iman dan kesabaran luar biasa. Dalam QS. Yusuf ayat 86, Nabi Ya'qub berkata, "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku," menegaskan bahwa mengungkapkan duka dan mencari penguatan melalui hubungan spiritual adalah jalan penyembuhan yang dianjurkan. Al-Qur'an mengakui bahwa kesedihan tidak dapat dihindari, tetapi memberikan panduan agar emosi tersebut dikelola dengan benar sehingga tidak berkembang menjadi gangguan psikologis berat. Pelajaran ini sejalan dengan prinsip psikologi modern yang menekankan pentingnya dukungan emosional, pemrosesan trauma, dan penyaluran emosi secara sehat untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik.

2. Rasa Tidak Dimengerti atau Tidak Didukung Lingkungan

Salah satu beban psikologis yang kerap dialami individu yang berduka adalah rasa tidak dimengerti oleh orang terdekat. Dalam kisah Nabi Ya'qub yang diceritakan pada Surah Yusuf ayat 85, tergambar jelas bagaimana anak-anak beliau tidak menunjukkan empati terhadap kesedihannya. Saat beliau terus meratapi kepergian Yusuf, mereka berkata, "Demi Allah, engkau senantiasa mengingat Yusuf sampai engkau sakit-sakitan atau termasuk orang-orang yang binasa." Ucapan ini, menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zilalil Qur'an*, mencerminkan sikap penolakan, menyalahkan, dan ketidaksiapan memahami penderitaan sang ayah. Akibatnya, kesedihan Nabi Ya'qub bukan hanya disebabkan oleh kehilangan anaknya, tetapi juga oleh ketiadaan dukungan emosional dari orang-orang yang seharusnya menjadi tempat bersandar.

Dalam perspektif psikologi sosial, perasaan tidak dimengerti dan tidak didukung oleh lingkungan terdekat dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental. Ketika perasaan seseorang dianggap berlebihan atau tidak penting, ia cenderung menarik diri dan kesulitan menyalurkan emosinya secara sehat. Kondisi ini dapat memperpanjang masa berduka, meningkatkan risiko depresi, dan menumbuhkan rasa keterasingan emosional. Penelitian psikologi modern menegaskan bahwa dukungan sosial yang empatik berperan sebagai pelindung penting terhadap stres dan kehilangan. Sebaliknya, ketidakhadiran dukungan tersebut dapat memicu gangguan afektif, termasuk depresi, terlepas dari banyaknya orang di sekitar.

Kisah Nabi Ya'qub menjadi cerminan nyata bahwa rasa tidak dimengerti dapat memperdalam luka batin. Beliau bukan hanya kehilangan anak, tetapi juga menghadapi kenyataan bahwa keluarganya tidak mampu memahami penderitaannya. Akhirnya, beliau memilih menutup diri dan mengadukan kesedihannya hanya kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam Surah Yusuf ayat 86. Hal ini mengajarkan bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia saat berduka adalah merasa didengarkan dan dimengerti. Empati dan dukungan sosial bukan sekadar pelengkap, melainkan bagian inti dari proses pemulihan

emosional, sejalan dengan prinsip psikologi modern yang menempatkan dukungan sosial sebagai faktor pelindung dari depresi dan gangguan mental lainnya.

3. Ketakutan akan Pandangan Sosial dan Stigma

Dalam Surah Maryam ayat 23, digambarkan kondisi emosional Maryam saat menghadapi kehamilan dan proses persalinan dalam keterasingan dan tekanan sosial yang berat. *“Maka rasa sakit akan melahirkan memaksanya bersandar pada pangkal pohon kurma. Ia berkata, 'Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan.’”* (QS. Maryam: 23). Ucapan ini menunjukkan betapa besarnya tekanan batin Maryam. Ia bukan hanya mengalami penderitaan fisik akibat rasa sakit melahirkan, tetapi juga beban psikologis karena takut akan reaksi masyarakat terhadap kehamilan yang secara lahiriah tampak di luar norma padahal ia adalah seorang perawan suci.

Dalam penafsiran Buya Hamka dijelaskan bahwa keluhan Maryam bukanlah bentuk lemahnya iman, melainkan luapan guncangan jiwa seorang manusia yang berada dalam ujian sangat berat. Rasa malu, takut difitnah, dan tidak adanya tempat bersandar membuat Maryam merasa lebih baik mati daripada menghadapi kemungkinan kehinaan sosial. Ini adalah gambaran tekanan sosial dan eksistensial yang sangat dalam, di mana seseorang merasa kehilangan harga diri dan ingin menghilang dari kehidupan sosial karena takut tidak lagi memiliki tempat di masyarakat (Hamka, 2015).

Secara psikologis, kondisi Maryam bisa dijelaskan melalui konsep *social-evaluative threat*, yaitu tekanan mental yang muncul ketika seseorang merasa dirinya menjadi objek penghakiman atau penilaian negatif dari orang lain. Dalam penelitian dari *Frontiers in Psychology* ditemukan bahwa ancaman terhadap identitas sosial seseorang, terutama dalam konteks budaya yang sangat memperhatikan kehormatan, dapat menyebabkan keinginan untuk menghindar, mengisolasi diri, bahkan muncul keinginan untuk mati meski tanpa niat bunuh diri yang sesungguhnya. Ini memperkuat bahwa tekanan sosial yang intens bisa

menjadi pemicu gangguan emosional berat, bahkan pada individu yang memiliki landasan spiritual kuat (Mueller et al., 2021).

Kisah Maryam menjadi gambaran kuat tentang bagaimana tekanan sosial dan ketakutan akan penilaian publik bisa mengguncang jiwa manusia. Namun, pelajaran besar dari kisah ini adalah bahwa di tengah badai kecemasan dan rasa malu, Allah tetap hadir menguatkan dan menjaga orang-orang yang bertawakal kepada-Nya. Maryam, dengan segala ketegangan batinnya, tetap berada dalam perlindungan Allah yang meneguhkan hatinya, menunjukkan bahwa kekuatan spiritual adalah pilar penting dalam menghadapi ujian sosial dan eksistensial.

4. Kekosongan Emosional dan Keterasingan Batin

Kisah Ibu Nabi Musa dalam Surah Al-Qashash ayat 10 menggambarkan kondisi emosional yang sangat dalam dan mengguncang. Allah berfirman: *“Dan hati ibu Musa menjadi kosong. Sesungguhnya hampir saja ia menyatakannya, kalau tidak Kami teguhkan hatinya, supaya ia termasuk orang-orang yang beriman.”* (QS. Al-Qashash: 10). Kata “kosong” di sini tidak bermakna hampa secara fisik, melainkan mencerminkan kehampaan batin karena tekanan jiwa yang sangat kuat. Ibu Musa berada dalam situasi yang ekstrem: baru saja ia melepaskan anaknya yang sangat dicintai ke Sungai Nil, mengikuti perintah Ilahi yang datang secara tiba-tiba dan penuh misteri. Rasa cinta, takut, dan cemas bercampur menjadi satu, menciptakan tekanan batin yang nyaris tak tertahankan.

Buya Hamka menjelaskan bahwa “kosongnya hati” dalam ayat ini menggambarkan kondisi jiwa yang terguncang hebat, hingga hampir kehilangan kendali. Dalam situasi itu, Ibu Musa nyaris saja meneriakkan rahasia yang seharusnya disimpan, karena gelombang emosi yang begitu besar. Ini adalah bentuk tekanan emosional yang sangat tinggi sebuah bentuk reaksi spontan dari seorang ibu yang mengalami trauma kehilangan dalam kondisi tak berdaya. Ia tidak tahu apakah anaknya akan selamat, namun ia juga tidak mampu berbuat apa-apa selain berserah kepada Allah. Perasaan seperti inilah yang dalam psikologi disebut sebagai respons terhadap trauma akut, di mana individu

mengalami kebingungan, kecemasan ekstrem, dan bahkan kehilangan kesadaran atas tindakannya sendiri.

Buya Hamka menekankan bahwa pada titik paling genting itu, Allah-lah yang meneguhkan hati ibu Musa. Keteguhan itu bukan datang dari kekuatan pribadi, melainkan dari kekuatan ilahi yang menopang batinnya agar tidak runtuh. Tanpa pertolongan tersebut, menurut Buya Hamka, sangat mungkin ibu Musa menjerit, menangis, bahkan melanggar perintah Allah karena dorongan naluri keibuan yang begitu kuat. Maka, ayat ini menunjukkan bahwa iman yang sejati tampak ketika seseorang mampu bertahan dalam puncak kegelisahan dan tekanan jiwa, bukan karena kekuatannya sendiri, tetapi karena ia bergantung penuh kepada Tuhan.

Secara psikologis, pengalaman Ibu Musa sangat berkaitan dengan fenomena kekosongan emosional yang sering muncul dalam fase awal respon terhadap trauma. Kondisi ini dapat melumpuhkan kemampuan berpikir jernih dan menimbulkan perasaan terputus dari kenyataan. Namun dalam kisah ini, kekuatan spiritual menjadi penentu keselamatan jiwa. Ibu Musa berhasil menahan diri dari ledakan emosi yang nyaris menghancurkan, karena imannya mendapat penguatan langsung dari Allah. Inilah pelajaran penting dari kisah ini: bahwa dalam tekanan batin yang paling dalam sekalipun, pertolongan Allah dapat menjadi penopang jiwa, menjauhkan seseorang dari kehancuran mental yang bisa saja terjadi.

5. Tekanan Psikologis Karena Tugas atau Tanggung Jawab Besar

Dalam Al-Qur'an, tergambar jelas betapa beratnya tekanan batin yang dialami Rasulullah Saw. akibat penolakan kaumnya terhadap dakwah yang beliau sampaikan. Surah Al-Kahfi ayat 6 dan Surah Asy-Syu'ara ayat 3 sama-sama menggambarkan bagaimana kesedihan Nabi hampir mencapai titik yang membinasakan diri secara batin. Penolakan terhadap kebenaran bukan hanya menyakitkan secara sosial, tetapi juga mengguncang hati seorang Nabi yang mencintai umatnya sepenuh jiwa. Quraish Shihab menafsirkan bahwa ayat ini adalah pelipur lara sekaligus pencegahan dari Allah agar Nabi tidak larut dalam keterpurukan. Kata

bākhi yang digunakan menggambarkan kesedihan yang amat dalam, nyaris mengikis habis kekuatan batin. Kesedihan ini bukan sekadar emosi biasa, tetapi mendekati kondisi depresif akibat cinta yang tidak berbalas dari umat yang beliau cintai.

Buya Hamka menambahkan, kesedihan Rasulullah Saw. bukan muncul dari kelemahan, melainkan dari besarnya cinta yang beliau miliki. Dalam hati beliau sempat terlintas rasa getir: “Untuk apa hidup, jika orang-orang yang kucintai tetap berpaling dari petunjuk Tuhan?” Ini adalah bentuk tekanan emosional yang sangat tinggi, yang dalam psikologi modern mirip dengan *depresi reaktif*—kesedihan mendalam yang dipicu oleh penolakan terhadap sesuatu yang sangat berarti. Dalam psikologi eksistensial, kondisi ini dikenal sebagai *existential distress*, yaitu beban jiwa ketika seseorang merasa bertanggung jawab secara moral dan spiritual atas keselamatan orang lain, tetapi tidak mampu mengubah keputusan mereka. Studi terbaru bahkan menunjukkan bahwa *spiritual distress* semacam ini dapat memicu kehilangan makna hidup, keputusasaan, dan gejala depresi, terutama pada individu dengan kepekaan nurani yang tinggi.

Rasulullah Saw. mengalami beban tersebut dalam skala yang luar biasa. Sebagai pembawa risalah kebenaran, beliau menanggung luka batin mendalam saat ajakan dakwahnya ditolak. Ayat-ayat Al-Qur’an kemudian hadir sebagai intervensi Ilahi—menghibur, menguatkan, dan menyelamatkan beliau dari kehancuran batin. Kesedihan itu menjadi bukti kekuatan cinta dan tanggung jawab yang beliau pikul, bukan tanda kelemahan. Bagi siapa pun yang pernah mencintai dengan tulus namun tak dimengerti, kisah ini menjadi pengingat bahwa dukungan dan penghiburan, terutama yang bersifat spiritual, sangat dibutuhkan agar duka yang besar tidak berkembang menjadi depresi yang menghancurkan.

6. Gangguan dari Orang Lain (Olokan, Cemoohan)

Dalam Surah Al-Hijr ayat 97, Allah berfirman: “*Dan sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka katakan.*” Ayat ini menggambarkan kondisi emosional Nabi

Muhammad Saw yang merasakan kesempitan hati akibat perkataan orang-orang kafir yang menghina dan menolak dakwah beliau. Penolakan tersebut tidak hanya berupa penyangkalan terhadap ajaran yang disampaikan, tetapi juga disertai dengan cacian dan cercaan yang melukai perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah Saw, meskipun sebagai seorang Nabi, tetap mengalami tekanan psikologis sebagai manusia yang memiliki hati dan emosi.

Dalam Surah Al-An'am ayat 125, dijelaskan bahwa kesempitan dada adalah kondisi yang menimpa orang-orang yang tidak diberi petunjuk oleh Allah. Namun, dari sudut pandang psikologis, kesempitan tersebut dapat dimaknai sebagai simbol tekanan batin yang luar biasa, seakan-akan seseorang merasa mendaki ke langit tanpa menemukan ruang untuk bernapas. Ini merupakan gambaran metaforis dari kondisi mental yang diliputi kecemasan, kesedihan, dan beban emosional berat, sebagaimana dialami Rasulullah Saw saat menghadapi penolakan dan kekerasan sikap masyarakat terhadap ajaran yang beliau bawa.

Ditinjau dari perspektif psikologi, kesempitan dada yang dialami Nabi Saw dapat dikaitkan dengan respons terhadap stres sosial, yaitu ketika seseorang berada dalam lingkungan yang penuh penolakan, penghakiman, atau penindasan verbal. Dalam konteks ini, individu dapat mengalami gejala psikosomatik, seperti rasa sesak di dada, jantung berdebar, dan kecemasan berlebih. Meskipun Rasulullah Saw memiliki keteguhan spiritual yang tinggi, tekanan emosional yang beliau rasakan tetap menjadi perhatian Allah. Oleh karena itu, dalam ayat selanjutnya (QS. Al-Hijr: 98), Allah memberikan bimbingan spiritual dengan perintah: *"Bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, dan jadilah di antara orang-orang yang bersujud."* Ini merupakan bentuk terapi ruhani yang diturunkan langsung sebagai penawar dari tekanan jiwa dan cara untuk meneguhkan hati di tengah beban dakwah yang berat.

Dengan demikian, tekanan sosial seperti penolakan, olokan, dan fitnah tidak dapat diremehkan karena dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam, bahkan bagi sosok agung seperti Rasulullah Saw. Akan tetapi, dengan dukungan langsung dari Allah melalui wahyu

dan ibadah, beliau mendapatkan kekuatan untuk tetap sabar, tegar, dan istiqamah. Peristiwa ini memberikan pelajaran penting bahwa kekuatan spiritual dan koneksi kepada Tuhan merupakan sumber utama dalam menghadapi tekanan sosial dan menjaga stabilitas mental.

D. Solusi depresi dalam Al-Qur'an.

1. Mengadu Hanya kepada Allah (QS. Yusuf: 86)

Dalam QS. Yusuf ayat 86, dikisahkan Nabi Ya'qub yang berkata, "Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah," menunjukkan bahwa di tengah tekanan batin yang berat, ia memilih menyerahkan seluruh beban emosinya kepada Allah, bukan kepada manusia. Fakhrudin ar-Razi dalam *Mafātīḥ al-Ghayb* menegaskan bahwa sikap ini bukan keluhan tercela, melainkan tanda kekuatan iman dan pengendalian diri, di mana Nabi Ya'qub tetap menjaga hubungan spiritualnya meski dilanda kesedihan mendalam. Dalam perspektif psikologi modern, hal ini selaras dengan konsep *coping* spiritual positif, yakni strategi menghadapi tekanan hidup dengan melibatkan keyakinan dan kedekatan kepada Tuhan. Penelitian tahun 2024 membuktikan adanya hubungan negatif signifikan antara *coping* religius positif dan tingkat depresi—semakin tinggi penggunaan strategi spiritual, semakin rendah gejala depresi. Temuan ini menegaskan peran spiritualitas bukan hanya sebagai nilai moral, tetapi juga mekanisme psikologis yang efektif dalam mengatasi krisis emosional. Studi *BMC Psychiatry* (2023) menambahkan bahwa religiusitas dan spiritualitas mampu mencegah serta meredakan depresi dengan memberi harapan dan arah hidup, diperkuat oleh riset di Malaysia dan Palestina yang menemukan bahwa individu yang rutin berdoa dan berzikir memiliki kecemasan dan depresi lebih rendah. Secara biologis, praktik religius seperti doa dan munajat juga terbukti menurunkan hormon stres serta membantu otak mengatur emosi dengan lebih stabil (Aggarwal et al., 2023).

Al-Qur'an sendiri telah menekankan pentingnya hubungan spiritual ini dalam QS. Al-Baqarah ayat 186,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Ayat ini memberi pesan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya yang bersungguh-sungguh memohon dan mengadu kepada-Nya. Kedekatan ilahi ini menjadi sumber ketenangan batin bagi jiwa yang gelisah, sekaligus menjadi bentuk penguatan spiritual yang sangat berarti dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual bukan sekadar bentuk ibadah ritual, melainkan juga strategi psikologis yang efektif untuk meredakan kecemasan, menumbuhkan harapan, dan memperkuat daya tahan jiwa. Ketika seseorang merasa didengar dan diperhatikan oleh Tuhan, perasaan terasing dan putus asa pun perlahan tergantikan oleh keyakinan bahwa ada tempat kembali dan ada harapan yang tidak pernah tertutup.

2. Tidak Berputus Asa dari Rahmat Allah (QS. Yusuf: 87)

Salah satu pesan penting Al-Qur'an terkait kesehatan jiwa adalah larangan berputus asa dari rahmat Allah, sebagaimana tersurat dalam QS. Yusuf ayat 87 ketika Nabi Ya'qub menasihati anak-anaknya agar tidak berputus asa, karena sikap itu hanya dimiliki oleh kaum kafir. Ayat ini menegaskan bahwa harapan merupakan bagian tak terpisahkan dari iman. Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menjelaskan bahwa putus asa berarti memutus hubungan batin dengan kekuasaan dan kasih sayang Allah, sehingga dalam menghadapi ujian berat, harapan menjadi sumber kekuatan yang menjaga manusia tetap tegar. Pandangan ini selaras dengan konsep *hope therapy* dalam psikologi modern yang terbukti efektif membantu penderita depresi menemukan kembali semangat hidup, memberi arah, makna, dan mencegah terperangkap dalam keputusasaan. Penelitian terbaru yang diterbitkan di *BMC Psychiatry* tahun 2023 bahkan mengungkapkan bahwa harapan berperan signifikan dalam menurunkan stres dan kecemasan, khususnya pada mereka yang menghadapi tekanan berat. Dalam perspektif spiritual Islam, ayat ini bukan hanya memberi

bimbingan moral, tetapi juga menjadi fondasi pendekatan penyembuhan jiwa yang memadukan kekuatan iman dan harapan (Sabouri et al., 2023).

Ayat ini juga memperkuat pesan dari QS. Az-Zumar ayat 53 yang berbunyi :

﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan mengampuni semua dosa dan tidak menutup pintu taubat bagi hamba-Nya. Dengan demikian, larangan berputus asa dalam Al-Qur'an bukan sekadar nasihat keagamaan, tetapi juga bisa dipahami sebagai upaya preventif dan penyembuhan terhadap depresi yang berbasis pada nilai-nilai spiritual dan psikologis.

3. Meyakini Kebersamaan Allah (QS. At-Taubah: 40)

Salah satu bentuk penguatan mental yang diajarkan Al-Qur'an adalah keyakinan bahwa Allah senantiasa bersama hamba-Nya, sebagaimana tergambar dalam QS. At-Taubah ayat 40 ketika Nabi Muhammad Saw. bersama Abu Bakar berlindung di dalam gua dari kejaran kaum musyrik; dalam situasi genting itu, beliau menenangkan sahabatnya dengan berkata, “Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Ucapan ini bukan sekadar penenang, tetapi juga mencerminkan keyakinan spiritual yang kokoh dari Rasulullah Saw., sebagaimana dijelaskan Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, bahwa ketenangan Nabi lahir dari iman mendalam yang membuat beliau tetap teguh meski nyawa terancam, karena percaya bahwa pertolongan Allah melampaui segala ancaman. Dalam psikologi, keyakinan semacam ini dikenal sebagai *religious conviction*, yaitu kepercayaan religius yang menjadi fondasi seseorang dalam menghadapi tekanan hidup; penelitian, termasuk dalam *Frontiers in Psychology* (2022), menunjukkan bahwa keyakinan kuat terhadap kehadiran Tuhan (*God's presence*) meningkatkan *resilience* atau daya tahan psikologis, menurunkan

kecemasan, memperkuat makna hidup, serta mencegah rasa kesepian. Seseorang yang merasa “didampingi” secara spiritual akan lebih tenang, tidak mudah terpuruk, dan memiliki rasa aman serta harapan yang menjadi kunci untuk mengatasi gejala depresi seperti kesepian, ketakutan, dan rasa tidak berdaya (Algahtani et al., 2022).

Selain itu, banyak ayat lain dalam Al-Qur'an yang memperkuat konsep ini, seperti QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Ayat ini menegaskan bahwa dalam menghadapi berbagai ujian dan tekanan hidup, dua hal yang perlu dipegang teguh adalah sabar dan shalat. Keduanya bukan hanya bentuk ibadah ritual, tetapi juga merupakan mekanisme coping spiritual yang dapat menenangkan jiwa, memberi harapan, dan memperkuat daya tahan mental. Sejalan dengan itu dalam QS. An-Nahl ayat 128 Allah bersama orang-orang yang bertakwa dan berbuat ihsan.

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ

Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan.

Semua ayat ini menggambarkan bahwa kebersamaan Allah bukan sekadar konsep teologis, melainkan kekuatan psikologis yang nyata dan bisa dirasakan oleh orang-orang beriman. Maka, meyakini bahwa Allah selalu dekat dan menyertai hamba-Nya merupakan bentuk penguatan batin yang sangat relevan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

4. Teguh di Tengah Krisis melalui Pertolongan Allah

Dalam QS. Al-Qashash ayat 10, tergambar kisah menyentuh tentang kondisi emosional ibu Nabi Musa 'alaihissalam yang dilanda tekanan luar biasa setelah melepas bayinya ke Sungai Nil, di mana Allah berfirman bahwa hatinya menjadi kosong dan hampir saja ia mengungkapkan rahasia tentang anaknya, jika bukan karena Allah meneguhkan hatinya agar tetap termasuk orang beriman. Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka

menjelaskan bahwa keteguhan itu adalah bentuk pertolongan batin yang halus namun mendalam, menunjukkan bahwa di saat rapuh sekalipun, Allah mampu menanamkan kekuatan spiritual yang membuat hamba-Nya tetap tegar. Fenomena ini dalam psikologi disebut *divine resilience*, yaitu kemampuan bertahan dari tekanan hidup berkat keyakinan akan kekuatan ilahi, bukan semata hasil pelatihan mental atau dukungan lingkungan, melainkan berakar pada iman bahwa Allah selalu bersama dan menolong hamba-Nya. Penelitian psikologi keagamaan menunjukkan bahwa keyakinan terhadap campur tangan Tuhan membuat seseorang lebih tenang, jernih berpikir saat krisis, dan tidak mudah putus asa. Kisah ibu Musa menjadi bukti nyata bahwa pertolongan Allah dapat hadir sebagai kekuatan batin yang menjaga seseorang tetap waras, rasional, dan kokoh di tengah badai emosional yang mengancam jiwa.

Ayat ini juga didukung oleh QS. *Ash-Sharh* ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Ayat ini mengandung janji bahwa setiap kesulitan akan selalu disertai dengan jalan keluar, memberikan harapan kepada jiwa-jiwa yang sedang dalam krisis. Selain itu, dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw bersabda: *"Ketahuilah bahwa pertolongan itu datang bersama kesabaran, dan kelapangan itu bersama kesempitan, serta bahwa bersama kesulitan itu ada kemudahan."*

Dengan demikian, QS. Al-Qashash: 10 bukan hanya mengisahkan perjuangan batin seorang ibu, tetapi juga menjadi pelajaran universal tentang bagaimana kekuatan spiritual dapat menjadi sumber utama ketegaran jiwa. Dalam menghadapi depresi atau krisis emosional, pertolongan Allah dapat hadir dalam bentuk ketenangan batin yang tidak bisa dijelaskan oleh logika, namun sangat nyata dirasakan oleh hati yang percaya. Al-Qur'an dan hadis Nabi secara konsisten menunjukkan bahwa dalam saat-saat tersulit, manusia tidak pernah sendirian selalu ada kekuatan ilahi yang meneguhkan, selama hati tetap berserah dan sabar.

5. Tidak Larut dalam Penolakan Orang Lain (QS. Al-Kahfi: 6, QS. Asy-Syu'ara: 3)

Dalam Al-Qur'an, digambarkan bahwa Rasulullah Saw pernah merasakan kesedihan yang sangat mendalam ketika melihat sebagian umatnya berpaling dari Al-Qur'an. Hal ini disebutkan dalam QS. Al-Kahfi ayat 6: *"Maka barangkali engkau akan membinasakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling..."*, dan juga dalam QS. Asy-Syu'ara ayat 3: *"Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu karena mereka tidak beriman."* Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa bahkan Rasulullah Saw, yang memiliki derajat keimanan paling tinggi, pernah mengalami tekanan emosional yang berat. Menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini merupakan bentuk kasih sayang Allah yang menenangkan hati Nabi dan sekaligus sebagai peringatan agar kesedihan yang dirasakan tidak berkembang menjadi penderitaan batin yang berlebihan hingga merusak diri. Dengan kata lain, kesedihan boleh dirasakan, tetapi tidak boleh sampai menjerumuskan seseorang pada keputusan dan kehancuran jiwa (Shihab, 2002b).

Fenomena ini sangat relevan dalam konteks psikologis, terutama terkait dengan gangguan depresi yang sering kali dipicu oleh rasa gagal atau penolakan dari lingkungan sosial. Salah satu penyebab umum dari depresi adalah ketika seseorang merasa terlalu bertanggung jawab atas hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendalinya, seperti keinginan agar orang lain berubah, sukses dalam segala hal, atau selalu mendapat penerimaan dari orang lain. Dalam psikologi, hal ini berkaitan dengan cara seseorang melihat kendali atas hidupnya. Ada orang yang merasa bahwa semua yang terjadi ditentukan oleh hal-hal di luar dirinya, sehingga ketika mengalami kegagalan, ia cenderung menyalahkan diri sendiri, padahal ada faktor luar yang tidak bisa ia atur. Sebaliknya, ada juga orang yang fokus pada apa yang bisa ia usahakan. Ia menyadari bahwa tugasnya adalah berusaha sebaik mungkin, sementara hasil akhirnya belum tentu sesuai harapan karena ada hal-hal di luar kendalinya

Ayat-ayat tersebut mengajarkan bahwa kesedihan adalah hal yang manusiawi, bahkan bisa dirasakan oleh Nabi. Namun, yang terpenting adalah bagaimana seseorang mengelola kesedihan itu agar tidak menjadi beban yang merusak. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan panduan agar seseorang tetap fokus pada usaha dan tawakal kepada Allah, tanpa memaksakan diri untuk mengendalikan segala hasil. Bagi penderita depresi, pesan ini sangat penting karena dapat membantu mereka mengurangi rasa bersalah yang berlebihan dan membangun penerimaan diri. Maka, sikap Rasulullah Saw yang dikoreksi oleh Allah menjadi pelajaran berharga bahwa dalam menghadapi penolakan atau kegagalan, manusia hanya diminta untuk berikhtiar sebaik mungkin dan menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah.

6. Kelapangan Dada (QS. Al-An'am: 125)

Al-Qur'an dalam QS. Al-An'am ayat 125 menggambarkan dua kondisi batin yang sangat kontras: kelapangan dada yang Allah berikan kepada siapa pun yang Dia kehendaki untuk menerima petunjuk, dan kesempitan dada yang dialami oleh mereka yang menolak iman, diibaratkan seperti orang yang mendaki ke langit. Perumpamaan ini bukan sekadar gambaran fisik, tetapi sebuah lukisan mendalam tentang kondisi kejiwaan manusia. Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kelapangan dada melambangkan keterbukaan hati, ketenangan batin, dan kesiapan menerima kebenaran; sedangkan kesempitan dada mencerminkan kegelisahan, tekanan batin, dan penolakan terhadap cahaya iman. Makna ini menunjukkan bahwa keimanan bukan hanya soal logika, melainkan juga erat kaitannya dengan rasa damai yang menetap di jiwa.

Dalam perspektif psikologi, kelapangan dada serupa dengan *inner peace*, yaitu keadaan tenang secara mental, tidak mudah cemas, dan mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali. Kondisi ini membuat seseorang lebih bijak dalam mengambil keputusan, sabar ketika diuji, dan mampu menjaga kestabilan emosi. Penelitian dalam bidang psikologi kesehatan (Hatami & Shekarchizadeh, 2022) mengungkap bahwa stabilitas spiritual yang diterima dengan ikhlas dapat

meningkatkan daya tahan mental (*resilience*). Bahkan, studi-studi terbaru membuktikan bahwa *spiritual openness* atau keterbukaan terhadap makna hidup berbasis agama mampu menurunkan tingkat kecemasan serta membantu seseorang menghadapi krisis seperti kehilangan, trauma, atau kegagalan.

Dengan demikian, kelapangan dada sebagaimana dijelaskan dalam ayat ini bukan hanya konsep teologis, tetapi juga fondasi kesehatan mental yang kokoh. Seseorang yang menerima petunjuk Allah dengan hati lapang akan memiliki kestabilan batin, daya tahan yang tinggi, dan kualitas hidup yang lebih baik. Dalam konteks penanggulangan depresi, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan medis perlu dipadukan dengan kelapangan spiritual yang lahir dari iman dan penerimaan takdir. Untuk mempermudah pemahaman, tesis ini juga dilengkapi tabel ringkasan yang merangkum penyebab, indikator, dan solusi depresi menurut Al-Qur'an beserta relevansinya dengan psikologi modern, sehingga pembaca dapat melihat keterkaitan keduanya secara praktis dan menyeluruh.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an menggambarkan depresi secara komprehensif mencakup indikator emosional, kognitif, dan fisik, dengan penyebab yang beragam seperti kehilangan, tekanan sosial, stigma, kekosongan emosional, dan beban tanggung jawab berat. Al-Qur'an juga menawarkan enam solusi spiritual yang selaras dengan psikologi modern, yaitu mengadu kepada Allah, menjaga harapan, meyakini kebersamaan-Nya, memperoleh keteguhan hati melalui pertolongan Ilahi, tidak larut dalam penolakan orang lain, serta meraih kelapangan dada sebagai petunjuk Ilahi. Temuan ini mengindikasikan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman ibadah, tetapi juga sumber penyembuhan batin yang mampu menguatkan jiwa. Oleh karena itu, disarankan agar umat Muslim menjadikan Al-Qur'an sebagai rujukan utama dalam memahami dan menangani depresi, sementara praktisi kesehatan mental mengintegrasikan pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dalam terapi, khususnya bagi klien yang

memiliki kedekatan religius. Pendekatan ini bersifat holistik karena menyentuh dimensi psikis, emosional, dan spiritual sekaligus, sehingga dapat membantu individu memulihkan ketenangan batin, menumbuhkan ketangguhan, dan menghadapi ujian hidup dengan lebih kokoh.

Daftar Pustaka

- (WHO), W. H. O. (2023). Depression and Anxiety. *World Health Organization Fact Sheets*.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Algahtani, F. D., Alsaif, B., Ahmed, A. A., Almishaal, A. A., Obeidat, S. T., Mohamed, R. F., Kamel, R. M., Gul, I., & Hassan, S. un N. (2022). Using Spiritual Connections to Cope With Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13(7), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915290>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar, Jilid. 6*. Gema Insani.
- Kesehatan, K. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Melvin Omnia, M., Niman, S., Sihombing, F., Xaverius Widianoro, F., & Parulian, S. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 103–110.
- Mueller, A. S., Abrutyn, S., Pescosolido, B., & Diefendorf, S. (2021). The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention. *Frontiers in Psychology*, 12(3), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621569>
- Sabouri, F., Rambod, M., & Khademian, Z. (2023). The effect of positive thinking training on hope and adherence to treatment in hemodialysis patients: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01036-2>
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-*

Qur'an Jilid 7. Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (Jilid 8)*. Lentera Hati.