

TANDA-TANDA DEPRESI DALAM AL-QUR'AN

(Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin
Sebagai Pelaksanaan Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S.1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

FAUZAN NAELUL KAUTSAR
NIM:191410027

Pembimbing:
Abd. Kholiq, MA.

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2022 M / 1443 H**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzan Naelul Kautsar
Nomor Induk Mahasiswa : 191410027
Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : Tanda-tanda Depresi Dalam Al-Qur'an
(Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengansanksi yang berlaku di lingkungan kampus Universitas PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Membuat Pernyataan



Fauzan Naelul Kautsar

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI
TANDA-TANDA DEPRESI DALAM AL-QUR'AN
(Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin, Untuk Memenuhi Persyaratan Strata
Satu (S.1) memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Disusun oleh:

FAUZAN NAELUL KAUTSAR

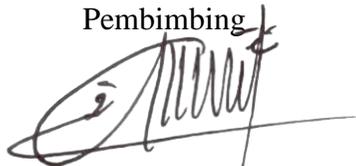
NIM 191410027

Telah selesai dibimbing kepada kami, dan menyetujui untuk selanjutnya
dapat diujikan.

Jakarta, 28 Juli 2023

Menyetujui:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the bottom.

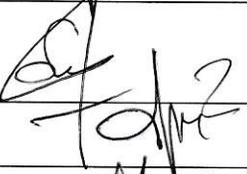
Abd. Kholiq, MA

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI
TANDA-TANDA DEPRESI DALAM AL-QUR'AN
(Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)

Disusun oleh:

Nama : Fauzan Naelul Kautsar
Nomor Induk Mahasiswa : 191410027
Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal: 7 September 2023

TIM PENGUJI

NO	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
	Dr. Andi Rahman, MA	Ketua Sidang	
	Syaiful Arief, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
	Dr. Andi Rahman, MA	Penguji I	
	Amiril Ahmad, MA.	Penguji II	
	Abd. Kholiq, MA	Pembimbing	

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta


Dr. Andi Rahman, MA

Kata Pengantar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala Puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan kita banyak kenikmatan, baik dari nikmat sehat, iman, dan islam sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa shalawat bertangkaikan salam berbuah kerinduan senantiasa tercurah limpahkan kepada banginda kita Nabi Muhammad SAW., kepada, para sahabatnya, pengikutnya sampai hari akhir kelak.

Skripsi yang berjudul “**Tanda-tanda Depresi Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya’rawi)** “ dibuat untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Agama di program studi Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta. Karya tulis yang sederhana ini, penulis sadari bahwa masih jauh dari sebuah kesempurnaan. Oleh karena itu, untuk membangun sekaligus melengkapi keterbatasan dan kekurangan skripsi ini diperlukan kritik ataupun saran dari semua pihak.

Tercapainya penulisan skripsi ini tentu tidak lepas dari banyak pihak yang membantu. Maka pada kesempatan kali ini perkenankan penulis dengan segala hormat dan penuh kerendahhatian untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Cecep Suhaeli dan Ibu Minaminlatifah yang selalu memberikan dukungan secara langsung berupa do’a dan nasihat, serta pengorbanan mereka dalam mencari nafkah untuk membiayai sekolah penulis sampai perguruan tinggi.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA., selaku Rektor Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.

3. Bapak Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta yang telah memberi kemudahan dalam penyusunan karya tulis ini sekaligus memberikan arahan dan motivasi selama kami menjadi Mahasiswa.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk menyusun karya tulis ini.
5. Bapak Abd. Kholiq, MA., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal pembuatan skripsi ini sampai titik akhir.
6. Nida Pertiwi dan Ajwa Huwaida, selaku saudari-saudariku tersayang, serta saudara-saudara, keluarga besarku yang senantiasa memberikan suport dan do'a serta dukungan kepada penulis.
7. Warga KOMPPAQ (Korps Penghafal dan Pengkaji Al-Qur'an), sahabat MDL (Majlis Dakwah Limo), dan tuan rumah Humambar Fadhillah yang senantiasa terus memberikan Suport dan dorongan supaya terselesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh sahabat, teman-teman, kakak kelas, yang memberikan semangat, khususnya yang membantu dalam memahami materi pada skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan skripsi ini. Semoga apa yang telah penulis lakukan melalui penelitian ini dapat membawa manfaat dan bernilai ibadah di sisi Allah SWT bagi para pembacanya, Aamiin Yaa Rabbal A'lamiin.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Penulis

Fauzan Naelul Kautsar

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi merupakan penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi ini transliterasi arab-latin, mengacu pada berikut ini:

1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ض	Dh
ب	B	ط	Th
ت	T	ظ	Zh
ث	Ts	ع	'a
ج	J	غ	Gh
ح	h	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dz	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N

س	S	و	W
ش	Sy	هـ	H
ص	Sh	ي	Y

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	ا : a	
Kashrah : i	ي : i	ي.. : ai
Dhammah : u	و : u	و... : au

3. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *al-qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contohnya: البقرة – Al-Baqarah الفلاح – Al-Falah

- b. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *as-syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contohnya: الرجل – ar-Rajulu الشمس – asy-Syams

4. Syaddah (Tasydid)

Syaddah (Tasydid) dalam sistem aksara Arab digunakan lambing (´), sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda tasydid. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydid* yang berada di tenghakarta, di akhir kata ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah.

Contoh: امننا بالله - Âmanna billâhi امن السفهاء - Âmana as-Sufahâ`u

5. Ta' Marbutah (ة)

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (na`at), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”.

Contoh: الأَفْئِدَة - al-Af'idah

Sedangkan ta` Marbûthah (ة) yang diikuti atau disambungkan (di-washal) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan menjadi huruf “t”.

Contoh : الآية الكبرى - al-Âyat al-Kubrâ

6. Hamzah di transliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh : شيء - Syai'un أمرت - Umirtu

7. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (**bold**) dan ketentuan lainnya. Adapun untuk nama diri dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: `Ali Hasan al-Âridh, al-Asqallânî, al-Farmawî, dan seterusnya. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur`an, Al-Baqarah, Al-Fâtihah, dan seterusnya¹.

¹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Fakultas Ushuluddin PTIQ, 2022), h.18-19

Daftar Isi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
Kata Pengantar	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
ABSTRAK	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Tinjauan Pustaka	9
H. Metode Penelitian.....	10
I. Sitematika Penulisan	11
BAB II.....	13
GAMBARAN UMUM TENTANG DEPRESI	13
A. Definisi Depresi	13
B. Gejala Depresi	15
1. Gejala Psikis	16
2. Gejala Fisik.....	17
3. Gejala Sosial	19
C. Faktor atau Etiologi Depresi.....	19
1. Faktor biologi	20

2. Faktor Genetik	20
3. Faktor Psikososial	21
D. Klasifikasi Depresi	21
E. Term-term Depresi dalam Al-Qur'an.....	23
BAB III.....	30
SYEIKH MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN TAFSIRNYA	30
A. Biografi dan Aktifitas Akademis Asy-Sya'rawi	30
B. Karya-karya Ilmiah Asy-Sya'rawi	33
C. Profil Kitab Tafsir Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi	35
1. Gambaran Umum Tafsir Asy-Sya'rawi.....	35
2. Sistematika Tafsir Asy-Sya'rawi	37
3. Metode Penafsiran Asy-Sya'rawi	37
4. Karakteristik Tafsir Asy-Sya'rawi	40
D. Pandangan Para Ulama Terhadap Asy-Sya'rawi.dan Penafsirannya ..	41
BAB IV	44
PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG DEPRESI MENURUT	
PERSEPEKTIF SYEIKH MUTAWALLI ASY-SYARAWI.....	44
A. Gejala-gejala yang Dapat Menimbulkan Depresi dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Al-Syarawi.....	44
1. Kesedihan, Kecemasan, dan Duka Cita (<i>Huzn</i> “حزن”, <i>Ghamm</i> “غم”, <i>Asaf</i> “أسف”).....	44
a. Kesedihan yang dialami nabi Yakub AS (makna <i>Huzn</i> “حزن”) pada QS. Yusuf [12]: 84	44
b. Kecemasan yang dialami nabi Yunus AS (makna <i>Ghamm</i> “غم”) pada QS. Al-Anbiya [21]: 88.....	48
c. Duka cita nabi Musa AS ketika kembali kepada kaumnya (makna <i>Asaf</i> “أسف”) pada QS. Al-A'raf [7]: 150	51
d. Kesedihan Rasulullah SAW terhadap penduduk Mekah (makna <i>Bakhi'un</i> باخع) QS. Al-Kahf [18] : 6 dan QS. Al-Syu'ara [26] : 3.....	54

2. Hati atau Dada Terasa Sempit dan Tertekan (makna <i>Dhaiq</i> ضَيْق) pada QS. Al-Hijr[15]: 97 dan QS.An-Nahl[16]:127	55
3. Keputusanasaan (<i>Ya'us</i> “يُؤْس”, <i>Qanuth</i> ”قَنْوُطُ”)	59
a. Makna <i>Ya'us</i> “يُؤْس” pada (QS.Hud[11]: 9)	59
b. Kata <i>Qanuth</i> “قَنْوُطُ” Q.S Fushilat [42]:49	61
B. Petunjuk Al-Qur'an dalam menyikapi depresi menurut penafsiran Syiekh Mutawalli Asy-Syarawi.....	63
1. Meningkatkan Keimanan dengan mengadakan perbaikan (QS.Al-An'am[6] : 48	63
2. Melatih kesabaran (QS.An-Nahl[16]:127)	66
3. Bertawakal (QS.Ali Imran[3]:159)	68
4. Mengkosongkan diri hanya untuk Allah (Q.S Yunus[10]: 62)	70
BAB V	73
PENUTUP.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran dan Kritik	73

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan upaya untuk mengetahui dan memahami tanda-tanda depresi dalam Al-Qur'an dan solusi apa saja yang diberikan Al-Qur'an sebagai upaya pencegahan gangguan depresi. Peneliti mengidentifikasi term-term yang ada di dalam Al-Qur'an yang berkenaan dengan depresi. Ada banyak sekali tanda-tanda atau gejala yang berkenaan dengan depresi, namun agar pembahasan bisa lebih spesifik penulis hanya mengambil term di dalam Al-Qur'an yang terkait gejala inti dari depresi yang berkenaan dengan psikis seperti: Kesedihan yang mendalam "huzn" (حُزْنٌ), "asaf" (أَسْفٌ), "ghamm" (غَمٌّ), "bakhi'un" (بَاخِعٌ), hati terasa sempit dan tertekan, "dhaiq" (ضَيْقٌ), dan mengalami keputusasaan "ya'us" (يَأُوسُ), "qonuth" (قَنْوُطٌ). Setelah dilakukan penelitian, perasaan sedih belum cukup menggambarkan depresi melainkan tergantung pada efek dari kesedihan itu sendiri. Term-term tersebut ternyata memiliki perbedaan kondisi depresi yang berbeda-beda dan cukup signifikan, diantaranya kondisi kesedihan yang merupakan gejala utama depresi diungkapkan dalam Al-Qur'an memiliki efek yang cukup beragam seperti menimbulkan amarah secara impulsif, kondisi fisik menjadi kurang membaik, rasa ingin menyalahkan diri, menyakiti diri, dan putus asa. Menurut penulis kajian ini penting diteliti lebih lanjut. Karena semua orang pasti mengalami depresi dengan tingkatannya tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau library research. Al-Qur'an dan terjemahannya, dan Tafsir al-Khawathir karya asy-Sya'rawi digunakan sebagai sumber data primer, sedangkan sumber-sumber sekunder lainnya termasuk kitab tafsir klasik dan kontemporer serta literatur seperti buku, jurnal atau artikel yang terkait dengan tema depresi. Dalam penjelasan skripsi ini, kita akan mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an tentang konsep depresi dan menafsirkan dengan perspektif Tafsir *al-Khawathir* karya asy-Sya'rawi dan menyajikan penelitian dengan metode maudhu'i.

Berdasarkan pembahasan penelitian ini, maka penulis mengharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dikembangkan lagi serta menggali lebih dalam dari perspektif mana pun.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan cahaya yang terang menderang bagi manusia. Dinamakan demikian, karena pada hakikatnya ia bertujuan untuk menerangi manusia dengan segala kebenaran yang terkandung di dalamnya dan mengeluarkan mereka dari kegelapan, keraguan, kesyirikan, sifat kufur menuju kepada cahaya ilmu, iman dan akhlak yang terpuji.²

Al-Qur'an juga merupakan penunjuk arah hidup manusia agar menempuh hidup yang tenang dan berbahagia. Sebagai bukti kasih sayang Allah kepada hamba, Ia menjadikan Al-Qur'an sebagai jalan dan solusi atas segala permasalahan bagi manusia itu sendiri. Maka tidak heran, jika Al-Qur'an sering disebut sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman sebagai mana yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an.

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

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Q.S Al-Isra' [17] : 82)

Menurut M. Quraish Shihab, kata (شِفَاءً) *syifa'* biasa diartikan *kesembuhan atau obat*, dan digunakan juga dalam arti *keterbebasan dari kekurangan*, atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat. Terdapat perbedaan pendapat apakah yang dimaksud Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit ini adalah penyakit jasmani atau ruhani, menurutnya jika memang benar Al-Qur'an itu dapat menyembuhkan penyakit jasmani, maka yang dimaksud adalah penyakit ruhani/jiwa yang akan berdampak pada kondisi jasmani atau bisa disebut dengan psikosomatik.³

² Mahmud al-Dausary, *Keutamaan-Keutamaan Al-Qur'an*, Terj. Muhammad Ihsan Zainuddin, www.alukah.net . h 28

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah.. Cetakan V*, (Lentera Haiti, 2012). h.532

Tidak jarang manusia di zaman sekarang yang mengalami penyakit yang bukan dari penyakit yang sifatnya fisik akan tetapi dari penyakit yang sifatnya kejiwaan. Perubahan-perubahan yang berlaku di zaman sekarang dari kemajuan teknologi komunikasi maupun informasi yang bisa dibidang telah menguasai era modern akan mempercepat perubahan dari aspek materialnya hingga karakteristik kehidupan manusia itu sendiri, seperti pekerjaan, pendidikan sampai kehidupan beragama sekalipun. Inilah yang harus dihadapi generasi-generasi baru untuk bisa bertahan terhadap arus globalisasi yang sama sekali baru ini. Karena perubahan-perubahan tersebut yang demikian pesatnya, membuat seseorang dapat terdampak gejala depresi.⁴

Hal ini juga seperti yang dikatakan Dadang Hawari bahwa kemajuan IPTEK adalah sebuah dampak dari modernisasi, pola hidup masyarakat sudah berubah, dimana nilai, etika, moral dan tradisi yang lama dinilai sudah tidak relevan lagi. Kesejahteraan tidak selamanya dilihat dari segi banyaknya materi. Aspek spiritual yang seharusnya menjadi dasar kebutuhan setiap manusia, perlahan hilang dari kehidupan masyarakat itu. Terlepas dari ia seorang beragama ataupun sekuler, kekosongan spiritual atau kehampaan agama pasti akan menimbulkan permasalahan di bidang kesehatan jiwa. Oleh karena itu, para ahli berpendapat bahwa manusia juga merupakan makhluk *biopsiko* spiritual.⁵

Depresi itu sendiri merupakan gangguan dari perasaan yang dialami seseorang dalam bentuk kesedihan yang berkepanjangan sehingga dapat berdampak pada kegiatan atau aktivitas kesehariannya yang kurang bergairah atau minatnya dalam kegiatan tersebut hilang. Gejala-gejalanya dapat dilihat dari rasa sedih yang terus menerus dialaminya, rasa gelisah, merasa bahwa dirinya tidak punya harapan lagi untuk hidup sehingga muncul dalam pikirannya untuk bunuh diri, mudah terpancing amarah, dan sebagainya.⁶

Ada beberapa anak-anak yang pada umumnya terjadi di perkotaan di masa sekarang ini, mengalami masalah yang dapat menimbulkan stres dan depresi dibandingkan di masa lalu, misalnya kasus perceraian orang tua, tidak adanya dukungan dari orang tua, dan dalam ranah pendidikan anak persaingannya yang semakin ketat, masalah sosialnya atau masalah interaksinya dengan teman sebayanya, dan juga orang tua

⁴ Rahmi Meldayati, *Mental Disorder Dalam Al-Quran*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010),h. 2

⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. (Jakarta Dana Bhakti primayasa, 1996), h. 12

⁶ Siti Zulaiha Binti Zakaria, *Gejala Depresi Menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020),h.. 2

yang selalu membebankan harapannya pada si anak. Hal ini juga yang mengakibatkan tingkat depresi yang dialami anak-anak semakin tinggi di masa sekarang.⁷

Dalam perspektif islam mengenai penyakit-penyakit mental atau kejiwaan seperti ini mencakup banyak hal, yang boleh jadi perspektif ilmu modern tidak mampu menjangkaunya.⁸ Hal ini dijelaskan dalam buku *wawasan Al-Qur'an* karya M. Quraish Shihab terdapat pakar kejiwaan yang menyatakan bahwa permasalahan kejiwaan yang dialami orang-orang dewasa dapat dilihat dan diketahui dari perlakuan yang diterimanya ketika masa kecilnya atau sebelum mereka meranjak dewasa. Bagi para ibu dan bapak seharusnya menciptakan suasana yang tenang dan mengamalkan ajaran agama ketika sang anak masih dalam kandungan dan memperlakukan anak dengan sewajarnya hingga dewasa kelak.⁹

Akan tetapi sangat disayangkan, dari banyaknya manusia yang mengalami depresi pada era moderen seperti saat ini, masih banyak yang beranggapan bahwa stres dan depresi ini bukan penyakit yang harus diseriusi. Padahal, jika dibandingkan penyakit AIDS yang menjadi momok yang menakutkan saat ini, depresi jauh lebih bertanggung jawab terhadap kematian manusia. Karena keduanya sama-sama sumber penyakit.¹⁰

Dengan itu, saat ini depresi menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendapatkan perhatian serius. Bahkan WHO sebelumnya memprediksikan bahwa di negara berkembang pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami orang dan depresi besar akan menjadi penyebab kematian kedua setelah serangan jantung. kemudian yang mengalami gangguan emosional seperti depresi pada tahun 1980, mencapai hampir 20% hingga 30% dari pesisir rumah sakit di negara berkembang¹¹.

Secara ilmiah ada begitu banyak penjelasan mengenai faktor penyebab seseorang dapat terkena depresi. Akan tetapi, tidak secara langsung menyebabkan gangguan pada penderitanya. Akan ada bahaya lain yang memicunya sehingga menimbulkan hal yang lebih buruk dari

⁷ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, (Jakarta:Kencana, 2016.) Hlm. 6

⁸ Moh Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Cet. 1, (Bandung: Mizan, 1996.) Hlm. 250

⁹ Moh Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Cet. 1,

¹⁰ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, h. 1

¹¹ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, h. 2

depresi di kemudian hari.¹² Akhirnya bisa berujung kasus bunuh diri yang disebabkan karena depresi.

Menurut Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit dr. Anung Sugihantono, dalam kurun waktu 10 tahun terakhir perilaku bunuh diri karena depresi telah mencapai angka yang kritis. WHO telah menyebutkan lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahunnya atau sekitar 1 orang setiap 40 detik bunuh diri. Adapun menurut penelitian dikatakan bahwa angka bunuh diri di kota Jakarta pada tahun 1995-2004 mencapai 5,8/100.000 penduduk. Begitupun laporan dari WHO di tahun 2010 menyebutkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa.¹³

Tindakan bunuh diri ini tentu tidak diperbolehkan dalam agama Islam. Al-Qur'an sendiri menseriusi perkara depresi ini terlebih lagi jika depresi itu dapat menyebabkan bunuh diri. Tindakan seseorang bunuh diri akibat depresi ia pasti mengalami keputusasaan dan Allah melarang putus asa itu sebagaimana Allah SWT juga berfirman di dalam al-Qur'an:

وَإِذَا أَدَقْنَا لِلنَّاسِ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ
يَفْتَنُونَ

“Dan apabila Kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. Dan apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, tiba-tiba mereka itu berputus asa.”(Q.S ar-Rum : 36)

قَالَ وَمَنْ يَفْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrahim) berkata, “Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat.” (Q.S al-Hijr : 56)

Ayat tersebut menjadi kecaman terhadap manusia karena tabi'at dan tipikal buruknya yang dijelaskan ayat tersebut, tetapi di dalam Q.S Hud: 11 mengecualikan orang-orang beriman yang sabar dan tabah dalam menghadapi musibah.¹⁴

¹² Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), h. 146

¹³ Rokom, *Orang Depresi yang Tak Tertangani Rawan Bunuh Diri* (sehatnegriku.kemkes.go.id 08 Oktober 2019), tersedia disitus: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191007/2131955/orang-depresi-tak-tertangani-rawan-bunuh-diri/> diakses pada: Senin, 15 Mei 2023 Pukul 11:00 WIB.

¹⁴ Wahbah Az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)* Jilid 11. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, et.al. Jakarta: Gema Insani. 2016. Hlm.111

Selain itu, ayat diatas berbicara tentang apa yang Nabi Ibrahim katakan kepada para tamunya, yang menunjukkan bahwa ciri-ciri *adh-dhallun* (orang yang sesat) adalah mereka yang putus asa dari rahmat Tuhan. Ada banyak jenis putus asa, tetapi semua itu berpusat pada satu hal, yaitu tidak berprasangka baik terhadap Tuhan atau menentang kebesaran, kekuasaan, dan kekayaan Tuhan yang tak terbatas.¹⁵

Sudah menjadi fitrahnya bagi manusia akan dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan di dunia ini dari yang ringan hingga yang berat, dan akan terus dihadapkan selama hidupnya. Setiap orang ada yang bisa menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut dan ada juga yang tidak bisa menyelesaikannya, walaupun permasalahan-permasalahan yang dihadapi sederhana. Dikarenakan dia tidak bisa menyelesaikannya, maka keputusan bisa saja terjadi sebab sudah merasa sulit untuk menemukan jalan keluar atau solusi. Namun sebenarnya suatu masalah bukan dilihat dari seberapa ringan atau beratnya masalah, justru akibat manusianya itu sendiri yang enggan berusaha untuk menemukan jalan keluar atau solusi.¹⁶

Perlu kita ketahui tugas yang dibebankan atau diberikan Allah kepada manusia adalah tugas-tugas yang mudah, ringan dan lapang. Maka hemat penulis seharusnya manusia dapat menyelesaikan tugas-tugas atau segala bentuk ujian dan permasalahan yang telah Allah berikan kepada manusia itu. Depresi mungkin saja dialami setiap manusia akan tetapi akan menjadi bahaya jika terus dibiarkan dan akan menimbulkan dampak yang lebih buruk seperti yang dijelaskan diatas.

Sebagai upaya pencegahan depresi yang dengan segala dampaknya yang cukup membahayakan, maka al-Qur'an banyak menjelaskan mengenai istilah penyakit jiwa berupa depresi ini. Sekiranya dapat diidentifikasi dalam beberapa kosa kata di dalam Al-Qur'an seperti : "huzn" (حُزْنٌ), "asaf" (أَسْفٌ), "ghamm" (غَمٌّ), "dhaiq" (ضَيْقٌ), "khauf" (خَوْفٌ), "ya'us" (يَأْسٌ), "qonuth" (قَنُوطٌ) dengan masing-masing derivasinya. Kosa kata itu juga yang merupakan indikasi atau gejala seseorang mengalami depresi.

Dalam penelitian ini, tokoh yang akan dijadikan sebagai objek yaitu Syaikh Mutawalli al-Sya'rawi (biasa dikenal al-Sya'rawi) beliau lahir pada tahun 1911 dan telah meninggal di abad ini. Alasan penulis menggunakan tafsir asy-Sya'rawi, karena beliau termasuk ulama

¹⁵ Moh. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Quran : Kajian Kosa Kata*, Jil 1, (Jakarta : Lentari Hati, 2007.) hlm 169.

¹⁶ Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, h. 357

kontemporer jika berdasarkan peta pemikiran Islam. Penafsiran beliau dipengaruhi dengan kuat oleh permasalahan-permasalahan kontemporer yang kompleks yang muncul dan dihadapinya sehingga terdapat peluang adanya perbedaan dari tafsir sebelumnya (klasik). Al-Sya'rawi juga termasuk ulama yang terkenal di masyarakat dunia karena kefaqihannya dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan pemikiran yang terlintas dalam hati dan renungan yang mendalam (al-khawatir).¹⁷

Contoh-contoh penafsiran yang dikemukakan Syaikh Mutawalli al-Sya'rawi rasional dalam mengelaborasi tafsirnya dan mendukung hal-hal yang sifatnya ilmiah. Termasuk dalam menyikapi rasa takut yang dialami seseorang yang bisa juga dikatakan bagian dari ciri depresi pada Q.S al-Baqarah : 155. Beliau mengatakan dalam tafsirnya seseorang membutuhkan kestabilan kemampuan psikologis untuk mengamankan dari rasa takut.¹⁸

Selain itu, terdapat sisi menarik pada penafsiran al-Sya'rawi mengenai ayat depresi ini khususnya pada penafsiran beliau di QS. Hud: 9. Dijelaskan pada ayat tersebut, bahwa ketika Allah Subhanahu wa Ta'ala berkehendak seseorang dilimpahi nikmat-Nya, kemudian direnggut darinya, orang tersebut menjadi sedih atau tertekan sehingga dilanda keputusan. Al-Sya'rawi menafsirkan bahwa *al-ya'su* (keputusan) berarti kehilangan semua harapan dari sesuatu yang terjadi karena manusia tidak mampu berbuat sesuatu (untuk memberkati dirinya sendiri). Akan tetapi jika ia mampu berbuat sesuatu, ia tidak akan dalam keputusan. Jadi keputusan terjadi ketika semua harapan hilang, dan tidak memiliki sarana maupun kekuatan untuk mencapai apa yang diinginkan.¹⁹

Kemudian dalam penafsiran al-Sya'rawi, keputusan ini dikaitkan dengan orang yang tidak memiliki Tuhan untuk bersandar. Allah adalah tempat yang kokoh agar kita memperoleh petunjuk. Jadi ketika ia beriman kepada Allah ia akan optimis dengan berkata, "Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik". Sebaliknya, jika ia tidak beriman kepada Allah ia akan pesimis dengan berkata "Ini

¹⁷ Syaikh Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid I* (Kairo: Akhbaral-Yawm, 1999) hlm.9

¹⁸ Syaikh Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid II* h. 259

¹⁹ Syaikh Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid X* h. 6347

hanyalah kebetulan yang tidak menguntungkan yang mungkin tidak akan pernah terjadi lagi”²⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis cukup tertarik untuk menelusuri lebih lanjut bagaimana al-Sya’rawi dapat menafsirkan ayat-ayat mengenai depresi. Maka penulis mengkajinya dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul : TANDA-TANDA DEPRESI DALAM AL-QUR’AN (Studi Tematik Pada Ayat-Ayat Depresi Perspektif Al-Sya’rawi)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di jelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

1. Apa Pengertian dari depresi?
2. Apa saja term term mengenai depresi didalam al-Qur’an?
3. Bagaimana pandangan para ulama mengenai ayat-ayat depresi?
4. Apa saja gejala-gejala gangguan depresi?
5. Apa saja dampak dari gangguan depresi pada kesehatan?
6. Bagaimana solusi di dalam Al-Qur’an terhadap gangguan depresi?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis membatasi masalah dengan memfokuskannya ke penafsiran ayat-ayat di dalam Al-Qur’an tentang tanda-tanda depresi secara psikis, dan menjelaskan pendapat Syaikh Mutawalli Al-Sya’rawi berkenaan dengan ayat-ayat di dalam Al-Qur’an yang dimaksud dan yang terakhir menjelaskan solusi dalam Al-Qur’an terhadap gangguan depresi.

D. Rumusan Masalah

Oleh karena itu, penulis mengklarifikasi permasalahan yang akan dijawab pada skripsi ini yaitu :

1. Bagaimana ayat-ayat di dalam al-Qur’an tentang tanda-tanda depresi?

²⁰ Syaikh Muhammad Mutawalli asy-Sya’rawi, Tafsir al-Sya’rawi, Jilid X (Kairo: Akhbaral-Yawm, 1999) hlm. 6347

2. Bagaimana penafsiran Syaikh Mutawalli Al-Sya'rawi yang berkaitan dengan ayat-ayat tanda-tanda depresi?
3. Bagaimana solusi yang diberikan dalam Al-Qur'an dalam mengatasi tanda-tanda depresi?

E. Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai pada penulisan ini, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui ayat-ayat di dalam al-Qur'an tentang tanda-tanda depresi.
2. Mengetahui penafsiran Syaikh Mutawalli Al-Sya'rawi yang berkaitan dengan ayat-ayat tanda-tanda depresi.
3. Mengetahui solusi yang diberikan dalam Al-Qur'an dalam mengatasi tanda-tanda depresi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Secara Teoritis
Penelitian ini memberikan sumbangan berupa pemikiran terhadap perkembangan ilmu pengetahuan keislaman di bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir, khususnya mengenai depresi dalam perspektif tafsir Al-Sya'rawi.
2. Manfaat Secara Praktis
 - i. Bagi Penulis
Menambah wawasan bagi penulis mengenai konsep depresi perspektif Al-Sya'rawi, dengan mengetahui pola penafsiran Al-Sya'rawi mengenai ayat depresi, dan mengetahui cara mengatasi gangguan depresi.
 - ii. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini menjadi syarat dan tugas akhir untuk menyelesaikan Strata I (SI) pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta. Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan studi ilmiah.
 - iii. Bagi Pembaca
Menambah wawasan dan edukasi bagi pembaca yang bermanfaat berupa cara mengatasi depresi perspektif Al-Sya'rawi
 - iv. Bagi PTIQ Jakarta

Sebagai sumbangan pengetahuan untuk Institut dan rujukan penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen yang akan mengkaji tentang ayat-ayat depresi.

G. Tinjauan Pustaka

Setelah penulis melakukan pengamatan mengenai penelitian ini, penulis tidak menemukan skripsi ataupun literatur yang sama dengan judul dan materi yang akan di bahas pada penelitian ini. Akan tetapi terdapat buku atau skripsi yang secara umum materinya sama yaitu mengenai depresi. Diantara literatur yang penulis maksudkan adalah sebagai berikut:

1. *“Gejala Depresi Menurut Al-Qur’an”* (Kajian Tematik), skripsi Siti Zulaiha Binti Zakaria tahun 2020 pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Sulthan Thaha Saifuddin. Pada penelitian ini menggunakan metode tafsir *maudhui*” (tematik). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ayat-ayat al-Qur’an berkaitan gejala depresi secara psikis yang ditemukan adalah sebanyak 11 ayat. Penelitian ini juga membahas kaidah pencegahan dan merawat depresi baik secara individu maupun sosial.
2. *Mental Disorder Dalam Al-Qur’an (Tafsir Maudui’ Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)*”, skripsi Rahmi Meldayati tahun 2010 Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah. Kesimpulan dari penelitian tersebut yakni di dalam Al-Qur’an gangguan mental sering disebut dengan penyakit hati (fi qulubihim maradhun). Perbedaan istilah gangguan mental ini berkaitan dengan penekanan makna jiwa antara perspektif psikologi dan perspektif agama. Perspektif psikologi lebih pada aspek berfikir, sedangkan agama lebih pada aspek merasa.
3. *Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur`An (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)*, tesis Mabrurotul Hasanah tahun 2021 Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur`An (IIQ) Jakarta. Kesimpulan pada penelitian ini yakni konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an adalah kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Selain itu, pada penelitian tersebut dijelaskan juga solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi seperti harus bersabar, bersyukur, berdzikir, qona'ah dan lain-lain.

Sedangkan dalam penulisan karya ilmiah ini penulis membahas tentang Konsep Depresi Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Al-Sya’rawi) yang mana di dalamnya akan membahas tentang

gejala-gejala depresi dan term-term depresi di dalam Al-Qur'an , seperti : "huzn" (حُزْنٌ), "asaf" (أَسْف), "ghamm" (غَمٌّ), "khauf" (خَوْفٌ), "ya'us" (يَأْسٌ), "qonuth" (قَنُوطٌ). Kemudian penafsiran dari Syaikh Mutawalli Al-Sya'rawi tentang ayat-ayat dengan term-term yang telah disebutkan tadi. Sehingga dengan ini, dapat diketahui seperti apa Konsep Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Al-Sya'rawi).

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian tentang Konsep Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Pada Perspektif Tafsir Al-Sya'rawi), penulis dalam hal ini menggunakan metode kualitatif yang menekankan kepada sumber data kepustakaan (Library research) yang dilalui dengan tahapan pengumpulan data dan informasi yang berisikan bermacam-macam materi yang terdapat dalam bahan pustaka seperti dari buku-buku, kamus, jurnal terdahulu yang hasilnya mendekati dengan penelitian ini.

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik data terkait dengan rencana studi ini yaitu sebagai berikut:

- i. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan terjemahnya, khususnya ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Kemudian kitab tafsir al-Khawatir al-Sya'rawi karya dari Syaikh Mutawalli al-Sya'rawi dan karya al-Sya'rawi yang lainnya
- ii. Sumber data sekunder yang dipakai pada penelitian ini berasal dari sumber yang memiliki keterkaitan dan dapat membantu dalam proses analisis berupa buku-buku, jurnal, dan lain sebagainya yang masih berkaitan dengan pembahasan dalam penelitian ini

3. Langkah-langkah penelitian

Pada penelitian ini penulis akan menggunakan metode maudhu'i atau penafsiran secara tematik²¹, adapun langkah-langkahnya penerapan metode secara maudhu'i adalah sebagai berikut:

- i. Menentukan topik permasalahan yang akan dibahas.

²¹ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-ayat Al-Qur'an*, cet. II, h. 331-332.

- ii. Menghimpun masalah-masalah yang akan dibahas dengan mengumpulkan ayat-ayat.
 - iii. Mempelajari ayat demi ayat yang berbicara terkait tema yang telah dipilih sambil memperhatikan sabab nuzul-nya.
 - iv. Menyusun runtutan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ayat-ayat sesuai dengan masa turunnya, khususnya jika berkaitan dengan hukum, atau kronologi kejadiannya jika berkaitan dengan kisah, sehingga tergambar peristiwanya dari awal hingga akhir.
 - v. Memahami korelasi (Munasabah) ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
 - vi. Menyusun kerangka pembahasan yang sempurna, sistematis, dan utuh.
 - vii. Jika dipandang perlu, dapat dilengkapi menggunakan penjelasan ayat dengan hadis, riwayat sahabat, dan lain-lain yang relevan sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas.
 - viii. Setelah tergambar keseluruhan kandungan ayat-ayat yang dibahas, langkah berikutnya adalah menghimpun masing-masing ayat pada kelompok uraian ayat dengan menyisihkan yang telah terwakili, atau mengompromikan antara yang 'Am (Umum) dan Khas (Khusus), Mutlaq, dan Muqayyad, atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan sehingga lahir satu simpulan tentang pandangan Al-Qur'an menyangkut tema yang dibahas.
4. Teknik Penulisan

Adapun Pada penelitian ini penulis mengacu kepada Pendoman yang ditentukan oleh Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta²². Sedangkan dalam penulisan dan penerjemahan ayat-ayat Al-Qur'an penulis mengacu pada sumber Al-Qur'an dan terjemahnya yang telah di tashih oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

I. Sitematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dan pemahaman, serta mendapatkan hasil yang runtut dan sistematis, maka dalam penulisan

²² Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Fakultas Ushuluddin PTIQ, 2022),

skripsi ini terbagi dalam lima bab, agar tergambar kemana arah dan tujuan dari penelitian ini.

Bab pertama, berisikan pendahuluan sebagai gambaran umum yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah yang akan di teliti, batasan masalah yang akan diteliti agar tidak melebar luas jauh dari tema, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka yang memperlihatkan penelitian-penelitian yang sebelumnya yang berkaitan dengan tema ini, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, pada bab ini penulis ingin mengungkap tentang biografi Syekh Mutawalli al-Sya'rawi dan menggambarkan bagaimana sejarah dan karakter kitab tafsir karya beliau yang berjudul Khawathir Imaniyah (renungan-renungan iman).

Bab ketiga, pada bab ini penulis ingin menjelaskan pengertian dan gambaran-gambaran mengenai gangguan depresi. Mulai dari menjelaskan definisinya, serta pendapat psikologi hingga gejala-gejala gangguan depresi beserta penjelasan dari berbagai ulama tafsir.

Bab keempat, Pada bab ini merupakan inti pembahasan yang berisikan tentang bagaimana Syekh Mutawalli al-Sya'rawi menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan term-term depresi, seperti : "huzn" (حُزْنٌ), "asaf" (أَسْفٌ), "ghamm" (غَمٌّ), "khauf" (خَوْفٌ), "ya'us" (يَأْسٌ), "qonuth" (قَنُوطٌ). Kemudian menjelaskan solusi al-Qur'an terhadap gangguan depresi

Bab lima, berisi penutup yang terdiri atas kesimpulan dari seluruh pembahasan sekaligus sebagai jawaban dari permasalahan yang dikemukakan dalam identifikasi masalah dan beberapa saran yang diajukan sebagai konsekuensi dari kesimpulan yang diambil.

BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG DEPRESI

Istilah depresi sudah sangat familiar dikalangan masyarakat mulai dari yang awam, para pakar, hingga psikologi dokter kejiwaan. Penyakit gangguan mental ini kerap sekali terjadi pada siapa saja tanpa mengenal batas usia, status, ras, etnis, atau strata sosial. Maka ada begitu banyak faktor dan gejala yang dapat mengakibatkan depresi mulai dari yang sifatnya fisik, psikis hingga ke ranah sosial.

A. Definisi Depresi

Secara bahasa, depresi itu sulit didefinisikan secara tepat. Depresi sendiri sebenarnya memiliki makna yang luas. Dalam KBBI, depresi memiliki 4 arti. *Pertama*, arti secara psikologi gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan). *Kedua*, arti secara ekonomi yaitu keadaan perniagaan yang sukar dan lesu. *Ketiga*, arti secara geografi dan geologi yaitu daerah merosot atau tenggelam akibat terbentuknya antiklin dan sinklin pada waktu yang sama. *Keempat*, arti secara meteorologi yaitu daerah yang bertekanan rendah.²³

Istilah depresi dikenalkan pertama kalinya untuk mendeskripsikan suatu penyakit jiwa yang gejala intinya yaitu kesedihan dengan berbagai gejala-gejala psikologis lainnya secara fisik maupun psikomotorik dengan masa waktu tertentu. Istilah ini berasal dari kata Latin *deprimere*, yang dalam Bahasa Inggris *depress* berarti "menekan" atau "menekan ke bawah"²⁴. Awalnya, depresi merujuk pada kondisi fisik dan mental yang menyebabkan suasana hati yang rendah, penurunan energi, dan perasaan putus asa.

World Health Organization (WHO) berpendapat bahwa depresi ini merupakan gangguan mental umum yang terjadi karena keadaan hati yang semakin tertekan, kehilangan minat dan kesenangan, energi atau daya tahan tubuh yang menurun, sering merendahkan diri atau sering merasa bersalah pada diri sendiri, biasanya nafsu makan menurun, sering mengalami gangguan tidur dan konsentrasi semakin memburuk.²⁵ Depresi juga merupakan keadaan

²³ Depresi. 2016. Pada kamus KBBI Daring. Diakses pada 24 Juni 2023, dari <https://kbbi.web.id/depresi>

²⁴ Deprimere. (n.d.). Dalam Cambridge Dictionary Online. Dikutip dari <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/italian-english/deprimere>

²⁵ Marina Marcus, "Depression", diakses melalui alamat <https://www.scribd.com/document/389234451/who-paper-depression-wfmh-2012-pdf> tanggal 17 Maret 2020.

suasana hati yang dapat diindikasikan dengan semua aspek perilaku baik afeksi, kognisi, maupun konasi.²⁶

Depresi sering disebut gangguan *mood* yang menunjukkan pada emosi seseorang, meliputi perasaan yang nyaman atau tidak nyaman emosi, terkadang gangguan *mood* tersebut diartikan sebagai emosi yang bertahan lama sehingga mewarnai kehidupan dan keadaan kejiwaan seseorang²⁷.

Dadang Hawari berpendapat bahwa depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan yang berada di alam perasaan (*affective/ mood disorder*), yang tanda-tandanya disertai dengan kesedihan, kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa²⁸

Gangguan psikologis seperti depresi ini sifatnya adalah universal ia terjadi pada siapa pun atau dengan kata lain hampir semua manusia semasa hidupnya pernah mengalami depresi dengan tingkatannya tertentu. Masing-masing dari mereka setiap individu dengan yang lainnya memiliki cara mengekspresikan keadaan depresi dengan cara yang berbeda-beda.²⁹

Hampir semua manusia pasti pernah mengalami rasa sedih dan jengkel, menjalani kehidupan yang penuh masalah, merasa kehilangan, frustrasi, akhirnya menimbulkan ketidakbahagiaan bahkan putus asa. Namun secara umum perasaan ini cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau. Depresi akan menjadi masalah ketika ia timbul tanpa sebab yang jelas atau bertahan lama sesudah stress yang menyebabkan timbulnya depresi. Misalkan ketika seseorang kehilangan yang dicintainya, maka itu merupakan hal yang wajar jika di minggu-minggu pertama setelah kehilangannya. Tetapi akan disebut sebagai masalah yang diseriusi jika perasaan kesedihannya terus menerus hingga dalam jangka waktu yang lama misalkan sekitar 6 bulan.³⁰

Depresi berbeda dengan stress, walaupun stress bagian dari gejala depresi. Depresi bahkan lebih berat dari pada stress. Penderita depresi mengalami penurunan gairah aktivitas secara drastis, biasanya diawali dengan perasaan yang mencekam. Beberapa orang yang mengalami depresi ada yang memilih untuk tidur sepanjang hari karena takut menghadapi hidup. Ironisnya banyak dari penderita depresi yang mencoba tindakan bunuh diri.³¹

²⁶ Ahmad Razak, "Terapi Spiritual Islam: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", dalam *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2014) vol 6 no.2 h. 144.

²⁷ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2.h.3-4

²⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas), h. 19

²⁹ Ahmad Razak, "Terapi Spiritual Islam: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi" h. 144.

³⁰ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2 h.12-13

³¹ Aizid, Rizem. *Melawan stres & depresi*. Cet1,(Jakarta: Saufa, 2015) Hlm. 49.

Adapun definisi depresi dari para pakar psikologi, menurut Hasan Langgulung, depresi merupakan guncangan emosi berupa rasa risau pada seseorang yang mendalam dan pada penggunaan cara menguasai kerisauan yang dialaminya selalu berlebihan. Sebenarnya seseorang yang sedang mengalami kondisi seperti ini sadar bawa ia sedang dilanda kegoncangan ini, namun ia tidak cukup memiliki kesanggupan untuk melepaskan diri dari cengkeraman.³² Maka dari itu kerisauan inilah yang pada akhirnya sering berkecamuk pada psikis kemudian mengakibatkan jiwa seseorang goncang.

Selain itu menurut Burns jika seseorang sering terjadi distorsi pada pemikirannya, maka ia berpotensi untuk terkena gangguan depresi.³³ Begitu pun pendapat Rice P.L, menurutnya gangguan mood depresi ini, merupakan kondisi emosional yang berkepanjangan sehingga dapat mempengaruhi seluruh proses mental seperti perasaan, perilaku termasuk fikiran.³⁴

Dalam jurnal yang ditulis oleh Aries Dirgayunita, ia mengutip pendapat Chaplin dalam mendefinisikan depresi. Menurutnya depresi memiliki dua keadaan, *pertama*, keadaan orang normal dan *kedua*, dalam kasus patalogis. Bagi orang normal, depresi yang dialami adalah keadaan kemurungan seperti kesedihan, atau tidak semangat, yang ditandai dengan perasaan yang kurang pas, penurunan kegiatan, dalam menghadapi masa depan cenderung pesimis. Sedangkan pada kasus patalogis, depresi merupakan ketidakmauan untuk mereaksi terhadap perangsang yang ekstrim, disertai turunnya nilai diri, mengalami delusi yang kurang tepat, dan putus asa.³⁵

Depresi dalam kasus patalogis ini biasanya timbul oleh, sikap inferior yang berlebih, sering menyalahkan diri sendiri, sakit hati yang mendalam, dan trauma psikis. jika depresi itu hanya masalah psikis maka disebut *melankholi*.

Maka dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan penyakit yang bermasalah pada jiwa, dimana pada keseharian seseorang yang menderitanya akan merasa terganggu dengan rasa cemas, takut, stress dsb. Begitupun dengan proses mereka berfikir ikut terhambat bahkan menurun atau negatif. Kemudian setelah itu akan berimbas pada perilaku dan tindakannya. Ia menjadi tidak produktif atau bahkan memungkinkannya untuk melakukan tindak bunuh diri yang jauh lebih buruk.

B. Gejala Depresi

³² Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan mental*. (Jakarta: Pustaka Al-Husna 1986).Hlm. 169

³³ Burns. *Terapi Kognitif*. Alih Bahasa Oleh Santoso. (Jakarta: Erlangga 1988).Hlm. 169

³⁴ Rice P.L. , *Stress and Health*, 3rd Edition. (Brookes/Cole, 1999)

³⁵ Aries Dirgayunita. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya" dalam Journal An-nafs (Kediri : Universitas Islam Tribakti, 2016), Vol. 1, No. 1. hlm.4

Gejala-gejala depresi tidak hanya dapat dilihat dari rasa sedih atau cemas yang dialami orang yang menderitanya. Namun terdapat gejala yang lebih jelas lagi yang dialami oleh penderita depresi. Pada umumnya, individu yang mengalami depresi menunjukkan tiga aspek yang khas, yaitu pada gejala fisik, psikis, dan sosial³⁶. Beberapa orang ada yang memperlihatkan gejala yang minim dan sebagian lagi ada yang memperlihatkan gejala lebih banyak. Dari waktu ke waktu akan terus bervariasi terkait besar kecilnya gejala.³⁷

Dalam DSM-IV-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder fourth edition Text Revision*) dijelaskan bahwa kriteria depresi major akan muncul apabila sedikitnya lima dari gejala di bawah ini telah muncul dalam jangka waktu dua minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya, paling tidak satu gejalanya ialah salah satu dari mood tertekan atau hilangnya minat atau kesenangan³⁸

1. Gejala Psikis

Psikis adalah sesuatu yang berhubungan dengan psike,³⁹ atau yang biasa disebut dengan jiwa. Menurut Muhammad Fatahillah seseorang yang mengalami depresi paling tidak mengalami gejala-gejala psikis sebagai berikut⁴⁰:

a. Manifestasi Emosional

Penderita depresi akan mengalami tekanan pada emosinya yang ditandai dengan adanya perasaan yang tidak menyenangkan, secara berlebihan ia selalu berprasangka negatif terhadap diri sendiri, mudah sekali untuk putus asa, selalu menganggap bahwa dirinya tidak berguna, ketika interaksinya dengan orang lain sudah memudar ia selalu merasa bersalah yang berlebihan. Bahkan ia selalu menjauh dari kondisi lingkungan hidup diri dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya.⁴¹ Perasaannya menjadi sensitive sehingga ketika dihadapkan kepada suatu peristiwa, ia sering menyalahartikannya. Dalam peristiwa yang netral sekalipun, sudut pandangannya selalu berbeda yang pada akhirnya ia menjadi mudah tersinggung, mudah marah, sering curiga dengan apa yang dimaksud orang

³⁶ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, (Jakarta:Kencana, 2016.) Hlm.21

³⁷ Aries Dirgayunita. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya". Vol. 1, No. 1 Juni 2016. hlm.4

³⁸ American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*, DSM-IV TR. Arlington, VA: American Psychiatric Association.Hlm.356

³⁹ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 4 Juni 2023. alamat situs <https://kbbi.web.id/psikis>

⁴⁰ Muhammad Fatahillah, *Terapi Stress Secara Islami* (Surakarta:Ma'sum Press,1997). Hlm.20

⁴¹ Zaenal Abidin,"Upaya Terapi Depresi Secara Islami" dalam Jurnal Komunika (Purwekerto : Fakultas Dakwah IAIN, 2017) Vol. 11, No. 1,h..76

lain (padahal sebenarnya tidak apa-apa), mudah murung dan suka menyendiri.⁴²

b. Manifestasi Kognitif

Gejala depresi sering muncul bersamaan dengan penurunan kognitif atau jika hal itu dialami oleh lansia akan berkembang menjadi demensia. Penurunan kognitif yang dialami, yaitu : sulit dan sering menghindari mengambil keputusan, preokupasi atas kegagalan atau kekurangan diri menyebabkan kehilangan kepercayaan diri, pikiran semakin kacau, melambat, dan kehilangan konsentrasi, sehingga menyulitkannya dalam menangkap informasi. Penilaian terhadap diri sendiri sangat rendah dan selalu negatif yang pada akhirnya menimbulkan pikiran menetap tentang kematian, bunuh diri, atau mencoba melukai diri sendiri⁴³

Selain itu manifestasi dari segi kognitif lainnya menurut Namora Lumongga Lubis, penderita depresi sering kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan dan ini cukup mengganggu dirinya maupun keluarganya. Ada dua aspek yang eksis dalam “ketidakmampuannya dalam mengambil keputusan”. Aspek *pertama*, mengantisipasi keputusan yang salah, penderita depresi setiap kali mempertimbangkan satu pilihan dari berbagai kemungkinan, ia akan cenderung menganggap bahwa pilihan itu salah, dan sering menyesali atas pilihannya itu. Sedangkan aspek *kedua*, yang berhubungan dengan “*paralysis of the will*” lumpuhnya kemauan, kecenderungan menghindar, peningkatan dependensi.⁴⁴

c. Manifestasi Motivasi

Gejala yang sifatnya motivasi ini menunjuk pada perubahan tingkat aktivitas kesehariannya. Biasanya penderita depresi mengalami penurunan minat atau gairah untuk beraktivitas. Ia sering sekali apatis terhadap masalah lingkungan dan kondisi dirinya.⁴⁵ Ia mengalami malas makan serta bekerja seperti biasanya dan cenderung memilih untuk berdiam diri dan mengabaikan kesehatannya. Bahkan hobi yang dulunya ia lakukan tidak lagi dilakukan.

2. Gejala Fisik

Selain mempengaruhi kesehatan psikis, depresi dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Adapun gejala-gejala yang terkait dengan fisik, yaitu sbb:

a. Berat badan menurun,

⁴²Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2,(Jakarta:Kencana, 2016.) Hlm.23

⁴³ Hendry Irawan, "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia" dalam Jurnal CDK Tapin: 2013 vol. 40 no. 11. h. 817

⁴⁴ Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, h.27

⁴⁵ Sofia Halida Fatma, "Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy" Tesis pada Universitas Muhammadiyah Malang, 2019. h.7

Gejala ini terjadi secara signifikan tanpa diet atau penambahan berat badan (seperti perubahan lebih dari 5% berat badan dalam sebulan) nafsu makannya mengalami naik turun (tidak stabil). Bagi anak-anak tentu sangat menghambat untuk membuat pertumbuhan berat badan yang diharapkannya.⁴⁶ Beberapa orang yang mengalami depresi mungkin mengalami perubahan pola makan, seperti penurunan nafsu makan atau mengonsumsi lebih sedikit makanan. Sebaliknya, ada juga beberapa orang yang mungkin mencari kenyamanan dalam makan makanan tinggi lemak, gula, atau karbohidrat tinggi.

b. Kelelahan dan kehilangan energi setiap hari,

Orang yang mengalami depresi seringkali merasa kelelahan, tidak bersemangat, dan kurangnya energi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan pembakaran kalori dan berkontribusi pada penurunan berat badan.

Selain itu gejala psikis penderita depresi yang ditemukan, dapat membuatnya akan terus merasa terganggu dalam pikiran dan perasaannya, maka hal itu akan berpengaruh pada kondisi fisiknya. Mereka akan mudah sekali lelah padahal belum melakukan aktivitas yang berarti. Ia menjadi kurang menikmati aktivitas pekerjaannya karena motivasinya mengurang. Oleh karena itu, keharusan ia untuk tetap beraktivitas membuatnya semakin kehilangan energi karena energi yang dimilikinya terkuras untuk mempertahankan diri agar tetap berfungsi seperti biasanya.⁴⁷

c. Mengalami *insomnia* atau *hypersomnia*

Hampir setiap hari penderita depresi mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan atau tidur singkat atau tidur non restoratif. *Insomnia* yang dikeluhkan juga biasanya berupa rasa kantuk di siang hari yang berlebihan atau bisa disimpulkan kuantitas dan kualitas tidurnya yang kurang.⁴⁸

Kualitas tidur yang buruk ini dapat menyebabkan gangguan suasana hati, perasaan cemas, dan penurunan energi, yang merupakan gejala-gejala yang mirip dengan depresi. Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang berat, itu dapat mengganggu pola tidur mereka dan pada akhirnya menyebabkan gejala depresi.

Terkadang, hubungan antara *insomnia* dan depresi dapat menciptakan lingkaran setan, di mana kurang tidur karena *insomnia* memperburuk gejala

⁴⁶ American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*, DSM-IV TR. Arlington, VA: American Psychiatric Association.h.356

⁴⁷ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2,h.22

⁴⁸ Mentari Marwa, "Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian *Insomnia*" dalam *Journal An-nafs (Kediri:Institut Agama Islam Tribakti,2016)* Vol. 1 No. 2 Desember 2016. Hlm.251-252

depresi, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur lebih lanjut. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan mengobati kedua kondisi ini dengan benar. Jika sudah mengalami gejala insomnia dan/atau depresi yang berkepanjangan atau mengganggu, sangat disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental agar mereka dapat membantu mendiagnosis dan merancang pengobatan yang tepat terhadap kedua masalah ini.

d. Sulit konsentrasi

Orang yang terkena depresi akan mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian atau pikirannya terhadap suatu hal. Kemudian mereka akan sulit mengarahkan energinya pada hal-hal yang prioritas. Akhirnya mereka akan banyak melakukan aktivitas yang kurang efisien atau bahkan tidak berguna, seperti misalnya melamun, merokok terus menerus, sering menelpon yang tidak perlu. Intinya, orang yang terkena depresi akan terlihat dari cara kerja pikirannya yang kurang terstruktur, sistematisa kerjanya jadi kacau.⁴⁹

3. Gejala Sosial

Depresi yang selama ini mengganggu pada individu atau diri sendiri ternyata dapat berdampak pada lingkungan sosialnya. Pada hakikatnya, lingkungan akan bereaksi pada tingkah laku orang. Interaksi yang dilakukan orang adalah yang menjadi problem sosial yang biasanya terjadi, misalkan pada pekerjaan, interaksi antara rekan kerja, atasan atau bawahan. Permasalahan ini tidak melulu berupa konflik. Namun permasalahan lainnya seperti memiliki rasa minder, malu, cemas yang tinggi jika berada di tengah kelompok dan merasa kurang nyaman saat berkomunikasi, sehingga membuatnya semakin tertutup dan sulit terbuka secara aktif dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial sekalipun itu ia memiliki kesempatan.⁵⁰

C. Faktor atau Etiologi Depresi

Kombinasi dari beberapa faktor yang menyebabkan depresi ada yang sifatnya internal dan ada juga yang sifatnya eksternal. Jika menemukan seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga misalkan ibu atau ayahnya yang mengalami depresi, kemudian ia mengalami depresi juga, maka inilah yang disebut faktor internal karena terjadi ada di dalam dirinya. Adapun faktor eksternal bisa diakibatkan oleh berbagai faktor yang datang dari luar dirinya seperti mengalami tekanan karena musibah yang dialaminya.⁵¹

⁴⁹ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2. h.22

⁵⁰ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2. h.25

⁵¹ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami" Vol. 11, No. 1, 2017. Hlm.78

Menurut Kaplan, faktor-faktor yang dihubungkan dengan penyebab depresi dapat dibagi atas :faktor biologi, faktor genetik dan faktor psikososial. Dimana ketiga faktor tersebut dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.⁵²

1. Faktor biologi

Dalam sebuah penelitian terdapat berbagai macam abnormalitas atau kelainan metabolisme amin biogenik di dalam darah, urin dan cairan serebromunal pada penderita depresi. Neurotransmitter yang memiliki banyak peran di dalam sistem saraf dan yang mengatur kesadaran, kognisi, perhatian dan emosi, mempunyai keterkaitan atas terjadinya depresi diantaranya penurunan serotonin. Dari hasil penelitian yang menggunakan alat pencitraan otak menunjukkan bahwa ditemukan penurunan jumlah reseptor pasca-5-HT_{1A} dan 5-HT_{2A}. Kadar norepinefrin terutama di *forebrain medial* juga menurun. Kemudian beberapa neurotransmitter lainnya seperti dopamin, GABA, glutamat mengalami penurunan pada penderita depresi.⁵³

Selain itu, pada wanita hamil yang mengalami depresi (*maternal depressive symptoms*) akan mengalami penurunan dan peningkatan kadar hormon yang terlalu cepat dan terlalu lambat. Hormon yang dimaksud diantaranya estrogen (estradiol dan estriol), progesteron, prolaktin, kortisol. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron jika semakin besar akan memperbesar potensi untuk wanita hamil untuk terkena depresi dalam jangka waktu 10 hari pertama setelah melahirkan.⁵⁴

2. Faktor Genetik

Faktor genetika ini merupakan faktor internal yang asalnya dari keturunan atau leluhur. Orang yang terkena depresi dapat ditinjau menurut silsilahnya yang merupakan keturunan dari orang tuanya atau leluhurnya.⁵⁵ Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian genetik dan keluarga yang menunjukkan bahwa angka resiko di antara anggota keluarga depresi berat (unipolar) tingkat pertama sekitar dua hingga tiga kali lipat dari populasi

⁵² Kaplan, J.Saddock, dkk. *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 10th Edition p. 528-562

⁵³ Nurmiati Amir, *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnostis dan Tatalaksana* (Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 2005). Hlm.2

⁵⁴ Inge Anggi Anggarini, "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Postpartum ..." dalam *Jurnal Kebidanan* (Palembang : STIKes Muhammadiyah, 2019) vol.8 no.2., h.95

⁵⁵ Zaenal Abidin, "Studi Agama: Upaya Terapi Depresi Secara Islami", Vol.11, No.1 h, 78.

umum. Angka keselarasan untuk kembar dizigot adalah sekitar 11%, sedangkan untuk kembar monozigot adalah 40%.⁵⁶

3. Faktor Psikososial

Terdapat faktor psikososial pada penderita depresi yang datangnya dari luar dirinya seperti mengalami tekanan pada persoalan hidup. Dalam teori psikodinamika Freud, kehilangan sesuatu yang dicintai adalah penyebab depresi. Misalkan kehilangan peranan sosial, kehilangan otonomi, kehilangan teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial, dan penurunan fungsi kognitif.⁵⁷ Adapun menurut Kane, depresi yang dipengaruhi oleh penurunan percaya diri, kemampuan untuk mengadakan hubungan intim, penurunan jaringan sosial, kesepian, kemiskinan dan penyakit fisik termasuk faktor dari psikososial.⁵⁸

D. Klasifikasi Depresi

Berdasarkan klasifikasi yang dibuat oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), depresi dibagi menjadi:

1. Depresi Ringan

Hati yang berat, sedih, dan murung adalah tanda depresi ringan yang datang dan pergi dengan sendirinya, muncul gejala depresinya selama dua minggu dan tidak ada gejala pengaruh obat atau penyakit.

2. Depresi Sedang

Seseorang yang mengalami depresi sedang memiliki *mood* yang rendah dan gejala fisik.

3. Depresi Berat

Penderita depresi berat biasanya diliputi perasaan tidak berguna dan bersalah cenderung menarik diri, tidak peduli pada lingkungan sekitar, dan sering mengalami gejala fisik seperti turun berat badan, sakit kepala, hingga tidak enak badan⁵⁹.

Menurut Dadang Hawari depresi dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Depresi Pasca Kuasa

Jika seseorang memiliki jabatan yang kuat dan kemudian kehilangan jabatan tersebut, mereka mengalami depresi pasca kuasa. Akibatnya, mereka mengalami gangguan keseimbangan mental dan emosional dengan berbagai keluhan fisik, kecemasan, dan depresi.

2. Depresi Neurotik

⁵⁶ Meilanny Budiarti Santoso dkk. "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial" dalam Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat (Bandung: UNPAD, 2017) Vol. 4 No: 3 h.394

⁵⁷ Meilanny Budiarti Santoso dkk. "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial" Vol. 4 No: 3. h.394

⁵⁹ Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Cet 2, h. 35-36

Depresi Neurotik (Gangguan Distimik), suatu gangguan afek (mood) yang bertahun-tahun dan mencakup gambaran afek (mood) depresif atau hilangnya minat atau rasa senang pada semua hal yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Depresi Siklotimik

Jika seseorang mengalami depresi siklotik, mereka akan mengalami gangguan alam perasaan, perasaan ini dialami paling sedikit dalam waktu dua tahun. Kondisi ini termasuk episode depresif di satu waktu dan episode hipomanik di waktu lain.

4. Depresi Pasca Naza

Depresi Pasca NAZA adalah penyalahgunaan NAZA dapat menyebabkan ketergantungan dan ketagihan. Yang bersangkutan akan mengalami kecemasan dan atau depresi jika dihentikan. Akibatnya, ia akan memakai NAZA lebih lama dan lebih sering⁶⁰.

Adapun depresi dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori yang diakui secara medis. Salah satu sistem klasifikasi yang paling umum digunakan adalah "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" (DSM), yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association (APA). Versi terakhir adalah DSM-5. Berikut adalah beberapa kategori utama dalam klasifikasi depresi menurut DSM-5:

1. Gangguan Depresi Mayor (Major Depressive Disorder).

Gangguan Depresi ini adalah bentuk depresi yang paling umum. Untuk mendiagnosis gangguan depresi mayor, seseorang harus mengalami setidaknya lima gejala depresi yang signifikan selama dua minggu atau lebih. Gejala tersebut meliputi perasaan sedih, kehilangan minat atau kegairahan, perubahan berat badan atau nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan, perasaan bersalah yang tidak wajar, kesulitan berkonsentrasi, perasaan putus asa, pikiran tentang kematian atau bunuh diri, dan lainnya⁶¹.

2. Gangguan Depresi Persisten (Persistent Depressive Disorder).

Gangguan ini ditandai oleh depresi yang berlangsung setidaknya selama dua tahun atau lebih. Orang dengan gangguan depresi persisten dapat mengalami gejala yang kurang intens tetapi berlangsung lebih lama. Gejalanya mirip dengan gangguan depresi mayor, tetapi mereka bisa bersifat kronis.

3. Gangguan Depresi Disregulasi Emosi (Disruptive Mood Dysregulation Disorder).

⁶⁰ Dadang Hawari, Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi h.55

⁶¹ American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*, DSM-IV TR. Arlington, VA: American Psychiatric Association. Hlm. 349

Gangguan depresi ini adalah gangguan yang terutama terjadi pada anak-anak dan remaja. Gejalanya meliputi kemarahan yang sering dan parah, bersifat kronis, serta perasaan sedih atau iritabilitas.

4. Gangguan Depresi Premenstruasi (Premenstrual Dysphoric Disorder).

Gangguan ini melibatkan gejala depresi yang timbul pada fase akhir siklus menstruasi pada wanita. Gejalanya meliputi perasaan sedih, kecemasan, marah, perubahan nafsu makan, kesulitan tidur, dan gejala fisik lainnya.

Selain klasifikasi di atas, ada juga bentuk depresi lainnya seperti depresi reaktif, depresi postpartum, dan depresi terkait dengan kondisi medis atau penggunaan obat-obatan. Penting untuk diingat bahwa hanya seorang profesional kesehatan mental yang dapat melakukan diagnosis dan memberikan penanganan yang tepat.

E. Term-term Depresi dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an telah mengungkapkan istilah depresi di banyak tempat dalam satu ayat. Al-Qur'an menyebutkan ayat yang terkait dengan istilah depresi secara bersama dalam 12 ayat, 6 ayatnya terletak pada surah al-Baqarah. Ayat-ayat tersebut diantaranya: QS. 2: 38, 62, 112, 262, 274, dan 277, QS. 3: 170. QS. 5: 69. QS 6: 48. QS 7: 35, 49. Dan QS 10: 62. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatiannya terhadap masalah depresi ini dan ingin menyampaikan bahwa masalah tersebut merupakan masalah emosi terkuat yang memiliki pengaruh terhadap kehidupan manusia.⁶² Ayat-ayat yang disebutkan diatas juga merupakan kondisi-kondisi dimana seseorang berhasil melawan gangguan depresi ini yang boleh jadi ayat -ayat itu merupakan prinsip untuk mencegah masalah depresi.

Al-Qur'an berbicara dengan kata *khauf* (kecemasan) dengan menggunakan *isim* (kata benda) dan kata *huzn* (kesedihan) dengan menggunakan *fi'il* (kata kerja). Hal ini menunjukkan bahwa rasa cemas dan takut merupakan respon manusia terhadap bahaya dan ancaman juga sebagai reaksi bawah sadar. Secara normal rasa takut dan cemas itu terjadi di luar kendali manusia. Maka dari itu penyebutan kata takut menggunakan kata benda (*khauf*). Sementara kesedihan merupakan tindakan sadar. Seseorang bisa saja merasakan duka sedangkan yang lainnya tidak merasakan demikian dalam kondisi yang sama. Maka dari itu menggunakan kata kerja (*tahzan, yahzan*).⁶³

⁶² Ulfi Putra Sany. "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an". Dalam Jurnal Syntax Literate, (IAIN Salatiga : 2022) Vol. 7, No. 1 h. 1268 -1269

⁶³ Ulfi Putra Sany. "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an". Vol. 7, Special Issue No. 1,h. 1269

Kata *huzn* dalam al-Qur'an dan berbagai derivasinya disebutkan pada 42 tempat. Kata *huzn* di dalam al-Qur'an sering menggunakan *fi'il mudhari'* bersifat negatif atau larangan dan disebutkan juga beberapa lainnya dalam bentuk *isim*.⁶⁴ Namun dilain ayat ditemukan lima ayat yang memiliki makna *huzn* dengan menggunakan kata benda yang bukan makna negative atau larangan pada QS.Yusuf [12]: 84, 86, QS. Fathir [35]: 34, QS. At-Taubah[9]: 92, QS. Al-Qasas [28]: 8 dan satu ayat lagi yang bermakna *huzn* dengan *fi'il mudhari'* yang bukan makna negatif atau larangan pada QS.Yusuf [12]: 13.

Kata *huzn* dari ayat-ayat yang disebutkan diatas memiliki konteks atau memiliki latar kesedihan yang beragam dari masing-masing ayat. Misalkan ada yang menceritakan kesedihan yang dialami para nabi seperti halnya dapat kita jumpai di QS.Yusuf [12]:84 dan 85 berkaitan dengan kisah Nabi Yusuf a.s. Ayah Yusuf a.s (Ya'kub) yang berpisah dengannya dengan sangat sedih, sehingga kedua matanya menjadi putih (rusak). "Hanyalah kepada Allah aku mengadukan kerusuhan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui," begitulah jawab Ya'kub a.s ketika anak-anaknya berkata bahwa ayah mereka mengidap penyakit berat karena selalu ingat pada Yusuf. Begitupun kesedihan yang di rasakan fir'aun dan para pengikutnya setelah kehadiran nabi Musa a.s yang akan menjadi musuhnya dapat kita temukan pada , QS. Al-Qasas [28]: 8. Dijelaskan juga kesedihan dengan kata *huzn* yang dialami orang-orang yang bersemangat ikut berperang bersama nabi Muhammad saw pada QS. At-Taubah[9]: 92. Dikala itu mereka bersedih dan ada keluhan lantaran kemiskinannya sehingga tidak memiliki harta untuk dibelanjakan atau kendaraan yang dapat mereka tunggangi ketika hendak berperang⁶⁵. Maka dengan itu dapat kita ketahui dan mengambil hikmah dari suatu gambaran mengenai gejala depresi dimasa itu. Bahwa rasa kesedihan dapat dialami setiap manusia walau ia tingkat nabi sekalipun yang suatu saat ia akan kembali bahagia karena keimanan kuat yang dimilikinya atau binasa seperti fir'aun dan pengikutnya karena kedurhakaannya.

Hal-hal yang terkait emosi diatas perlu kita ketahui bahwa sebenarnya emosi itu terbagi atas dua hal, primer dan sekunder. Emosi primer adalah emosi yang secara biologis telah terbentuk sejak awal kelahiran, seperti: senang, sedih, marah, dan takut. Sedangkan emosi sekunder lebih kompleks lagi ia mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga perkembangan kognitif pada diri seseorang memiliki pengaruh pada

⁶⁴ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*. (Beirut : Dar Al-Fikr., 1992)

⁶⁵ Moh.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Quran : Kajian Kosa Kata*, Jil 3, (Jakarta : Lentari Hati , 2007.) h.321

pertumbuhannya. Di dalam Al-Qur'an, emosi sekunder ini antara lain: rasa malu, iri, dengki, sombong, angkuh, kagum bangga, dll⁶⁶.

Begitupun depresi, jika hanya perasaan sedih saja yang muncul belum bisa disebut sebagai depresi. Seseorang dapat dikatakan depresi, ketika kesedihannya itu sangat mendalam selain itu menimbulkan efek-efek yang lain seperti menimbulkan amarah secara impulsif, kondisi fisik menjadi kurang membaik, rasa ingin menyalahkan diri, menyakiti diri, dan putus asa⁶⁷. Maka selain menggunakan kata *huzn*, al-Qur'an menyebutkan dengan kata *bakhi'un*, *ghamm*, *dhaiq* dan *asaf*. Masing-masing dari kata tersebut memiliki makna yang berdekatan namun berbeda pada penggunaan katanya. Menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah dalam karyanya *fawaid al-fawaid*, beliau menjelaskan mengenai makna *huzn*, *ghamm*, dan *hamm*. Jika muncul *huzn* (kesedihan) maka kesedihan yang dirasakannya terhadap suatu peristiwa atau musibah yang sudah dilaluinya, jika ia merasakan *ghamm* (keresahan) maka kesedihan yang dirasakannya terhadap peristiwa yang sekarang terjadi dan jika ia merasakan *hamm* (kecemasan) maka peristiwa yang ia khawatirkan terkait masa yang akan datang⁶⁸.

Adapun Al-Qur'an menyebutkan kata *bakhi'un* sebanyak 2 kali yang terletak di QS. Al-Kahf [18] : 6 dan QS. Al-Syu'ara [26] : 3. Raghīb al-Ashfahani mengartikan kata *bakhi'un* pada kedua ayat tersebut yakni seseorang yang mengalami kesedihan dan ia ingin membinasakan dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan dalam sebuah sya'ir *الواجع الوجد ألا أيهذا الباعع الوجد*

بفعله bukankah itu yang terjadi pada yang membinasakan dirinya sendiri? ketika si fulan dipermalukan karena ketaatannya dan membawa sesuatu hal yang benar. Jika dia mengizinkan rasa kebencian itu larut dalam dirinya, maka itu akan sama kuatnya dengan sikapnya yang ingin membinasakan diri sendiri⁶⁹.

Kata *ghamm* di dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 11 kali dengan derivasinya yaitu pada Q.S Ali Imran [3] : 153, 154, Q.S Al-Anbiya [21] : 88, Q.S Taha [20] : 40, Q.S Al-Hajj [22] : 22 dengan menggunakan kata *ghammun* atau *ghamman*⁷⁰. Namun pada surah lainnya memiliki makna

⁶⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) h.163-164

⁶⁷ Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam" dalam *Jurnal Ta'dib* (Palembang: IAIN Raden Fatah. 2013) Vol. XVIII, No. 02. hlm.210

⁶⁸ Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaid al-Fawaid*, Terj. A. Sjinqithi Djmaluddin, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2012), hlm.74

⁶⁹ Al-Raghīb al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, (Kairo : Dar al-Ma'rifah, 2004) h.48

⁷⁰ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*.h.505

yang lain dengan menggunakan kata *ghummatan* pada Q.S Yunus [10] : 71 dan menggunakan kata *al-ghamamu* pada Q.S Al-Baqarah [2] : 57,210, Q.S Al-Araf [8] : 160, Q.S Al-Furqan [25] : 25. Menurut Raghīb al-Asfahani arti kata tersebut adalah sesuatu yang menutupi seperti awan yang menutupi matahari dengan contoh di Q.S Al-Baqarah [2] : 210.⁷¹

Perasaan sedih seperti yang digambarkan diatas tentu akan membuat tekanan pada psikologis. Jika gangguan mental seperti ini tidak terkendali atau bahkan cenderung diabaikan maka akan semakin memuncak pada tingkatan *dhaiq* (perasaan yang sempit). Kata *dhaiq* disebutkan dalam al-Qu'an sebanyak 13 ayat dengan macam-macam derivasinya. Menggunakan *fi'il maadhi* dengan kata *dhaaqa* disebutkan pada Q.S Hud [11] : 77, Q.S Al-Ankabut [29] : 33, dengan kata *dhaaqa* disebutkan pada QS. At-Taubah[9]: 25, 118, kata *yadhiqu* dengan *fi'il mudhari'* disebutkan pada QS. Al-Hijr [15]: 97, QS. As-Syu'ara [26]: 13, kata *litudhayyiqu* pada QS. At-Thalaq [26]: 6. Menggunakan *isim* dengan kata *dhaiqin*, *dhaiqan*, *dhaa'iqun*, disebutkan pada QS. An-Nahl [12]: 127, QS. An-Naml [27]: 70, QS. Al-An'am [6]: 125, QS. Al-Furqan [25]: 13, QS. Hud [11]: 12.⁷²

Menurut Raghīb al-Ashfahani kata *dhaiq* (perasaan yang sempit) ini biasanya identik dengan kemiskinan, kekikiran, kesedihan dan kesusahan lainnya yang biasanya menimpa hati. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Hud [11]: 77, *wa dhaaqa bihim dzar'aa*, QS. Hud [11]: 12 *wa dhaa'iqa bihi shadraka*⁷³. Adapun menurut Tahir Ahmad az-Zawi kata *dhaiq* ini merupakan lawan dari *ittasa'a* (perasaan yang lapang), *al-dhaiq* berarti suatu keraguan yang tempatnya di dalam hati dan itu dapat menghancurkan sehingga membuat hati semakin sempit⁷⁴.

Adapun kata *asaf* dalam al-Qur'an sebanyak 5 kali yaitu pada QS. Yûsuf [12] : 84, QS. Az-Zûkhurf [43] : 55, QS. Al-'Araf [8] : 150, QS. Taha [20] : 86, QS. Al-Kahf [18] : 6⁷⁵. Kata *asaf* dalam al-Qur'an menurut Raghīb al-Ashfahani kata tersebut menunjukkan kepada makna perasaan sedih dan amarah yang muncul secara bersamaan. Jika seseorang yang mengalami perasaan tersebut itu dihadapkan dengan orang yang menurutnya berada di bawahnya atau lebih lemah darinya maka perasaan itu akan memuncak menjadi amarah. Dan jika dihadapkan dengan orang yang menurutnya berada di atasnya atau lebih kuat darinya maka perasaan itu akan menyusut menjadi kesedihan. Ibnu Abbas pernah ditanya mengenai kesedihan dan amarah, kemudian beliau menjawab "bahwa jalan

⁷¹ Al-Raghīb al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, h.473

⁷² Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*. h.424

⁷³ Al-Raghīb al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, h.391

⁷⁴ Tahir Ahmad Zawi, *Tartib al-qamus al-muhit 'ala tariqat al-misbah al-munir wa assas al-falah hah jilid 3*. (Riyadh: Dar 'alam al- Kitab, 1996). h.48

⁷⁵ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*. h.33

keluar dari keduanya sama hanya kata-katanya yang berbeda. Siapapun yang berselisih dan ia merasa kuat menghadapi sesuatu itu maka ia akan menunjukkan amarahnya, begitupun sebaliknya jika ia tidak tahan dalam menghadapi sesuatu itu ia akan cenderung menunjukkan rasa kesedihannya.”⁷⁶

Depresi juga sering dikaitkan dengan putus asa. Penderita depresi yang mengalami tekanan pada emosinya pasti ditandai dengan adanya keputusan. Al-Qur'an menyebutkan tentang istilah keputusan ini menggunakan kata *ya'isa*, *qanatha*, dan *ablasa*.

Dalam Al-Qura'an kata *ya'isa* disebutkan sebanyak 12 ayat dengan macam-macam derivasinya. Jika ditelusuri melalui Kitab *Al-Mu'jam Al Mufahras Li Al-Fazil Quran Al Karim*, maka tiga ayatnya dalam bentuk *isim fi'il* yaitu *ya'us*, kata tersebut terletak dalam QS. Hûd [11] : 9, QS. Fushshilât [41] : 49, QS. Al-Isrâ' [17] : 83. Enam ayatnya menggunakan bentuk *fi'il madhi*, yang terletak dalam QS, Al-Mâidah [5] : 3, QS. Al-Mumtahanah [60] : 13, QS. Al-'Ankabut [29] : 23, QS. Yûsuf [12] 80 dan 110, dan QS. At-Thalâq [65] : 4. Dua ayatnya dalam bentuk *fi'il mudhari'*, yang terletak pada QS. Yûsuf [12] : 87 dan QS. Ar-Ra'd [13] : 31. Dan satu ayatnya dalam bentuk *fi'il nahy*, terletak pada QS. Yûsuf [12] : 87.⁷⁷

Menurut Muhammad Quraish Shihab kata *ya'isa* dan *yai'asu* mempunyai 3 pengertian, diantaranya sbb:

1. *Qath'ul-amal* (putus harapan).

Pengertian yang ini lebih sering dijumpai dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara umum. Terdapat di enam ayat kata *ya'isa* dan *yai'asu* ini selain itu kata *al-qanathu* juga yang memiliki makna serupa, yaitu di QS. Asy-Syûrâ [42] : 28, QS. Az-Zumar [39] : 53, QS. Al-hijr [15] : 56, QS. Ar-Rûm [30] : 36, QS. Al-Hijr [15] : 55, dan QS. Fushshilât [41] : 49.

2. *'Alima* (mengetahui).

Pengertian ini dapat ditemukan di QS. Ar-Ra'd [13] : 31

أَفَلَمْ يَأْيِسِ الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَهْدَىٰ النَّاسَ جَمِيعًا

“Maka tidakkah orang-orang beriman itu mengetahui bahwa seandainya Allah menghendaki niscaya diberi-Nya hidayat kepada manusia seluruhnya ?”

3. *'Aqama* (mandul)

Perngertian ini seperti dalam kalimat “*aiasallâhul-mar'ah*” (Allah memandulkan wanita) Artinya, Allah SWT menempatkannya dalam keadaan hilang harapan untuk memiliki keturunan. Sifat putus asa ini dapat dialami oleh siapa saja. Ia tidak mengenal agama, suku, atau ras seseorang.

⁷⁶ Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, hal.21

⁷⁷ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*. h.729

Ini akan dirasakan oleh setiap orang dewasa, terutama mereka yang tidak beriman kepada Allah SWT.⁷⁸

Selain itu kata *ya'su* juga memiliki arti yang sama atau merupakan sinonim dengan kata *qanuth*.⁷⁹ Menurut Muhammad Quraish Shihab beliau mengutip pendapat Ibnu Faris, bahwa kata *qanuth* menunjuk pada makna putus asa terhadap sesuatu hal-hal yang baik atau putus asa yang berat. beliau juga mengutip pendapat Ar-Raghib Al-Ashfahani bahwa kata *qanuth* adalah putus asa dari kebaikan. Sedangkan menurut Zamakhsyari kata tersebut adalah keputusan yang dialami seseorang yang mengakibatkan depresi dan secara khusus dapat diartikan 'keputusan dari karunia dan kasih sayang-Nya'⁸⁰. Begitupun orang-orang yang berputusasa dari rahmat Allah menurut pendapat Abu 'Amr bin al-'Ala adalah seburuk-buruknya manusia.⁸¹

Al-Qur'an menyebutkan kata *qanuth* sebanyak 6 kali dengan bentuk derivasinya. kata tersebut terletak dalam QS. Fushshilat [41]: 49, dengan bentuk *qanuth* itu sendiri, dalam QS. Al-Hijr [15] : 55 dengan bentuk kata *qanithin*, dalam QS. Al-Hijr[15] : 56 dengan bentuk kata *yaqnath*, dalam QS. Ar-Rûm [30] : 36 dengan bentuk *yaqnathun*, dalam QS. Az-Zumar [39] : 53 dengan bentuk *taqnathu*, dan dalam Asy-Syûrâ [42] : 28 dengan bentuk kata *qanathu*.⁸²

Kemudian terakhir dengan menggunakan kata *ablasa* dengan wazn *ablasa-yublisu-iblasan*. Kata *al-iblas* menurut Ar-Raghib memiliki makna suatu kesedihan yang dikarenakan rasa putus asa yang mendalam. Kata tersebut memiliki makna yang serupa dengan apa yang dikatakan Ibnu Tsabit "*ablasa ar-rajulu*" lelaki itu telah berputus asa dari suatu kebaikan. Begitupun yang dikatakan dalam hadis "*wa ana mubasssiruhum idza hum ablasu*" dan akulah yang memberikan kepada mereka kabar gembira dikala mereka berputus asa⁸³. Menurut Tahir Ahmad az-Zawi dalam kamus *al-muhith* dari kata tersebut jugalah yang nantinya membentuk kata *iblis*⁸⁴.

Di dalam Al-Qur'an kata *ablasa* disebutkan sebanyak 5 kali dengan bentuk derivasinya. *Pertama*, dengan *fi'il mudhari'* yang menggunakan kata

⁷⁸ Moh.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Quran : Kajian Kosa Kata*, Jil 3 h. 1110

⁷⁹ Louis Ma'lufal Yassuni, *Al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam*, (Beirut: Dar al-Masyriq, 2000), hlm. 657.

⁸⁰ Moh.Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Quran : Kajian Kosa Kata*, Jil 3, h. 758

⁸¹ Ibnu Manzur, Abul Fadal Jamaluddîn Muhammad bin Makram bin al-Afriqi al-Misri, *Lisân al-'Arab*, (Beirut : Dâru Sâdir, tth), jilid 7, hlm. 386

⁸² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Al Fazil Qur'anil Al Karim*, bab qâf, h.553

⁸³ Syahabuddin Mahmud al-Alusi, *Ruh al-ma'ani fi tafsir al-Qur'an al-'adzim wa sab al-matsani Jilid 11*. (Beirut:Darul Kutub al-Ilmiyah , 2014). hlm.26

⁸⁴ Tahir Ahmad Zawi, *Tartib al-qamus al-muhit 'ala tariqat al-misbah al-munir wa assas al-falah hah jilid 1*. (Riyadh: Dar 'alam al- Kitab, 1996). Hlm.313

yublisu pada QS. Ar-Rûm [30] : 12. *Kedua*, dengan menggunakan kata *mublisun* pada QS. Al-An'am [6] : 44, QS. Al-Mû'minun [23] : 77, QS. Az-Zûkhruf [43] : 75. Kemudian yang ketiga dengan menggunakan *mublisin* pada QS. Ar-Rûm [30] : 49⁸⁵

⁸⁵ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Al Fazil Qur'anil Al Karim*, , h. 134

BAB III

SYEIKH MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN TAFSIRNYA

A. Biografi dan Aktifitas Akademis Asy-Sya'rawi

Asy-Sya'rawi mempunyai nama lengkap Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi al-Husnia. Beliau dilahirkan pada hari Ahad, tanggal 17 Rabi' al-Tsani 1329 H bertepatan dengan 16 April 1911 M, di desa Daqadus, Kecamatan Midghamar, Kabupaten Dah aliyah⁸⁶, dan wafat pada tanggal 17 Juni 1998 M/ 22 Shafar 1419.⁸⁷ Beliau dibesarkan di lingkungan keluarga terhormat yang punya pertalian erat dengan para ulama. Beliau juga hidup pada zaman pembaharuan (mujaddid) Islam seperti al-Thanthawi, Muhammad Abduh, Rasyid Ridha dan lainnya. beliau dikenal sebagai seorang pemikir yang populer saat itu dan termasuk ulama ahli tafsir kontemporer yang menghasilkan karya tasfir.⁸⁸

Namun bisa dibilang beliau lahir dari keluarga yang sederhana. Ayahnya seorang petani sederhana di kampungnya yang mengolah tanah milik orang lain. Walaupun demikian, ayahnya memiliki perangai yang sangat terpuji, seorang 'alim dalam beribadah dan mempunyai kecintaan yang sangat besar terhadap ilmu dan sering mendatangi majlis-majlis mendengarkan petuah-petuah ulama. Maka perkembangan keilmuan ke-Islaman beliau disebabkan oleh lingkungannya yang secara signifikan memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter beliau⁸⁹.

Terdapat kisah yang sangat menarik tentang ayahanda asy-Sya'rawi. Sebelum asy-Sya'rawi melanjutkan pendidikannya ke Universitas al-Azhar, tak terlintas dalam benak hatinya untuk meninggalkan desa subur yang sangat dicintainya karena beliau ingin menjadi petani seperti ayahnya. Pernah suatu ketika beliau belajar di Universitas al-azhar mengirimkan surat kepada ayahnya. Isi dari surat itu asy-Sya'rawi mengancam ayahnya untuk membelikan beberapa kitab yang ketika itu mungkin untuk ukuran pekerjaan ayahnya sebagai petani sederhana sangat mahal untuk dibeli. Beliau melakukan itu berharap agar ayahnya membiarkannya untuk pulang kembali ke desanya. Akan tetapi ancaman asy-Sya'rawi tidak mengabulkan harapannya, ayahnya justru membelikan kitab yang sangat mahal itu kepadanya. Maka dari

⁸⁶ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern*, Cet. 2 (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2012), h. 143

⁸⁷ Herry Muhammad, *Tokoh-Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20* (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), h. 277.

⁸⁸ Ahmad al-Marsi Husain Jauhar, *Syaikh Muhammad Mutawalli As-Sya'rawi*, (Kairo: Nahdat Mishr, 1990), h. 11

⁸⁹ Hikmatiar Pasta, "Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'raw'i" dalam jurnal *Studia Quranika* (Ponorogo : UNIDA, 2017) Vol. 1, No. 2 h. 44

itu asy-Syarawi menjadi terpacu untuk semangat dan lebih giat lagi dalam menuntut ilmu.⁹⁰

Tokoh yang sangat hebat seperti Asy-Sya'rawi tentu tidak lepas dari sosok guru yang hebat. Asy-Sya'rawi adalah termasuk yang tekun dalam studi Al-Qur'annya hal ini nampak pada usianya yang kasih sangat muda di umur 11 tahun beliau sudah menyelesaikan hafalan Al-Qur'annya dengan berguru kepada gurunya Abdu al-Majid Pasha⁹¹.

Adapun pendidikan formalnya, beliau mengawalinya di sekolah dasar al-Azhar Zaqaziq pada tahun 1926 M dan masih di tempat yang sama sampai beliau melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah, dan mendapatkan ijazah pada tahun 1936 M⁹². Kemudian beliau melanjutkan studinya di Universitas al-Azhar Fakultas Bahasa Arab pada tahun 1937 M⁹³. Pada masa itu, al-Azhar menjadi opsi pertama bagi masyarakat Mesir untuk melanjutkan studinya. Alasan itulah yang menjadikan orang tua asy-Sya'rawi sangat menginginkan anaknya untuk belajar di sana⁹⁴. Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa dalam penafsiran beliau nantinya terdapat corak yang mengkaji dari sisi kebahasaannya⁹⁵.

Saat beliau aktif menjadi siswa, asy-Sya'rawi sangat menggemari sastra, khususnya sya'ir yang mewarnai corak keislaman. Keunggulannya dalam membuat syair-syair memang tidak diragukan lagi, keindahan penyusunan pada kalimatnya mudah dipahami, terdengar tegas namun tetap lembut, dan terlebih pagi beliau banyak mengutip dari ayat-ayat al-Qur'an⁹⁶. Maka tidak heran jika beliau pernah diangkat sebagai Ketua Persatuan Mahasiswa pada tahun 1934 M juga ketua persatuan mahasiswa dan perkumpulan sastrawan di Zaqaziq⁹⁷. Beliau di Fakultas Bahasa Arab tidak hanya belajar sastra bahasa arab, di sana juga beliau mempelajari ilmu-ilmu yang lainnya seperti Tafsir,

⁹⁰Magfiroh, "Pengobatan Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir As-Sya'rawi)" Skripsi pada Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2015, hlm.35 lihat juga. Sofyan Tsaury, "Kenaikan Isa al-Masih Menurut Mutawalli As-Sya'rawi" Skripsi pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009), h. 13

⁹¹ Istibsyaroh, *Hak-hak Perempuan Relasi Jender Menurut Tafsir Al-Sya'rawi*. (Jakarta : Mizan Publika, 2004), h. 21. Anisa Pangabea, "Penafsiran Muhammad Mutawalli Sya'rawi Tentang Homoseksual (Kajian Tafsir Tematik)" Skripsi, pada UIN Sumatra Utara Medan, 2019, h.16. Ahmad al-Mursi Husein Jauhar, *Syaikh Muhammad al-Mutawalli asy-Sya'rawi (Imam al-Ashr)*, hal. 74.

⁹² Hikmatiar Pasta, "Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi". Vol. 1, No. 2 h.47

⁹³ Said Abu al-Ainain, *Asy-Sya'rawi Alladzi Lâ Na'rifuh*, Kairo: Akhbar al-Youm, 1995, hal. 28-29.

⁹⁴ Hikmatiar Pasta, "Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi". Vol. 1, No. 2 h.9

⁹⁵ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, (Depok: Lingkar Studi Al-Qur'an, 2013) hlm.270

⁹⁶ Ahmad 'Umar Hâsyim, *al-Imam asy-Sya'rawi Mufasiran wa Dâ'iyah*, (Kairo, .Mesir: Akhbar al-Youm, 1998), hal 24.

⁹⁷ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*,) h.270

Hadits, Fiqh, dan sebagainya. Sehingga dengan itu dapat membentuknya menjadi ulama yang fiqh dan kaya akan khazanah keilmuan terkhusus di bidang tafsir.⁹⁸

Setelah beliau menyelesaikan starta satunya (S1) pada tahun 1941 M di Universitas al-Azhar Fakultas Bahasa Arab, beliau diizinkan untuk mengajar di suatu sekolah yang masih dalam naungan al-Azhar pada tahun 1943 M. Beliau juga ditegaskan mengajar ke Institut Agama yang berada di Thanta, pernah dipindah tugaskan ke Institut Agama yang berada di Zaqaziq dan setelah itu di Institut Agama di Iskandaria⁹⁹. Kemudian asy-Sya'rawi pernah pindah kerja ke Saudi Arabian mengajar sebagai dosen Syari'ah pada Universitas Ummu al-Qurro, Mekkah al-mukarramah pada tahun 1950 M. Setelah 10 tahun di Arab Studi tepatnya pada tahun 1960 M, beliau beserta pengajar dari al-Azhar yang lain di sana di tarik kembali ke Mesir, karena saat itu terjadi perselisihan antara Presiden Jamal Abdul Naser dan Raja Saudi. Setelah beliau dipulangkan ke Mesir, beliau ditugaskan sebagai Direktur di kantor Syaikh al-Azhar¹⁰⁰.

Selain mengajar dan aktif di dunia pendidikan, asy-Sya'rawi juga aktif dengan kegiatan-kegiatan sosial keagamaan, menjadi da'i seperti mengisi ceramah atau menjadi Khatib, mengisi pengajian tafsir Alquran sampai kegiatannya itu disiarkan secara langsung melalui layar televisi di Mesir dalam acara Nur Ala Nur. Oleh karena itu, nama asy-Syarawi mulai dikenal masyarakat Mesir. Mereka menyaksikannya dan mendengarkannya ceramah keagamaan dan penafsiran-penafsiran al-Qur'an yang diungkapkannya selama kurang lebih 25 tahun¹⁰¹.

Pada tahun 1961 M beliau menduduki jabatan di Departemen Agama sebagai direktur pengembangan dakwah islam dan diamanahi sebagai pengawas pengembangan bahasa Arab di al-Azhar Pada tahun 1961 M. Kemudian beliau di tugaskan lagi di Kairo sebagai Direktur di kantor Syekh al-Azhar Syekh Husein Ma'mun pada tahun 1964 M¹⁰². Beliau juga pernah ditugaskan sebagai menteri di bidang wakaf atas permintaan Mamduh Salim yang merupakan pimpinan kabinet menteri bidang wakaf pada tahun 1976 M. Kemudian pada tanggal 15 Oktober 1978 masa Mustafa Khalil formatur kabinet ada perubahan, dan asy-Sya'rawi ketika itu diturunkan secara hormat

⁹⁸ M. Yunus Badruzzaman, *Tafsir al-Sya'rawi: Tinjauan Terhadap Sumber, Metode dan Ittijah*. hal. 35.

⁹⁹ Fakhrijal Ali Azhar, "Kaidah Memahami Kisah Dalam Al-Quran Perspektif Mutawalli al-Sya'rawit". *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora*, (Purwokerto: IAIN, 2020), Januari-Juni, Vol. 5, No. 2., Hlm. 288

¹⁰⁰ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, h.270

¹⁰¹ Istibsyaroh, *Hak-hak Perempuan Relasi Jender Menurut Tafsir Al-Sya'rawi*. (Jakarta : Mizan Publika, 2004), hlm.

¹⁰² Fakhrijal Ali Azhar, "Kaidah Memahami Kisah Dalam Al-Quran Perspektif Mutawalli al-Sya'rawit". Vol. 5, No. 2., h. 288

dari kementrian¹⁰³. Ada juga yang mengatakan bahwa beliau mengajukan permohonan mengundurkan diri dari jabatan kementrian¹⁰⁴.

Meski begitu Presiden M. Anwar Sadat memberikan memberikan medali penghormatan kepada Beliau atas jasa beliau di pemerintahannya pada tahun 1976 M. Kemudian pada tahun 1980 beliau diangkat sebagai anggota Majma' Buhuts Islamiyyah, dan beliau juga dipilih di Lembaga Bahasa Arab di Kairo yang disebut Majma' Lughoh Arobiyyah. Pada masa kepresidenan Husni Mubarak tepatnya pada perayaan Hari Da'i beliau mendapatkan penghargaan medali kenegaraan tingkat tinggi dari presiden pada tahun 1988¹⁰⁵.

B. Karya-karya Ilmiah Asy-Sya'rawi

Asy-Syarawi termasuk ulama yang sangat produktif. Semasa riwayat hidupnya asy-Sya'rawi banyak menyumbang pemikirannya lewat karya-karyanya. Namun ada yang perlu diketahui bahwa tulisan-tulisan karya ilmiah beliau tidak ditulis oleh beliau sendiri melainkan oleh murid-muridnya. Beliau mempunyai pendapat tersendiri mengapa beliau tidak menulisnya karena beliau berpandangan bahwa kalimat yang disampaikan secara lisan langsung itu jauh lebih efektif dan mengena dari pada kalimat yang disebarkan melalui karya tulis. Itulah mengapa pada riwayat hidup beliau selalu berdakwah dengan ceramah-ceramahnya. Sebab masyarakat akan mendengarkannya dari sumber yang sama¹⁰⁶.

Meskipun demikian beliau tidak menafikan kebolehan murid-muridnya untuk mengalihkan dari pemaparan lisan beliau ke dalam bentuk tulisan berupa buku, karena tindakan ini cukup membantu dalam mensosialisasikan pemikirannya dan pasti akan lebih bermanfaat untuk manusia secara keseluruhan. Ceramah-ceramahnya yang dicetak dalam buku justru mendapat sambutan yang luas dari kalangan umat Islam. Bahkan bukunya yang berjudul "Mukjizat Al-Quran" telah laris terjual sebanyak 5 juta eksemplar. Hasil dari penjualan buku tersebut beliau alokasikan pada kegiatan-kegiatan sosial lainnya¹⁰⁷.

Ada beberapa lembaga yang berhak menerbitkan karangan beliau yaitu Lembaga Penerbitan Akhbar al-Yaum dan Maktabah al-Turats al-Islam di

¹⁰³ Mahmud Rizq al-Amal, Tarikh al-Imam al-Sya'rawi dalam Majalah Manar al-Islam, no. 6, vol. 27 (September, 2001), h. 35.

¹⁰⁴ Malkan, "Tafsir Asy-Sya'rawi: Tinjauan Biografis dan Metodologi" dalam Jurnal Al-Qolam,(STAIN Datokarma, 2012) Paku, Vol. 29, No. 2,. Hlm. 194

¹⁰⁵ Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tirulah Shalat Nabi: Jangan Asal Sholat*,(Bandung: Mizania, 2017). Hlm. 8

¹⁰⁶ Indah Sundari,"Konsep Konservasi Flora dan Fauna dalam Al-Quran" Skripsi, pada Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, 2019) h.101

¹⁰⁷Anisa Pangabean, "Penafsiran Muhammad Mutawalli Sya'rawi Tentang Homoseksual" hlm.23

bawah pimpinan Abdul Hajjaj. Penerbitan buku-buku ini tidak terlepas dari pengawasan *Majma' asy-Sya'rawi al-Islami*. Karya-karya yang dicetak oleh penerbit Akhbar al-Yaum di antaranya adalah hasil dari kegiatan perkuliahan yang kemudian dikumpulkan dan dibuat menjadi buku, di antaranya adalah:

1. *Al-Isrâ wa al-Mi'raj*
2. *Al-Qadhâ wa al-sadd*
3. Beberapa tafsir tematik yang pernah asy-Sya'rawi sampaikan yaitu:
 - a. *Al-Syaithân wa al-Insân*
 - b. *Ayat Kursi*
 - c. *Surat Al-Kahf*
 - d. *Al-Du'a al-Mustajabah*
 - e. *Al-Mar'ah fi al-Qur'an*
 - f. *Al-Khalil wa al-Harim*
 - g. *Al-Hayat wa al-Maut*
 - h. *Al-Asma wa al-Husna*
 - i. *Muhammad Rosulullah*
 - j. *Nihayatul al-Alim*
 - k. *Al-Hajj wa al-Mabrur*
 - l. *Al-Ghaib dan lain-lain*¹⁰⁸.

Adapun buku-buku yang dicetak oleh Lembaga Penerbit Maktabah al-Turats dan Dar al-Jair Beirut, diantaranya:

1. *Al-Mukhtâr min Tafsîr Al-Qur'ân al-'Arsim*
2. *Al-Jihâd al-Islâmi al-Sirâh al-Nabâwiyah*
3. *Al-Nubu'at al-Syaikh asy-Sya'rawî*
4. *Al-Fatawa alek ibra*
5. *Syekh Mutawalli Asy-Sya'rawî Qadhâya al-'Ashr*
6. *al-Hijrah an-Nabâwiyah*

Buku-buku asy-Sya'rawi ada yang diterbitkan oleh Dar al-Audhah, diantaranya adalah:

1. *Al-Islâm Hadatsah wa Hadlârah*
2. *Tarbiyah al-Insân al-Muslim*
3. *'Ala Maidat al-Fikrî al-Islamî*

Bimbingan Rohani dan Kementrian Pertahanan Mesir juga pernah mencetak karya-karya asy-Sya'rawi, di antaranya adalah:

1. *Al-Isrâ wa al-Mi'raj*
2. *Al-Qadhâ wa al-Qadr*
3. *Allah wa al-Nafs al-Basyariyyah*
4. *Al-Mausu'ah al-Islamiyyah li al-Athfâl (ensiklopedi Islam untuk anak-anak)*

¹⁰⁸ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik Modern*, hal. 150

5. *Majmu'at Muhadlârah asy-Sya'rawi (kumpulan catatan kuliah asy-Sya'rawi)*
6. *I'jâz Bayani wa I'jaz 'Ilmi fî Al-Qur'an*¹⁰⁹

Sebagian karangan asy-Syarawi ini bukan hanya ditulis dalam bentuk tafsir tapi juga diformat menjadi audio visual pasca permintaan izin. Sedangkan hadis yang ada di dalam tafsir asy-Syarawi ditakhrij oleh Umar Hasyim yang pernah menjabat sebagai rektor al-azhar¹¹⁰.

C. Profil Kitab Tafsir Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi

1. Gambaran Umum Tafsir Asy-Sya'rawi

Karya tafsir asy-Syarawi diambil dari nama asli beliau, Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi. Karya Tafsir beliau berjudul "*Tafsîr asy-Sya'rawi, Khawatir asy-Sya'rawi Haulâ Al-Qur'an al-Karim*."¹¹¹ Namun, sejak awal kitab ini tidak dinamai "kitab tafsir" melainkan menamainya dengan "*Khawatir asy-Sya'rawi*" yang merupakan perenungan (khawâtir) dari diri asy-Sya'rawi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an¹¹². Hal ini telah beliau sampaikan juga di dalam muqaddimah karya tafsirnya, beliau mengatakan :

*"Perenungan saya seputar al-Qur'an tidak dimaksudkan untuk menafsirkan al-Qur'an. Akan tetapi, ini diharapkan bisa menjadi semacam obat penenang bagi jiwa kaum mukminin. Seandainya seluruh al-Qur'an harus ditafsirkan maka sudah sejak awal Rasulullah Saw. akan melakukan hal itu, karena beliau adalah orang yang paling mengetahui. Namun ternyata beliau hanya membatasi penjelasannya sesuai dengan kebutuhan, yang sekiranya seseorang dapat beribadah dengan benar, yakni meliputi hukum-hukum agama yang paling mendasar."*¹¹³

Maka perlu kita ketahui bahwa renungan-renungan asy-Sya'rawi ini juga sekaligus sebagai klarifikasi kepada pendengar dan pembaca penafsirannya lalu meng-klaimnya sebagai suatu yang pasti benar. Padahal, itu hanyalah

¹⁰⁹ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik Modern*, hal. 148

¹¹⁰ Aryati, *Dimensi Saintifik Dalam Tafsîr asy-Sya'râwî: Studi Analisis Terhadap Ayat-ayat Kauniyah*, (Jakarta: Pustakapedia, 2019), hal. 120

¹¹¹ Indah Sundari, *Konsep Konservasi Flora dan Fauna dalam Al-Quran*, pada Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, 2019) h.106

¹¹² Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, h.272

¹¹³ M.Mutawalli asy-Sya'rawi. *Tafsir Khawatir asy-Sya'rawi Jilid1*. hlm.9 lihat juga Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsirnya*.h. 273

bentuk keprihatinan asy-Sya'rawi yang tentunya sangat relatif kebenarannya¹¹⁴.

Sebagaimana yang telah dijelaskan, bahwa karya tafsir asy-Sya'rawi ini ditulis oleh murid-muridnya yang bernama Muhammad as-Sinrawi, Abd al-Waris al-Dasuqi dari kumpulan ceramah-ceramah pidato beliau. Adapun hadis-hadis yang ada pada karya tafsirnya, ditakhrij oleh "Umar Hasyim"¹¹⁵.

Sebelum berbentuk karya tafsir, tafsir asy-Sya'rawi hanya rekapan ceramah asy-Sya'rawi yang dahulu terbit di majalah *al-Liwa' al-Islamy* No. 251-332, yang pada selanjutnya berbentuk buku seri berjudul *khawatiri hawl al-Qur'an al-Karim*, yang diterbitkan oleh *dar Mayu al-Wathaniyyah* mulai tahun 1982¹¹⁶. Kemudian karya tafsir asy-Sya'rawi ini diterbitkan *Akhbar al-Yawm Idarah al-Kutub wa al-Maktabah* pada tahun 1991¹¹⁷. Dengan demikian tafsir ini dicetak menjadi sebuah buku melalui hasil muhadharah, ceramah, atau nasehat-nasehat ringan yang prioritas utamanya adalah untuk mengkokohkan iman dan menggerakkan jiwa¹¹⁸.

Kitab Tafsir asy-Sya'rawi ini selain ditashih oleh pemiliknya, ditashih juga oleh *Majma' al-Buhuts al-Islamiyyah* yang merupakan lembaga di al-Azhar yang secara otoritatif bisa menentukan kelayakan suatu karya ilmiah, agar baik dikonsumsi publik¹¹⁹.

Kitab Tafsir asy-Sya'rawi dicetak dalam 29 jilid, tetapi ada yang mengatakan kitab ini ditulis dalam 18 jilid, dengan uraian sebagai berikut:

- a. Jilid I: Pendahuluan, QS. Al-Fatihah [1] sampai QS. Al-Baqarah [2]: 154
- b. Jilid II: QS. Al-Baqarah [2]: 155 sampai QS. Ali Imran [3]: 13
- c. Jilid III: QS. Ali Imran [3]: 14-189
- d. Jilid IV: QS. Ali Imran [3] 190 sampai QS. An-Nisa' [4]: 100
- e. Jilid V: QS. An-Nisa' [4]: 101 sampai QS. Al-Maidah [5]: 54
- f. Jilid VI: QS. Al-Maidah [5]: 55 sampai QS. Al-An'am [6]: 109
- g. Jilid VII: QS. Al-An'am [6]: 110 sampai QS. Al-a'raf [7]: 188
- h. Jilid VIII: QS. Al-A'raf [7]: 189 sampai QS. At-Taubah [9]: 44
- i. Jilid IX: QS. At-Taubah [9]: 45 sampai QS. Yunus [10]: 14
- j. Jilid X: QS. Yunus [10]: 15 sampai QS. Hud [11]: 27

¹¹⁴ Mohamad Dliyauddin, "Jin Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Tafsir Mutuwalli Asy-Sya'rawi". Skripsi pada, Institut PTIQ Jakarta, 2021 h.42

¹¹⁵ Riesti Yuni Menteri, "Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Al-Qur'an Tentang Wanita Karir", Skripsi pada, UIN Syarif Hidayatulla Jakarta, 2011 h.36

¹¹⁶ Badruzzaman M. Yunus, "Tafsir Asy-Sya'rawi : Tinjauan Terhadap Sumber, Metode, dan Ittijah", Disertasi pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009. h. 53.

¹¹⁷ Riesti Yuni Menteri, "Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Al-Qur'an Tentang Wanita Karir" h.36

¹¹⁸ Debibik Nabilatul Fauziah, "Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi", dalam Jurnal Al-Tadabbur: (Karawang : UNSIKA) hlm.238

¹¹⁹ Indah Sundari, *Konsep Konservasi Flora dan Fauna dalam Al-Quran*, h.106

- k. Jilid XI: QS. Hud [11]: 28 sampai QS. Yusuf [12]: 96
- l. Jilid XII: QS. Yusuf [12]: 97 sampai QS. Al-Hijr [15]: 47
- m. Jilid XIII: QS. Al-Hijr [15]: 48 sampai QS. Al-Isra" [17]: 4
- n. Jilid XIV: QS. Al-Isra" [17]: 5 sampai QS. Al-Kahfi [18]: 8
- o. Jilid XV: QS. Al-Kahfi [18]: 99 sampai QS. Al-Anbiya" [21]: 90
- p. Jilid XVI: QS. Al-Anbiya" [21]: 91 sampai QS. An-Nur [24]: 35
- q. Jilid XVII: QS. An-Nur [24]: 36 sampai QS. Al-Qashash [28]: 29 sampai QS. Ar-Rum [30]: 58
- r. Jilid XVIII: QS. Al-Qashash [28]: 30 sampai QS. Ar-Rum [30]: 58
- s. Jilid XIX: QS. Ar-Rum [30]: 59 sampai QS. Al-Ahzab [33]: 63
- t. Jilid XX: QS. Al-Ahzab [33]: 64 sampai QS. Ash-Shaffat [37]: 138.¹²⁰

Menurut tabel diatas, tafsir ini tidak memuat dari surah Luqman hingga surah al-Nas atau dari pertengahan Juz 21 hingga akhir Juz 30 dalam al-Qur'an.

2. Sistematika Tafsir Asy-Sya'rawi

Tafsir Sya'rawi dimulai dengan 30 halaman pendahuluan yang menjelaskan arti Isti'adzah, susunan ayat-ayat al-Qur'an, dan kemudian menafsirkan surat al-Fatihah. Menurut skema berikut, tafsirnya ditulis:

- a. Menyebutkan arti surah, nama-namanya, beserta hikamahnya.
- b. Menyebutkan urutan ayat berdasarkan turunnya.
- c. Ruang lingkup pada surah disebutkan secara keseluruhan.
- d. Menyertakan asbab an-nuzul jika ditemukan.
- e. membicarakan dan menafsirkan ayat demi ayat, mengaitkannya dengan ayat lain yang berkaitan dengan tema, karena dia percaya bahwa ada hubungan antara ayat-ayat dalam al-Qur'an.

3. Metode Penafsiran Asy-Sya'rawi

Dari empat metode yang biasa diterapkan oleh para mufassir pada umumnya, yaitu *tahlili*, *ijmali*, *muqaran* dan *maudhu'i*, Tafsir asy-Sya'rawi menggunakan metode *tahlili* dalam penafsirannya yaitu menjelaskan isi makna ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai aspeknya, dengan memerhatikan urutan ayat yang tercantum di dalam mushaf¹²¹.

Disisi lain, tafsir ini menggunakan metode gabungan antara metode *tahlili* dan metode *maudhui* (tematik). Dengan kata lain, asy-Sya'rawi menggunakan metode penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkannya dan menjelaskan

¹²⁰ Indah Sundari, *Konsep Konservasi Flora dan Fauna dalam Al-Quran* h.107

¹²¹ Al-Farmawi, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhui* Chairu 1997

makna-makna yang ada di dalamnya sesuai keahlian penafsir dan sesuai urutan mushaf utsmani. Kemudian dijelaskan ayat-ayat al-qur'an yang dibahas dengan metode tafsir maudhui dengan menarik sebuah tema yang teratur.¹²²

Menurut kesimpulan Usman `Abd al-Rahim al-Qamihi mengenai metode dan langkah-langkah yang ditempuh al-Sya'rawi dalam menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an, yaitu sebagai berikut:

- a. Tafsir ini memuat perenungan-perenungan dan pandangan-pandangan yang tajam
- b. Membahas ayat al-Qur'an dengan mengkaji suatu tema atau *maudhui*
- c. Tafsir ini merupakan tafsir hasil dari pidato atau ceramah yang kemudian ditulis (tafsir *sauti*)
- d. Analisa penafsiran asy-Sya'rawi selalu berangkat dari analisa bahasa ketika menafsirkan sebuah ayat karena latar belakangnya. beliau adalah seorang yang ahli dalam bahasa dan sastra Arab.
- e. Berusaha menyingkap Fasahah al-Qur'ani (kehebatan al-Qur'an) dan rahsia sistematikanya.
- f. Perbaikan sosial (*al-ishlah ijtima'i*), moral, *tarbawi* (pendidikan) adalah tujuan dari isi tafsir asy-Sya'rawi.
- g. Tafsir ini juga menyingkap ayat-ayat hukum dan melihat asbab nusuknya
- h. Menggabungkan antara pendalaman dan kesederhanaan dalam menafsirkan lalu menyampaikannya.
- i. Berusaha memerhatikan munasabah ayatnya
- j. Terkadang bernuansa sufistik
- k. Menyingkap penemuan-penemuan ilmiah dalam al-Qur'an.¹²³

Dalam penafsirannya, asy-Sya'rawi cenderung menggunakan tafsir *bil-ra'yi*. Demikian ini dapat ditelusuri dari sumber-sumber yang beliau gunakan dalam penafsirannya. Ada dua hal yang beliau terapkan dalam penafsirannya, yaitu: *Pertama*, kaidah kebahasaan. *Kedua*, Rekonstruksi Ayat dengan Ayat. Proses penafsiran yang didominasi oleh ijtihad asy-Sya'rawi ini menjadikan tafsirnya dikategorikan sebagai mufassir tafsir *bil-ra'yi* terlebih pada aspek kebahasaannya¹²⁴.

Hal ini juga selaras dengan apa yang dijelaskan Khalid Abdurrahman Al-Ak yang dikutip oleh Ansori LAL, mengenai orientasi dan cara kerja tafsir *bil-ra'yi*, yaitu sebagai berikut :

¹²² M. Quraisy Shihab, *Sejarah dan 'Ulumul Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), hal.172

¹²³ Muhammad Rizqi, "Tafsir Ilmi Dalam Kitab Tafsir asy-Sya'rawi". *Jurnal al-Furqan* Vol. 3 No. 2 2016.Hlm.76-77

¹²⁴ Hikmatiar Pasta, "Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi" Vol. 1, No. 2 Januari h.148-149

- a. Menyingkap dan menapakkan makna-makna yang logis yang terkandung dalam nash Alquran.
- b. Mengungkap rahasia yang terdapat dalam Alquran sesuai dengan kemampuan manusia.
- c. Mengungkapkan maksud-maksud ayat dan orientasi-orientasinya.
- d. Menjelaskan dimana saja ibarat-ibarat yang ada dalam kisah-kisah Alquran dan menjelaskan kandungan nasihatnya.
- e. Menampakkan kebesaran Alquran dan kemukjizatan balaghah Alquran.¹²⁵

Adapun yang dikatakan Dr. Ahmad Husnul Hakim IMZI, asy-Sya'rawi juga bisa dikategorikan sebagai mufassir yang mengambil sumber *bil-ma'tsur* karena beliau menafsirkan al-Qur'an dengan al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat dari penerapan metodenya ketika selesai menyampaikan muqaddimah, setelah itu beliau mengawali dari surat al-Fatihah, dengan menjelaskan makna *isti'azah*, tertib turunnya ayat, kemudian beliau memulai menjelaskan tafsir surat al-Fatihah tersebut dengan penjelasan yang sangat panjang. Kemudian diambil ayat-ayat lain yang memiliki keterkaitan dengan ayat yang beliau tafsirkan¹²⁶. Hal ini juga selaras dengan apa yang dijelaskan oleh Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy bahwa tafsir Sya'rawi ini termasuk dalam ciri tafsir bi al-ma'tsur.¹²⁷

Apabila ditinjau dari segi sumber penafsirannya, tafsir asy-Sya'rawi menggunakan metode *bi al-Iqtiran* (kolaborasi antara *bi al-Manqul* dan *bi al-Ma'qul*), yaitu cara menafsirkan al-Qur'an yang pada dasarnya mengkolaborasikan antara sumber tafsir riwayat yang kuat dan *shahih* dengan sumber hasil ijtihad pemikiran yang sehat. Sebagai metode yang banyak dipakai oleh tafsir di era modern dan yang ditulis setelah kebangkitan kembali umat Islam. Syekh Muhammad Rasyid Ridha menamakan metode ini dengan sebutan: "*Shahihu al-Manqul wa Sharihu al-Ma'quli*" dalam kitab tafsirnya al-Manar.

Metode *bayani* juga dipakai dalam tafsir asy-Sya'rawi sebagai cara menjelaskan terhadap tafsiran ayat-ayat Al-Qur'an, dengan memberikan keterangan secara deskripsi tanpa membandingkan riwayat/ pendapat dan tanpa menilai (tarjih) antar sumber. Seperti halnya beliau menafsirkan Q.S. at-Taubah [9]: 53.

Adapun dari segi keluasan penjelasan tafsirannya, tafsir asy-Sya'rawi ini menggunakan metode tafsir *Ithnabi*. Sehingga banyak ditemukan penjelasa-penjelasan mengenai tafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang begitu mendetail

¹²⁵ Anshori LAL, *Ulumul Qur'an Kaidah-Kaidah Memahami Firman Tuhan*, hal.90

¹²⁶ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, hlm.275

¹²⁷ Faizah Ali Syibromasili, dkk, *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern*, hal.153

dengan uraian-uraian yang panjang lebar dan lebih digemari oleh para cendekiawan, seperti penafsiran beliau terhadap QS al-Ankabut [29]: 62.¹²⁸

4. Karakteristik Tafsir Asy-Sya'rawi

Dalam karya tafsir asy-Sya'rawi, beliau sangat konsen terhadap bahasa arab dan cabang-cabangnya. Makna-makna yang dikandung oleh lafadz tersebut beliau berusaha tampilkan, bahkan sering menunjukkan beberapa kandungan makna dari sebuah lafaz, yang selanjutnya memberikan penekanan pada salah satu makna, kemudian menyatakannya bahwa ayat tersebut demikianlah. Dilihat dari latar belakang beliau seorang yang ahli dalam kebahasaan, beliau pasti menuturkan kaidah-kaidah bahasa Arab, seperti nahwu, balaghah, dan lalin-lain. Sedemikian mendalamnya, sehingga si pembaca tidak perlu lagi menafsirkannya.¹²⁹ Ditambah lagi cara-cara penyampaian beliau yang baik dan menggunakan bahasa yang ringan, sehingga setiap kalangan akan mudah memahaminya.

Meskipun beliau menafsirkannya ayat per ayat dan masing-masing ayat itu dijelaskan dengan panjang lebar, akan tetapi jika sekiranya sudah dianggap cukup jelas dan memiliki keterkaitan dengan ayat setelahnya beliau jelaskan secara singkat. Lebih menarik lagi dari penafsirannya yang didasari oleh pokok-pokok kebahasaan dengan menggunakan logika qur'ani. Sehingga pengaruh pemikirannya akan melekat dan bisa saja menyihir kepada siapa pun yang akrab dengan tulisan asy-Sya'rawi.¹³⁰

Penafsiran asy-Sya'rawi selalu memperhatikan keterkaitan makna ayat. Beliau juga kadang berpendapat bahwa suatu surat terdapat keterkaitan dengan surat lainnya. Maka dari itu, asy-Sya'rawi meyakini bahwa ayat-ayat al-Qur'an merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkannya. Begitupun keterkaitan antara ayat-ayat mutasyabihat dengan ayat-ayat yang berbicara tentang tema-tema tertentu, atau juga terkait dengan ayat-ayat yang ditemukan pada beberapa surat. Misalkan kata *naba'* dalam Q.S al-Maidah: 27, beliau mengaitkannya dengan kata *naba'* di surah an-Naba' dan al-Isra.¹³¹

Penafsiran asy-Sya'rawi yang sangat memperhatikan dari aspek kebahasaan dan arti kosa kata ini dilatarbelakangi oleh perkembangan intelektual al-Sya'rawi di masa kecilnya yang dipengaruhi oleh para ulama besar seperti, Ahmad al-Ta'wil seorang ahli fiqhi (faqih) dan Mustafa al-Bayadhi (penyair). Sedangkan di masa remajanya seperti, Yusuf Najaty pakar bahasa Arab dan Ibrahim al-Hamrusiy (mantan Syekh al-Azhar) seorang dosen

¹²⁸ Nasir, Muhammad Ridlwan, *Perspektif Baru Metode Tafsir Muqarin Dalam Memahami Al- Qur'an*, (Surabaya: Imtiyaz, 2011), hlm 15-16

¹²⁹ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*, hlm.27

¹³⁰ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*,

¹³¹ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*,

pendidikan ilmu bahasa Arab. Selain itu al-Sya'rawi juga berguru pada syaikh Mahmud Arafah, Hasan al-Banna, Al-Maragi dan Hasan Jad¹³².

Adapun terkait dengan persoalan-persoalan aqidah dan keimanan, asy-Sya'rawi memiliki metode yang khusus, Namun mirip dengan mufassir modern atau kontemporer seperti Muhammad Rashid Ridho, Sayyid Quthb, Muhammad Abduh. Beliau menjelaskan secara mendalam terkait ayat-ayat yang bersinggungan dengan akidah. Walaupun pada satu sisi terlalu bertele-tele, dan pada sisi lainnya mengajukan permasalahan keilmuan dan akal, akan tetapi, beliau melakukan itu semata-mata agar umat islam memiliki keyakinan yang benar dan aqidah yang kuat.¹³³

Karakteristik lainnya yang menonjol dari tafsir asy-Sya'raw'i, yaitu cara-cara beliau yang ditawarkan dalam memecahkan suatu problematika masyarakat. Oleh karena itu, dalam tafsir beliau banyak ditemukan penjelasan yang sifatnya *ishlah* atau memperbaiki suatu yang rusak oleh zaman dalam konteks masyarakat Islam. Sehingga bisa dikatakan tafsir ini seperti menawarkan obat kepada masyarakat yang rusak mentalitasnya. Dengan menampilkan penyakit-penyakit hati yang biasanya dialami masyarakat beserta solusinya¹³⁴. Maka kitab tafsirnya bisa dikatakan menggunakan corak *al-adabi ijtima'i* atau tafsir yang berorientasi pada sastra, budaya dan kemasyarakatan.¹³⁵

D. Pandangan Para Ulama Terhadap Asy-Sya'rawi dan Penafsirannya

Alhamdulillah pandangan para ulama terhadap sosok beliau dan begitu juga dengan penafsirannya, sangat mengagumkan. Jika dilihat dari latar belakang beliau sebagai seorang da'i (pendakwah) yang secara baik dapat menyelesaikan permasalahan umat sesuai dengan porsi. Beliau juga masih menerima pembaruan masa sekarang dan sangat menerima penemuan ilmiah khususnya yang berkaitan dengan isi pokok al-Qur'an itu sendiri. Maka beliau layak dikatakan sebagai tokoh pembaharuan islam (*Mujaddid al-Islam*).

Begitupun juga tanggapan yang diberikan dari Ahmad Umar Hasyim dengan menyebutkan suatu hadis:

“Allah mengutus di setiap serratus tahun sosok yang membangkitkan (memperbaharui) nuansa Islam” (HR. Abu Dawud)

¹³² Muhiddin Muhammad Bakri, Renungan Tasawuf Muhammad Mutuwalli Al-Sya'rawi, (Yogyakarta: IDEA Press, 2013.) hlm. 53

¹³³ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*,

¹³⁴ Dr.Ahmad Husnul Hakim IMZI MA., *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir*,

¹³⁵ Magfiroh, “Pengobatan Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir As-Sya'rawi)”, hlm.41

Menurutnya ada sangkut pautnya hadis tersebut dengan asy-Syarawi, Ahmad Umar Hasyim mengatakan bahwa Allah mengetahui asy-Sya'rawi termasuk pimpinan umat dan pembaharu islam sebagaimana yang dijelaskan hadis tersebut.¹³⁶

Kemudian Syekh al-Azhar Muhammad Sayyid Thantawi juga sangat menghargai kesungguhan beliau dalam mensosialisasikan Islam di tengah hiruk-pikuk kehidupan materialistik dan jasa-jasanya terhadap al-Azhar. Menurut beliau asy-Sya'rawi telah mengorbankan seluruh hidupnya demi Islam dengan ilmu dan akhlak. Kecintaan asy-Sya'rawi terhadap Islam didukung oleh sanak keluarganya dan kerabat-kerabat beliau yang ideal dan senantiasa memikirkakan kekuatan fisik atau non fisik untuk generasi al-Azhar. Dianugerahi kecerdasan yang luar biasa dan hati yang lapang, membuat asy-Sya'rawi tetap berkelakuan baik dengan lingkungan sekitarnya. Bahkan ketika tiba wafatnya Perasaan haru dan sedih ini begitu mendalam hingga tak ada lafadz dalam Bahasa Arab yang memadai untuk disampaikan.¹³⁷

Adapun dari segi penafsirannya terhadap ayat-ayat al-Qur'an, menurut Abd al-Fattah al-Fawi, asy-Sya'rawi bukan seorang yang tekstual, beku di hadapan nash, tidak terlalu cenderung ke penafsiran akal, tidak pula cenderung pada corak sufi yang hanyut dalam ilmu kebatinan, namun dengan sifatnya yang terbuka, beliau selalu menghormatinya.¹³⁸

Syeikh Yusuf al-Qradhawi berpandangan terhadap asy-Sya'rawi sebagai penafsir yang luar biasa handal, dengan penafsirannya yang tidak terbatas ruang dan waktu dan mampu mencakup kisi-kisi kehidupan.¹³⁹

Muhammad Imarah yang sebagai intelak muslim di Mesir sekaligus rekan kerja asy-Sya'rawi ketika di al-Azhar, juga berpandangan bahwa asy-Sya'rawi adalah seorang pemimpin zaman yang dicintai di negri Arab juga di dunia Islam.¹⁴⁰

Muhammad Mustafa Ghanim pernah menyatakan dalam harian *al-Akbar* pada 14 Agustus 1980, bahwa “ sungguh Allah SWT telam memberikan kepada asy-Sya'rawi ilmu yang melimpah, otak yag cemerlang, akal yang logis, pemikiran yang sistematis, hati yang ikhlas, kemampuan yang luar biasa

¹³⁶Jihan Rahmawati, "Kontribusi Asy-Sya'rawi Terhadap Perkembangan Tafsir (Kajian Terhadap Kitab Tafsir Asy-Sya'rawi)".dalam Jurnal Al-Mustafid (Manado:IAIN, 2022) Vol. 1 No. 1 2022. Hlm.45-46

¹³⁷ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik Modern*, hal. 160

¹³⁸ Husain Jauhar, *Ma'a Da'iyah al-Islam Syekh Muhammad Mutawalli AsySya'rawi Imam al-'Ashr*, (Kairo: Maktabah Nahdah, t.th.), hal. 2

¹³⁹ Muhammad Ali Iyazi, *Al-Mufasssirun Hayatuhum wa Manhajuhum*, (Teheran: Mu'assasah at-Thaba'ah wa al-Nasyr, 1372 H). Hlm. 134-135

¹⁴⁰ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik Modern*, hal. 159

dalam menafsirkan ayat-ayat Allah, dengan gaya Bahasa dalam penafsirannya yang sederhana dan jelas, begitupun contoh-contoh yang diberikan dapat dipahami dan diterima oleh akal sekalipun itu orang awam. Maka fenomena ini merupakan suatu khazanah yang layak untuk mendapatkan penghargaan dan penghormatan serta pengakuan khusus”.¹⁴¹

Selain itu menurut Mahmud Hamdi Zaquq bahwa asy-Sya'rawi memiliki suatu keistimewaan setelah beliau wafat, yaitu:

1. Meninggalkan ilmu yang bermanfaat bagi umat
2. Mewakafkan shodaqah pada umat
3. Meninggalkan anak-anak yang sholeh

Tiga hal tersebut merupakan suatu nikmat yang Allah berikan kepada hamba-hamba yang dicintai-Nya¹⁴²

Jika diperhatikan dari pendapat dan pandangan para ulama terhadap asy-Sya'rawi yang dipaparkan di atas, maka akan tampak jelas bukti-bukti bahwa beliau ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap umat Islam dan tentu sangat membekas dalam hati sanubari masyarakat baik di dalam Mesir itu sendiri maupun di belahan dunia. Hal yang sangat menonjol dari pengaruhnya dapat kita lihat dan rasakan dari kelihaiannya yang luar biasa cerdas dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, penafsirannya mendukung berbagai bidang ilmu pengetahuan, dimana dalam praktek penafsirannya sering beliau sertakan contoh-contoh atau perumpamaan-perumpamaan yang rasional sehingga masyarakat umum mampu memahaminya dengan mudah, mulai dari masyarakat awam, pebisnis, teknokrat, seniman, pegawai hingga ilmuwan. Hal ini juga tidak lepas dari ketekunan beliau selama belajar di al-Azhar dan ditambah lagi dengan pengalamannya mengajar dan berdakwah di dalam maupun di luar negeri. Ilmu pengetahuan yang dipelajarinya beliau aplikasikan dalam penafsirannya terhadap al-Qur'an. Sifat ketawadhu'an dan keikhlasan beliau juga tak kalah penting dalam berdakwah serta jiwa kesufiannya yang mewarnai penafsirannya .

¹⁴¹ Istibsyaroh, *Hak-hak Perempuan Relasi Jender Menurut Tafsir Al-Sya'rawi*. (Jakarta : Mizan Publika, 2004), hlm. 196

¹⁴² Malkan, "Tafsir Asy-Sya'rawi: Tinjauan Biografis dan Metodologi". Vol. 29, No. 2, 2012. Hlm. 194

BAB IV

PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG DEPRESI MENURUT PERSEPEKTIF SYEIKH MUTAWALLI ASY-SYARAWI.

A. Gejala-gejala yang Dapat Menimbulkan Depresi dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Al-Syarawi.

Gejala-gejala timbulnya depresi yang akan dijelaskan pada bab ini lebih mengarah pada aspek psikis karena gejala yang paling utama timbulnya depresi adalah hal-hal yang bersinggungan dengan suasana hati, *mood* atau emosi seperti kesedihan, kecemasan, ketakutan akan hal buruk, keputusasaan dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut telah disinggung dalam Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut:

1. Kesedihan, Kecemasan, dan Duka Cita (*Huzn* “حزن”, *Ghamm* “غم”, *Asaf* “أسف”)

Kesedihan dan kecemasan merupakan gejala utama pada depresi Perasaan ini berbeda dari sedih atau kekecewaan yang umum dialami oleh semua orang dari waktu ke waktu. Kesedihan pada saat depresi bisa sangat berat dan meluas sehingga dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pikiran, fisik, emosi, dan perilaku¹⁴³. Dalam Al-Qur'an kesedihan maupun kecemasan banyak disebutkan, menggunakan kata *huzn*, *gham*, dan *asaf*. Berikut adalah sebagian contoh kesedihan atau kecemasan yang di terangkan dalam Al-Qur'an:

a. Kesedihan yang dialami nabi Yakub AS (makna *Huzn* “حزن”) pada QS. Yusuf [12]: 84

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبِيصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

“Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)”.

Ayat di atas merupakan rangkaian kisah dari kesedihan Ya'kub AS karena kehilangan anaknya Yusuf AS dan Bunyamin. Ketika itu Yakub AS, berpaling

¹⁴³ Maj M, Sartorius N. *Depressive Disorder Second Edition*. Evidence and experience in psychiatry. 2002. hlm. 8-12

dari mereka karena yang mereka (saudara-saudara Yusuf AS) datangkan adalah berita yang membuatnya sedih, dan kemudian dia menyendiri. Karena naluri kemanusiaannya (anak kepada ayah), dia menyangkan Yusuf, karena kemalangan yang diderita Ya'kub AS didasari dengan kepergian Yusuf AS.

Kemudian Ya'kub AS mengatakan suatu ungkapan (يَأْسَفِي عَلَيَّ يُوسُفَ) menurut Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi, ini adalah suatu ungkapan yang menunjukkan jiwa tertekan oleh suatu peristiwa yang melandanya sehingga mengeluarkan ungkapan yang sedih. Dikarenakan saudaranya Benyamin paling mirip dengannya; Kesedihannya atas Yusuf adalah musibah yang menimpanya, dan diikuti oleh musibah lainnya, yaitu ketiadaan Benyamin. Air mata Yakub bertambah banyak hingga bagian mata yang hitam tampak seperti putih. Atau: (وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ) Matanya memutih karena kesedihan yang berlebihan, yang kesedihannya tidak diluapkannya dan terus ia pendam. dia mungkin dapat menahan amarahnya pada semua yang terjadi, tetapi akan emosi (kesedihannya) tidak ada yang mampu menahan.

Rasulullah saw pun pernah mengalami kesedihan atas kematian putranya Ibrahim. seperti yang dijelaskan dalam hadis dari Abd ar-Rahman bin Auf ra. dia berkata kepadanya: *“apakah kamu sedang menangis, bukankah nangis itu dilarang? ”* Rasulullah saw menjawab *“ bukan, tetapi aku melarang dua suara yang bodoh lagi fajir yaitu suara ketika mendapat nikmat hiburan permainan seruling-seruling syaithan dan suara ketika mendapat musibah, mencakar wajah, merobek pakaian dan jeritan syaithan¹⁴⁴”* kemudian Rasulullah saw bersabda *““Sungguh mata ini meneteskan air mata dan hati ini sedang dirundung duka. Namun, kami tidak mengatakan sesuatu yang tidak diridhai Rabb kami. Sungguh, kami bersedih atas kepergianmu, wahai Ibrahim.¹⁴⁵”*

Demikianlah, kita tahu bahwa Allah SWT tidak menginginkan manusia menjadi bongkahan batu atau batu karang yang tidak terpengaruh (peka) terhadap peristiwa, melainkan Dia ingin agar manusia terpengaruh (peka) terhadap peristiwa; Karena ini adalah warna yang harus ada dalam kemanusiaannya, dan ini adalah emosi yang Tuhan ingin jaga, dan orang beriman harus meninggikannya.

Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi berpendapat bahwa Allah SWT yang menciptakan nafsu dan naluri dalam diri manusia, dan jika Allah menginginkan manusia tanpa emosi atau naluri, Dia akan melakukan apapun hanya dengan

¹⁴⁴ Diriwayatkan oleh Tirmidzi dalam sunannya (1005) dari Jabir bin Abdillah, menurut Tirmidzi hadis ini termasuk hadis hasan. Namun yang disebutkan dalam kitab *Fath al-Bari* (174/10) menambahkan redaksi “suara ketika mendapat nikmat hiburan permainan seruling-seruling syaithan”

¹⁴⁵ Hadis ini *muttafaqun 'alaih* diriwayatkan di dalam shahih Bukhari (1203), dan diriwayatkan di dalam shahih Muslim (2315) dari hadis Anas bin Malik ra.

kehendak-Nya, tetapi Dia menciptakan nafsu dan naluri dalam diri manusia untuk sebuah misi. dan ketika emosi dan insting itu menyimpang dari misi (yang Allah buat), maka (ayat al-Qur'an) merupakan jalan yang diberikan Allah untuk mendisiplinkan emosi pada manusia. contohnya seperti naluri manusia terhadap makanan maka (al-Qur'an) memberikan cara yaitu *'makanlah yang bermanfaat bagimu dan jangan yang jahat'* atau contoh yang lainnya naluri manusia terhadap keingintahuannya maka (al-Qur'an) memberikan jalan yaitu *"carilah apapun pengetahuan yang menguntungkan Anda; Dan jangan gunakan nalurimu (keingintahuan) ini untuk memata-matai orang"*. Begitupun naluri belas kasih seorang ayah terhadap anaknya yang sejak kecil ia rawat maka sudah selazimnya seorang ayah meningkatkan rasa kepekaan dan rasa naluri tersebut kepada anaknya.¹⁴⁶

Dilain kondisi, kesedihan juga pernah dialami oleh para sahabat ketika ingin ikut berperang bersama Rasulullah SAW di medan Tabuk. Ketika itu mereka bersedih dikarenakan tidak memiliki harta ataupun kendaraan sebagai modalnya dalam mengikuti peperangan. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah:

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ
مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ

"Dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu". lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan."(QS.At-Taubah[9]:92)

Sebelum ayat ini telah dijelaskan mengenai orang-orang yang diperkenankan untuk tidak mengikuti jihad dalam berperang (secara konfrontasi). Mereka adalah orang-orang yang lemah, orang-orang yang dalam keadaan sakit, dan termasuk orang-orang yang tidak berkemampuan dalam harta ataupun kendaraan. Maka dari itu Rasulullah SAW diperbolehkan untuk mengatakan kepada sahabatnya yang tidak berkemampuan tersebut dengan *"aku tidak memiliki kendaraan untuk membawamu"*. Menurut Syaikh Muatawalli asy-Sya'rawi siapa pun yang berada dalam kondisi seperti ini ia merasakan dua kali kesedihan yang tidak menyenangkannya. Kesedihan *pertama*, karena ketidakmampuan umat Islam pada saat itu untuk memiliki dana yang cukup untuk mendukung para pejuang atau menyediakan sarana transportasi ke medan perang. Kesedihan *kedua*, karena ia tidak hadir dalam

¹⁴⁶ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 11* h.7048-7049

berperang sebagai mujahid yang tidak menyisakan apapun untuknya kecuali mereka berjihad dengan cara yang lain dalam sebuah peperangan.

Maka munculah suatu jihad untuk melindungi markas dari desas-desus orang-orang munafik. Hal itu karena orang-orang munafik tidak akan tinggal diam dalam memerangi keimanan, melainkan mereka akan gentar dengan menyebarkan kabar bohong kepada keluarga para pejuang. Mereka itulah yang biasa kita sebut dalam terminologi modern sebagai “kolom kelima” merekalah yang mendemoralisasikan dan mengacaukan keluarga para pejuang yang berperang langsung di medan perang. Jadi: Barangsiapa menahan diri dari berperang karena alasan yang nyata, dia memiliki jihad lain untuk melindungi garis depan rumah dari keluarga para pejuang dalam menghadapi perang desas-desus yang dipimpin oleh orang-orang munafik¹⁴⁷.

Dengan demikianlah jihad menjadi salah satu kewajiban islam, dalam tafsirnya Syaikh Muatawalli asy-Sya’rawi mengatakan bahwa jihad dalam Islam memiliki dua alasan: *pertama*, ketika non-Muslim itu menentang seruan untuk beriman dengan mereka membungkap para pendakwah yang menyerukan panggilan Allah. *Kedua*, bahwa umat Islam yang tersebar di penjuru dunia bertanggungjawab dalam menjunjung tinggi kalimat Allah, tanpa ada paksaan di dalamnya, karena tidak ada paksaan dalam beragama. Pedang yang dibawa dalam Islam tidak dibawa untuk memaksakan suatu agama, melainkan untuk menjamin kebebasan memilih seseorang untuk memilih agama yang ingin dianutnya tanpa paksaan. Selama ada perintah untuk berjihad dalam konteks ini, maka setiap muslimin harus melaksanakannya. Baik berjihad sebagai fardhu ain, jika orang beriman dikalahkan oleh hal yang keji atau berjihad sebagai fardhu kifayah yang hanya beberapa orang yang melaksanakan sehingga melepaskan tanggungan bagi sebagian orang yang lain¹⁴⁸.

Adapun orang-orang diberi keringanan oleh Allah untuk tidak mengikuti perang khususnya yang bagi yang tidak memiliki kecukupan harta untuk berperang terbagi menjadi dua bagian: pertama, mereka yang tidak memiliki kecukupan untuk dirinya sendiri (kebutuhan pribadi). Kemudian yang kedua, mereka yang tidak memiliki kecukupan untuk mendanai perang. Seperti menyediakan peralatan senjata atau transportasi untuk berperang. Allah SWT membebaskan mereka dari tanggungan (berperang secara konfrontasi) dan menggantinya dengan kewajiban yang lain seperti menjaga keluarga-keluarga para mujahidin yang ditinggal perang. Tugas mereka memberantas orang-orang yang menyebar fitnah dan ingin merusak moral kaum muslimin. Dan tugas ini diperuntukan bagi mereka yang tidak memiliki kecukupan yang

¹⁴⁷ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir al-Sya’rawi, Jilid 9* h.5415

¹⁴⁸ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir al-Sya’rawi, Jilid 9* h.5415

sifatnya kebutuhan pribadi untuk dibelanjakan selama jihad, seperti makanan, senjata, dan sebagainya.

Oleh karena itu, ketika Rasulullah SAW berkata kepada seseorang “aku tidak memiliki kendaraan apapun yang dapat menghantarkan kamu ke medan perang” maka dia telah diizinkan untuk tidak mengikuti perang namun izin tersebut tidak cukup untuk menggugurkan dosanya melainkan dia harus menyatakan dengan hati nuraninya hasratnya akan cinta jihad, dan kesedihannya karena dia tidak bersama orang-orang yang berjuang.

Dengan demikian pada firman Allah : *وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا*) (مَا يُنْفِقُونَ) merupakan gambaran kondisi hati orang-orang beriman saat itu, kesedihannya membuat mereka gelisah sehingga air mata turun bercucuran. Dalam tafsirnya Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi menjelaskan ketika kesedihan terus bertambah niscaya air mata akan habis kemudian mata akan berhenti memproduksinya sehingga ada yang mengatakan “tangisannya menjadi darah”.

Pada hakikatnya, Allah SWT ingin menunjukkan betapa orang-orang beriman itu bersedih yang luar biasa karena kecintaannya terhadap jihad. Allah tidak mengatakan “air mata mereka meluap” ataupun “menangis darah sebagai ganti dari air mata” akan tetapi Allah SWT mengatakan “mata mereka meluap”. Hal ini menandakan seolah-olah mata tidak ada air atau darah di dalamnya, dan tidak ada lagi kecuali mata yang meluap di pipi, dan itu adalah manifestasi dari intensitas kesedihan di hati. Dan itulah yang dinamakan mujahadah bukan suatu cela ataupun dosa karena mereka bersungguh-sungguh dengan segala kemampuan dan kekuasaan yang ia miliki untuk mendekati diri kepada Allah SWT.

b. Kecemasan yang dialami nabi Yunus AS (makna *Ghamm* “غم”) pada QS. Al-Anbiya [21]: 88

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ، وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ، وَكَذَلِكَ نُجِّي الْمُؤْمِنِينَ

“Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman”.

Ayat ini adalah jawaban dari Allah terhadap do'a nabi Yunus as. Kemudian ia selamatkannya dari kesusahannya (ketika dalam perut ikan nun). Doa tersebut sebenarnya berlaku bagi setiap orang-orang yang beriman dan tidak di khususkan bagi nabi Yunus as. Selagi orang-orang itu beriman takut akan Allah maka kami selamatkan seperti Allah menyelamatkan nabi Yunus yang

beliau selalu berdo'a (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) dan Allah menghilangkan rasa duka dan sedihnya.

Oleh karena itu Ibnu Mas'ud ra mengatakan "revolusikan Al-Qur'an" maksudnya adalah tumbuhkanlah gairah dalam menggali ayat-ayatnya untuk mencari khasanah dan rahasia-rahasia (di dalamnya). Begitupun Sayyidina Ja'far as-Shidiq adalah salah satu revolusioner Al-Qur'an yang merenungkan (isi kandungannya). Dia biasa mengambil ayat-ayat Al-Qur'an sebagai obat untuk setiap penyakit, dan hal itu sebagaimana kami katakan bahwa sebuah (resep solusi) untuk setiap kondisi orang-orang beriman.

Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi berpendapat bahwa kondisi keimanan seseorang dapat berfluktuasi di antara beberapa kondisi, termasuk, rasa cemasnya, apakah cemas karena takut kehilangan nikmat dunia, atau takut akan ancaman tirani. Dadanya cenderung terasa sempit dan penyebab (kesedihannya) sulit untuk diungkapkan maka inilah yang disebut *ghamm* (kecemasan). Mungkin saja dia terkena tipu daya atau makar para penipu yang direncanakan orang-orang atau penguasa yang jahat. Itulah kondisi yang dialami seseorang dimana dia membutuhkan support atau dukungan dari sesuatu yang lainnya untuk mengeluarkannya dari penderitaannya tersebut, karena dia sudah tidak sanggup mengemban masalah itu sendirian¹⁴⁹.

Ataupun kemungkinan dia tergoda akan perhiasan dunia, dalam benaknya dia akan terlihat tinggi mulia dengan itu sehingga dia mengejar itu lebih banyak lagi. Dalam masalah ini keinginan manusia tidak akan ada akhirnya. Seperti pepatah penyair: *seorang mati dengan keinginannya, dan dia menginginkan akan apa yang tersisa*.

Manusia selalu tertarik dengan kenyamanan hidup dan terkadang cara mereka salah dalam hal itu. Mereka lupa bahwa merasa sempurna dalam suatu hal adalah awalnya kehancuran seperti kata pepatah penyair: *"jika suatu hal telah sempurna maka akan muncul kekurangannya, maka renungilah sesuatu yang hilang itu jika sesuatu itu telah dikatakan sempurna"*.

Karena (kondisi) manusia itu mengalami perubahan, tak selamanya dia dalam kondisi sehat atau sakit, kaya atau miskin, sedih atau senang, maka menurut Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi, perubahan tersebut merupakan karakteristik manusia, hanya Allah SWT yang tidak berubah, maka Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi memberi sebuah renungan *"jadi apa (yang akan didapatkan) setelah anda berada di puncak (kesempurnaan) sedangkan anda adalah makhluk yang berubah-ubah kondisinya? Dan kami melihat orang-orang suka marah dan menggerutu ketika melewati sesuatu dari kenyamanan dan kebahagiaan di dunia ini atau jika kehidupan mengurangi*

¹⁴⁹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 15* h. 9626

*sesuatunya?*¹⁵⁰” pesan dari renungan ini tidak lain agar kita menyadari akan kekurangan atau bahwa kita memiliki kelemahan.

Padahal Allah telah memelihara kenikmatan untukmu, dan melindungimu dari pandangan orang-orang dengki, maka Dia menyelamatkan apa yang anda miliki. Anda menemukan, misalnya, sebuah keluarga baik yang menarik perhatian dan rasa hormat orang, tetapi memiliki orang jahat yang mendiskreditkan keluarga, karena orang ini adalah orang yang menjauhkan pandangan dan kecemburuan orang. Maka Al-Mutanabbi mengambil makna ini dan mengungkapkannya dalam pujiannya kepada Saif al-Dawla, dengan mengatakan: “*pribadi manusia adalah suatu kesempurnaan maka lindungilah itu dari kejahatan mata mereka (jangan sampai tercoreng) satu aib pun*”.

Maka kami kembalikan kepada cara guru kami Ja'far as-Shadiq yang beliau peroleh dari kitab Allah untuk diajarkan kepada kami, seperti halnya dokter mengekstrak obat yang obat-obatan itu atas petunjuk buku-buku orang yang bijak (ahli dibidangnya). Dia berkata saya kagum dengan orang yang berada dalam ketakutan tetapi ia tidak mengeluh terlebih dahulu dengan (cobaan yang diberi), ia berdo'a yang dalam firman-Nya (حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) QS.Ali Imran [2]: 173 maka Allah menjawab masalahnya itu dengan firman-Nya (فَاتَّقِلُوا) QS.Ali Imran [2]: 174, saya kagum kepada orang yang tertekan tetapi ia tidak mengeluh terlebih dahulu, ia berdo'a yang dalam firman-Nya (لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) QS.Al-Anbiya [21]: 87, maka Allah menjawab masalahnya itu dengan firman-Nya (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ) QS.Al-Anbiya [21]: 88, saya kagum kepada orang yang terkena makar tetapi ia tidak mengeluh terlebih dahulu, ia berdo'a yang dalam firman-Nya (وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ) QS.Ghafir [40]: 44 maka Allah menjawab masalahnya itu dengan firman-Nya (فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا) QS.Ghafir [40]: 45 dan saya juga kagum kepada orang yang diberi kenikmatan dunia dengan perhiasannya, tetapi ia tidak mengeluh terlebih dahulu, ia berdo'a yang dalam firman-Nya (مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) QS.Al-Kahfi [18]: 39 maka Allah menjawab masalahnya itu dengan firman-Nya (فَعَسَىٰ رَبِّي أَنْ يُؤْتِيَنِي خَيْرًا) QS.Al-Kahfi [18]: 40.

¹⁵⁰ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 15* h. 9626

Sikap itulah yang seharusnya orang mukimin lakukan ia harus tenang dan percaya diri atas kehadiran Allah yang selalu kebersamaian. Ketika seseorang mengeluarkan keluh kesahnya kepada Allah, maka seharusnya dia menggunakan doa yang tepat di setiap situasinya. Sehingga Allah melihatnya dalam kondisi dia hendak bermunajat kepada-Nya, berdoa, dan mengkaitkan (doa) dengan setiap keberkahan yang Allah berikan kepadanya seperti kebaikan dalam keluarga, atau harta, kemudian mengaitkannya dengan Allah, dan mengakui nikmat Allah, sehingga Dia memberimu sesuatu yang lebih baik dari mereka.

c. Duka cita nabi Musa AS ketika kembali kepada kaumnya (makna *Asaf* “أسف”) pada QS. Al-A'raf [7]: 150

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ
وَأَلْفَىٰ الْأَلْوَابِحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا
يَقْتُلُونِي ۖ فَلَا تَشْمِتْ بِي الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

“Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".

Kondisi nabi Musa as saat kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah, menunjukkan bahwa dia mengetahui berita tentang anak sapi (patung). Dalam tafsir asy-Sya'rawi dijelaskan bahwa kemarahan dan penyesalan adalah proses psikologis yang di dalamnya terdapat kesedihan atau disebut: "perasaan psikologis", yaitu hal yang ditemukan seseorang dalam dirinya, dan terkadang dia dapat meluapkan emosi tersebut dengan impulsif, Oleh karena itu, kita akan menemukan perbedaan antara orang yang berduka yang menekan dirinya sendiri, dan orang yang marah. Bagi orang yang marah, urat lehernya membengkak, wajahnya memerah, amarahnya berlanjut, tatapan matanya dengan kejahatan dan posisi tangannya mengepal, dan inilah namanya: amarah. Dan nabi Musa berada diantara dua kondisi tersebut dimana ia harusnya marah untuk menegaskan risalah disampaikannya dan tidak cukup hanya bersedih

(akan kejadian kaumnya itu) tetapi harus ada kemarahan sebagai reaksi ketegasan agar menimbulkan efek jera kepada kaumnya¹⁵¹.

Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengatakan bahwa setiap persepsi emosional memiliki tiga tahap: tahap pertama, tahap kognitif, kemudian tahap sentimental dalam diri (afektif), kemudian tahap kecenderungannya untuk bergerak (psikomotorik), dan Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi memberi contoh untuk itu dengan bunga mawar. Siapapun yang melihat sekuntum bunga mawar inilah tahap kognitif (pikiran). Setelah itu anda mulai mengaguminya, senang dengan bentuknya maka inilah tahap emosi (afektif), kemudian ia mulai memetik bunga itu maka itulah tahap kecendrungan gerak (psikomotorik). Syari'at pun tidak dapat mengkodifikasi pikiran (kognitif) atau emosional (afektif) melainkan perilaku. kecuali dalam menjaga pandangan yang diharamkan Allah itu adalah suatu upaya dalam menjaga kehormatan¹⁵².

Maka penyesalan pada nabi Musa as justru tidak menyalahi aturan, namun itulah reaksi amarahnya yaitu merupakan proses impulsif atau kecenderungannya (sifatnya yang keras, tegas), dan kalau diperhatikan itu menggunakan kata "أَسِفٌ". yang menunjukkan berlebihan. Terdapat perbedaan antara "أَسِفٌ" dan "آسَفٌ", "آسَفٌ" mengekspresikan kesedihannya agak ringan seperti yang ada pada QS.Yusuf[12]:84 sesedangkan "أَسِفٌ" cara mengekspresikannya dengan berlebihan (tidak dipendam) yang menandakan bahwa kesedihannya telah mengintensifikannya sehingga memungkinkan untuk berkata قَالِ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ

Dan pada firman Allah (أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ) yaitu aku telah memperlambat kalian, ini adalah hasil dari Musa pergi selama tiga puluh malam dan menyelesaikannya dengan sepuluh malam, lalu Musa bertanya: "Apakah kalian mengira saya tidak akan datang? Atau apakah saya memperlambat kalian? Dan kalian ini beriman demi saya atau demi Tuhan yang maha kuasa?". Begitupun yang dikatakan Abu Bakar ash-Shiddiq kepada para sahabat ketika baginda nabi Muhammad wafat. "jika kalian menyembah Muhammad maka sesungguhnya ia telah wafat, tetapi jika kalian menyembah Allah maka sesungguhnya Ialah yang maha Hidup dan tidak akan mati".

"Kemudian alwah itu dilemparkan (kepada harun)" kita ketahui bahwa alwah (taurat) itu berisi tentang cara/metode/hukum, dan nabi Musa punya kuasa atas nabi Harun saudaranya, "maka musa mangambil rambut sambil menariknya kearahnya" dan disinilah tindakan kemarahan Musa ia menarik

¹⁵¹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Jilid 7 h.4363

¹⁵² Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Jilid 7 h 4363-

kepala saudaranya seolah-olah saudaranya tidak ada gunanya. Lalu apa tanggapan nabi Harun? (*Harun*) berkata, ”Wahai anak ibuku! Kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalanganku, dan janganlah engkau jadikan aku sebagai orang-orang yang zalim.”

Pada ayat tersebut disebutkan “wahai anak ibuku” bukan “wahai anak ayahku” karena ayahanda nabi Musa dan nabi Harun yang tercatat dalam sejarah kenabian tidak ditemukan kabar berita tentangnya. Adapun pengetahuan tentang ibunya, karena dialah yang menghadapi kesulitan dalam masalah hidupnya, sehingga posisi ibunya disini lebih menonjol dalam kehidupan mereka berdua. Kelembutan kasih diantara persaudaraan ibu biasanya lebih terlihat dibanding persaudaraan dari ayah. Dan Allah SWT takdirkan mereka berdua nabi Musa dan nabi Harun tetap bersama karena mereka dalam persaudaraan ibu dan kehadirannya sangat erat dalam sejarah. Begitupun setiap ayat yang berkenaan dengan nabi Musa lebih melekat dengan ibunya. Maka dengan cara menyebutkan “wahai anak ibuku” agar membuatnya (nabi Musa) lembut.

Dan pada firman-Nya (وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ) nabi Musa melakukan itu untuk mendengar alasan dari nabi Harun; Karena dia tahu bahwa nabi Harun adalah utusan seperti yang kami bahkan dunia dapat mendengar penjelasan saudaranya ketika dia menjelaskan bahwa dia sudah sangat berupaya. Dia berkata: Orang-orang membuatku lemah karena aku sendirian, dan mereka akan membunuhku. Yang menandakan bahwa dia melawan mereka dengan perlawanan yang mencapai batas kemampuannya dengan upaya terakhir dalam hidup. Mereka bahkan hampir membunuhnya, jadi dia tidak setuju dengan mereka dalam hal apa pun, tetapi dia menolak dengan seluruh energi yang dimilikinya.

Seolah-olah dia (nabi Harun) mengatakan Kepada nabi Musa: , “jika Anda menyalahkan saya dalam kondisi Anda marah, yang mungkin mengira saya bersama mereka, atau bahwa saya mengikuti jalan mereka dalam mengambil anak sapi dan menyembahnya”. Kemudian Allah SWT menjelaskan posisi nabi Musa dan nabi Harun, bahwa posisi nabi Musa muncul dalam kondisi marah pada saudara laki-lakinya dan posisi nabi Harun, yang menjelaskan suatu fakta bahwa orang-orang itu melemahkannya dan hampir membunuhnya yang tidak memungkinkan nabi Harun untuk bertindak lebih besar lagi. Ketika nabi Harun mengatakan itu, nabi Musa memberi peringatan akan dua hal kepadanya : pertama. bagaimana cara dia menyampaikan lauh-lauh itu dengan prosedur di dalamnya? Dan yang kedua: bagaimana dia itu mengambil (hukum) di dalamnya sebelum ada penjelasan dari Allah SWT?

d. Kesedihan Rasulullah SAW terhadap penduduk Mekah (makna *Bakhi'un* باع) QS. Al-Kahf [18] : 6 dan QS. Al-Syu'ara [26] : 3

Rasulullah SAW pernah hampir dibuat depresi oleh penduduk Mekah karena pembangkangan dan pengkhianatan mereka terhadap semua kebenaran yang beliau terus sampaikan setelah sekian lamanya beliau berdakwah mengemukakan alasan-alasan atau segala hujjah yang tidak mungkin terbantahkan. Dalam firman Allah SWT dijelaskan

لَعَلَّكَ بُجِعَ نَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ

“Boleh jadi kamu (Muhammad) akan membinasakan dirimu, karena mereka tidak beriman”. (QS. Al-Syu'ara [26] : 3)

Dakwah Rasulullah SAW sungguh luar biasa. Tekadnya dalam membimbing manusia menuju hidayah Allah patut kita teladani dan kita syukuri sebagai umatnya. Ketika itu Rasulullah SAW berharap besar pada penduduk Mekah agar mereka semua dapat menempuh pada hidayah Allah walaupun pada akhirnya hanya sebagian dari mereka yang mau beriman. Meskipun demikian, tiada henti dan tiada bosan beliau terus sampaikan dan peringatkan kebenaran itu dengan upaya keras beliau. Hingga pada batas kemampuan beliau menghadapi pembangkangan mereka, beliau mengalami kesedihan yang sangat dalam sampai dijelaskan dapat berpotensi pada rasa keinginan beliau untuk membunuh dirinya sendiri.

Maka melalui ayat ini Allah SWT ingin menghibur Rasulullah SAW sebagaimana yang dijelaskan juga pada QS. Al-Kahf [18] : 6 (لَعَلَّكَ بُجِعَ نَفْسِكَ عَلَىٰ ءَاثِرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا) sebagai kasih sayang Allah SWT kepada beliau, seumpama ada orang tua yang melihat anaknya kelelahan karena anak itu belajar dengan keras hingga terlalu berlebih. Kemudian orang tuanya merasa kasihan padanya dan khawatir karena dapat merusak dirinya. Maka seperti itulah Allah SWT menasehati beliau karena kesedihan mendalam yang dirasakannya berpotensi merusak dirinya.

Adapun makna باع *bakhi'un*, Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengartikannya sebagai penyembelihan yang bukan sekedar memutuskan kerongkongan ataupun pembuluh darah di leher saja, melainkan dilakukan secara ekstrem hingga memisahkan ruas tulang belakang dan sumsumnya, maka maknanya adalah: kamu merasakan kesedihan yang mendalam yang menguasai jiwamu sampai kamu mati, dan ini menunjukkan betapa sulitnya

yang dialami Rasulullah, SAW, karena pengingkaran umatnya. Dilain kondisi Allah SWT juga berfirman (فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ) ayat ini adalah akhir perintah yang jelas dan larangan yang tegas setelah Allah menarik perhatiannya dengan mencegahnya agar Rasulullah SAW tidak membebani dirinya melebihi batas kemampuannya¹⁵³.

2. Hati atau Dada Terasa Sempit dan Tertekan (makna *Dhaiq ضيق*) pada QS. Al-Hijr[15]: 97 dan QS.An-Nahl[16]:127

Penderita depresi seringkali mengalami tekanan hati atau perasaan yang sangat kuat dari kesedihan, keputusan, dan kekosongan emosional. Tekanan hati bisa membuat penderita depresi merasa bersalah dan merasa bahwa mereka tidak berharga. Hal ini juga di gambarkan dalam al-Qur'an melalui peristiwa yang di kala itu dialami oleh orang-orang yang ketakutan untuk berperang bahkan tekanan hati itu sendiri dialami oleh Rasulullah SAW karena dustaan dan hinaan kaum musyrikin kepada beliau saat itu. Seperti yang dijelaskan dalam firman-Nya

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

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

Dalam ayat tersebut, diperlihatkan dengan sangat jelas bahwa Allah SWT sangat mengerti dan mengharigai perasaan (Rasulullah saw) yang menyampaikan risalah kenabian kepada kebenaran, karena Allah SWT mempercayakan dia untuk melakukan ini dan itu, dan Allah juga tahu apa yang Rasulullah saw keluhkan dalam melaksanakan perintah Allah SWT. Makna tersebut juga telah disebutkan dalam firman-Nya:

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

Sungguh, Kami mengetahui bahwa apa yang mereka katakan itu menyedihkan hatimu (Muhammad), (janganlah bersedih hati) karena sebenarnya mereka bukan mendustakan engkau, tetapi orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah. (QS.Al-An'am [6]: 33)

Maksud ayat tersebut *“yaa Rasulullah, engkau terlalu mulia untuk berdusta, sesungguhnya mereka (orang-orang kafir Quraish) sangat mengakui akan kejujuran dalam dirimu melalui pengalaman mereka denganmu bahkan sebelum engkau diutus menjadi rasul”*

¹⁵³ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 17*,h.10534

Ketika menafsirkan QS. Al-Hijr[15]: 97, Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi menjelaskan makna dari *dhaiq ash-shadri* adalah berkurangnya udara yang masuk ke paru-paru melalui proses pernapasan. Dari udara ini, paru-paru mengekstraksi oksigen, mengeluarkan karbon dioksida; Oksigen mengoksidasi makanan untuk menghasilkan energi. Jika dada menjadi sempit, energi menjadi berkurang.

Contoh jelasnya, ketika seseorang hendak menaiki tangga yang tinggi di suatu rumah atau tempat mana pun. Sebenarnya dia sedang membantu untuk memproses tubuhnya karena paru-paru akan mempercepat dengan menangkap lebih banyak udara. Dengan itu, jantung bekerja lebih keras untuk memungkinkan paru-paru menarik lebih banyak udara.

Adapun orang yang dadanya lapang, dia menarik udara apa pun yang dia inginkan, yang memungkinkan paru-paru mengambil jumlah udara yang dibutuhkannya. Maka seakan-akan Rasulullah saw ketika seseorang (orang musyrik) itu mendustakannya atau mengolok-oloknya dadanya menjadi sempit sehingga udara jumlah udara yang dibutuhkan untuk bergerak menyempit. Untuk itu Allah selalu meyakinkannya bahwa dukungan-Nya tidak pernah berakhir.

Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengatakan dalam tafsirnya ketika anda menemukan proses penyempitan dada ini pada diri anda karena ada gangguan dari seseorang, dan anda terprovokasi terhadapnya. Dia (Allah) seakan-akan berkata kepada anda. Mengapa kamu menyempitkan dadamu?, perluaslah sedikit dadamu. Menurutnya itu sebagai dukungan Allah SWT untuk meyakinkannya.

Dalam hal ini terdapat suatu upaya yang direkomendasikan oleh Dadang Hawari seorang psikiater muslim dalam hal perawatan depresi secara psikologis yang selaras dengan pendapat Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi diatas. Bahwa langkah awal yang harus dilakukan adalah upaya psikoterapi *supportif*, yaitu memberi dukungan agar penderita depresi mampu membangun kembali semangat hidup dan kepercayaan diri sampai mampu mengatasi tekanan pada jiwa dan hatinya yang sedang dihadapinya¹⁵⁴.

Dukungan Allah SWT kepada Rasulullah SAW melalui ayat yang disebutkan di atas adalah sebagai pencegahan agar Rasulullah SAW tidak larut dalam merasa bersalah dan rendah diri yang berlebihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh teori Coleman yang dikutip Yahya jaya, bahwa kondisi jika seseorang hanya memikirkan rasa bersalah, rasa tak berguna, rasa tak bermakna, dan rasa rendah diri sepanjang hidupnya, kondisi psikologisnya akan menjadi tidak aman dan tertekan. Hidupnya bahkan tidak akan pernah

¹⁵⁴ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* h. 547-548

menikmati kebahagiaan. Memfokuskan diri pada diskusi dengan diri sendiri, yang akan disorientasi oleh lingkungan¹⁵⁵.

Dilain kondisi Allah SWT berfirman " *barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (agama) islam.*" (QS.Al-An'am [6]: 125) yaitu lapangkanlah dadamu dan tambah lagi kemampuan dan pengetahuan tentang makna-makna yang dibawakan oleh agama *hanif* (islam) kemudian lanjutan ayatnya " *Dan barangsiapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan-akan dia (sedang) mendaki ke langit.*" Pada ayat ini Allah SWT menjelaskan proses pendakian, dimana ada perjuangan di dalamnya, dan ini justru bertentangan dengan perkiraan bahwa jika Anda naik ke atas, Anda akan menemukan udara lebih murni. Telah terbukti bahwa setiap kali seseorang naik lebih tinggi di angkasa, dia tidak akan menemukan udara yang ada hanya kehampaan. Maka Allah SWT membimbing Rasulullah saw dalam mengobati masalah dada yang sesak atau sempit ketika seseorang yang bersuara dan yang mengolok-oloknya itu membuatnya bersedih dan tersakiti.

Selain itu makna hati yang sempit (*dhaiq ash-shadri*) juga disinggung di QS.An-Nahl[16]:127,

وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“*Janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.*”

Makna ضَيْقٍ (sempit) menurut Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi yaitu sesuatu yang luas di hadapan kita kemudian menjadi lebih kecil dari yang dulu kita pernah perkirakan. Kesempitan terjadi pada seseorang secara bertahap, kemungkinan di negaranya terjadi penyempitan (kepadatan penduduk) maka dia pindah ke negara lain. Dan jika semisalnya dunia ini terasa sempit baginya maka dalam kondisi ini ia akan beralih pada jiwa yang masih sanggup menampungnya. Dan jika jiwa dirasa sudah sempit makai ia telah sampai pada puncak kesempitan. Tahapan-tahapan tersebut dijelaskan juga pada QS.At-Taubah[9]:118

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ

“*Dan terhadap tiga orang yang ditanggihkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, padahal bumi itu luas dan jiwa merekapun telah sempit (pula terasa) oleh mereka*”.

¹⁵⁵ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. (Bandung: Remaja Rosdakarya 1992) hlm. 28

Ayat di atas turun berkenaan dengan peristiwa perang Tabuk yang ketika itu Ka'ab bin Malik, Hilal bin Umayyah, dan Murarah bin Rabi yang semua itu berasal dari kalangan Anshor, tidak ikut serta menghadiri perang tersebut, karena suatu uzur yang mengakibatkannya tidak dapat mengikuti perang. Mereka diboikot oleh kaum muslimin selama kurang lebih lima puluh hari sehingga dunia ini seakan-akan sempit bagi mereka. Taubat mereka kepada Allah SWT diliputi dengan penyesalan yang amat dalam. Oleh karena itu Allah menurunkan ayat ini untuk menegaskan bahwa taubat mereka diterima dan saat itu kaum muslimin berhenti untuk memboikot mereka lagi¹⁵⁶.

Sebagaimana kita ketahui bahwa jika seseorang diliputi rasa cemas, maka dia akan berkata pada dirinya sendiri untuk pergi meninggalkan tempat yang dia tempati itu dan membuatnya tertekan, lalu berharap dengan meninggalkan tempat itu tekanannya itu akan berakhir. Namun tiga orang tersebut selalu menghadapi tekanan demi tekanan itu kemanapun ia pergi sehingga tidak menemukan tempat dan dunia pun terasa sempit bagi mereka. Maka yang dikatakan Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi ini adalah sebuah penderitaan yang meliputi mereka kian mendalam. Dunia terkadang mengekang manusia tapi jiwa manusia itu sendiri sebenarnya dapat menampungnya.

Pada firman Allah (وَصَافَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ) Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi menafsirkan bahwa ketiga orang tersebut tidak mengikuti perang bukan karena uzur, akan tetapi mereka hanya bermalas-malasan dan berleha-leha untuk berperang. Maka rasulullah memerintahkan kaum muslimin untuk memboikot mereka. Pemboikotan terus meningkat dan mereka semakin diasingkan sehingga keadaan mereka semakin sulit, mulai diasingkan oleh masyarakat bahkan sampai orang-orang terdekat mereka yaitu istri-istri mereka. Sehingga pada akhirnya setelah 50 hari Allah mengampuni mereka¹⁵⁷.

Dengan demikian pada QS.An-Nahl[16]:127, Allah SWT juga melarang kepada Rasulullah SAW untuk menyempitkan dadanya hanya karena perbuatan makar dari orang-orang kafir. Karena orang yang sempit hatinya terhadap suatu hal adalah orang yang tidak menemukan apa pun di bidang pemikirannya dan alternatifnya untuk mengeluarkannya dari suatu masalah. Lain hal dengan orang yang mengetahui bahwa dia memiliki solusi dan jalan keluar, dia tidak mungkin berada di dalam kesempitan tersebut.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Zuhri. A. Mudjab Mahali, *Asbabun Nuzul: Studi Pendalaman Al-Qur'an Surat Al-Baqarah-Al-Nas*, Cet.1 (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 500

¹⁵⁷ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 9* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.5554-5555

¹⁵⁸ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 13* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.8299

3. Keputusan (Ya'us “يُؤْسُ”, Qanuth “قَنْوُطُ”)

Ketika seseorang mengalami kesedihan dan kecemasan yang mendalam merasa hatinya semakin sempit atau tertutup, merasa terbatas dalam pandangan, emosi, atau pemahaman, maka akan ada kemungkinan mengarah pada perasaan negatif dan seseorang tersebut akan cenderung pada tahap kondisi selanjutnya yaitu keputusan.

Namun, penting untuk diingat bahwa pernyataan ini adalah ungkapan atau kutipan yang mungkin memiliki interpretasi yang berbeda-beda tergantung pada konteks dan pengalaman individu. Tidak selalu setiap kali seseorang merasa hatinya sempit akan berakhir dengan keputusan. Seperti halnya penderitaan yang dialami Rasulullah SAW, tiga orang yang tidak ikut berperang, dan para nabi yang telah dijelaskan pada ayat-ayat sebelumnya dimana mereka semua tidak jatuh dalam keputusan. Maka keputusan disebutkan dalam Al-Qur'an dengan kata *ya'us* dan *qanuth* menunjukkan makna yang negatif bahkan bisa dikatakan gejala depresi yang sudah parah. Berikut ayat-ayat yang menjelaskan tentang keputusan dengan kata *ya'us* dan *qanuth*:

a. Makna *Ya'us* “يُؤْسُ” pada (QS.Hud[11]: 9)

وَلَوْ أَنَّ أَدْفُنَا إِلَىٰ نَسْنِ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْسٌ كُفُورٌ

“Dan jika Kami berikan rahmat Kami kepada manusia, kemudian (rahmat itu) Kami cabut kembali, pastilah dia menjadi putus asa dan tidak berterima kasih”.

Pada ayat ini Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengawalinya dengan menjelaskan suatu kaidah bahasa dimulai dengan (ولئن), menggunakan huruf (ل) yang menunjukkan *qasam* (sumpah). Jadi seakan-akan Allah berkata, *"Jika kita memberi kasih sayang kepada seseorang, kemudian kita mencabut itu darinya, maka dia akan jatuh ke dalam keputusan"*. Di sini juga terdapat huruf *qasam* dan *syarath*, dengan didahului *qasam* kemudian *jawab*¹⁵⁹.

Ketika menjelaskan kata (أَدْفُنَا) Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengungkapkan bahwa tempat utama untuk mengecap rasa adalah mulut: dengan ini anda dapat mengetahui rasanya: manis atau pahit, pedas atau tidak pedas, basa atau asam. Yang menakjubkannya adalah dalam kepekaan manusia terhadap rasa yang diciptakan, bahwa setiap area di lidah memiliki reaksi rasa.

¹⁵⁹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 10* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.6245

Sehingga, bagian ujung lidah bereaksi terhadap rasa tertentu, dan bagian tengah lidah bereaksi terhadap rasa yang lain, dan bagian samping lidah bereaksi terhadap jenis rasa ketiga, dan seterusnya. Yang semua ini ada dalam satu organ, Allah Yang Maha Esa telah menghendaki keakuratan komposisinya.

Demikian pula suhu tubuh, seseorang mengukur suhunya, dan jika dia menemukannya, suhunya tiga puluh tujuh setengah derajat; Dia mengatakan: Ini adalah suhu normal. Dan jika suhu seseorang menurun dari itu, dikatakan: Dia mengalami hipotermia. Dan jika naik, dikatakan: Dia demam.

Setiap organ dalam tubuh membutuhkan suhunya sendiri untuk berfungsi. Hati, jika suhunya kurang dari empat puluh derajat, tidak akan bekerja. Tubuh manusia memiliki banyak anggota tubuh; Suhu mata, misalnya, adalah sembilan derajat; Karena jika lebih panas dari itu, mata akan meledak, dan suhu telinga akan menjadi delapan derajat.

Dan Anda tidak dapat membawa sesuatu itu dengan temperatur berbeda dan menyatukannya, akan tetapi Allah Yang Maha Kuasa menghendaki itu untuk tubuh manusia. Disini Allah berfirman (وَلَمَّا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ).

Rasa yang dimaksud adalah sebagai persepsi, tidak selalu sebagai makanan (yang dicicipi). Ketika Anda membeli buah-buahan, penjual berkata kepada Anda: "Silakan cicipi", jadi Anda mengambil salah satunya untuk mencicipi rasanya. Jadi rasa itu adalah proses memperoleh sesuatu untuk diketahui rasanya.

Kenikmatan yang Allah SWT berkehendak untuk diberikan kepada seseorang, yang kemudian diambil (rasa kenikmatan) itu darinya, disinilah seseorang menjadi cemas, sedih, panik, atau putus asa. Dan kenikmatan, betapapun kecilnya manusia itu menikmatinya, dan jika itu direnggut darinya, maka dia akan putus asa dan menjadi kafur.

Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mendefinisikan keputusasaan berarti kehilangan semua harapan akan sesuatu yang terjadi; dan karena manusia tidak mampu berbuat sesuatu (memberkati dirinya sendiri), karena jika dia mampu, dia tidak akan jatuh ke dalam keputusasaan. Orang beriman sejati tidak pernah putus asa; karena maha suci Allah, berfirman :

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“dan jangan berputus asa dari Rahmat Allah, hanya orang-orang kafir yang berputus asa dari Rahmat Allah.” (Q.S Yusuf[12]:87)

Jadi, keputusasaan adalah ketika semua harapan hilang, dan Anda tidak memiliki sarana maupun kekuatan untuk mencapai apa yang Anda inginkan. Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi berpendapat bahwa siapapun yang putus asa adalah dia yang biasanya tidak memiliki Tuhan sebagai pilar; karena Allah, SWT adalah pilar yang tak tergoyahkan, dan ketika orang beriman kehilangan

sesuatu, dia pasti berkata, “Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik”.

Adapun dia yang tidak beriman kepada Allah, SWT, dia akan berkata, 'Ini hanyalah kebetulan yang tidak menguntungkan yang mungkin tidak akan pernah terjadi lagi'. Bagi orang yang memiliki satu pound yang dicuri darinya mungkin sedih, tetapi jika dia tahu bahwa dia memiliki sepuluh pound di rumahnya, dia akan berduka sedikit atas pound yang dicuri itu.

Seseorang putus asa hanya ketika dia tidak memiliki keyakinan pada sumber yang dapat menggantikan kehilangannya; namun, jika seseorang memiliki keyakinan pada sumber yang mampu mengabulkan semua yang dia inginkan, orang seperti itu tidak pernah putus asa.

Orang beriman tahu bahwa untuk setiap karunia yang diberkati ada pemberi; jika berkah datang dia bersyukur kepada Allah, Maha Suci Dia, untuk mereka, dan jika menahan, dia tahu bahwa Allah, Maha Suci Dia, telah melakukannya karena kebijaksanaan

b. Kata *Qanuth* “قَنُوطٌ” Q.S Fushilat [42]:49

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُؤَسُّ قَنُوطٌ

“Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapannya”.

Allah berfirman (لا يستم) tidak bosan-bosannya manusia itu (الإنسان) yang menunjukkan orang-orang kafir (من دعاء الخير) orang yang meminta kebaikan pada hartanya, anak keturunannya, kesehatan lahir batinnya seorang ada yang memohon untuk diberikan apartemen untuk ditinggali setelah di berikan apa yang ia mohonkan itu ia akan berkata : "yaa Allah mengapa kecil sekali bangunan ini, aku ingin yang lebih besar lagi".

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang gemar mendapatkan sesuatu hal yang baik atau yang dapat menyenangkannya dan memiliki potensi ketamakan untuk menggapainya. (tidak akan pernah terpenuhi keinginan anak cucu Adam kecuali tanah dan Allah menerima taubat bagi orang yang ingin bertaubat) dan hanya sedikit orang yang menerima itu semua¹⁶⁰.

Pada ayat ini Syaikh Mutuwali asy-Sya'rawi memberi gambaran tentang kisah Nabi Daud as yang diberi kelimpahan nikmat oleh Allah. Pernah suatu hari ketika beliau duduk di atap rumahnya, ia menemukan segerombolan belalang emas. Maka dia melipat pakaiannya dan mulai mengumpulkan

¹⁶⁰ Syamsul Rizal, "Melacak Terminologi Manusia Dalam Alquran" dalam jurnal At-Tibyan (Aceh: Institut Agama Islam Negeri Langsa, 2017) h.226

belalang di dalamnya, kemudian Allah menegurnya dengan berkata kepadanya " bukankah aku yang membuatmu kaya?", " ya, wahai Tuhanku tetapi aku membutuhkan keberkahan-Mu" jawab nabi Daud as.

Jika kejadian seperti yang dijelaskan di atas terjadi pada nabi Daud, lantas bagaimana dengan orang-orang yang beriman pada umumnya? Dan bagaimana dengan orang-orang yang tidak beriman, seperti yang Allah firmankan dalam ayat ini dan juga pada firman-Nya: "*dan aku tidak mengira hari Kiamat itu akan datang, dan jika sekiranya aku kembalikan kepada Tuhanku, pasti aku akan mendapat tempat kembali yang lebih baik daripada kebun-kebun itu.*" (QS.Al-Kahfi[18] : 36) atau pada firman-Nya :"*sesungguhnya aku akan memperoleh kebaikan (yang lebih) pada sisi-Nya.*"(QS.Fushilat[41] : 50).

Jadi, makna *insan* disini berarti ditujukan kepada orang kafir karena Allah SWT menginginkan orang yang beriman untuk menjadi *qana'ah* (merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan kepadanya). Sifat *qana'ah* ini juga yang diajarkan Rasulullah saw kepada kami ketika dia berkata kepada sahabat agung, pamannya, Al-Abbas bin Abdul-Muttalib: "*Sedikit sudah cukup untukmu lebih baik daripada banyak. yang membuat Anda kewalahan.*"

Dan pada hadis lain Rasulullah saw bersabda "*Kita (kaum muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang, maka pembagiannya sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, sepertiga lagi untuk nafas. "* dan dalam hadis qudsi "*barang siapa yang ridha atas takaranku (kenikmatan), maka aku berikan lagi kenikmatan itu lagi dengan takaranku*".

Disini Rasulullah saw mengajarkan kita untuk mencegah berbagai penyakit, dan memberi kita solusi agar kebutuhan masyarakat membaik. Dahulu dokter tidak memperhatikan hubungan antara masalah sesak nafas dan masalah pencernaan. Mereka mendikotomikan bahwa masalah sesak nafas ada di paru-paru dan masalah makan ada di pencernaan. Sekarang mereka yakin bahwa keduanya memiliki hubungan yang erat. Jika perut terisi makanan, hal itu akan menekan diafragma, mengencangkan paru-paru, dan membebani jantung.

Oleh karena itu, mereka menemukan kebenaran informasi ini dalam hadits Rasulullah saw, dimana dia mengajarkan kita bagaimana menggabungkan berbagai komponen kehidupan seperti makanan, air dan udara, dan bahwa orang beriman tidak boleh rakus. , "*anak Adam tidak mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya.*"

Menurut kami jika anda telah melakukan aktifitas yang membuat anda lapar janganlah menunggu makanan lagi sampai matang selagi masih ada makanan yang berada di depan anda. Maka anda akan memukan kesederhanaan dan kenikmatan makanan itu. Mengapa demikian? Karena anda makan saat anda lapar, dan rasa lapar membuat anda menerima dan menyukai apapun.

Kemudian lanjutan dari ayat ini (وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ) Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi menjelaskan kata (فَيَئُوسٌ) merupakan *shigat mubalaghah* dari (اليأس) dan jauh dari Allah. (اليأس) menunjukan kepada orang yang angan-angan dan harapannya terputus. (اليأس) lebih menunjukan pada sisi emosinya atau perasaan. Begitupun kata (قَنُوطٌ) yang merupakan *shigat mubalaghah* dari (قَانِطٌ) dan ini lebih menunjukan pada sisi fisiknya (psikomotor). Ada yang berpendapat (قَنُوطٌ) itu merupakan efek dari (اليأس) yang terlihat secara fisik terutama pada ekspresi wajah terlihat kusam, meringis, tegang. Adapun orang beriman, wajah kebenaran dan cahaya iman bersinar di atasnya¹⁶¹.

B. Petunjuk Al-Qur'an dalam menyikapi depresi menurut penafsiran Syiekh Mutawalli Asy-Syarawi

Untuk menyikapi gangguan depresi ini, tentu kualitas keimanan seseorang sangat berpengaruh dan berperan penting. Karena keimanan itulah yang menentukan seberapa tangguh ia dalam menghadapi tanda-tanda depresi yang telah dijelaskan diatas mulai yang ringan hingga yang sudah parah. Maka dari itu Al-Qur'an datang sebagai solusi agar kualitas iman ini mampu terjaga. Adapun solusi yang diberikan Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Keimanan dengan mengadakan perbaikan (QS.Al-An'am[6] : 48

Sering sekali di dalam Al-Qur'an keimanan dan amal sholeh atau perbuatan dalam rangka memperbaiki diri disebutkan dalam satu ayat, karena keduanya memiliki hubungan yang berkaitan satu sama lainnya. Seperti dalam firman Allah :

وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ أَمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

"Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itumelainkan untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barang siapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pun mereka bersedih mati". (Q.S Al-An'am [6] : 48)

¹⁶¹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Jilid 25 h. 12652

Yaitu Allah SWT tidak memberikan kemampuan kepada para Rasul untuk bertindak sesuai yang mereka inginkan, mereka hanya sebagai orang yang menyampaikan (ayat-ayatNya). Mereka sadar bahwa mereka adalah manusia biasa dan mereka tidak mendapat ayat-ayat itu dari siapapun kecuali dari Allah SWT. Maka dapat disimpulkan bahwa para rasul itu ditugaskan sebagai yang menyampaikan kabar gembira dan peringatan yang datang dari Allah SWT.

Kabar gembira (*bisjarah*) adalah berita yang membuat seseorang senang sebelum terjadinya berita tersebut. Alasan disebut sebagai kabar gembira karena yang orang yang mendengar kabar itu menjadi antusias atau mengambil langkah-langkah yang inisiatif untuk mewujudkan kabar gembira itu menjadi kenyataan dengan mengikuti tata cara yang telah Allah swt datangkan. Begitupun juga suatu peringatan (*nadzir*) yang memberi tahu kita suatu keburukan sebelum terjadi. Agar kita sebagai yang mendengarkan berita itu berhati-hati agar tidak terjerumus ke dalam larangan-larangan yang diharamkan Allah. Itulah tugas yang diberikan kepada para rasul, lantas bagaimana dengan kita yang mendapat kabar itulah harus lakukan?

Maka Allah memerintahkan *فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ*.

Sudah semestinya dilakukan dari mereka yang mendengarkan para rasul adalah menerima pilihan iman, dan mendengarkan esensi dari jalan yang sudah Allah tetapkan dan menerapkannya. Maka barangsiapa yang beriman dan memperbaiki diri, tidak ada rasa takut baginya, karena dia telah mendapatkan kemenangan besar, dan dia tidak akan menderita atau bersedih hati, karena nilai atau hasil dari semua pekerjaannya akan ia temukan dalam catatan amal pada hari kiamat. Iman adalah kepastian hati atas persoalan dogmatis yang seharusnya tidak terlintas ke pikiran untuk dibicarakan (didebatkan) lagi. Itulah sebabnya kami menyebut iman sebagai keyakinan, yaitu sesuatu yang dibuat menjadi komitmen yang tidak pernah terputus.

Orang-orang yang beriman semestinya menghadirkan bukti-bukti dan ayat-ayat yang membuat keimanannya kepada Tuhan semakin yakin dan kuat. Dan (keimanan) ini adalah perkara hati, orang yang beriman tahu bahwa perkara hati tidak cukup dengan diungkapkan (dilafadzkan) karena makhluk hidup tidak hanya sekedar hati saja yang dimilikinya, melainkan organ tubuh yang lainnya. Segalanya sesuatu yang dimilikinya itu harus dibimbing dengan prosedur yang telah Allah tetapkan. Maka cara mengekspresikan keimanan harus disertai dengan pembenahan diri agar seluruh anggota tubuh yang dimilikinya dapat bekerja dengan benar.

Saya mengatakan ini agar orang yang berkata: "Hati saya beriman dan berislam" mendengar. Tidak, masalahnya bukan pada iman seperti ini, memang benar bahwa Anda percaya di dalam hati Anda, tetapi mengapa semua

anggota tubuh Anda gagal melakukan apa yang dituntut dari iman tersebut? Mengapa Anda tidak memberi kesempatan pada pikiran Anda untuk merenung, berpikir, merencanakan dan mengingat, mengapa Anda tidak memberikan kesempatan kepada mata Anda untuk mempertimbangkan dan mengambil manfaat dari sesuatu yang Anda lihat? Demikian juga tangan, lidah, telinga, kaki, dan seluruh anggota tubuh.

Dan pembenahan adalah pekerjaan anggota badan, jadi semestinya seseorang berpikir dengan pikirannya tentang ide yang bermanfaat bagi orang, dan dia mendengarkan petuah, jadi dia mengikuti yang baik, dan memperbaiki dengan tangannya semua pekerjaan yang dia lakukan. Orang beriman tahu bahwa ketika dia melihat ke alam semesta, dia menemukan alam semesta itu sesuai dengan rencana tuhan (sunnatullah). Manusia melihat hal-hal di alam semesta ini yang tidak terfikir olehnya yang itu berada pada tingkat kebenaran tertinggi. Dimulai dari hujan turun pada musimnya, angin bertiup pada musim dan jalurnya, pergerakan matahari teratur dengan pergerakan bumi, dan itu semua bekerja dalam hukum tertinggi didasarkan pada kebenaran mutlak.

Kerusakan (alam semesta) itu akan terjadi ketika manusia ada di dalamnya. Udara dirusak karena infrastruktur yang berdekatan sehingga berkurangnya tumbuhan hijau yang cukup. dan udara juga dirusak oleh mesin-mesin yang bekerja dan memiliki polusi yang dikeluarkan yang didorong keluar dari efek dari proses pembakaran bahan bakar.

Kita semestinya mengetahui bahwa keimanan itu bertanggungjawab untuk melihat apapun yang kita perbuat, seberapa besar dampak kerugiannya, dalam hal ini setiap warga kota tentu dirugikan. Maka bagaimana pengendara mobilnya di sana itu dapat menerima dan bisa memperbaiki dirinya sendiri, mesin yang mereka gadang-gadang memudahkan aktivitasnya itu justru merugikan diri mereka sendiri begitupun orang lain karena polusi yang keluar dari knalpotnya? Oleh karena itu, umat Islam seharusnya tidak bisa sekedar mengambil suatu peradaban hanya karena dilihat dari penampilannya, melainkan umat Islam harus memperhatikan sebab-sebab peradaban itu muncul dari fondasi aslinya dan mempelajari cara mengantisipasi dari bahaya yang disebabkan agar tidak jatuh ke lingkaran orang-orang yang merugi. Seperti di dalam firman-Nya:

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا * الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ
أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا

"Katakanlah (Muhammad), "Apakah perlu Kami beritahukan kepadamu tentang orang yang paling rugi perbuatannya?" * (Yaitu) orang yang sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia, sedangkan mereka mengira telah berbuat sebaik-baiknya."

Keimanan adalah perkara hati, dan pembenahan adalah perkara anggota tubuh, oleh karena itu kita harus terlibat dalam pelestarian alam semesta ini dengan cara meningkatkan kebajikannya.

2. Melatih kesabaran (QS.An-Nahl[16]:127)

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan”.

Disebutkan pada ayat sebelumnya bahwa kesabaran itu merupakan yang jauh lebih baik yang seolah-olah membuka jalan pada masalah ini (وَأَصْبِرْ) perintah Allah SWT yang mengharuskan semua orang ta’at kepada-Nya setelah memberikan kepada mereka hal apapun yang mengharuskan mereka bersabar yang justru kesabaran itu akan memunculkan keberanian bukan kelemahan. Seperti kata pepatah ; “*terkadang menjadikan keberanian itu membutuhkan waktu*”. Syaikh Mutawalli asy-Sya’rawi memberi contoh, Jika setan membisiki seseorang, dan menghasutnya untuk melakukan balas dendam, kemudian dia berontak atas bisikan dan hasutannya itu, maka dia telah memunculkan keberaniannya dengan bersabar karena tidak mudah terhasut oleh setan.

Sehingga pada firman-Nya (وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ), hikmah dan rahmat Allah SWT membuat kita sabar dari suatu hal yang menyakitkan karena dalam kesabaran terdapat kebaikan dan Allah SWT membimbing kita untuk selalu bersabar dan melarang kita mengikuti bisikan setan dan segala pikiran buruk darinya yang mengganggu dan yang menyulut kemarahan hingga melakukan balas dendam. Dan Allah SWT menginginkan hambanya berbalik untuk menegakan perintahNya. Jadi jika seseorang menyadari niat Allah itu baik maka dia akan memilih untuk mengikuti perintahNya. Seperti yang disebutkan dalam firman Allah:

وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَءَاتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ

“Dan orang-orang yang mau menerima petunjuk, Allah menambah petunjuk kepada mereka dan memberikan balasan ketakwaannya”.

Oleh karena itu seharusnya kita meyakini kesabaran yang ada pada diri kita. Allah SWT menginginkan beralih pada kesabaran. Dengan itu Allah Akan mengerahkan renungan dan pikiran yang baik kepada kita yang membimbing,

memudahkan, dan menyenangkan kita sehingga kesabaran kita menjadi indah, tanpa kebencian atau keberatan terhadapnya¹⁶².

Allah SWT telah menganugerahi kepada bangsa Arab karena telah menerima dakwah Allah melalui lisan Rasulullah SAW, dengan mengutus seorang rasul diantara mereka yang mereka ketahui nasabnya, silsilahnya, budi pekertinya. Rasulullah SAW sangat mencintai umatnya dan senantiasa membimbing umatnya kepada hidayahNya.

Namun QS.An-Nahl[16]:127 ini menggambarkan kesedihan yang dialami Rasulullah SAW terhadap sebagian kaumnya sebagaimana yang disebutkan juga pada QS.At-Taubah[9]:128. Yaitu, terdapat sebagian dari kaumnya yang membuatnya semakin berat akan masalah, atau bahkan menyakiti usahanya dan keinginannya dalam membimbing kaumnya (menuju hidayah itu). Maka dijelaskan juga pada hadis nabi “*Perumpamaanku dengan umatku ialah bagaikan seorang yang menyalakan api. Maka serangga-serangga berterbangan menjatuhkan diri ke dalam api itu. Padahal aku telah berusaha menghalaunya. Dan aku, telah mencegah kamu semua agar tidak jatuh ke api, tetapi kamu meloloskan diri dari tanganku*”¹⁶³.

Syeikh Mutawalli asy-Sya’rawi menjelaskan mengenai kesedihan yang dialami Rasulullah SAW pada kaumnya ini karena kekufuran, sikap keras kepala dan kesombongan mereka dari menerima firman Allah. Dan Rasulullah SAW menginginkan mereka memperoleh hidayah dan perbaikan dari mereka. Karena jika seseorang sudah cinta dengan seseorang ia menginginkan seseorang itu dalam kebaikan. Syeikh Mutawalli asy-Sya’rawi memberikan sebuah perumpamaan seseorang yang hendak pergi ke suatu pasar yang ternyata ketika berbelanja disana sangat menguntungkan, karena dia memiliki rasa cinta kepada sanak keluarganya ataupun seseorang lain yang ia kenal, maka ia memberitahu mereka agar berbelanja disana. Begitulah cara Rasulullah berbagi rasa tentang manisnya keimanan kepada umatnya yang dicintainya.¹⁶⁴

Maka pada firman-Nya (وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ) Allah sedang menghibur Rasulullah SAW dan mengurangi baban (kesedihannya) dari kaumnya yang membuatnya syok. Seakan-akan Allah SWT mengatakan kepadanya “*janganlah kamu bersedih, janganlah membebani dirimu yang melampaui kemampuanmu, tugasmu hanya menyampaikan (risalahku)*”

Dari sini kita dapat mengetahui bahwa kesabaran dalam menghadapi perkara apapun itu, baik kesabaran dalam mempertahankan keta’atan kita

¹⁶² Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir al-Sya’rawi, Jilid 13* hlm.8297

¹⁶³ Diriwayatkan dalam shahih Muslim (2284) dari hadis Abu Hurairah ra.

¹⁶⁴ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir al-Sya’rawi, Jilid 13* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.8298

kepada Allah SWT atau kesabaran kita untuk meninggalkan sesuatu yang dimurkaiNya, itu merupakan sesuatu yang Allah SWT inginkan kepada hamba-hambaNya bahkan Allah menghibur mereka dari kesedihan maupun kegelisahan.

Bahkan Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi juga berpendapat bahwa kesabaran ini juga yang membuat suatu perbuatan baik itu menjadi bernilai. Seperti yang dijelaskan dalam QS.Al-Furqan[25]:75

أُولَٰئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

“Mereka itulah orang yang dibalasi dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya”,

Ketika orang-orang yang memiliki sifat-sifat yang telah dikemukakan pada ayat sebelumnya dari kalangan *'ibaad ar-rahman* (hamba-hamba Allah yang maha penyang) itu. Mereka disambut dan dibalas dengan martabat yang tinggi di akhirat kelak (بِمَا صَبَرُوا) tentunya semua apresiasi yang Allah berikan itu atas kesabaran yang dimiliki mereka dalam melaksanakan keta'atan. Dalam perkara ini pun Rasulullah SAW bersabda “Surga itu diliputi perkara-perkara yang dibenci (oleh jiwa) dan neraka itu diliputi perkara-perkara yang disukai syahwat¹⁶⁵.”

Maka dari itu Syeikh Mutawalli asy-Sya'rawi berpendapat bahwa Syurga itu mengharuskan kita untuk bersabar terhadap sukarnya beribadah dan menyanggupinya karena meyakini balasan dan nilai suatu amalan tersebut yang Allah SWT sediakan kelak di akhirat. Sebagaimana representasi yang dikemukakannya dari murid yang bersungguh-sungguh dalam belajar untuk melaksanakan ujian dan mengharapkan nilai yang baik dengan mudahnya murid tersebut kerjakan tanpa mempedulikan kesulitan di dalamnya dan dalam kondisi seperti inilah kesabaran sangat dibutuhkan¹⁶⁶.

3. Bertawakal (QS.Ali Imran[3]:159)

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

¹⁶⁵ Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam musnadnya (254. 153/3), dalam kitab shahih musim (2722), dan dalam sunan Tirmidzi (2559) dari hadis Anas ra.

¹⁶⁶ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 17* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.10525

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”

Pada ayat ini Syaikh Mutawalli asy-Sya’rawi menerangkan bahwa yang utama dalam keimanan adalah cara seseorang bertawakal, yaitu dengan anggota tubuh, kita berusaha dan dengan hati, kita bertawakal yang pada kedua hal itu harus memiliki kestabilan yang baik. Syaikh Mutawalli asy-Sya’rawi berpendapat berusaha dengan mengerahkan seluruh anggota badan kita itu laksana bercocok tanam, dengan membajak tanahnya, menyiapkan bibit-bibitnya yang terbaik, mengairinya, memberi pupuk yang pantas agar melindungi dari hama-hama, maka itu semua bagian dari usaha. Kemudian setelah itu hati kita harus bertawakal kepada Allah SWT terhadap bagaimana hasil buahnya karena Allah SWT yang memiliki otoritas atas tumbuhnya buah itu.

Setiap ada sebab pasti ada *musabbab* (akibat). Orang-orang yang beriman pasti selalu meyakini bahwa Allah SWT yang maha memiliki kuasa. Dia berkuasa menciptakan sesuatunya itu dengan sebab atau tanpa sebab. Ketika seseorang berbuat sesuatu, maka sesungguhnya ia telah melakukan sebab. Maka dengan ia bertawakal dengan Allah SWT, sejatinya ia menjadikan *musabbab* (akibat) itu adalah kehendak Allah SWT.

Ada pula orang yang berpikir bahwa tawakal itu mengabaikan usaha. Menurut Syaikh Mutawalli asy-Sya’rawi itu adalah pemikiran yang keliru, itu bukanlah bertawakal melainkan bermalas-malasan, cara bertawakal seperti ini adalah yang salah karena dengan cara seperti itu ia akan cenderung jatuh pada perasaan gelisah pada akhirnya¹⁶⁷.

Begitupun penderita depresi, rasa kehilangan minat atau gairah, penurunan *mood* dan energi, perasaan tidak berharga dan rendah diri yang merupakan bagian dari gejala depresi, dapat dikatakan dekat dari permasalahan malas. Penderita depresi akan mengalami kekosongan dalam diri mereka sehingga mereka enggan melakukan aktivitas apa pun. Pandangan hidup yang kalut membuat mereka merasa malas menyelesaikan kegiatan apa pun¹⁶⁸.

¹⁶⁷ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir al-Sya’rawi, Jilid 3* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.1841

¹⁶⁸ Munita Yeni, *Berdamai dengan Rasa Malas Cara paling Cepat Mengubah Kebiasaan Malas Menjadi Super-Produktif dan Disiplin* (Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia, 2019) Hlm. 5

Dalam bertawakal, yang telah dijelaskan ayat di atas membutuhkan *azam*, atau yang dimaksudkan adalah tekad. Dengan bertawakal menunjukkan insan itu adalah sosok yang lemah dihadapan Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatunya. Sering dijumpai seseorang berkata "Aku wakikan sesuatunya pada si Fulan" dangan kata seperti itu menunjukkan

4. Mengkosongkan diri hanya untuk Allah (Q.S Yunus[10]: 62)

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (Q.S Yunus[10]:62)

Syaikh Muhammad asy-Sya'rawi menafsirkan ayat ini pada kata "ولي" yang berarti wali disebelahnya atau yang terdekatnya, jika dia memerlukan pertolongannya, maka ia (walinya) tidak segan untuk menolongnya dan melimpahkan kebaikan untuk orang-orang yang mengikutinya. Begitupun jika dia mendekati seorang ulama, maka dia akan memperoleh ilmu darinya, jika dia mendekati seseorang yang tangguh atau kuat, maka dia akan menyerap kekuatan darinya, jika dia mendekati seseorang yang kaya, maka orang kaya tersebut tidak segan untuk memberikan sebagian hartanya untuk dia, meskipun itu dengan memberi dia pinjaman. Maka wali disini berarti seseorang yang dekat dengannya yang salalu memberi dukungan dan pertolongan yang setia.¹⁶⁹

Allah SWT adalah wali yang mutlak seperti yang diterangkan dalam firmanNya (فَاللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ...) hal itu dikarenakan Allah SWT sangat dekat dengan makhluk ciptaanNya dan tidak menjauhkan-Nya dari makhluk ciptaanNya, dan tidak ada yang mengalihkan perhatian-Nya dari apapun. Sebaliknya, makhluk hanya mendekati satu sama lainnya atau saling berjauhan sesuai dengan kemampuan mereka. Oleh karena itu barang siapa yang membutuhkan wali yang sejati, maka hendaklah ia kembali kepada Allah SWT. Niscaya Allah SWT akan melimpahkan karunianya kepada orang-orang yang setia mengikuti perintahNya. Dikatakan dalam firman Allah (اللَّهُ وَلِيُّ... الَّذِينَ آمَنُوا) maka yang dimaksud adalah Allah SWT sangat dekat dengan orang-orang beriman begitupun sebaliknya seperti yang dijelaskan pada QS.Yunus[10]:62 di atas.

Allah SWT juga tidak menghukum seseorang itu sebelum mempertimbangkan dengan apa yang seseorang itu perbuat, Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi mengatakan bahwa jangan meremehkan perilaku dari seorang

¹⁶⁹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 10* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.6027

hamba yang penuh dosa, jika Allah SWT melihat sifat-sifat kebaikan ada pada diri seorang hamba maka ia akan memuliakannya terlebih dahulu, baru kemudian hamba itu menjadi ta'at. Seperti banyaknya dikisahkan seorang hamba yang ahli maksiat, kemudian Allah SWT mengetahui dan menyukainya karena terdapat amalan baik yang ia lakukan dan amalan baik tersebut dapat menghantarkan ahli maksiat itu pada akhirnya menuju hidayah dan kembali ke jalan yang benar.

Oleh karena itu permasalahan dengan Allah SWT adalah bukanlah suatu yang mekanis, melainkan Allah SWT sangat mengapresiasi setiap kondisi sebagaimana menghargai perbedaan makhlukNya. Maka Allah SWT berfirman "*dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu*". Allah SWT tidak menetapkan satu rupa saja pada makhluk-makhlunya, melainkan berbagaimacam rupa dan itu merupakan suatu tanda kekuasaan Allah SWT. Dengan rahmatNya, Dia mendekatkan kepada ciptaanNya yaitu dari orang-orang beriman terlebih dahulu. Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi berpendapat bahwa Allah SWT menginginkan orang-orang yang beriman tersebut agar mereka berlaku santun terhadap makhluk ciptaanNya. Kita terkadang membenci seseorang pendosa karena mengetahui keburukannya, kemudian kita menjadi benci juga terhadap seluruh perbuatan baiknya. Maka Allah SWT tidak ingin menjauhkan kebaikan itu dari kita, justru kita harus mengambil sebagian perilaku yang baiknya dari seorang pendosa tersebut¹⁷⁰.

Dengan kedekatan Allah SWT kepada orang-orang beriman yang mengikuti jalan yang sudah ditetapkanNya, mereka akan memperoleh cahaya seperti yang dijelaskan dalam firmanNya "*Dia mengelurkan mereka dari kegelapan kepada cahaya*". Menurut asy-Sya'rawi dalam penciptaan manusia yang utama terletak pada indranya, maka dari itu Allah SWT memberi pemahaman dengan suatu perumpamaan yaitu kekafiran sebagai kegelapan dan keimanan sebagai cahaya. Jika seseorang menghindari dari kegelapan yang terverifikasi oleh indranya secara lahir, maka alangkah baiknya dia juga menghindari dari kegelapan moral secara batin. Karena kegelapan indra secara lahir yang menghalanginya untuk melihat sesuatu ketika berjalan. Sesuatu yang lemah akan tertabrak olehnya kemudian hancur dan sesuatu yang kuat akan menghancurkannya karena tidak terlihat oleh penglihatannya untuk menghindarinya. Maka asy-Sya'rawi mengatakan bahwa tertutupnya suatu cermin adalah bencana, namun ketika datang cahaya, maka akan menunjukkan suatu keistimewaan, sehingga ia akan berjalan sesuai petunjuk sambil merasa tenang. Penjagaan Allah terhadap orang-orang beriman yang utama adalah mengeluarkannya dari kegelapan menuju cahaya, dan kegelapan secara batin

¹⁷⁰ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 10* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.6030

jauh kuat dari sekedar kegelapan secara lahir, begitupun cahaya yang ada pada batin itu juga jauh lebih kuat dari pada cahaya secara lahir¹⁷¹.

Oleh karena itu jika kita telah menyadari bahwa Allah SWT yang satu-satunya selama ini selalu memberi kita penjagaan dan yang melimpahkan kasih sayangNya kepada kita, maka hemat penulis seharusnya kita memenuhi apa yang Allah SWT ridhai dan mengkosongkan keinginan diri kita dari yang sifatnya hanya ego kita semata yang pada hal itu Allah SWT lebih mengetahuinya. Seperti yang dikatakan oleh Ibnu Athaillah as-Sakandariy dalam al-Hikam:

ادفن وجودك في ارض الخمول فما نبت مما لم يدفن لا يتم نتاجه

*“Benamkanlah wujudmu (eksistensimu) di dalam bumi kerendahan (kekosongan), maka sesuatu yang tumbuh namun tidak ditanamkan maka hasilnya tidak akan sempurna”*¹⁷²

Manusia memiliki keterbatasan dalam mengetahui siapa dirinya, buah takwa apa yang semestinya ia hasilkan, kecuali Allah SWT memberinya petunjuk dan perlindungan. Terkadang sejauh ini ego pada diri manusia yang mengatur, dengan terus mengikuti keinginannya, sementara Allah SWT lebih mengetahui apa yang dibutuhkannya. Ketika dia terus memenuhi ego atau nafsu tanpa menahannya, justru ia akan memperburuk dirinya sendiri jika sesuatunya itu berjalan bukan sesuai keinginan dan rencananya bahkan memperbesar peluang ia mengalami depresi. Maka dari itu Ibnu Athaillah memberikan sebuah kunci agar menghasilkan buah takwa yang baik dengan membenamkan ego maupun eksistensi dalam bumi kekosongan.

¹⁷¹ Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 10* (Kairo: Akhbaral Yawm, 1999) hlm.6032

¹⁷² Abdul Majid. *Syarh al-Hikam al-Athaillah* (Beirut: Dar Ibnu Katsir 1989) hlm.24

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan yang sudah sampaikan kita dapat mengetahui bahwa depresi gangguan *mood* yang menunjukkan pada emosi seseorang, meliputi perasaan yang nyaman atau tidaknyamanan emosi yang tanda-tandanya adalah disertai dengan kesedihan, kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa yang sifatnya universal dengan kata lain semua orang pernah mengalami dengan tingkatannya tertentu. Jika tanda-tanda atau gejala tersebut sudah bertahan lama, maka akan mampu mewarnai dan berpengaruh pada kehidupan dan keadaan kejiwaan seseorang.

Al-Qur'an menunjukkan perhatiannya terhadap masalah depresi ini dan ingin menyampaikan bahwa masalah tersebut merupakan masalah emosi terkuat yang memiliki pengaruh terhadap kehidupan manusia. Maka Al-Qur'an hadir memberikan informasi mengenai tanda-tanda atau gejala yang signifikan yang mengakibatkan depresi. Diantaranya kondisi kesedihan yang diungkapkan dalam Al-Qur'an memiliki efek yang cukup beragam seperti menimbulkan amarah secara impulsif, kondisi fisik menjadi kurang membaik, rasa ingin menyalahkan diri, menyakiti diri, dan putus asa.

Kemudian dengan menggunakan penafsiran yang disampaikan Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi, mengajak kita selalu merenungi ayat-ayat yang berkenaan dengan tema depresi ini dengan berbagai macam perumpamaan-perumpamaan yang memudahkan kita memahami ayat yang juga menjadi ciri khas dari tafsir ini.

Sehingga membantu kita dalam mencari solusi di dalam Al-Qur'an untuk mengatasi masalah depresi diantaranya bahwa kita harus memiliki kestabilan iman maka cara meningkatkannya adalah melakukan perbaikan, melatih kesabaran bertawakal dan mengkosongkan diri hanya untuk Allah SWT.

B. Saran dan Kritik

Dari penulisan skripsi ini tentu penulis masih membutuhkan perbaikan karena banyak sekali kekurangan. Pembahasan yang telah dijelaskan tentu masih bisa didiskusikan agar penulisan tentang tema ini semakin memperbanyak ilmu pengetahuan yang didapat.

Penulis juga mengharapkan semoga hasil penelitian ini dapat menjadi bagian dari sumber tambahan umumnya pada penelitian lembaga pendidikan, dan khususnya pada lembaga universitas PTIQ Jakarta

