

**DEPRESI PADA GENERASI MILENIAL DALAM PERSPEKTIF
AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Sebagai Pelaksanaan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

SHAFKA KAMALIA

NIM: 191410101

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN & PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PERGURUAN TINGGI ILMU AL-QUR'AN
JAKARTA**

2023

DEPRESI PADA GENERASI MILENIAL DALAM PERSPEKTIF
AL-QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Sebagai Pelaksanaan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

SHAFKA KAMALIA

NIM: 191410101

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN & PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PERGURUAN TINGGI ILMU AL-QUR'AN
JAKARTA

2023

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Shafa Kamalia

NIM : 191410101

No. Kontak : +6281-225-887-272

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, serta data milik orang lain yang ada dalam penulisan skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 27 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Shafa Kamalia

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Solusi Mengatasi Gangguan Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Shafa Kamalia NIM 191410101 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam siding skripsi.

Tangerang, 27 September 2023

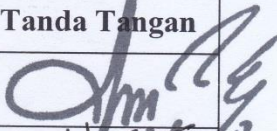



Dosen Pembimbing



Amiril Ahmad, MA

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

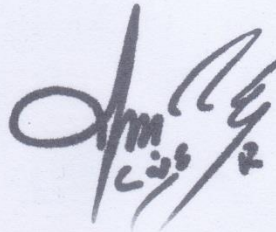
Skripsi dengan judul *Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Shafa Kamalia NIM 191410101 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada Kamis, 5 Oktober 2023. Skripsi yang telah selesai diselenggarakan tersebut telah diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, S.S.I, MA.	Pemimpin Sidang	
2.	Amiril Ahmad, MA.	Pembimbing	
3.	Dr. Lukman Hakim, MA.	Penguji 1	
4.	Farid Afrizai, MA.	Penguji 2	

Jakarta, 5 Oktober 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



Dr. Andi Rahman, S.S.I, MA.

MOTTO

Hidup dan nasib, bisa tampak berantakan, misterius, fantastis, dan sporadis, namun setiap elemennya adalah subsistem keteraturan dari sebuah desain holistik yang sempurna. Menerima kehidupan berarti menerima kenyataan bahwa tak ada hal sekecil apapun yang terjadi karena kebetulan. Ini merupakan sebuah fakta penciptaan yang tak terbantahkan.

Diinterpretasikan dari pemikiran agung

Harun Yahya

Bermimpilah, karena Tuhan akan memeluk mimpi-mimpi itu,,

Dikutip dari sebuah buku berjudul *Edensor* karya

Andrea Hirata

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang menjadi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta. Penulis sangat menyadari bahwa berbagai kesulitan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat dilewati tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya sebagai penulis skripsi ini ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Ibu Endah Kurniawati dan Bapak Bimo Prasetyo. Terimakasih sebanyak-banyaknya atas seluruh untaian do'a-do'a ajaibnya, dukungan batin, dukungan materi dan berbagai dukungan yang tidak pernah ternilai lainnya yang telah Ibu dan Bapak berikan kepada penulis sehingga penulis bisa mencapai pada titik ini. Mungkin ucapan ini tidak cukup untuk menyampaikan segala rasa terimakasih kepada kedua orang tua penulis, namun penulis selalu berdo'a semoga Ibu dan Bapak selalu sehat, bahagia, dan semoga seluruh kebaikan dibalas oleh Allah dengan cara yang sebaik-baiknya.
2. Prof. H. Dr. Nasaruddin Umar. M.A., selaku rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah berkenan memberikan kesempatan berharga bagi penulis untuk mendapatkan pendidikan yang sangat luar biasa di Universitas PTIQ Jakarta.
3. Bapak Dr. Andi Rahman, S.S.I., MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang selalu memberikan banyak suntikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan banyak memberikan ilmu baru yang sangat berharga.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta yang tak henti-hentinya memberikan motivasi yang sangat luar biasa kepada penulis.
5. Bapak Amiril Ahmad, MA., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, pikiran, dan kepercayaan kepada saya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih banyak atas saran dan pelajaran berharga yang Bapak berikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini, semoga Bapak diberikan kesehatan dan kebahagiaan oleh Allah dan semoga selalu dalam lindungan Allah.

6. Sege nap dosen civitas akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah mendidik serta memberikan ilmu dan pembelajaran kepada penulis selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat bagi penulis di masa depan.
7. Saudari Septiarini Makodamayanti. M.Li., selaku kakak sepupu yang sudah saya anggap seperti kakak kandung sendiri. Terimakasih karena telah memberikan banyak sekali ide, bantuan, nasihat, serta do'a yang tak ternilai dari dulu hingga sekarang ini. Semoga Allah selalu melimpahkan kebahagiaan kepadanya.
8. Teman-teman terbaik penulis pada masa perkuliahan. Khilda, Dinda, Dika, Tika, Dimas, Ka Rani, Ka Afi. Terimakasih banyak sudah berkenan membantu penulis selama di perantauan, terimakasih juga karena sudah sudi menjadi tempat untuk berkeluh kesah dan tentunya terimakasih banyak atas segala dukungan yang diberikan selama ini.
9. Rekan-rekan HIMA-IQTAF 2021/2022. Terimakasih banyak sudah menjadi bagian keluarga di perantauan selama masa perkuliahan, terimakasih sudah banyak memberikan kesan dan juga pengalaman yang terbaik dalam kegiatan non-akademis selama masa perkuliahan.
10. Teman-teman angkatan 2019, terkhusus untuk teman-teman kelas putri ushuluddin (*trisi*). Terimakasih banyak sudah menjadi bagian cerita indah selama masa perkuliahan ini, terimakasih banyak atas segala bantuan yang tidak terhitung nilainya, terimakasih banyak karena sudah menjadi teman, sahabat bahkan menjadi keluarga yang solid. Mari terus berjuang untuk kehidupan setelah ini.
11. Muhammad Tulus yang biasa dikenal dengan nama panggung Tulus, terimakasih banyak sudah menciptakan lagu dengan lirik yang indah dan menginspirasi, seluruh lagu-lagu indahmu menemaniku saat menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu secara detail yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
13. Terakhir, untuk Shafa Kamalia. Saya memberikan apresiasi penuh kepada diri saya sendiri karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah saya mulai. Terimakasih karena sudah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah. Terimakasih sudah mampu berdiri di atas kaki sendiri dan bertahan sejauh ini. Mari berjanji kepada diri sendiri setelah ini untuk selalu kuat dan selalu berbuat hal baik

kepada siapapun. Semua ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar dapat lebih baik kedepannya. Untuk itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun dari pihak manapun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya, secara khusus untuk berbagai pihak yang berkaitan dengan keilmuan Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Tangerang, 30 Agustus 2023

Penulis,

Shafa Kamalia

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	II
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	IV
MOTTO.....	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	IX
ABSTRAK.....	XI
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	XIII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan dan Batasan Masalah.....	6
1. Rumusan Masalah.....	6
2. Batasan Masalah	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
E. Metodologi Penelitian	7
1. Metode dan Jenis Penelitian.....	7
2. Sumber dan Metode Pengumpulan Data	8
F. Teknik Penulisan	10
G. Tinjauan Pustaka	10
H. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II TINJAUAN UMUM TERKAIT DEPRESI DAN GENERASI MILENIAL	15
A. Definisi Gangguan Mental.....	15
B. Depresi	16

1. Definisi Depresi	16
2. Gejala Depresi pada Generasi Milenial	19
3. Faktor-faktor Penyebab Depresi pada Generasi Milenial.....	25
C. Solusi Gangguan Depresi Perspektif Psikologis	35
D. Generasi Milenial	41
1. Definisi Generasi Milenial	41
2. Karakteristik Generasi Milenial.....	43
BAB III TINJAUAN AL-QUR'AN TERKAIT DEPRESI, GENERASI	
MILENIAL DAN SOLUSI DEPRESI BAGI GENERASI MILENIAL.45	
A. Term Depresi dalam Al-Qur'an	45
1. <i>Huzn</i>	46
2. <i>Ghamma</i>	47
3. <i>Asafa</i>	48
4. <i>Asa</i>	49
B. Bentuk Kata <i>Huzn, Ghamma, Asafa, Asa</i> dalam Al-Qur'an	50
C. Penafsiran Ayat-ayat Depresi.....	52
D. Term Generasi Milenial dalam Al-Qur'an	78
E. Bentuk Kata <i>Fata</i> Dalam Al-Qur'an	79
F. Penafsiran Ayat-ayat Generasi Milenial dalam Al-Qur'an	79
G. Solusi Gangguan Depresi pada Kalangan Milenial Perspektif Al-	
Qur'an.....	84
BAB IV PENUTUP	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	112
BIOGRAFI PENULIS	119

ABSTRAK

Dewasa ini, gangguan kesehatan mental depresi yang terjadi pada generasi milenial selalu dipandang dari sudut pandang medis atau psikologis saja. Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an juga turut memandang persoalan depresi dan hal ini dapat dikaji melalui sudut pandang Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk menggali pandangan Al-Qur'an mengenai depresi pada generasi milenial.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian yang bersifat kepustakaan atau *library research*. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an, sedangkan sumber data sekunder berupa buku, kitab, maupun artikel yang berada di media cetak maupun *digital*. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yakni mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan topik atau judul tertentu dengan satu tema keseluruhan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat empat term dalam Al-Qur'an yang mewakili depresi pada generasi milenial ini, yakni term kata *huzn*, *ghamma*, *asafa*, dan *asa*. Sedangkan kata *fata* dalam Al-Qur'an mewakili term generasi milenial. Selain itu terkait depresi, Al-Qur'an juga menawarkan solusi depresi bagi milenial yang terkandung dalam berbagai surat, antara lain dalam QS. An-Nahl:127, QS. At-Taubah: 40, QS. Ali 'Imran: 154, QS. Al-Anbiya': 87-88, QS. Al-Kahfi: 10-11, QS. Al-Hijr: 88, QS. Yusuf: 84, QS. Yusuf: 86-87, QS. Al-Hadid: 22-23. Dari beberapa ayat yang disebutkan tersebut menghasilkan enam poin solusi depresi bagi generasi milenial, antara lain untuk dapat bersikap sabar, percaya terhadap pertolongan Allah, bersyukur dan tidak membandingkan dengan kehidupan orang lain, mampu mengendalikan emosi, selalu mengingat Allah dengan diimbangi dengan usaha, dan menerima takdir Allah.

Kata Kunci: Depresi, Generasi Milenial, Al-Qur'an

ABSTRACT

Nowadays, depressive mental health disorders that occur in the millennial generation are always viewed from a medical or psychological perspective only. From an Islamic perspective, the Qur'an also looks at the problem of depression, and this can be studied from the perspective of the Qur'an. Therefore, this research tries to explore the views of the Qur'an regarding depression in the millennial generation.

This study used qualitative research methods. The type of research used in this study is library research. The data sources in this research are divided into two categories: primary and secondary data sources. Primary data sources are verses from the Qur'an, while secondary data sources are books and articles in print and digital media. This research collects and analyzes data using a thematic or maudhu'i approach, namely collecting verses from the Qur'an with certain topics or titles with one overall theme.

The results obtained from this research show that there are four terms in the Al-Qur'an that represent depression in this millennial generation, namely the terms huzn, ghamma, asafa, and asa. Meanwhile, the word fata in the Qur'an represents the term for the millennial generation. Apart from that, regarding depression, the Qur'an also offers solutions to depression for millennials, which are contained in various letters, including in the QS. An-Nahl: 127, QS. At-Taubah: 40, QS. Ali 'Imran: 154, QS. Al-Anbiya': 87-88, QS. Al-Kahf: 10-11, QS. Al-Hijr: 88, QS. Yusuf: 84, QS. Yusuf: 86-87, and QS. Al-Hadid: 22-23. From the several verses mentioned above, we produce six points of solution to depression for the millennial generation, including being able to be patient, believe in Allah's help, be grateful and not compare with other people's lives, be able to control emotions, always remember Allah balanced with effort, and accept God's destiny.

Keywords: *Depression, Millennial Generation, Al-Qur'an*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 1. Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Đad	đ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
...وَ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ : kataba
- فَعَلَ : fa`ala
- سُئِلَ : suila
- كَيْفَ : kaifa
- حَوْلَ : haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ : qāla
- رَمَى : ramā
- قِيلَ : qīla
- يَقُولُ : yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yaitu:

1. *Ta' marbutah* hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah “t”.

2. *Ta' marbutah* mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat *sukun*, transliterasinya adalah “h”.
3. Kalau pada kata terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ : al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ : talhah

E. *Syaddah* (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

- نَزَّلَ : nazzala
- الْبِرُّ : al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiyah*
 Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariyah*
 Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.
 Baik diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun *qamariyah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ : ar-rajulu

- الْقَلَمُ : al-qalamu
- الشَّمْسُ : asy-syamsu
- الْجَلَالُ : al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara *hamzah* yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa *alif*.

Contoh:

- تَأْخُذُ : ta'khuзу
- شَيْءٌ : syai'un
- النَّوْءُ : an-nau'u
- إِنَّ : inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا : Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf

kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ : Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/Alhamdu lillāhi rabbi l `ālamīn
- الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ : Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ : Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا : Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia berada pada era globalisasi dapat diketahui dengan majunya teknologi informasi yang sangat pesat sehingga berdampak pada segala aspek kehidupan manusia. Pada era ini setiap manusia hidup tanpa adanya batasan dan dapat berhubungan satu dengan yang lain untuk dapat bertukar informasi antara satu dengan yang lain.

Era globalisasi ini diketahui mampu memberikan fasilitas hingga gaya hidup yang menggiurkan bagi setiap manusia. Namun hal ini dapat menimbulkan persaingan diantara manusia itu sendiri. Persaingan yang ketat di dalam dunia globalisasi ini ternyata sangat berimplikasi pada kehidupan manusia, salah satunya berdampak pada kejiwaan mereka. Hal ini dapat ditandai dengan adanya gangguan pada kesehatan mental, salah satunya yaitu depresi.

Setiap hari berita yang berkaitan dengan gangguan kesehatan mental kerap ramai diperbincangkan oleh masyarakat. Namun yang menjadi sorotan akhir-akhir ini adalah isu gangguan kesehatan mental depresi yang dialami oleh para generasi milenial. Berkaitan dengan hal tersebut, Sulistyorini dan Sabarisman menyebutkan dalam penelitiannya bahwa menurut *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2020 gangguan kesehatan mental depresi ini menjadi masalah nomor dua penyebab ketidakmampuan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Dijelaskan pula bahwa lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan mental ini sehingga WHO menetapkan depresi sebagai salah satu gangguan kesehatan mental yang perlu untuk ditangani.

Menurut ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) pada tahun 2007 sebanyak 94% masyarakat Indonesia mengalami depresi dari tingkat tertinggi hingga terendah.¹ Kemudian pada tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menyebutkan bahwa terdapat sekitar 12,3 % atau sebesar 77.342 orang mengalami depresi.²

Seseorang yang mengidap depresi dengan tingkat tinggi akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri atau *selfharm* bahkan dapat menyebabkan dampak yang sangat fatal seperti bunuh

¹ Wandansari Sulistyorini & Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," *Sosio Informa* 3, no. 2 (2017): 154.

² Widiya A. Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 100.

diri.³ WHO menyebutkan bahwa angka bunuh diri di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2010 angka bunuh diri di Indonesia adalah 1,8 juta jiwa per 100.000 penduduk atau setara dengan 5.000 kasus pertahunnya. Kemudian pada tahun 2012 angka tersebut meningkat drastis menjadi 4,3 juta jiwa per 100.000 penduduk atau setara dengan 10.000 kasus pertahunnya.⁴ Selanjutnya, WHO menyebutkan juga bahwa depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang dialami oleh sebagian orang dengan tindakan bunuh diri sebagai penyebab kematian terbesar.⁵ Data-data tersebut menggambarkan bahwa kehidupan masyarakat terutama milenial banyak mengalami gangguan kesehatan mental depresi.

Dewasa ini, kerap kali kita mendengarkan penggunaan istilah generasi milenial. Generasi milenial merupakan generasi moderen yang hidup pada pergantian *millennium*.⁶ Menurut Elwood Carlson dalam bukunya menyebutkan bahwa generasi milenial merupakan seseorang yang lahir dalam rentang waktu 1983 hingga 2001.⁷ Sehingga jika ditilik dari kelompok umur, maka generasi ini merupakan mereka yang saat ini berumur kisaran 19 hingga 39 pada tahun ini.

Salah satu ciri generasi milenial ditandai dengan sikap fanatik terhadap sosial media dan kehidupannya sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi. Sayangnya, adanya perkembangan teknologi ini tidak membuat generasi milenial memanfaatkan temuan fasilitas tersebut dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan sikap generasi milenial yang terlihat sangat reaktif terhadap kejadian yang terjadi disekitarnya.⁸ Terutama pada kehidupan di era sekarang, sikap reaktif generasi milenial ini sangat berdampak terhadap kesehatan mental mereka.

Adanya perbedaan gaya serta tuntutan hidup yang serba cepat dan instan menjadi salah satu penyebab munculnya depresi terutama bagi mereka yang tidak mampu mengimbangi perbedaan dan perkembangan tersebut. Sebagai contoh, unggahan-unggahan di sosial media kerap

³ egsaugm, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association," 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

⁴ Wandansari Sulistyorini & Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," 154.

⁵ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya," *Journal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018): 70.

⁶ Syarif Hidayatullah, dkk., "Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food," *JURNAL MANAJEMEN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (2018): 191.

⁷ Sapta Sari, "Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital," *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik* 6, no. 2 (2019): 36.

⁸ Yanuar Surya Putra, "Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi," *Among Makarti* 9, no. 2 (2017): 129.

menunjukkan gambaran kehidupan bahagia dan bebas dari para pengunggahnya. Hal ini memicu sikap reaktif generasi milenial yang terbiasa hidup dengan fasilitas dan pola kehidupan serba instan untuk mendapatkan pengalaman yang sama sebagaimana yang orang lain tunjukkan di dalam sosial media. Gambaran kehidupan di sosial media tersebut menjadi sebuah tuntutan hidup baru bagi generasi milenial saat ini. Sedangkan pada kenyataannya keinginan mereka kerap kali bertolak belakang dengan keadaan atau kehidupan mereka yang sesungguhnya. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya depresi pada kalangan milenial.

Selain itu, depresi yang dialami oleh milenial juga dapat disebabkan oleh adanya kasus perundungan atau *pembullying*. Adapun salah satu faktor penyebab dari perilaku *bullying* adalah pelaku *pembullying* yang memiliki latar kehidupan yang kurang ideal, sehingga menyebabkan pelakunya melampiaskan amarahnya terhadap korban. Di sisi lain, depresi yang dialami oleh generasi milenial juga dapat dipengaruhi oleh musibah atau cobaan hidup yang berat yang sedang dialaminya, seperti halnya peristiwa ketika seorang milenial berduka akibat kematian orang yang disayangnya, baik itu orang tua, anak, teman atau sahabat serta kerabat dekat. Yulianti Dwi Astuti menjelaskan dalam artikelnya bahwa kematian seseorang yang disayang merupakan pengalaman kehilangan yang paling mempengaruhi seseorang secara fisik dan emosional.⁹

Berkaitan dengan hal di atas, dalam menjalani kehidupan, kesehatan dapat dinilai sebagai suatu hal yang penting karena menjadi salah satu penentu serta pendukung saat melakukan kegiatan sehari-hari. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, maupun sisi kehidupan yang lainnya.¹⁰ Sebenarnya kesehatan mental itu terkait dengan bagaimana seseorang memikirkan, merasakan serta melakukan berbagai situasi kehidupan sehari-hari, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, kehidupan orang lain serta bagaimana seseorang dalam mengambil keputusan saat menyelesaikan masalah.

Depresi merupakan suatu gangguan kesehatan mental yang seringkali tidak disadari oleh penderitanya maupun orang-orang sekitarnya. Depresi disebut juga sebagai suatu gangguan yang tidak terlihat atau *invisible disease*. Hal ini tentu berbeda dengan gangguan penyakit lain seperti flu

⁹ Yulianti Dwi Astuti, "Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor: Tinjauan Teoritis Tentang Arti Penting Death Education," *UNISIA* 30, no. 66 (2007): 363.

¹⁰ Syamsu Yusuf L. N, *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*, Cet. 1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 25.

atau batuk, penderita penyakit flu atau batuk pasti sadar bahwa ia terkena penyakit tersebut namun lain halnya dengan penderita depresi ini, penderita ini seringkali tidak menyadari adanya masalah dalam dirinya.

Masalah mengenai depresi ini kerap kali mendapat reaksi negatif terutama dari lingkungan sekitar terhadap seseorang yang memiliki permasalahan pada gangguan kesehatan mental. Bahkan banyak orang yang menganggap remeh terhadap gangguan kesehatan mental ini, kebanyakan orang menganggap bahwa gangguan depresi ini merupakan suatu masalah yang selalu berkaitan dengan turunnya keimanan seseorang dan tidak dianggap sebagai suatu gangguan psikologis yang membutuhkan penanganan seorang profesional.¹¹

Kesadaran masyarakat dalam penanganan gangguan kesehatan mental masih sangat kurang. Hingga saat ini orang yang mengidap gangguan kesehatan mental masih diperlakukan dengan salah. Hal ini disebabkan karena masih adanya stigma negatif serta diskriminasi terhadap pengidap gangguan kesehatan mental terutama depresi sehingga semakin meningkatkan jumlah gangguan kesehatan mental depresi. Pada tahun 2018, RISKESDAS menyebutkan hanya 9% jiwa yang hanya mendapatkan pengobatan depresi, maka 91% jiwa lainnya tidak menjalani pengobatan secara intensif bagi pengidap depresi ini.¹²

Depresi bukan hanya sekedar perasaan stres ataupun sedih yang bisa datang dan pergi begitu saja, namun depresi dapat dikatakan sebagai sebuah kondisi yang serius yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi, bahkan cara berfikir seseorang.¹³ Depresi sendiri diketahui merupakan suatu kondisi emosional yang umumnya memiliki gejala seperti perasaan murung, sedih, kehilangan semangat untuk menjalankan hidup, merasa tidak berdaya serta memiliki rasa tidak berguna dan putus asa.

WHO menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental depresi dapat segera dicegah dengan cara orang yang terkena gangguan mental mendapatkan hak serta pelayanan yang tepat dan sesuai. Selain itu juga diperlukan pendekatan yang mendalam untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental ini. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan ialah pendekatan secara agama yang tentu berlandaskan kepada Al-Qur'an.¹⁴

Tolak ukur kesehatan mental atau kondisi kesehatan mental yang sehat ialah: *Pertama*, bebas dari gangguan dan penyakit yang berkaitan

¹¹ Wandansari Sulistyorini & Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," 154.

¹² Widiya A. Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," 101.

¹³ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya," 70.

¹⁴ Widiya A. Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," 104.

dengan gangguan mental. *Kedua*, dapat menyesuaikan diri dan mampu menciptakan hubungan antar manusia yang lain. *Ketiga*, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. Berdasarkan tolak ukur tersebut, maka dapat diketahui secara ideal bahwasannya orang yang benar-benar sehat secara mental merupakan orang yang beriman serta bertakwa pada Allah SWT serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya dapat dijalani sesuai dengan tuntunan agama.¹⁵ Selain itu ditandai dengan kesehatan jiwa dan terbebas dari gangguan mental.

Penelitian ini perlu untuk dibahas dalam kajian tafsir Al-Qur'an untuk dapat mengetahui lebih dalam tentang bagaimana pandangan Al-Qur'an mengenai gangguan kesehatan mental depresi yang sedang banyak dialami oleh para generasi milenial.

Pembahasan pada penelitian ini nantinya akan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan langsung dengan depresi, generasi milenial, serta solusi yang tepat dari penanganan gangguan kesehatan mental depresi. Pengambilan ayat-ayat ini karena dirasa memenuhi kontekstual pembahasan yakni gangguan kesehatan mental depresi pada generasi milenial.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka fokus pembahasan pada penelitian ini adalah bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan mengenai gangguan kesehatan mental depresi yang dialami oleh para generasi milenial. Maka dari itu, peneliti akan mengangkat judul skripsi dengan judul *Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur'an*.

B. Identifikasi Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan gangguan kesehatan mental?
2. Apa saja bentuk-bentuk dari gangguan kesehatan mental?
3. Apa yang melatarbelakangi munculnya depresi pada generasi milenial?
4. Apa saja bentuk gejala depresi yang dialami oleh para generasi milenial?
5. Apa saja faktor-faktor penyebab para milenial ini mengalami depresi?
6. Bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan mengenai depresi yang dialami oleh para generasi milenial?
7. Apa saja solusi yang dapat ditawarkan jika generasi milenial ini mengalami depresi?

¹⁵ Hanna Djumhana Bastaman & Fuad Nashori, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 134–135.

C. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Setelah menjelaskan mengenai latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka yang akan menjadi pokok dan inti permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan mengenai depresi yang terjadi pada generasi milenial?

2. Batasan Masalah

Adanya suatu pembahasan pasti tidak berangkat dari adanya suatu masalah, itu artinya penelitian dilakukan karena ada masalah yang perlu untuk dikaji dan diteliti. Namun, tetap saja pembatasan masalah harus dilakukan supaya pembahasan pada penelitian fokus pada titik permasalahan dan tidak keluar dari apa yang menjadi fokus penelitian.

Penulis memandang bahwa perlunya batasan masalah agar tidak terjadi kekeliruan dalam pembahasan ini. Dalam permasalahan ini akan dijabarkan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan serta berkaitan dengan permasalahan gangguan kesehatan mental depresi pada generasi milenial beserta solusinya dan juga ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai generasi milenial itu sendiri.

Dalam hal ini, penulis akan memfokuskan pada beberapa pembahasan, antara lain definisi gangguan kesehatan mental, kemudian pembahasan mengenai definisi dari depresi itu sendiri, tanda-tanda depresi, faktor apa saja yang menyebabkan depresi, serta solusi penangan depresi bagi generasi milenial. Selain itu juga karena obyek pembahasan pada penelitian kali ini ialah generasi milenial, maka peneliti akan membahas mengenai definisi generasi milenial serta karakteristik dari generasi milenial itu sendiri.

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang akan dan telah dilakukan, pastinya memiliki tujuan yang hendak dicapai. Berfokus pada latar belakang masalah dan batasan masalah, maka adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perspektif Al-Qur'an mengenai depresi pada generasi milenial.

2. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam

rumpun ilmu keislaman. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

- a. Secara teoritis, dari adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan serta wawasan keilmuan khususnya dalam ilmu keislaman mengenai bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan terkait depresi pada generasi milenial.
- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti lainnya yang akan mengambil tema serupa terkait dengan gangguan kesehatan mental yakni depresi. Selain itu dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan terkait depresi khususnya bagi generasi milenial agar nantinya dapat diketahui oleh khalayak umum.

E. Metodologi Penelitian

1. Metode dan Jenis Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang dapat digunakan untuk dapat memahami masalah-masalah sosial atau kemanusiaan. Menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif merupakan salah satu rangkaian penelitian yang dapat menghasilkan sebuah data deskriptif yang dapat berupa ucapan, tulisan, atau perilaku orang-orang yang diamati. Adanya metode ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam mengenai ucapan, tulisan, atau bahkan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu atau kelompok.¹⁶

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk dapat memperoleh data penelitian. Atau dapat ditegaskan bahwa jenis penelitian ini membatasi kegiatannya hanya pada koleksi-koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.¹⁷

Jenis penelitian ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan serta menelaah sumber-sumber kepustakaan berupa buku, artikel ilmiah, jurnal, serta sumber kepustakaan lain yang sesuai dan relevan dengan pembahasan ini, hal ini dilakukan agar terciptanya pemahaman yang utuh terkait dengan pembahasan pada penelitian ini. Melalui sumber-sumber kepustakaan tersebut, dilakukan pencarian serta pengumpulan

¹⁶ Andra Tersiana, *Metode Penelitian*, Cet. 1 (Yogyakarta: Start Up, 2018), 10.

¹⁷ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cet. 5 (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018), 2.

data, dalam hal ini meneliti ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan isu kesehatan mental, kemudian diolah menggunakan keilmuan tafsir.

2. Sumber dan Metode Pengumpulan Data

Adanya sumber data penelitian adalah untuk mengetahui interpretasi dari mana data penelitian itu berasal. Oleh karena itu, sumber data pada penelitian harus teridentifikasi dengan jelas dalam seluruh studi kepustakaan. Seperti yang sudah dipaparkan di atas, bahwa jenis penelitian ini adalah kepustakaan. Oleh karena itu, sumber data untuk penelitian ini bersumber dari berbagai literatur.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Karena penulisan ini membahas mengenai solusi gangguan kesehatan mental depresi perspektif Al-Qur'an, maka sumber utama atau sumber primer yang digunakan merujuk pada kitab suci Al-Qur'an, yang mana akan dipilih beberapa ayat yang sesuai serta relevan dengan pembahasan ini.

Sedangkan sumber sekunder merupakan sumber data penunjang dalam pengumpulan data. Dalam hal ini penulis akan merujuk pada tulisan-tulisan yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini baik bersumber dari buku maupun artikel yang ada di media cetak atau *digital*.

Setelah sumber data ditemukan dan terkumpul maka dilakukan analisis data. Menurut Sugiyono, analisis data merupakan proses mencari serta menyusun dengan sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan di lapangan serta bahan-bahan lainnya sehingga mudah dipahami dan informasi datanya dapat disebarkan kepada khalayak umum. Adapun cara analisis data dapat dilakukan dengan cara mengorganisasikan data kemudian menjabarkannya ke dalam berbagai unit, menyusunnya ke dalam pola, memilih bagian mana saja yang penting yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan hasil akhir yang dapat diinformasikan kepada orang lain.¹⁸

Berkaitan dengan analisis data tersebut dalam penelitian ini menggunakan metode dalam penafsiran, yang artinya terdapat beberapa metode dalam penulisan. Dalam keilmuan tafsir sendiri

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 244.

terbagi menjadi empat metode, yaitu metode tafsir *tahlili*, metode tafsir *maudhu'i*, metode tafsir *ijmali*, metode tafsir *muqaran*.¹⁹

Dari paparan di atas, maka dalam penelitian ini akan menggunakan metode *maudhu'i*. Metode *maudhu'i* merupakan salah satu metode tafsir yang berusaha mencari jawaban Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan topik atau judul tertentu yang satu tema.²⁰

Quraish Shihab menjelaskan lebih lanjut mengenai pengertian metode penafsiran *maudhu'i* bahwa sebuah metode penafsiran yang dilakukan dengan cara membahas suatu tema tertentu kemudian mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema tersebut dengan cara mengimpun ayat-ayat yang selaras dengan tema, setelah itu dapat dilakukan analisis secara mendalam, serta dapat memahami ayat demi ayat, lalu dapat menghimpunnya dari ayat yang bersifat umum kemudian khusus, dan lain-lain. Kemudian juga dapat ditambahkan hadis-hadis yang relevan untuk dapat disimpulkan dalam satu pandangan yang menyeluruh.²¹

Dalam sebuah penelitian yang menggunakan metode penafsiran *maudhu'i*, terdapat beberapa langkah yang perlu untuk diperhatikan. Abd. Al-Hayy Farmawi dalam Tulus Yamani menyebutkan beberapa langkah yang harus ditempuh untuk dapat menerapkan metode penafsiran *maudhu'i*, antara lain:

1. Menentukan topik yang akan dibahas.
2. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan topik, baik surat *Makiyyah* maupun *Madaniyyah*.
3. Menentukan urutan ayat-ayat yang sudah terkumpul sesuai dengan masa turunnya dan disertai dengan *pengetahuan sabab nuzul*-nya jika dirasa ada.
4. Menjelaskan *munasabah* (korelasi) ayat-ayat tersebut pada masing-masing suratnya maupun kaitannya ayat-ayat tersebut dengan ayat sebelumnya atau sesudahnya.
5. Membuat sistematika kajian yang sistematis dan lengkap beserta *outline*-nya yang mencakup seluruh segi dari topik permasalahan yang diangkat.
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis yang relevan dengan topik permasalahan.

¹⁹ Ma'mun Mu'min, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Cet. 1 (Yogyakarta: PT. Idea Press, 2016), 94.

²⁰ Muh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015): 277.

²¹ Didi Junaedi, "Mengenal Lebih Dekat Metode Maudlu'i," *Diya Al-Afkar* 4, no. 1 (2018): 23.

7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama atau selaras.
8. Menyusun kesimpulan yang menggambarkan jawaban Al-Qur'an terhadap topik permasalahan yang dibahas.²²

F. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis mengacu kepada buku *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta pada tahun 2022.²³ Sedangkan dalam penulisan ayat serta terjemahan ayat akan mengacu pada Al-Qur'an dan terjemahannya yang telah di *tashih* oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan salah satu bagian yang terpenting dari adanya sebuah penelitian. Dari adanya tinjauan pustaka, penelitian akan menjadi lebih jelas arah dan sumbernya. Selain itu juga dengan adanya tinjauan pustaka, penulis dapat menemukan perbedaan dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Terdapat beberapa literatur penelitian serupa yang membahas seputar isu gangguan kesehatan mental, beberapa literatur yang penulis temukan berasal dari skripsi dan juga artikel:

1. Tesis dengan judul *Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an* karya Mabrurotul Hasanah yang merupakan mahasiswa pascasarjana IIQ Jakarta. Penelitian ini menghimpun ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang membahas mengenai depresi seperti dalam QS. An-Nisa: 29 dan 32, QS. Yusuf: 87, QS. Al-Hujurat: 12, QS. Al-Baqarah: 155, QS. Yunus: 57, QS. Al-Fajr: 15-16, QS. Al-Hijr: 56, QS. Fussilat: 30, QS. Al-Ahzab: 12, QS. Al-Maidah: 52. Dikemukakan bahwa hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa konsep depresi dalam perspektif Al-Qur'an merupakan kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Karena sesungguhnya iman merupakan perisai atau pelindung jiwa. Jika tidak beriman maka ketidakimanannya di dunia seperti penyakit yang dahsyat dan fitnah yang sangat besar, sedangkan keberpalingan imannya nanti di akhirat

²² Muh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," 280-281.

²³ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, Cet. 1 (Jakarta: Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022).

- akan mendapat azab yang sangat besar. Dijelaskan pula bahwa orang yang beriman mereka tidak akan merasakan sebuah kesedihan. Ketika mereka merasakan kesedihan mereka lebih mudah untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kebanyakan orang-orang yang beragama Islam tidak akan membunuh dirinya sendiri hanya karena sebab-sebab kesedihan yang dialaminya. Mereka akan mendapatkan hikmah dari dilarangnya membunuh dirinya sendiri. Dalam penelitian ini juga disebutkan terdapat dua solusi dalam Al-Qur'an bagi orang-orang yang mengalami depresi yakni sabar dan bersyukur.²⁴
2. Skripsi dengan judul *Penafsiran HAMKA Tentang Depresi Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern* yang ditulis oleh Mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Intifa Fadhillah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ayat-ayat depresi terbagi ke dalam empat kategori, khususnya yang mengandung kata sedih atau *huzn* sebagai ayat yang berhubungan dengan gejala atau penyebab depresi. Yakni: *pertama*, sedih yang disebabkan gugurnya umat Islam dalam medan perang yang terdapat dalam QS. Ali Imran: 139 dan 153. *Kedua*, sedih karena ditinggal atau meninggalkan sesuatu atau seseorang yang dicintai yang terdapat dalam QS. Yusuf: 13,84, 86, QS. Al-Qashash: 7, serta QS. Fussilat: 30. *Ketiga*, sedih sebab mendapatkan fitnah atau suatu cobaan yang terdapat dalam QS. Maryam: 24. *Keempat*, sedih sebab azab yang akan menimpa yang terdapat dalam QS. Al-Ankabut: 33. Kemudian solusi pengendalian serta pencegahan depresi yang ditawarkan dari penelitian ini adalah beriman kepada Allah, istiqomah, serta sabar dan tawakkal.²⁵
 3. Jurnal ilmiah dengan judul *Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam* yang ditulis oleh Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, keduanya merupakan seorang mahasiswi UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan merupakan suatu kondisi mental yang menjadi penyebab terbesar dari beban penyakit dan kecacatan yang dihadapi oleh remaja. Kasus depresi dan kecemasan hampir tiap tahunnya meningkat terlebih lagi pada masa Covid 19. Namun tentunya kesehatan mental terutama pada remaja sangat penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seorang remaja. Dalam penelitian ini ditambahkan pula bahwa dengan

²⁴ Mabrurotul Hasanah, "Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an" (Tesis, Jakarta, Insititut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021).

²⁵ Intifa Fadhillah, "Penafsiran HAMKA Tentang Depresi Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern" (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2023).

melalui peningkatan religiusitas, seseorang akan lebih optimis dan memiliki pemikiran yang positif dalam menghadapi keadaan, serta hasil akhir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin seseorang mendekati diri kepada Allah maka semakin tenang pula jiwanya serta terhindar dari berbagai penyakit fisik maupun jiwa.²⁶

4. Jurnal ilmiah yang berjudul *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi* yang ditulis oleh Ahmad Razak, dkk. Penelitian ini memfokuskan pada penanganan gangguan depresi dengan menggunakan terapi spiritual Islami. Terapi spiritual islami merupakan suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep Al-Qur'an dan As-Sunnah. Terapi spiritual Islami mengacu pada konsep pensucian jiwa atau *tazkyatunnufus*. Tiga tahap dari bentuk penyucian jiwa yakni *takhali* atau tahap pensucian diri, *tahalli* atau tahap pengembangan diri, dan *tajalli* atau tahap penemuan diri. Penelitian ini menyatakan bahwa terapi spiritual islami terbukti efektif memberikan pengaruh terhadap penanggulangan depresi maupun gangguan psikologis lainnya. Selain itu, pada terapi spiritual islami, qalbu dan akal pikiran sebagai Sasaram terapi dalam menangani berbagai penyakit psikologis. Terapi ini bersifat fleksibel, preferitif, kreatif, dan rehabilitasi.²⁷
5. Jurnal ilmiah dengan judul *Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0* yang ditulis oleh R. Willya Achmad W, dkk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa generasi milenial secara keberfungsian sosial memiliki kekuatan di bidang teknologi penelitian ini menyebutkan C3, *creative, confident, connected*. Akan tetapi dalam prosesnya tidak semua generasi milenial mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi, krisis kepercayaan diri dan depresi menjadi masalah-masalah psikososialnya.²⁸

Dari beberapa tinjauan pustaka yang telah disebutkan di atas, terdapat satu penelitian yang berjudul *Penafsiran HAMKA Tentang Depresi Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern* karya Intifa Fadhillah yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini yakni sama-sama mengkaji mengenai isu

²⁶ Hafifatul Auliya Rahmy & Muslimahayati, "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam," *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation* 1, no. 1 (2021).

²⁷ Ahmad Razak, dkk., "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013).

²⁸ R Willya Achmad W, dkk., "Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2020).

gangguan kesehatan mental depresi. Selain itu juga pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan tafsir tematik atau *maudhui*. Namun terdapat perbedaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya tersebut, yakni pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu term saja berupa kata *huzn*, sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan 4 term yang dapat mewakili depresi yakni berupa *huzn*, *ghamma*, *asafa*, dan *asa*. Selain itu, terdapat perbedaan lainnya yakni pada penelitian sebelumnya hanya berfokus pada hasil pemikiran HAMKA dalam karya tulisnya yakni tafsir *Al-Azhar*, sedangkan pada penelitian ini tidak berfokus pada satu pemikiran saja, namun menggunakan berbagai pemikiran para mufasir terdahulu dan juga kontemporer sehingga hasil dari penelitiannya pun juga berbeda. Sedangkan *novelty* atau kebaruan pada penelitian ini yakni terletak pada obyek penelitian, dimana belum ditemukan penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai depresi dalam perspektif Al-Qur'an pada generasi milenial. Salah satu alasan penggunaan obyek penelitian tersebut yakni peneliti melihat berbagai fenomena yang terjadi belakangan ini pada generasi milenial dan juga diskusi atau pembahasan mengenai generasi milenial cukup banyak digaungkan dimasyarakat.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan dalam penulisan hasil penelitian sangat diperlukan agar apa yang sedang dibahas nantinya tetap dalam garis pembahasan yang telah dicantumkan dalam rumusan masalah di atas. Dalam penelitian ini, sistematika pembahasan akan dibagi dalam berbagai bagian bab, diantaranya sebagai berikut;

BAB I merupakan pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan dari penelitian ini dengan uraian berisi latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian, tinjauan pustaka serta sistematika penulisan.

BAB II bab ini merupakan tinjauan umum yang akan membahas mengenai definisi gangguan kesehatan mental, kemudian penjelasan seputar depresi yang di dalamnya juga akan dibahas mengenai definisi dari depresi itu sendiri, faktor-faktor penyebab depresi, gejala depresi, serta solusi gangguan depresi pada generasi milenial menurut psikolog barat. Selain itu juga pada bab ini akan membahas mengenai definisi generasi milenial dan karakteristik dari generasi milenial.

BAB III bab ini merupakan tinjauan Al-Qur'an yang akan menyebutkan ayat-ayat yang membahas mengenai gangguan kesehatan mental depresi, ayat-ayat milenial, serta ayat-ayat yang membahas

mengenai solusi mengatasi gangguan kesehatan mental depresi pada generasi milenial.

BAB IV bab ini merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dan diakhiri dengan saran untuk penelitian kedepannya.

BAB II

TINJAUAN UMUM TERKAIT DEPRESI DAN GENERASI MILENIAL

A. Definisi Gangguan Mental

Gangguan mental merupakan ketidakseimbangan yang ada pada diri manusia yang berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/nafsu) yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan pada fungsi-fungsi jiwa dan pada akhirnya menyebabkan jiwa menjadi labil dan cenderung mudah terpengaruh pada hal-hal yang bersifat negatif, serta tidak dapat merasakan kebahagiaan dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada dalam dirinya secara wajar.²⁹

Pendapat Hasan Langgulung yang dikutip oleh Tamama Rafiqah menjelaskan bahwa gangguan mental merupakan rasa ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat serta lingkungannya. Terjadinya gangguan mental salah satunya disebabkan oleh tidak terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa.³⁰ Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud adalah pikiran, perasaan, pandangan bahkan keyakinan hidup. Fungsi-fungsi jiwa tersebut harus dapat berhubungan baik antar satu dengan yang lainnya. Sehingga adanya hubungan baik ini mampu menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang yang mampu menghindarkan seseorang dari adanya kegelisahan serta keraguan. Selain itu, salah satu pemicu dari munculnya gangguan mental adalah tidak memiliki kesanggupan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang biasa terjadi serta tidak dapat merasakan secara positif kebahagiaan yang diraih dari dirinya dan kemampuan atas dirinya.

Mengambil pengertian yang dikemukakan oleh Yusak Burhanuddin bahwa gangguan mental disebabkan karena kurangnya kesadaran dalam memiliki konflik-konflik emosional, tidak mampu menghadapi tantangan hidup di tengah masyarakat yang menimbulkan disorganisasi maupun disintegrasi sosial serta adanya krisis di tengah masyarakat yang menyebabkan seseorang ingin melarikan diri dari kehidupannya.³¹

²⁹ Mustika Sarila Ningrum, dkk., "Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja," *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 2 (2022): 1175.

³⁰ Tamama Rafiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir," *JURNAL DIMENSI* 4, no. 3 (2016): 4.

³¹ Tamama Rofiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir," 6.

Seseorang yang terkena gangguan mental umumnya memiliki ciri-ciri seperti selalu merasa bersalah, rasa cemas yang berlebihan dan biasanya tidak mampu menangani masalah-masalah dengan baik dan ketidakmampuan ini dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Dengan demikian gangguan mental merupakan sebuah gangguan jiwa yang dapat menyebabkan seseorang merasa menjadi tidak normal, hal ini dikarenakan ia tidak mampu menilai dirinya dan lingkungannya dengan baik, bahkan ia sering menyalahkan dirinya sendiri, serta merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.³²

Gangguan mental merupakan sebuah gangguan yang ditandai oleh terganggunya emosi, proses berfikir, perilaku, serta persepsi. Dalam perspektif psikologis, Menurut Yusak Burhanuddin, gangguan mental merupakan suatu bentuk gangguan yang berpusat pada perasaan. Gangguan mental ini mempunyai pengaruh buruk bagi ketenangan serta kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan mental akan menunjukkan gejala-gejala ketidaksempurnaan pada perasaan yang nantinya berpengaruh pada pikiran kemudian mengarah pada tingkah laku seseorang hingga mempengaruhi kesehatan jasmaninya.³³

Dilansir dari *website* resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menjelaskan bahwa WHO menyebutkan terdapat beberapa penyakit yang termasuk ke dalam gangguan mental antara lain bipolar, skizofrenia dan psikosis, demensia, gangguan perkembangan, dan depresi. Kemudian yang akan menjadi fokus pada penelitian kali ini adalah gangguan depresi.

B. Depresi

1. Definisi Depresi

Depresi merupakan salah satu penyakit gangguan kesehatan mental yang bisa terjadi kepada siapapun tanpa mengenal batas usia, status, ras bahkan status sosial.³⁴ WHO menjelaskan bahwa depresi merupakan penyakit umum di seluruh dunia dengan 300 juta orang yang

³² Arifin Hidayat, "Konseling Relegius Dalam Menangani Gangguan Mental," *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* 2, no. 2 (2015): 151–152.

³³ Tamama Rofiqoh, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir," 2-4.

³⁴ Siti Zulaiha, "Gejala Depresi Menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)" (Skripsi, Jambi, UIN Sulthan Thaha Saifuddin, 2020), 13.

terpengaruh.³⁵ Maka dapat disimpulkan bahwa setiap orang tanpa terkecuali berpotensi mengidap gangguan kesehatan mental depresi.³⁶

Istilah mengenai depresi sudah sangat populer di kalangan masyarakat,³⁷ karena itulah banyak pendapat mengenai definisi dari depresi itu sendiri. Bahkan WHO mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental umum yang muncul karena suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, menurunnya energi, merasa bersalah dan rendah diri, konsentrasi yang menurun, adanya gangguan tidur dan menurunnya nafsu makan.³⁸

American Psychological Association (APA) juga turut memberi definisi depresi, yakni perasaan sedih atau kosong yang disertai dengan penurunan minat terhadap aktivitas, penurunan dalam berkonsentrasi, gangguan tidur dan juga pola makan, perasaan bersalah yang berlebihan serta munculnya pikiran mengenai kematian atau bunuh diri.³⁹

Terdapat beberapa definisi lain mengenai depresi menurut pakar psikologi. Menurut Philip K. Rice dalam kutipan Zainal Arifin dijelaskan bahwa depresi merupakan bentuk gangguan *mood*. Kondisi paling dominan yang dialami oleh seseorang yang mengalami depresi ialah emosi yang berlebih seperti murung, merasa tidak bahagia, tidak mempunyai semangat untuk hidup, sedih yang berlebihan.⁴⁰

Sejalan dengan pendapat diatas, Atkinson seorang ahli psikologi menjelaskan bahwa depresi merupakan suatu gangguan *mood* yang dicirikan dengan tidak mempunyai harapan, rasa tidak berdaya yang berlebihan, tidak dapat mengambil keputusan, sulit untuk konsentrasi, serta tidak mempunyai semangat hidup. Dalam terminologi lain dijelaskan bahwa depresi adalah suatu gangguan pada perasaan yang ditandai dengan kehilangan kegembiraan yang disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan menurunnya nafsu makan.⁴¹

³⁵ Walda Isna Nisa, "Positive Psychotherapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Pasien Gangguan Skizofrenia," *Jurnal Psikohumanika* 11, no. 1 (2019): 67.

³⁶ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi: Dahsyatnya Mukjizat Al-Qur'an Menumpas Segala Gangguan Jiwa*, Cet. 1 (Yogyakarta: Saufa, 2015), 14.

³⁷ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologi*, Cet. 1 (Jakarta: Kencana, 2009), 12.

³⁸ Siti Zulaiha, "Gejala Depresi Menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)", 13.

³⁹ Walda Isna Nisa, "Positive Psychotherapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Pasien Gangguan Skizofrenia," 68

⁴⁰ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 11, no. 1 (2018): 76.

⁴¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 13.

Selain itu, dalam kamus psikologi juga turut menjelaskan bahwa depresi merupakan keadaan sedih dan rendahnya rasa semangat. Istilah tersebut digunakan bagi suatu kumpulan gejala yakni keadaan murung, tertekan, hilang semangat, hambatan-hambatan mental dan motorik, pikiran yang tertekan.⁴²

Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tak kunjung mereda. Depresi yang dialami biasanya berkorelasi dengan kejadian yang baru terjadi atau menimpa dirinya. Misalnya saja ketika seseorang dalam kondisi berduka akibat kehilangan orang terdekatnya. Namun keadaan ini dapat disebut depresi jika kesedihan yang mendalam masih ada dalam jangka waktu yang lama, katakan saja enam bulan setelah kehilangan orang terdekatnya.⁴³

Gangguan depresi pada umumnya dapat diakibatkan oleh suatu peristiwa tertentu. Tetapi perlu untuk diketahui, setiap orang pasti mempunyai perbedaan mendasar yang memungkinkan suatu peristiwa yang dialami secara berbeda dan dapat memunculkan reaksi yang berbeda juga antara satu orang dengan yang lainnya, hal ini merupakan suatu kewajaran. Disebutkan pula bahwa depresi mempunyai beberapa penyebab dan salah satu penyebab ialah stres. Bahkan terdapat data yang dikutip dari sebuah jurnal ilmiah karya Walda Isna yang menyebutkan bahwa pada dewasa awal merupakan masa kerentanan khusus untuk mengalami depresi, hal ini terjadi karena adanya tuntutan atau mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya, pekerjaan serta kehidupan sehari-hari.⁴⁴

Karena depresi termasuk dalam gangguan kesehatan mental, maka seseorang yang terkena depresi sudah seharusnya membutuhkan pengobatan. Salah satu alasan seseorang yang terkena depresi membutuhkan pengobatan adalah orang yang terkena depresi cenderung melukai dirinya atau *selfharm* dan itu menjadi salah satu penyebab seseorang melakukan tindakan bunuh diri.⁴⁵ Data mengenai depresi menunjukkan bahwa terdapat 300 juta orang yang mengalami depresi,

⁴² Fuad Hasan, *Kamus Istilah Psikologi* (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan), 1981), 14.

⁴³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 12-13.

⁴⁴ Walda Isna Nisa, "Positive Psychotherapy Untuk Mnegurangi Gejala Depresi Pada Pasien Gangguan Skizofrenia," 68.

⁴⁵ Jamil, "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 1, no. 1 (2019): 129.

hal tersebut menjadi penyebab angka bunuh diri yang hampir menyentuh angka 1 juta pada setiap tahunnya.⁴⁶

Maka dari beberapa penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa depresi merupakan sebuah gangguan kesehatan mental yang disebabkan karena adanya suasana hati yang tertekan atau perasaan sedih yang berlebihan. Sehingga seseorang yang terkena depresi umumnya dapat dicirikan dengan selalu menyalahkan dirinya sendiri, merasa tertekan, rasa sedih yang berlebih, sulit untuk fokus karena konsentrasi yang menurun, tidak mempunyai semangat untuk hidup, menurunnya nafsu makan serta adanya gangguan tidur.

2. Gejala Depresi pada Generasi Milenial

Gejala depresi dapat dimaknai sebagai tanda-tanda munculnya depresi yang diamati melalui perilaku serta perasaan dari seorang individu.⁴⁷ Secara fisik, penderita depresi tidak menunjukkan gejala layaknya orang yang sedang sakit demam bahkan flu. Depresi bukanlah penyakit fisik, meskipun terkadang menunjukkan beberapa gejala secara fisik. Sehingga yang lebih tepat dikatakan ialah, depresi merupakan penyakit jiwa atau mental, karena depresi menyerang psikis seseorang. Hal ini tentu berbahaya jika berlanjut pada tingkat yang kronis, biasanya para penderitanya mempunyai keinginan untuk melukai bahkan mengakhiri hidupnya.⁴⁸

Pada umumnya, seseorang yang terkena depresi menunjukkan beberapa gejala yang khas, seperti sedih yang berkepanjangan, hilangnya konsentrasi, hilangnya rasa percaya diri, merasa rendah diri, merasa hidupnya tidak lagi berguna, hilangnya rasa semangat, tidak semangat untuk menjalani hidup, dan menurunnya nafsu makan serta adanya gangguan dalam tidurnya.⁴⁹

Gejala-gejala di atas juga turut dialami oleh generasi milenial. Selain itu terkait dengan fenomena yang terjadi pada saat ini, misalnya saja dapat digambarkan dengan salah satu keadaan saat ini bahwa generasi milenial akan merasa sedih atau bahkan takut karena tidak bisa mengikuti *trend* yang sedang beredar belakangan ini, atau pada zaman

⁴⁶ Wenty Marina Minza & Arum Febriani, *Dari Milenial Tentang Milenial: Perspektif Psikologi*, Cet. 1 (Yogyakarta: Kanisius, 2022), 32.

⁴⁷ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 21.

⁴⁸ Rizem Aizid, *Melawan Stres Dan Depresi: Dahsyatnya Mukjizat Al-Qur'an Menumpas Segala Gangguan Jiwa*, 50–51.

⁴⁹ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 5.

sekarang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out* atau biasa disebut dengan FoMO.⁵⁰

Namun terdapat satu hal yang perlu untuk diingat bahwa setiap orang mempunyai perbedaan yang mendasar, yang memungkinkan suatu peristiwa atau bahkan perilaku yang dihadapi oleh tiap individu berbeda dengan individu lainnya sehingga memunculkan reaksi yang berbeda pula antara satu individu dengan individu yang lainnya.⁵¹ Hal ini juga tentu diterapkan pada generasi milenial, bahwa tiap-tiap individu dari milenial akan mempunyai gejala-gejala depresi yang berbeda pula, hal ini tentu tergantung pada suasana hati dan keadaan yang dialami pada dirinya. Maka semua penderita depresi akan menunjukkan beberapa atau bahkan semua gejala depresi dengan tingkat keparahan yang berbeda.⁵²

Menurut I Gusti Ayu Endah Ardjana, depresi yang nyata dapat ditunjukkan dengan tiga gejala. *Pertama*, perasaan yang tertekan. Tertekannya perasaan dapat dirasakan langsung oleh penderita depresi. *Kedua*, kesulitan dalam berfikir. Kesulitan berfikir akan terlihat dalam reaksi verbalnya yang lambat, tidak banyak berbicara, dan penderita depresi secara tegas menyatakan bahwa proses berfikirnya menjadi lambat. *Ketiga*, kelambatan psikomotorik. Gejala yang terakhir ini merupakan gejala yang dapat dinilai secara obyektif oleh pengamat dan juga dapat dirasakan oleh penderita depresi itu sendiri. hal tersebut seperti mudah merasa lelah, ragu-ragu, kurangnya antusiasme dan keluhan somatik yang tidak menentu.⁵³

Sedangkan menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH) dijelaskan bahwa kesedihan merupakan sebagian kecil gejala dari depresi. Bahkan sejumlah penderita depresi ada yang tidak merasakan kesedihan sama sekali, hal ini dikarenakan gejala depresi yang dialami oleh masing-masing individu berbeda-beda. Depresi memiliki banyak gejala, termasuk didalamnya disebutkan gejala fisik, gejala psikis. Jika

⁵⁰ *Fear of Missing Out* atau yang biasa disebut dengan FoMO merupakan sebuah fenomena kekhawatiran karena merasa tidak *up to date* terhadap apa yang terjadi pada zaman sekarang. Fenomena ini merupakan salah satu fenomena komunikasi intrapersonal dimana seseorang merasa khawatir, sedih, cemas hingga ketakutan jika tertinggal informasi yang beredar pada saat ini khususnya yang beredar dalam sosial media. Lihat di Lira Aisafitri & Kiyati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2021): 90.

⁵¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 21.

⁵² Rusda Koto Sutadi, *Terapi Kognitif Untuk Depresi Dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*, Cet. 1 (Semarang: IKIP Semarang Press, 1994), 5.

⁵³ Dulhadi Syarif, "Mengenal Depresi Mental, Resiko Yang Ditimbulkan Dan Cara Penanggulangannya," *Al-Hikmah* 7, no. 1 (2015): 30–31.

seseorang mengalami gejala-gejala tersebut secara konsisten sekurang-kurangnya dua minggu, maka perlu untuk mengonsultasikannya kepada psikolog atau psikiater.⁵⁴

Perlu diketahui bersama bahwa untuk dapat mendiagnosis seseorang terkena depresi, maka dibutuhkan pengamatan secara cermat dan teliti dari seorang yang profesional di bidang kesehatan mental seperti layaknya psikolog atau psikiater.⁵⁵ Seorang yang tidak mempunyai keilmuan yang mumpuni mengenai hal ini tidak boleh asal untuk mengatakan bahwa dirinya terkena depresi, pemeriksaan terhadap depresi harus diserahkan kepada seseorang yang profesional pada bidang ini.

Gejala-gejala depresi dapat dilihat dan diperhatikan dari dua segi, antara lain:

1. Gejala Fisik

Para ahli mengatakan bahwa gejala depresi fisik ini merupakan gejala yang terlihat. Gejala fisik ini mempunyai berbagai macam variasi yang berbeda yang sesuai dengan tingkatan depresi yang dialami oleh seseorang. Namun secara umum terdapat gejala fisik yang cenderung mudah terdeteksi pada generasi milenial, gejala fisik tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur ini beragam macamnya, seperti kesulitan dalam tidur (insomnia)⁵⁶ atau bahkan terlalu banyak tidur (hiperinsomnia).⁵⁷ Hal ini juga dikatakan oleh para ahli berdasarkan observasi langsung serta mendapatkan rekaman *Electroencephalogram* (EEG)⁵⁸ sepanjang malam bahwa penderita

⁵⁴ Anta Samsara, *Mengenal Depresi* (Amerika Serikat: Institut Nasional Kesehatan (Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia), 2013), 2.

⁵⁵ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*, Cet. 3 (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), 27.

⁵⁶ Catur Juniastanti Anggareni, "Gambaran Kecenderungan Gejala Depresi Remaja Akibat Perceraian Orang Tua," (Skripsi, Semarang, Universitas Semarang, 2021), 16.

⁵⁷ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 22.

⁵⁸ *Electroencephalogram* (EEG) merupakan sebuah metode untuk merekam aktivitas listrik otak pada permukaan kulit kepala. Penggunaan EEG pada manusia pertama kali dilakukan oleh Hans Berger sekitar tahun 1924, yang kemudian mulai menuai perhatian pada tahun 1930. Disebutkan bahwa EEG menjadi salah satu alat utama untuk mendeteksi penyakit epilepsi, selain itu juga dapat digunakan untuk mendeteksi kelainan yang berkaitan dengan fungsi serebral. Penelitian mengenai otak ternyata semakin ramai setelah presiden Amerika George H.W. Bush (menjabat pada tahun 1989-1993) menjuluki tahun 1990-1999 sebagai "*Decade of the Brain*" sebagai sebuah penanda dalam meningkatkan fokus pada penelitian pada otak. Seiring dengan kebutuhan terhadap keakuratan dalam hasil pengukuran

depresi pada umumnya kekurangan pada jam tidurnya.⁵⁹ Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan atau *chronicfatigue*.⁶⁰

- b. Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, kaum milenial cenderung menyukai aktivitas yang aktif atau melibatkan banyak orang. Namun akan berbeda jika kaum milenial mengalami depresi maka mereka akan cenderung menunjukkan perilaku pasif seperti melakukan kegiatan yang tidak melibatkan banyak orang atau cenderung menyendiri.
- c. Menurunnya efisiensi kerja. Penyebab sudah sangat jelas bahwa kaum milenial yang terkena depresi akan sulit memfokuskan pikiran pada suatu hal atau pekerjaan. Sehingga mereka akan sulit untuk memfokuskan hal-hal yang menjadi prioritas mereka. Mayoritas kegiatan yang mereka lakukan justru hal-hal yang tidak berguna dan tidak efisien, seperti melamun, merokok secara terus-menerus, sering menelpon untuk hal yang tidak perlu. Maka dengan jelas, mereka yang terkena depresi akan terlihat dari cara kerjanya menjadi tidak terstruktur, sistematis pekerjaannya menjadi kacau dan kerjanya cenderung menjadi lamban.
- d. Menurunnya produktivitas kerja. Kaum milenial yang terkena depresi maka cenderung akan kehilangan sebagian hingga seluruh motivasi kerjanya. Mereka sudah kehilangan minat dan motivasi untuk melakukan kegiatannya seperti semula. Maka dari itu, keharusan untuk tetap menjalankan aktivitas seperti semula akan membuat mereka semakin kehilangan energi karena energi yang ada pada diri mereka sudah banyak terpakai untuk dapat mempertahankan diri agar dapat berfungsi seperti biasanya, karena itu mereka akan mudah merasa lelah.
- e. Mudah merasa lelah dan sakit. Rasa mudah lelah dan sakit ini datangnya dari perasaan negatif yang ada dalam diri yang sudah lama dipendam. Sebenarnya rasa mudah lelah dan sakit ini diakibatkan oleh menurunnya efisiensi kerja serta produktivitas kerja, menurunnya dua hal tersebut berimplikasi pada diri mereka

psikologi pada neurosains kognitif serta kemajuan penelitian dan semakin canggih alat ukur, EEG semakin banyak digunakan dalam penelitian dalam konteks yang lebih luas seperti persepsi, atensi, hingga emosi. Lihat di Khakim Zulfikri & Sri Kusrohmaniah, "Dasar-Dasar *Electroencephalogram* (EEG) Bagi Riset Psikologi," *Buletin Psikologi* 29, no. 1 (2021): 93.

⁵⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 29

⁶⁰ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 150.

yang akhirnya membuat mereka merasa lelah dan sakit.⁶¹ Bahkan dikatakan dalam Pedoman Pengolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) bahwa seseorang yang menderita depresi dapat ditandai dengan berbagai gejala, salah satunya yakni berkurangnya energi yang mampu menyebabkan seseorang menjadi mudah merasa lelah meskipun hanya berkerja ringan.⁶² Gejala mudah merasa lelah ini dapat ditemukan pada sekitar 79% penderita depresi dan 33% sisanya didapati pada non-depresi. Beberapa penderita depresi dengan gejala mudah lelah ini digolongkan sebagai gejala fisik sepenuhnya, hal ini diartikan bahwa seluruh anggota badan terasa berat. Para penderita depresi merasakan keluhan bahwa badan mereka terlalu lemah untuk bergerak dan juga tidak bergairah.

2. Gejala Psikis

Gejala psikis dapat disebut juga sebagai gejala depresi yang tidak terlihat pada penderita depresi. Aaron Beck menyebutkan bahwa gejala psikis ini masuk ke dalam kategori *symptom* atau gejala kognitif.⁶³ Gejala psikis tersebut antara lain:

- a. *Depressed Mood*. Mengalami suasana hati yang depresif hampir setiap hari. *Mood* ini dapat dinilai secara subjektif seperti merasakan kesedihan, kekosongan, serta kehilangan harapan atau jika berdasarkan pandangan orang lain, mereka terlihat sedih dan merasa ada yang salah.⁶⁴
- b. Kehilangan rasa percaya diri. Kehilangan rasa percaya diri ini salah satu penyebabnya adalah dalam diri mereka cenderung memandang segala sesuatu dari sisi yang negatif, termasuk salah satunya menilai dirinya sendiri. Generasi milenial diketahui sangat senang membandingkan dirinya dengan orang lain. Misalnya saja ketika ada orang lain yang memperlihatkan kesuksesannya, status kehidupannya, memperlihatkan kesuksesannya dalam berpendidikan dan lain sebagainya melalui *social media*-nya maka jika mereka tidak bisa seperti apa yang mereka perlihatkan dalam *social media* akan merasa kehilangan rasa kepercayaan diri mereka.

⁶¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 23

⁶² Siregar Pahri, "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi," *Hikmah* 10, no. 2 (2016): 2.

⁶³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 26.

⁶⁴ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 27.

- c. Perasaan sensitif. Penderita depresi cenderung mempunyai perasaan yang sensitif. Dengan perasaannya yang sensitif tersebut mereka seringkali salah menafsirkan peristiwa yang mulanya netral menjadi sudut pandang yang bernilai negatif. Akibatnya mereka akan mudah sekali marah, mudah tersinggung, menjadi pribadi yang perasa, mudah sedih, mudah murung, dan lebih suka menyendiri.
- d. Merasa tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul diakibatkan mereka menjadi orang yang gagal dalam bidang yang mereka kuasai. Sebagai contoh, seorang milenial yang menjadi manager sebuah perusahaan ternama mengalami depresi karena ia dipindahkan jabatan ke bagian yang lain. Dalam pandangannya, pemindahan jabatan tersebut disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam bekerja dan pimpinan perusahaan tersebut menilai dirinya tidak cakap dalam memberikan kontribusi bagi perusahaannya.
- e. Perasaan bersalah. Rasa bersalah ini terkadang timbul dalam pemikiran orang yang sedang mengalami depresi. Mereka akan memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai hukuman atau akibat dari kegagalan mereka dalam melaksanakan tugas mereka.
- f. Perasaan terbebani. Banyak orang yang terkena depresi merasa dirinya hanya menjadi sebuah beban bagi orang lain dan kemudian mereka akan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut. Sebagai contoh, ketika mereka mengerjakan suatu pekerjaan kemudian pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan yang diperintahkan, maka dalam dirinya akan timbul rasa bersalah yang kemudian mereka akan berpikir bahwa mereka hanya sebuah beban.

Para penderita depresi seringkali beranggapan bahwa gejala-gejala di atas akan terus berlanjut atau bahkan bertambah buruk di masa mendatang. Anggapan mereka atas memburuknya gejala-gejala di atas sehingga tidak dapat pulih kembali akan menjadi dasar pertimbangan untuk melakukan tindakan yang tidak masuk akal seperti bunuh diri. Beck dalam Namora Lumongga Lubis menjelaskan bahwa tercatat sekitar 74% keinginan bunuh diri bagi penderita depresi dan 12% bagi non-depresi. Keinginan bunuh diri tersebut muncul dalam berbagai bentuk, misalnya pada pikiran yang berulang kali, baik yang bersifat pasif (implisit) ia mengharapkan untuk mati, atau yang sifatnya aktif (eksplisit) dengan mengatakan bahwa “*saya ingin bunuh diri*”. Namun perlu untuk digarisbawahi bahwa terdapat beberapa penderita depresi yang mempunyai keinginan untuk melakukan bunuh diri secara terus

menerus sepanjang ia mengalami depresi, sedangkan pada penderita depresi yang lain keinginan untuk melakukan bunuh diri tersebut bersifat sporadis atau perlahan-lahan. Selain daripada itu milenial yang mengalami depresi juga seringkali menyalahkan serta mengkritik diri mereka sendiri yang berkaitan dengan anggapan bahwa suatu hal-hal buruk atau kurang menguntungkan yang terjadi di sekitar mereka disebabkan karena dirinya.⁶⁵

3. Faktor-faktor Penyebab Depresi pada Generasi Milenial

Fakta mengungkapkan bahwa jarang sekali terjadi bahwa depresi hanya disebabkan oleh satu faktor saja, namun lebih banyak disebabkan oleh berbagai faktor yang berinteraksi dalam berbagai kombinasi sehingga memunculkan suatu kondisi tertentu yang berpengaruh terhadap tinggi dan rendahnya tingkat depresi. Penyebab depresi yang sesungguhnya tidak dapat diketahui secara pasti namun telah ditemukan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya, antara lain:

a. Faktor Fisik

1) Genetik

Studi mengenai depresi terkait faktor genetik merupakan salah satu topik yang menarik minat ahli genetika dan kesehatan mental. Para ahli menyatakan bahwa depresi merupakan sebuah penyakit yang sifatnya adalah turunan.

Gen yang diwariskan dari orang tua ternyata mempunyai pengaruh dalam terjadinya depresi. Seseorang yang dalam keluarganya menderita depresi berat akan memiliki risiko lebih besar untuk menderita depresi daripada kebanyakan orang pada umumnya.

2) Susunan Kimia Otak dan Tubuh

Beberapa bahan kimia dalam otak dan tubuh sangat memegang peranan yang sangat penting dalam mengendalikan emosi manusia. Pada orang yang menderita depresi ditemukan adanya perubahan dalam jumlah kimia tersebut.⁶⁶

Dalam suatu penjelasan disebutkan bahwa sistem limbik merupakan sebuah kumpulan dari beberapa bagian otak yang mempunyai peranan khusus dalam fungsi emosi, memori, serta rangsangan pada manusia. Beberapa diantaranya ialah *amigdala* dan *hipokampus* yang letaknya berada di *lobus temporal* atau sisi otak. Aktivitas serta volume dari kedua bagian otak ini dikatakan sangat mempunyai peranan paling penting mengenai berkembangnya depresi pada seseorang.

⁶⁵ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 26-28.

⁶⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 63.

Hipokampus sendiri bentuknya seperti kuda laut. Walaupun bentuknya kecil, tetapi *hipokampus* berperan sangat penting dalam pembentukan memori yang terkait dengan proses belajar dan emosi. Ketika seseorang mengalami depresi, maka volume *hipokampus*-nya akan berkurang sehingga proses pembentukan memori pada masa kini akan sulit. dampaknya ialah orang tersebut akan sangat mudah terganggu dengan memori pada masa lampau yang sangat penuh dengan nuansa emosional. Beberapa studi yang dilakukan di berbagai negara menyatakan bahwa orang yang mengalami depresi memang memiliki ukuran *hipokampus* yang lebih kecil dari orang yang tidak menderita depresi.⁶⁷

Sedangkan *amigdala* merupakan bagian otak yang bentuknya menyerupai kacang almon, bagian otak ini berkaitan dengan pendeteksi bahaya, rasa takut serta ekspresi emosi yang sifatnya negatif. Sebuah penelitian dengan menggunakan studi *Magnetic Resonance Imaging* (MRI)⁶⁸ menemukan bahwa terdapat penurunan volume *amigdala* pada orang yang terkena depresi. Walaupun hasil penelitian mengenai penurunan pada volume *amigdala* ini belum sekonsisten pada hasil penelitian *hipokampus*, namun *amigdala* ini diketahui menjadi salah satu bagian otak yang paling banyak diteliti terkait dengan pengaruhnya terhadap depresi.

Selain daripada *hipokampus* dan *amigdala*, ternyata terdapat bagian otak lainnya yang sangat berpengaruh terhadap depresi, sebut saja *habenula*. *Habenula* letaknya dekat dengan *hipokampus*. *Habenula* ini memiliki ketertarikan dengan keraguan dan pesimisme manusia. *Habenula* yang terlalu aktif akan mengirim sinyal berupa rasa kecewa serta perasaan akan gagal kepada tubuh, akibatnya, seseorang akan memandang dunia ini dengan cara pandang yang pesimis dan negatif.

Selain *habenula*, ternyata *prefrontal cortex* diketahui berpengaruh terhadap depresi. *Prefrontal Cortex* merupakan bagian terdepan dari lobus frontal atau bagian depan otak. *Prefrontal Cortex* terkait dengan kemampuan intelektual seperti melakukan penalaran, menyelesaikan masalah serta membuat rencana. Dikatakan bahwa orang yang terkena

⁶⁷ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 123-124.

⁶⁸ *Magnetic Resonance Imaging* atau MRI merupakan suatu alat *diagnostic* untuk memeriksa serta mendeteksi tubuh manusia dengan menggunakan medan magnet yang besar dan gelombang frekuensi radio, tanpa menggunakan sinar X ataupun bahan radioaktif, sehingga MRI sangat aman digunakan pada berbagai kalangan termasuk balita namun tidak disarankan bagi wanita yang sedang hamil. Lihat di Agus Wahyu Jatmiko, dkk., "Efek Pemakaian Kontras Untuk Optimalisasi Citra Pada Pemeriksaan Diagnostic Magnetic Resonance Imaging (MRI)," *Jurnal Biosains Pascasarjana* 23, no. 1 (2021): 30.

depresi, pada *Prefrontal Cortex* miliknya akan menyusut layaknya *hipokampus* serta *amigdala*.

Setelah melihat penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwasanya orang yang terkena depresi memiliki sudut pandang yang berbeda dalam melihat kehidupan yang sebenarnya. Gangguan pada *hipokampus*, *amigdala*, *habenula*, *prefrontal cortex*, serta bagian otak lainnya menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi.⁶⁹

3) Faktor Usia

Wilkinson dalam Namora Lumongga Lubis menyatakan bahwa survei masyarakat mengatakan adanya prevalensi yang tinggi dari gejala-gejala depresi pada golongan usia dewasa muda yakni 18 hingga 44 tahun.⁷⁰

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 juga mengatakan bahwa penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.⁷¹ Hal tersebut juga diungkapkan dalam sebuah jurnal penelitian bahwa generasi muda layaknya generasi milenial lebih rentan terkena depresi.⁷²

Dilansir dari sebuah *website* dituliskan bahwa penelitian yang dilakukan oleh *Blue Cross Blue Shield Association* (BCBSA) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa pada 55 juta milenial yang berada di Amerika Serikat menunjukkan depresi menempati peringkat pertama dari 10 masalah kesehatan yang rentan dialami oleh generasi milenial. Sebenarnya tidak hanya di Amerika saja, data dari berbagai negara juga menunjukkan bahwa generasi milenial menjadi kelompok yang paling banyak terkena gangguan perilaku. Salah satu faktor pemicunya ialah membandingkan kehidupannya dengan kehidupan dunia maya.⁷³

⁶⁹ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 123-128.

⁷⁰ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 64-65.

⁷¹ Muslimahayati & Hafifatul Auliya Rahmy, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35.

⁷² Helianti Utami & Sri Pujiningsih, "Membangun Generasi Muda Yang Mampu Melewati Masa Pandemi Dengan Menjaga Kesehatan Mental," *Jurnal Karinov* 5, no. 1 (2022): 18.

⁷³ Sabrina Anggraini, "Mengapa Milenial Rentan Alami Depresi?" 2022, <https://skata.info/article/detail/1365/mengapa-milenial-rentan-alami-depresi>.

4) Gender

Secara global, perempuan memang lebih rentan terhadap berbagai emosi karena perempuan diketahui memiliki kegoncangan hormon yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.⁷⁴

Peningkatan prevalensi depresi pada perempuan salah satunya dipengaruhi oleh adanya perubahan hormonal dan fisiologis. Perempuan lebih memiliki kerentanan biologis serta kesulitan dalam menghadapi perubahan biologis maupun fisiologis selama masa transisi dari masa anak-anak hingga tumbuh dewasa. Pada penelitian terdahulu dijelaskan bahwa sejak awal dimulainya masa pubertas hingga dewasa akhir, perempuan berisiko untuk terkena depresi dibandingkan dengan laki-laki.⁷⁵

World Bank menyebutkan data depresi yang dialami oleh perempuan sebanyak 30% dan 12,6% dialami oleh laki-laki. Hal ini sama seperti penjelasan sebelumnya, bahwa perbedaan tingkat depresi pada wanita lebih ditentukan oleh faktor biologis dan lingkungan kehidupannya, yakni adanya perubahan pada peran sosial sehingga menyebabkan berbagai konflik serta membutuhkan penyesuaian diri yang lebih intens. Selain daripada faktor biologis dan lingkungan kehidupan, menurut Pease & Pease menyebutkan bahwa faktor lain depresi pada perempuan terletak pada pola komunikasinya.⁷⁶

5) Gaya Hidup

Kebiasaan buruk serta gaya hidup yang tidak sehat juga menjadi pemicu terjadinya depresi. Gaya hidup yang tidak sehat seperti jam makan dan tidur yang tidak teratur, mengonsumsi *fast food* secara rutin, mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, tidak rutin berolahraga, serta merokok dapat menjadi pemicu terjadinya depresi.

Berdasarkan studi yang dikutip dari sebuah buku yang berjudul *Loving the Wounded Soul* karya Regis Machdy, orang yang mengubah gaya hidupnya dengan cara mengonsumsi makanan sehat melaporkan terjadinya perubahan *mood* yang stabil. Maka tidak heran jika orang yang pernah mengalami depresi mengganti pola makannya menjadi

⁷⁴ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 78.

⁷⁵ Annisa Axelta & Fitri Ariyanti Abidin, "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial," *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa* 9, no. 1 (2022): 41.

⁷⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 65.

*fescitarian*⁷⁷ atau bahkan *raw food*⁷⁸ mereka menjadi lebih mengetahui dan menyadari bahwa makanan yang mereka konsumsi benar-benar sangat mempengaruhi suasana hati dan kesehatan fisik.

Selain dari menjaga pola makan yang sehat, tentunya salah satu pola hidup yang wajib dibenahi adalah pola tidur. Hampir seluruh orang yang terkena depresi mempunyai masalah dalam pola tidurnya, mereka menganggap bahwa kurangnya waktu tidur merupakan hal yang sangat biasa. Maka dari itu, kita semua mengetahui bahwa jam tidur yang teratur akan sangat membantu tubuh dalam memperbaiki sel-sel yang rusak.⁷⁹

6) Penyakit Fisik

Sebenarnya penyebab terjadinya depresi cukup kompleks. Katakan saja bahwa jika seseorang terkena penyakit jantung, tentu mereka akan mengalami *shock* dan berfikir bahwa penyakit itu dapat menyebabkan kematian. Hal tersebut tentunya membuat seseorang kehilangan kepercayaan pada dirinya sehingga menyebabkan depresi.

Beberapa penyakit dapat menyebabkan depresi karena berdampak pada tubuh. Disebutkan bahwa depresi dapat menyertai penyakit

⁷⁷ *Fescitarian* atau dalam bahasa Indonesia biasa disebut peskatarian. Peskatarian merupakan salah satu jenis dari subbagian vegetarian. Istilah ini muncul pada awal tahun 1990-an. kata ini merupakan gabungan dari bahasa Italia, *pesce* yang berarti ikan dan *vegetarian* yang berarti seseorang yang mengkonsumsi produk olahan nabati. Secara sederhana, peskatarian merupakan sebutan bagi orang yang tidak memakan daging hewani seperti daging sapi, daging unggas, namun masih mengkonsumsi daging ikan serta makanan laut lainnya. Peskatarian mirip dengan vegetarian, yakni mengkonsumsi produk nabati seperti sayur-sayuran, buah-buahan serta kacang-kacangan juga sama tidak mengkonsumsi daging merah serta unggas. Lihat di Aimie Nadiyah Putri, "Perancangan Informasi Pescatarian Melalui Media Boardgame" (Skripsi, Bandung, Universitas Komputer Indonesia, 2019), 8.

⁷⁸ *Raw Food* merupakan suatu pola makan dengan cara mengkonsumsi buah-buahan, sayuran, serta kacang merah tanpa diolah. Pola makan ini dipercaya dapat menyehatkan tubuh karena didalam buah serta sayur mentah masih terdapat *enzim* yang bagus bagi tubuh. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa *raw food* merupakan makanan yang dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh. *Raw food* merupakan makanan alami yang mudah didapatkan serta telah dikenal akrab oleh tubuh manusia, perlu untuk diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan mentah adalah kebersihan serta kesegaran dari makanan tersebut. Selain itu, *raw food* memang memiliki banyak sekali manfaat, namun tidak semua buah dan sayuran bisa dan baik dikonsumsi secara mentah, misalnya saja jamur. Beberapa buah dan sayur yang bisa dimakan dalam keadaan mentah, antara lain bawang putih, brokoli dan kol, tomat, buah bit, cabai merah, wortel, selada, bawang bombai, paprika. Lihat di Yosa Octavia Santosa, dkk., "Perancangan Buku Pengetahuan Populer Tentang Raw Food," *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 4 (2014): 3.

⁷⁹ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 149.

*parkinson*⁸⁰ dan *multiple sclerosis*⁸¹ karena efeknya terhadap otak. Hal tersebut juga diungkapkan dalam sebuah artikel terbitan *National Institute of Mental Health* (NIMH) yang menjelaskan bahwa depresi dapat dialami secara bersamaan dengan penyakit medis serius seperti salah satunya adalah parkinson. Penelitian yang dilakukan oleh Starkstein menyebutkan bahwa dari 105 penderita *parkinson*, 21% diantaranya mengalami depresi berat dan 20% terkena depresi ringan serta sisanya tidak terkena depresi.⁸² Kadang kala obat-obatan medis yang berguna untuk menyembuhkan penyakit tersebut dapat menimbulkan efek samping yang berperan pada depresi.⁸³

⁸⁰ Penyakit *Parkinson* merupakan sebuah gangguan neurodegeneratif (suatu kondisi patologis pada sel saraf dimana sel saraf tersebut mengalami kehilangan struktur atau fungsi sebenarnya secara progresif) kedua paling banyak di dunia setelah penyakit *Alzheimer*. Penyakit *Parkinson* ini dapat ditandai dengan berkurangnya neuron dopaminergik di substansia nigra yang mengakibatkan rendahnya kadar dopamine di striatum. Hal tersebut menyebabkan sindrom gangguan motorik, bradikinesia, rigiditas, serta tremor saat beristirahat. Selain itu juga terdapat gejala gangguan non motorik seperti disregulasi otonomik, gangguan pada tidur, *anxiety*, perubahan kognitif, serta depresi. Penyakit ini pertama kali dikemukakan oleh James Parkinson dimana ia mendeskripsikannya sebagai *Shaking Palsy*. Lihat di Maria Diandra Porsiana & I Komang Arimbawa, "Terapi Stem Cell Untuk Penyakit Parkinson," *CDK-284* 47, no. 3 (2020): 212.

⁸¹ *Multiple Sclerosis* atau MS merupakan suatu penyakit autoimun yang mempengaruhi sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang). Penyakit ini tergolong penyakit langka di Indonesia. Penyakit ini juga mengakibatkan kecacatan serta dapat menurunkan kualitas hidup. Penyebab penyakit ini adalah kerusakan pada selubung mielin, hal tersebut menyebabkan sinyal saraf menurun atau melambat dan bahkan bisa berhenti. Kerusakan ini diakibatkan oleh inflamasi karena sistem kekebalan tubuh menyerang sistem saraf. Hal ini bisa mengenai otak, saraf optikus, hingga sumsum tulang belakang. Namun hingga saat ini penyebab pastinya tidak diketahui, sebagian besar percaya bahwa penyebabnya adalah virus atau kelainan genetik, atau bahkan keduanya. Gejala awal penyakit ini yang paling sering adalah gangguan penglihatan yang disertai dengan rasa nyeri, penderita penyakit ini akan merasakan pandangan yang mendadak menjadi kabur, umumnya keluhan tersebut hanya mengenai satu bagian mata saja dan disertai dengan rasa nyeri pada bagian belakang kepala. Selain itu terdapat keluhan neurologis lain yang cukup sering didapati berupa kesemutan, kelemahan, gangguan koordinasi, gangguan buang air besar dan kecil, *fatigue* dan nyeri. Adapun pada MS yang menyerang medulla spinalis bisa ditemukan gejala berupa *Lhermitte* atau sensasi listrik dari leher ke bawah yang dirasakan pada fleksi leher. Lihat di Yohanes Jafar, "Tatalaksana Multiple Sclerosis," *CDK-250* 44, no. 3 (2017): 180, lihat juga Riwanti Estiasari, "Sklerosis Multipel," *CDK-217* 41, no. 6 (2014): 425.

⁸² Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 68.

⁸³ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 4.

b. Faktor Psikologis

1) Kepribadian

Diketahui bahwa aspek kepribadian dalam diri seseorang mempengaruhi tinggi rendahnya depresi yang dialami. Terdapat beberapa individu yang rentan terkena depresi yakni generasi milenial yang mempunyai pola pikir yang negatif, serta pesimis.

Menurut seorang psikiatri yakni Gordon Parker, ia mengatakan bahwa seseorang yang menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut memiliki risiko untuk terkena depresi. Beberapa ciri tersebut antara lain, mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi (seorang “pencemas” atau seseorang yang sangat mudah terpengaruh), seseorang yang memiliki harga diri yang rendah sehingga ia lebih menyukai untuk mengkritik dirinya sendiri, seseorang yang hipersensitif, perfeksionis, *self-focused* atau seseorang yang memusatkan perhatian pada dirinya sendiri.⁸⁴

2) Pola Pikir

Dijelaskan dalam salah satu artikel ilmiah bahwa depresi merupakan sebuah gambaran adanya gangguan pada kognitif seseorang, hal tersebut ditandai dengan munculnya pola pikir yang menganggap bahwa dirinya tidak berguna untuk siapapun. Hal ini sangat tampak bahwa adanya gangguan kognitif merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya depresi.⁸⁵

Seorang psikiatri Amerika bernama Aaron Beck menyebutkan bahwa pola pemikiran umum yang terjadi pada seseorang yang terkena depresi dan dipercaya dapat membuat seseorang rentan terkena depresi adalah pola pikir yang negatif. Selain itu McWilliam dan Bloomfield seorang penulis buku yang berjudul *How to Heal Depression* mengatakan bahwa seseorang dengan pikiran negatif dapat mengembangkan kebiasaan buruk serta perilaku yang mampu merusak diri sendiri.⁸⁶

3) Harga Diri

Harga diri atau yang biasa disebut dengan *self-esteem*. Disebutkan bahwa kata *self-esteem* merupakan kata yang banyak digunakan dalam keilmuan psikologi. *Self-esteem* diketahui merupakan pandangan

⁸⁴ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 72.

⁸⁵ Indriono Hadi, dkk., “Major Depressive Disorder: A Mini Review,” *Health Information: Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (2017): 30.

⁸⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 73.

individu terhadap *value* dirinya atau dapat dikatakan bagaimana seseorang menilai, mengakui, serta menghargai dirinya sendiri.

Salah satu faktor yang mampu menentukan perilaku dari seorang individu yakni terdapat pada harga dirinya. Tentunya setiap orang menginginkan penghargaan positif terhadap dirinya, sehingga ia akan merasa bahwa dirinya berguna. Terpenuhinya penghargaan terhadap diri sendiri tentu menghasilkan sikap percaya diri, rasa damai terhadap diri sendiri, rasa kuat dalam menghadapi sakit yang diderita, namun sebaliknya apabila penghargaan terhadap diri sendiri tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang mempunyai mental yang lemah serta berfikir negatif.

Harga diri yang rendah tentu akan berpengaruh negatif pada seseorang dan itu akan berakibat stress dan depresi. Seseorang dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan, selalu putus asa, dan tidak percaya terhadap dirinya sendiri. tidak hanya itu, orang yang memiliki penghargaan diri yang rendah akan selalu dihinggapi rasa takut, seperti layaknya perasaan tidak diterima dan selalu merasa dibenci, selalu merasa gagal, sangat takut menghadapi kelemahan dan kekurangan pada dirinya, mudah untuk tersinggung, dan cenderung menarik diri dari pergaulan sosial. Kemudian dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Fitri Wijayati, dkk menyebutkan bahwa harga diri yang rendah biasanya disebabkan oleh kegagalan yang berulang, pernah mengalami pengucilan serta aniaya fisik, kehilangan kemampuan. Beberapa kejadian tersebut menyebabkan seseorang merasakan tidak percaya diri hingga menyebabkan seseorang merasa rendah terhadap harga dirinya.⁸⁷

Self-esteem dan depresi dapat kita lihat sebagai lingkaran setan. Ketidakmampuan untuk menghadapi segala sesuatu secara positif situasi sosial dapat menyebabkan rendahnya harga diri yang dapat mengakibatkan seseorang terkena depresi. Depresi ini nantinya akan menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berhubungan dengan dunia sosialnya.⁸⁸

⁸⁷ Fitri Wijayati, dkk., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa," *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian* 12, no. 2 (2020): 226.

⁸⁸ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 74-77.

4) Stres

Istilah stres dan depresi seringkali tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya. Adapun setiap peristiwa yang menimpa seseorang dapat mengakibatkan gangguan fungsi pada organ tubuh manusia. Reaksi tubuh ini dapat disebut dengan stres. Secara bahasa, stres berarti tekanan yang mampu mempengaruhi kejiwaan.⁸⁹

Stres merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya depresi. Stres dapat menginduksi respons inflamasi pada manusia yang salah satunya sebagai penyebab depresi.⁹⁰

Aaron Beck membagi stres yang menyebabkan seseorang terkena depresi kedalam dua bagian, antara lain:

- 1) *Stres yang spesifik*. Yakni suatu kondisi yang mempunyai kesamaan dengan pengalaman traumatik seseorang pada masa lalu. Beberapa situasi stres yang mampu menimbulkan depresi antara lain:
 - a) Suatu kondisi yang mampu menurunkan harga diri seseorang, seperti dipecat dari pekerjaan, tidak diterima dari pekerjaan yang diimpikan, tidak lulus ujian, putus cinta.
 - b) Menghadapi dilema yang tidak bisa terpecahkan. Seperti halnya memilih untuk kerja dalam negeri yang notabe dekat dengan keluarga atau memilih untuk kerja di luar negeri dengan gaji yang besar namun jauh dari keluarga.
 - c) Penyakit, gangguan fisik atau abnormalitas. Seperti seseorang yang telah didiagnosa menderita kanker, sehingga itu membuatnya depresi bahkan ia merasa dirinya tidak lagi berguna bagi sekelilingnya.
 - d) Situasi yang menyebabkan seseorang stress secara berturut-turut. Seperti kehilangan orang yang dicintainya setelah itu ia dikeluarkan dari pekerjaannya.
- 2) *Stres nonspesifik*. Adakalanya depresi ditimbulkan oleh serangkaian kejadian namun bukan kejadian yang traumatik. Disebutkan bahwa adanya beberapa peristiwa mengejutkan yang membuat stres menjadi faktor utama pemicu terjadinya depresi.⁹¹ Namira Lumongga Lubis menyatakan bahwa depresi dapat diakibatkan oleh beberapa peristiwa

⁸⁹ Jamil, "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," 125.

⁹⁰ Febyan, dkk., "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi," *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 6, no. 4 (2020): 212.

⁹¹ Indriono Hadi, dkk., "Major Depressive Disorder: A Mini Review," 33.

negatif yang setelahnya dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan seseorang, seperti bencana alam, pertengkaran hebat, atau kematian seseorang yang dicintai, perceraian, perpisahan. Namun dampak dari beberapa peristiwa terhadap seseorang tidak bisa untuk disamaratakan, karena suatu peristiwa yang menyebabkan seseorang terkena depresi belum tentu menimbulkan depresi bagi orang lain.⁹²

5) Lingkungan Keluarga

Terdapat beberapa penyebab depresi pada lingkungan keluarga, antara lain:

- 1) *Kehilangan Sosok Orang Tua saat Kecil*. Kehilangan orang tua pada masa kecil merupakan faktor predisposisi terjadinya depresi pada saat dewasa. Beberapa studi menyatakan bahwa kehilangan orang yang sangat berarti sangat erat hubungannya dengan perkembangan depresi pada seseorang.⁹³
- 2) *Pola Asuh*. Pola asuh dalam keluarga juga merupakan salah satu penyebab timbulnya depresi pada seseorang. Dengan pola asuh yang positif dalam keluarga juga mempengaruhi pertumbuhan pada anak, pola asuh yang sifatnya positif cenderung memiliki gejala depresi yang rendah. Para orang tua yang mengabaikan kebutuhan emosional anak mereka maka akan menimbulkan dampak negatif pada perkembangan sang anak. Pola asuh yang negatif atau buruk akan membuat anak menjadi tertekan saat ia berada dalam rumah, sehingga anak akan cenderung berperilaku negatif seperti mudah marah, kurang ekspresif, dsb.⁹⁴ Hal ini sesuai dengan penelitian Morley & Moran yang menyatakan bahwa kualitas hubungan orang tua akan berpengaruh dengan risiko terjadinya depresi pada anak.⁹⁵
- 3) *Penyiksaan Fisik dan Seksual Ketika Kecil*. Terdapat beberapa bukti bahwa penyiksaan fisik dan seksual ketika kecil akan membuat seseorang berisiko terkena depresi saat ia besar nanti.⁹⁶ Seseorang

⁹² Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 80.

⁹³ Indriono Hadi, dkk., "Major Depressive Disorder: A Mini Review," 29.

⁹⁴ Iga Ayu Saputri & Artika Nurrahima, "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur," *Holistic Nursing and Health Science* 3, no. 2 (2020): 54.

⁹⁵ Annisa Axelta & Fitri Ariyanti Abidin, "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial," 42.

⁹⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 83.

yang mempunyai pengalaman kekerasan akan lebih menunjukkan gejala atau kecenderungan depresi yang tinggi.⁹⁷

C. Solusi Gangguan Depresi Perspektif Psikologis

Depresi merupakan penyakit yang dapat disembuhkan.⁹⁸ Pada kasus depresi berat, selain membutuhkan terapi psikologi diperlukan juga untuk mengkonsumsi obat antidepresan untuk mengaktifkan senyawa kimia tertentu di otak.⁹⁹

Dilansir dari sebuah buku berjudul *Depresi: Sebuah Panduan Ringkas* yang terbitkan oleh *National Institute of Mental Health* (NIMH) menyebutkan bahwa langkah pertama untuk dapat mendapatkan pengobatan depresi yang benar adalah dengan mengunjungi dokter atau professional kesehatan jiwa.¹⁰⁰

National Institute of Mental Health (NIMH) menjelaskan dalam bukunya mengenai pengobatan bagi penderita depresi bisa disembuhkan dengan obat-obatan medis, psikoterapi, atau kombinasi antara keduanya.¹⁰¹ Bahkan kombinasi pengobatan antar keduanya dapat menunjukkan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan pengobatan salah satu saja. Adanya tujuan pengobatan bagi penderita depresi adalah untuk mengurangi gejala depresi, meminimalkan efek samping, membantu pengembalian ke tingkat fungsi sebelum sakit dan mencegah episode depresi lebih lanjut.¹⁰²

1. Obat Medis

Pengobatan dengan mengkonsumsi obat medis biasa disebut dengan pengobatan farmakologi. Adapun obat medis yang dapat digunakan untuk menyembuhkan depresi dapat dijuluki dengan antidepresan.¹⁰³ Antidepresan merupakan obat-obatan yang dapat memperbaiki suasana jiwa atau *mood* dengan meringankan gejala keadaan murung. Pemberian obat antidepresan merupakan salah satu aspek dalam menangani penderita depresi, pemberian obat antidepresan tersebut diharapkan

⁹⁷ Annisa Axelta & Fitri Ariyanti Abidin, “Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial,” 43.

⁹⁸ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 12.

⁹⁹ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 15.

¹⁰⁰ Anta Samsara, *Depresi: Sebuah Panduan Ringkas* (Amerika Serikat: Institut Nasional Kesehatan (Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia), 2013), 12.

¹⁰¹ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 16.

¹⁰² Marianne, “Depresi Dan Penanganannya” (Universitas Sumatera Utara, 2010), 16.

¹⁰³ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 17.

mampu menghilangkan atau dapat menurunkan berbagai emosi negatif yang mampu menghilangkan *mood* bagi penderita depresi.¹⁰⁴

NIMH telah menyebutkan berbagai jenis obat antidepresan, antara lain *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor* (SSRI), *Serotonin and Norepinephrine Reuptake Inhibitors* (SNRI), *Tricyclic Antidepressants* (TCA), *Mono Amine Oxidase Inhibitors* (MAOI). Selain daripada itu, terdapat golongan lain dari antidepresan yakni *Mirtazapine* dan *Bupropion*.

Penggunaan obat antidepresan di atas mempunyai efek samping. Beberapa efek samping yang timbul antara lain mual dan muntah, bertambahnya berat badan, diare, masalah dalam waktu tidur, masalah seksual. Terdapat efek samping yang lebih serius tapi tidak umum antara lain kejang, masalah pada jantung, ketidakseimbangan garam dalam darah, kerusakan pada hati, sindrom serotonin.

Sudah sepatutnya diketahui bahwa meminum obat antidepresan harus mengikuti petunjuk serta arahan dari dokter. Obat medis tersebut sudah sepatutnya diminum sesuai dengan dosis dan dalam waktu yang seharusnya. Diperkirakan membutuhkan waktu sekitar 3 hingga 4 minggu sampai obat tersebut menimbulkan manfaat. Namun perlu juga untuk digarisbawahi bahwa terdapat sejumlah orang yang minum obat antidepresan dalam jangka waktu yang pendek dan ada juga yang meminumnya dalam jangka waktu panjang.¹⁰⁵

2. Psikoterapi

Sebelumnya telah disebutkan bahwa pengobatan dengan cara mengkonsumsi obat medis disebut dengan terapi farmakologi. Maka lain halnya dengan pengobatan tanpa mengkonsumsi obat-obatan medis dapat disebut dengan terapi non farmakologi.

Beberapa jenis psikoterapi atau terapi wicara ini dapat membantu penderita depresi. terdapat beberapa jenis psikoterapi yang mungkin efektif untuk pengobatan depresi, antara lain:

a. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

CBT merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi.¹⁰⁶

¹⁰⁴ Ambarsari Hamidah, "Efek Obat Golongan Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI) Sebagai Faktor Risiko Dry Eye Syndrome" (Skripsi, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 5.

¹⁰⁵ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 16-20.

¹⁰⁶ Muhammad Rizky, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Depresi," *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 268.

Pendekatan ini dapat membantu penderita depresi mengubah pikiran atau pernyataan diri yang bersifat negatif. Jadi fokus pendekatan ini adalah membantu mengubah cara berpikir yang tidak logis menjadi logis, atau dapat dikatakan juga bahwa fokus utama pendekatan ini yakni persepsi, kepercayaan serta pemikiran. Disebutkan pula bahwa terapi ini merupakan pendekatan yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada diri seseorang.

CBT ini merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1976. Penggunaan CBT terbukti secara efektif dalam membantu menangani penderita depresi. Dalam sebuah penelitian memperlihatkan bahwa pasien yang dirawat dengan menggunakan terapi CBT ini mempunyai angka pemulihan yang besar, angka kegagalannya lebih kecil, serta angka perbaikan lebih cepat dibandingkan dengan seseorang yang hanya mengkonsumsi obat antidepresan saja.¹⁰⁷

Terapi CBT ini mempunyai pandangan bahwa pola pikir serta keyakinan individu akan mempengaruhi sebuah perilaku dan perubahan pada pemikiran ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Beck menjelaskan bahwa terapi ini merupakan sebuah pendekatan konseling yang sengaja dibuat untuk menyelesaikan sebuah permasalahan individu dengan cara mengatur ulang pemikiran seseorang yang menyebabkan perilaku atau sikap yang kurang baik.

b. *Interpersonal Therapy (IPT)*

Interpersonal Therapy (IPT) atau bisa disebut dengan terapi interpersonal. IPT merupakan sebuah terapi psikologis yang berfokus pada keadaan sosial dan intrapersonal seseorang untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan gejala gangguan yang sedang dialami. Terapi IPT ini bertujuan untuk membantu penderita depresi meningkatkan hubungan interpersonal yang dimilikinya dan belajar untuk mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan, maka fokus terapi ini berada pada kemampuan berkomunikasi atau hubungan interpersonal pada diri mereka sendiri.¹⁰⁸

Terapi interpersonal ini dikembangkan oleh psikiater yang berasal dari Harvard bernama Gerald Klerman M.D dan seorang psikolog bernama Mayma Weissman, Ph.D. Terapi ini pada mulanya dikembangkan untuk mengobati depresi. Namun ternyata terapi ini juga dapat digunakan untuk pasangan dengan masalah pernikahan yang

¹⁰⁷ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikolog*, 142-143.

¹⁰⁸ Shafira Fawzia Ahmad & Yudiana Ratnasari, "Efektivitas Interpersonal Therapy (IPT) Untuk Mengatasi Suicidal Behavior Pada Remaja Dengan Permasalahan Pola Komunikasi Keluarga," *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022): 404.

mampu menyebabkan depresi. Terapi ini juga telah dimodifikasi untuk pengobatan sejumlah gangguan seperti penyalahgunaan obat-obatan, bipolar, *dhysthymia*, *bulimia nervosa*, gangguan cemas sosial, serta gangguan lain yang berkaitan diantaranya.

Namora Lumongga Lubis dalam bukunya menuliskan bahwa terapi ini merupakan terapi jangka pendek. Seorang terapis hanya menangani satu atau dua masalah klien. Pada sesi pertama, terapis dan klien akan menentukan bagian mana yang paling membantu untuk mengurangi gejala depresi, kemudian pada sesi selanjutnya dirancang untuk menyelesaikan masalah yang telah disetujui tersebut. Terapi ini telah memberikan peningkatan secara cepat dalam menanggapi permasalahan depresi baik itu ringan maupun berat dengan usaha bunuh diri.¹⁰⁹

c. *Problem Solving Therapy (PST)*.

Problem Solving Therapy merupakan pendekatan yang berfokus pada pelatihan sikap dan ketrampilan dalam memecahkan masalah dengan cara yang efektif. Tujuan umum dari *Problem Solving Therapy* sendiri adalah untuk mengurangi tekanan mental, meningkatkan fungsi psikologis, serta untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Dalam berbagai literatur dijelaskan bahwa pengobatan ini merupakan salah satu cara yang sangat efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, salah satunya depresi. Hal ini dikarenakan *Problem Solving Therapy* merupakan suatu pendekatan yang bukan hanya fokus dalam mengembangkan ketrampilan individu namun juga fokus pada pengalaman emosi individu, sikap serta keyakinan individu.¹¹⁰

Tujuan dari adanya *Problem Solving Therapy* adalah bahwa penderita depresi akan dibimbing untuk dapat mengerti serta memahami permasalahan yang sedang dihadapi dan membantu menemukan solusi yang efektif. Hal ini berarti seorang terapis memotivasi penderita untuk lebih menjabarkan segala permasalahan secara rinci dan terstruktur.¹¹¹

¹⁰⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, 153.

¹¹⁰ Mulia Marita Lasutri Tama, "Efektivitas Problem Solving Therapy Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Pada Wanita Yang Pernah Menjalani Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Jurnal Ilmiah Psyche* 12, no. 2 (2019): 65.

¹¹¹ Nixson Manurung, "Pengaruh Pemberian Problem Solving Therapy Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Gangguan Jantung, 2016," *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* 2, no. 1 (2016): 5.

d. *Electro Convulsive Therapy (ECT)*

ECT merupakan terapi dengan cara melewatkan arus listrik ke otak. Arus listrik tersebut digunakan pada otak melalui elektroda yang ditempatkan pada pelipis.¹¹²

ECT sendiri merupakan sebuah prosedur medis yang cara kerjanya dilakukan oleh dokter dimana pasien akan diberikan anestesi umum dan relaksasi otor. Ketika efeknya telah bekerja, otak pasien akan distimulasi dengan suatu rangkaian dan dikontrol dengan electrode yang dipasang kelapa pasien. Stimulus ini akan menyebabkan kejang di otak ampai kurang lebih 2 menit. Hal ini dikarenakan penggunaan anestesi dan relaksasi otot sehingga badan tidak ikut terangsang dan tidak merasa nyeri.¹¹³

Dokter psikiatri sering menggunakan terapi ECT ini untuk mengobati pasien dengan gangguan kesehatan mental karena hasilnya yang sangat efektif dan proses penyembuhannya tergolong cepat. Indikasi yang paling sering untuk penggunaan terapi ECT ini adalah gangguan depresi berat atau gangguan depresi mayor dengan risiko percobaan bunuh diri. Terapi ini harus dipertimbangkan sebagai terapi pada pasien yang gagal terhadap respon pengobatan farmakologi atau obat antidepresan.

Selain itu, ternyata terapi ECT ini mempunyai efek samping, efek samping itu dapat berupa positif dan negatif. Adapun efek samping positif yang timbul akibat terapi ini adalah klien akan bersifat meningkatkan ketrampilannya dalam berkomunikasinya atau asertif. Hal tersebut dikaitkan dengan cara kerja dari terapi itu sendiri, dimana terapi ini merangsang keluarnya susunan saraf pusat khususnya serotonin yang berpengaruh pada hipotalamu dan sistem limbik sehingga akan terjadi perubahan perilaku pada klien.

Efek samping negatif dari pelaksanaan terapi ini adalah, klien atau pasien akan mengalami kebingungan, terjadinya peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, selain itu ECT akan mempengaruhi memori ingatan klien.¹¹⁴

Selain dari penjelasan yang sudah dijelaskan mengenai solusi pengobatan depresi di atas, terdapat beberapa tips lain yang dapat membantu penyembuhan, antara lain:

¹¹² Marisca Agustina, "Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Klien Gangguan Jiwa," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 8, no. 03 (2018): 444.

¹¹³ Dwi Yeni Irmawati, "Pengaruh Electroconvulsive Therapy Pada Klien Skizofrenia Dengan Diagnosa Banding Depresi Di Rs.Jiwa Dr. Soeroyo Magelang" (Skripsi, Semarang, Poltekkes Kemenkes Semarang, 2019), 12-13.

¹¹⁴ Dwi Yeni Irmawati, "Pengaruh Electroconvulsive Therapy Pada Klien Skizofrenia Dengan Diagnosa Banding Depresi Di Rs.Jiwa Dr. Soeroyo Magelang", 15-16.

- 1) Menjaga Pola Tidur. Salah satu pola hidup yang harus dievaluasi adalah pola tidur. Tidur yang teratur dan rutin akan membantu memperbaiki sel-sel yang rusak. Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan kelelahan berkepanjangan. Bahkan hampir semua orang yang terkena depresi memiliki masalah dengan pola tidurnya, bagi generasi muda khususnya milenial kurangnya waktu tidur adalah hal yang sangat biasa.¹¹⁵
- 2) Mengatur Pola Makan. Salah satu penyebab depresi menjadi parah adalah karena adanya ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Ketidakseimbangan nutrisi yang mampu menyebabkan depresi antara lain mengonsumsi kafein secara berkala, mengonsumsi gula, kekurangan vitamin, serta ketidakseimbangan asam amino, dsb. Mengatur pola makan bisa dimulai dengan berbagai cara: *Pertama*, menjaga minuman dengan cara menghindari untuk mengonsumsi kopi, gula, serta alkohol. *Kedua*, mengonsumsi vitamin. Hal ini dijelaskan bahwa kekurangan nutrisi juga dapat mengubah fungsi otak yang mengakibatkan depresi. Beberapa vitamin yang berpengaruh untuk menjaga kondisi fisik supaya terhindar dari depresi adalah vitamin B kompleks dan vitamin C. *Ketiga*, mengonsumsi mineral. Beberapa mineral yang penting untuk depresi adalah kalium dan magnesium, *chromium*, selenium, zat besi, zinc/seng. *Keempat*, mengonsumsi asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 ini diperlukan untuk mempertahankan kesehatan yang baik. Omega-3 diperlukan oleh tubuh tetapi tidak diproduksi dalam tubuh, itu artinya diperlukan dari bahan makanan. Salah satu makanan yang terdapat sumber asam lemak omega-3 adalah ikan. Bahkan dikatakan bahwa omega-3 adalah komponen yang sangat penting bagi membran sel saraf.
- 3) Berolahraga. Keadaan *mood* yang bersifat negatif seperti depresi salah satunya disebabkan oleh pikiran serta perasaan yang negatif pula. Adapun salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan *mood* positif yang dapat menghalangi terjadinya *mood* negatif adalah dengan berolahraga. Seorang psikolog olahraga di Amerika mengatakan bahwa olahraga dapat membantu seseorang dalam mengatasi stress, depresi, serta dapat memperbaiki *mood*. Selain itu pada beberapa studi dijelaskan bahwa orang yang berolahraga lebih sedikit mengalami depresi, tekanan hidup, bahkan kecemasan.

¹¹⁵ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, 150.

Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan seperti jogging, bersepeda, berenang, jalan cepat, senam aerobik.¹¹⁶

National Institute of Mental Health (NIMH) juga merekomendasikan beberapa tips yang mampu membantu selama pengobatan depresi, yakni mencoba untuk lebih aktif bergerak atau latihan fisik, tentukanlah tujuan yang realistis, coba untuk menghabiskan waktu bersama orang lain serta berlatih untuk percaya kepada orang terdekat (hal ini dilakukan untuk menghindari isolasi diri sendiri), senantiasa mengingat bahwa pikiran yang baik akan menggantikan pikiran yang buruk, dan selalu mengedukasi diri sendiri mengenai masalah depresi.¹¹⁷

D. Generasi Milenial

1. Definisi Generasi Milenial

Istilah milenial pertama kali dikemukakan oleh dua pakar sejarah dan penulis Amerika yakni William Strauss dan Neil Howe dalam bukunya yang berjudul *Millennials Rising: The Next Great Generation*. Mereka menciptakan istilah tersebut pada tahun 1987, yakni bertepatan pada anak-anak yang lahir pada tahun 1982 memasuki pra-sekolah. Menurut para ahli, mereka menyebutkan bahwa tahun 1980-an sebagai awal tahun kelahiran generasi ini dan pertengahan 1990-an sampai awal 2000-an sebagai tahun akhir kelahiran.¹¹⁸ Jika merujuk pada *Generation Theory* yang dicetuskan oleh Karl Mannheim pada tahun 1923, generasi milenial adalah generasi yang lahir pada rentang tahun 1980 sampai dengan 2000. Pendapat yang dicetuskan oleh Karl sejalan dengan Stafford dan Griffis yang menyebutkan bahwa generasi milenial adalah mereka yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000.

Pendapat lain mengenai istilah milenial menurut Elwood Carlson yang ditulis dalam bukunya yang berjudul *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom*, ia menuliskan bahwa generasi milenial adalah mereka yang lahir pada rentang tahun 1983 sampai dengan 2001. Pendapat yang hampir sama bersumber dari *Working with Generations X And Y In Generation Z Period: Management Of Different Generations In Bussiness Life*, Gedis University, Turkey menyebutkan bahwa generasi milenial adalah mereka yang lahir dari tahun 1980 hingga 2001.¹¹⁹

¹¹⁶ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, 161-169

¹¹⁷ Anta Samsara, *Mengenal Depresi*, 34.

¹¹⁸ Nurlaila Suci Rahayu Rais, dkk., "Kemajuan Teknologi Informasi Berdampak Pada Generalisasi Unsur Sosial Budaya Bagi Generasi Milenial," *Jurnal Mozaik* 10, no. 2 (2018): 64.

¹¹⁹ Sapta Sari, "Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital," 36.

Selain yang telah disebutkan di atas mengenai definisi generasi milenial dari peneliti mancanegara, maka terdapat beberapa pendapat mengenai generasi milenial dari peneliti dalam negeri yakni Hasanuddin Ali dan Lilik Purwandi yang menyebutkan dalam bukunya yang berjudul *Millennial Nusantara*, ia menjelaskan bahwa generasi milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1981 hingga 2000.¹²⁰

Generasi milenial disebut juga dengan generasi Y. Istilah ini mulai dikenal dan dipakai pada koran besar Amerika pada Agustus tahun 1993. Perbedaan dalam penyebutan istilah generasi milenial juga beragam, beberapa diantaranya yakni Tapscott yang menyebut generasi milenial dengan istilah *Digital Generation* yang lahir antara tahun 1976-2000. Kemudian Zemke yang menyebut generasi milenial dengan istilah *Nexter*, ia menyebutkan bahwa generasi milenial adalah mereka yang lahir pada tahun 1980 hingga 1999. Terakhir yakni Howe dan Strauss, Lancaster dan Stillman serta Martin dan Tulgan yang menyebutnya dengan sebutan Generasi Milenial atau Generasi Y yang dikenal hingga sekarang.¹²¹ Disebut dengan milenial karena mereka merupakan generasi yang hidup pada pergantian millennium dan secara bersamaan pada era ini teknologi *digital* mulai masuk ke segala sendi kehidupan. Dengan kata lain generasi milenial adalah generasi yang tumbuh pada *internet booming*.¹²² Maka tidak heran jika generasi ini juga dikenal sebagai generasi *digital*. Itu artinya mereka hidup berdampingan dengan gelombang teknologi informasi dan sistem informasi yang berkembang pesat, dan ini yang menjadi salah satu karakteristik yang khas bagi generasi milenial.

Menurut Solomon, generasi milenial merupakan generasi yang paling mencolok karena terkenal dengan keberagamannya. Generasi yang paling tinggi tingkat pendidikannya, perkembangan teknologi yang super cepat, memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap mereka sendiri dan orang lain, dan berbagai keragaman lainnya. Namun, generasi ini juga paling banyak terkena dampak psikologis yang salah satunya adalah depresi. hal tersebut terjadi akibat perkembangan zaman yang sangat pesat yang memunculkan berbagai permasalahan yang mampu mempengaruhi mental mereka.¹²³

¹²⁰ Mohammad Arif, *Generasi Milenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*, Cet. 1 (Kediri: IAIN Kediri Press, 2021), 16.

¹²¹ Sapta Sari, "Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital," 36.

¹²² Syarif Hidayatullah, dkk., "Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food," *JURNAL MANAJEMEN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (2018): 241.

¹²³ Aghnia Lovita & Andi Surya Kurnia, "Pusat Rehabilitasi Kaum Milenial Depresi Di Jagakarsa," *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1, no. 2 (2020): 942.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai generasi milenial, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa generasi milenial yakni mereka yang dilahirkan dari rentang waktu tahun 1980 hingga 2000.

2. Karakteristik Generasi Milenial

Generasi milenial memiliki karakteristik unik dan tiap individu berbeda, tergantung dimana ia dibesarkan, status ekonomi, serta keadaan sosial keluarganya. Namun, salah satu karakteristik utama generasi milenial adalah ditandai dengan peningkatan penggunaan serta kelekatan mereka dengan komunikasi, media, serta teknologi *digital*. Hal ini karena generasi milenial dibesarkan oleh kemajuan teknologi, sama seperti yang sudah dituliskan di atas bahwa generasi ini tumbuh pada saat teknologi sedang meledak atau teknologi *digital* sudah mulai masuk ke seluruh kehidupan manusia. Generasi ini mempunyai karakteristik komunikasi yang terbuka, pengguna media social yang fanatik, kehidupannya sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi, serta mereka terlihat sangat reaktif terhadap perubahan lingkungan sekelilingnya.

Dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, generasi milenial ini lebih berteman baik dengan teknologi. Hal ini dapat dibuktikan bahwa generasi ini melibatkan teknologi dalam segala aspek kehidupannya. Bukti yang sangat nyata yang dapat kita lihat bersama adalah hampir seluruh individu dalam generasi milenial memilih menggunakan *smartphone*. Dari perangkat tersebut, mereka mampu melakukan apapun dari sekedar berkiriman pesan singkat, mengakses situs pendidikan, transaksi *online*, hingga memesan jasa transportasi online.¹²⁴ Maka tidak dapat disangkal lagi bahwa *gadget* seperti *handphone*, *iPad* dan sejenisnya saat ini menjadi barang yang sangat berharga dalam kehidupannya. Rasanya seakan-akan mereka tidak dapat hidup tanpa *smartphone*, karena mereka harus selalu berinteraksi dengan sesama dimanapun dan kapanpun. Selain itu juga, mau tidak mau mereka terpaksa mengikuti tren perkembangan yang sangat pesat dari hari ke hari sehingga ketergantungan dengan alat ini membawa berbagai dampak negatif seperti pola hidup konsumtif.

Disebutkan dalam salah satu jurnal bahwa milenial menjadi generasi yang *matrealistis*, itu artinya bagi mereka materi adalah segalanya. Pola dan gaya hidup para milenial khususnya mereka yang hidup di kota besar lebih mengutamakan mencari kesenangan semata atau menganut paham

¹²⁴ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia* (Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018), 17.

hedonis.¹²⁵ Selain itu generasi ini lebih cenderung *self-centered* dan ingin menjadi pusat perhatian, kondisi mereka yang seperti itu dipengaruhi oleh perkembangan dari media social itu sendiri. Dalam sebuah jurnal psikologi disebutkan bahwa adanya gangguan kesehatan mental seperti depresi pada generasi milenial terjadi akibatnya tingginya sikap perfeksionis. Mereka melihat bahwa sikap perfeksionis mereka sebagai orientasi utama bahwa kesempurnaan dan tekanan yang berada di social media akan mempengaruhi kehidupan mereka sehingga mereka akan mengalami tekanan untuk mendapatkan standart lebih tinggi bagi hidupnya. Akibatnya tidak sedikit dari mereka yang terlibat saingan yang tidak sehat dan itu juga berdampak pada kehidupannya salah satunya adalah kesehatan mental mereka. Hal tersebut didukung oleh sebuah pernyataan bahwa secara fisik dan mental generasi milenial kemungkinan adalah generasi yang mengalami kesehatan lebih buruk pada usia paruh baya. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa terdapat beberapa masalah yang mempengaruhi generasi milenial sebagai faktor yang dapat menyebabkan beberapa gangguan, seperti kecemasan, dan stres berkepanjangan yang menjadi faktor pemicu timbulnya depresi.

Selain daripada yang sudah disebutkan diatas, generasi milenial juga mempunyai karakteristik rasa percaya diri, optimis, ekspresif, bebas serta menyukai tantangan. Sehingga oleh Bambang Suryadi, generasi milenial digambarkan sebagai berikut *Generasi milenial terbuka terhadap hal-hal baru dan selalu ingin tampil beda dari yang lain. Mereka benar-benar menggunakan kreativitasnya untuk menciptakan sesuatu yang baru.*¹²⁶

Melihat beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa karakteristik generasi milenial namun terdapat karakteristik utama dari generasi milenial yakni kehidupan mereka yang sangat dekat dengan dunia dengan komunikasi, media, serta teknologi *digital*.

¹²⁵ Nurlaila Suci Rahayu Rais, dkk., “Kemajuan Teknologi Informasi Berdampak Pada Generalisasi Unsur Sosial Budaya Bagi Generasi Milenial,” 67.

¹²⁶ R Willya Achmad W, dkk., “Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0,” 190–91.

BAB III

TINJAUAN AL-QUR'AN TERKAIT DEPRESI, GENERASI MILENIAL DAN SOLUSI DEPRESI BAGI GENERASI MILENIAL

Menghadirkan Al-Qur'an sebagai solusi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental seperti depresi merupakan salah satu cara dalam mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai solusi penyembuhan gangguan mental yang dialami oleh manusia. Seorang psikolog Islam, Muhammad Utsman Najati menjelaskan bahwa memposisikan Al-Qur'an sebagai solusi dari gangguan mental sebenarnya adalah untuk menjelaskan bahwa untuk dapat mengubah kepribadian serta perilaku seseorang yang terkena gangguan mental itu dapat dilakukan dengan mengadakan perubahan pada pola pikir serta sikap mereka sendiri.

Menurut Ibnu Qayyim yang dikutip oleh Mas'udi dan Istiqomah, beliau mengatakan bahwa Al-Qur'an merupakan obat dari segala penyakit, baik itu penyakit fisik ataupun penyakit psikis.¹²⁷ Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya ketika menafsirkan QS. Al-Isra': 82 bahwa Al-Qur'an merupakan penawar serta rahmat bagi orang yang beriman. Yakni Al-Qur'an mampu menghilangkan segala macam penyakit yang ada dalam hati seseorang, seperti halnya kesedihan, keraguan, serta kegundahan. Oleh karena itu, Al-Qur'an akan mengobati itu semua yang sekaligus akan menjadi rahmat yang mengantarkan pada keimanan.¹²⁸ Berbagai hal yang sudah dijelaskan di atas tentu selaras dengan topik pada penelitian kali ini bahwa Al-Qur'an juga memberikan solusi terkait dengan gangguan kesehatan mental depresi yang dialami oleh generasi milenial.

A. Term Depresi dalam Al-Qur'an

Salah satu keunikan dalam Al-Qur'an yang sekaligus menjadi mukjizat bahasa Al-Qur'an yakni pemilihan diksi di dalamnya. Banyak sekali ayat di dalam Al-Qur'an yang menggunakan satu kata yang sama namun berbeda konteks, dan sebaliknya pada sisi lain Al-Qur'an justru menggunakan diksi yang berbeda-beda pada konteks yang sama.

Diantara keluasan serta kemudahan dalam Al-Qur'an adalah mengenai makna yang dikandung didalamnya. Hal ini seperti istilah

¹²⁷ Mas'udi & Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 140.

¹²⁸ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh & M. Abdul Ghafar E. M., *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5 (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), 209.

depresi tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an namun dijelaskan secara implisit atau tersirat. Beberapa terminologi yang secara implisit berkaitan dengan depresi dalam Al-Qur'an antara lain *huzn*, *ghamma*, *asafa*, *asa*. Terminologi tersebut akan dijelaskan sebagai berikut

1. *Huzn*

Kata *huzn* merupakan bentuk *mashdar* dari *hazina yahzanu huznan haznan wa hazanan* (حَزَنٌ-يَحْزُنُ-حُزْنًا-حَزْنًا وَ حَزَنًا) yang berarti bersedih hati atau bersedih. Menurut Ibnu Faris, asal makna kata *huzn* adalah *khusyunatusysyai' wa syiddah fih* (حُشُونَةُ الشَّيْءِ وَشِدَّةٌ فِيهِ) yang berarti sesuatu yang kasar dan gersang.¹²⁹ Oleh karena itu, tanah serta jiwa yang gersang disebut dengan *hazan* atau *huzn*. Kemudian Ar-Raghib Al-Ashfahani menjelaskan lebih lanjut mengenai hal ini, bahwa *huzn* bermakna sebagai kekasaran pada tanah dan kekasaran pada jiwa yang disebabkan oleh adanya rasa gundah sehingga membuat orang menjadi sedih.¹³⁰

Menurut Abu Hayyan Al-Andalusi dalam tafsir *Bahrul Muhith* yang dikutip oleh Umi Ilmatin Nafiah, beliau mengartikan *huzn* sebagai perasaan sedih yang sifatnya umum, baik itu berat maupun ringan. Konteks *huzn* sering muncul dalam hal sesuatu yang dilarang. Dari situ menggambarkan bahwa kesedihan memang sudah seharusnya dihindari.¹³¹

Selain itu, menurut pendapat Ibrahim Anis dan Muhammad Ismail Ibrahim, mereka mengartikan *hazina* sebagai kesedihan atau lawan dari kata *فَرَح* yang berarti gembira.¹³² Pendapat yang serupa juga dijelaskan dalam *Lisan Al- 'Arab* yang mengartikan kata sedih sebagai sebagai berkurangnya rasa bahagia atau lawan dari bahagia.¹³³

Menambahkan pendapat Ahmad Zamakhsyari yang dikutip oleh Tesa Maulana, dijelaskan dalam *Asas Al-Balaghah* mengartikan kata *huzn*

¹²⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320–321.

¹³⁰ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), 495.

¹³¹ Umi Ilmatin Nafiah, "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)" (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022), 36.

¹³² Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 320–321.

¹³³ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi" (Tesis, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022), 47.

sebagai kesedihan hati ketika sedang mengalami kesulitan dalam melakukan suatu pekerjaan atau seperti telah kehilangan sesuatu.¹³⁴

Dalam terminologi lain disebutkan bahwa kata *huzn* merupakan penderitaan yang menimpa seseorang dikarenakan kehilangan sesuatu yang dicintainya, atau tidak tercapainya sesuatu yang disukai, atau bisa juga terjadinya sesuatu yang tidak disukai dan tidak ada jalan lain untuk mengatasinya kecuali dengan menghibur diri sendiri.¹³⁵

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui pada dasarnya *huzn* merupakan perasaan sedih yang disebabkan adanya kegundahan dalam jiwa seseorang. Kesedihan ini muncul dikarenakan terdapat sesuatu yang menyakiti serta membuat jiwa menderita.

2. *Ghamma*

Dalam *Ensiklopedi Al-Qur'an* secara etimologi kata *ghamma* berarti menutupi sesuatu. Dari kata ini juga kemudian muncul kata *ghamamah* dan *ghamam* yang berarti awan, disebut seperti itu karena awan dapat menutupi cahaya matahari. Dari pengertian tersebut, hanya ada dua makna *ghamma* yang terdapat dalam Al-Qur'an. *Pertama*, *ghamma* dapat juga dimaknai dengan حُزْنٌ yang berarti kesedihan, dukacita, menyusahkan.

Kedua, kata *ghamma* juga dapat dimaknai dengan سَحَابٌ yang berarti awan.¹³⁶

Adapun pendapat lain mengenai definisi kata *ghamma* yang dikutip oleh Afrohul Ishmah Harahap bahwa dalam *Al-Ma'any* bahwa kata *ghamma* berarti kedukaan, kesedihan, kemurungan, kemuraman, serta rasa gundah. Dalam kamus *Al-Munawwir* disebutkan bahwa kata *ghamma* mempunyai beberapa makna yang berbeda yakni panas terik, menutupi, mengatasi, menyedihkan, samar atau tidak jelas.¹³⁷ Bahkan Quraish Shihab menjelaskan mengenai pengertian kata *ghamma* dapat bermakna kesedihan, kesusahan dan dapat juga dimaknai sebagai azab.¹³⁸ Selain itu juga, dalam *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an* juga disebutkan makna dari

¹³⁴ Tesa Maulana, dkk., "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1 (2023): 425.

¹³⁵ Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Cet.1, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017), 209.

¹³⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 245-246.

¹³⁷ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi", 49.

¹³⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 246.

kata *ghamma* adalah duka cita yang lahir akibat ketakutan terhadap sesuatu, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak tercapai.¹³⁹

3. *Asafa*

Secara bahasa, kata *asafa* terdiri dari huruf *hamzah*, *sin*, dan *fa* yang mengindikasikan makna pada kehilangan, kesedihan hati, atau yang serupa dengan hal tersebut. Menurut Ibnu Manzur dalam *Lisan Al- 'Arab* yang dikutip oleh Umi Ilmatin Nafiah bahwa kata *asafa* mengarah pada kesedihan serta kemarahan yang berlebihan. Sedangkan menurut pendapat Majdudin Al-Fayruzzabadi dalam kamus *Al-Muhith* dijelaskan bahwa kata *asafa* merupakan suatu dorongan yang mengarah pada kesedihan yang sangat mendalam, serta bermakna menyesal. Maka apabila dikatakan *asafa 'alaih* itu dapat bermakna marah terhadap sesuatu.¹⁴⁰

Ar-Razi juga mengeluarkan pendapat mengenai hal ini, bahwa kata *asafa* bermakna marah yang bercampur dengan rasa sedih. Pendapat tersebut juga tidak jauh berbeda dengan yang diungkapkan oleh Al-Ashfahani, bahwa beliau menjelaskan dalam kitabnya bahwa kata *asafa* ini bermakna rasa sedih yang disertai dengan amarah. Karena hakikatnya, maksud dari kata *asafa* sendiri adalah bergejolaknya darah yang ada dalam dada yang disebabkan oleh adanya keinginan untuk melakukan balas dendam.¹⁴¹

Dalam kamus *Al-Munawwir* dijelaskan mengenai arti kata *asafa* yang artinya berduka cita, marah, menyusahkan serta kesedihan yang amat mendalam. Kemudian, menurut Ibn Manzur yang dikutip dalam Afrohul Ishmah Harahap, dijelaskan bahwa kata *asafa* merupakan kesedihan serta kemarahan yang sangat mendalam.

Ibnu Al-Anbari memberikan gambaran terhadap hal ini “*Fulan bersedih atas ini dan ini, dan kemudian menyesal. Dan dia menjadi orang yang bersedih atas apa yang telah hilang atau berlalu.*” Dalam perkataan tersebut, Ibnu Al-Anbari menyatakan dua pandangannya mengenai kata *asafa*. *Pertama*, kata *asafa* menunjukkan makna sedih atas apa yang telah hilang ataupun yang telah berlalu. Karena memang menurut orang Arab, kata *asafa* bermakna sedih. Dengan demikian, maka kata *asafa* dapat bermakna kesedihan yang mendalam. *Kedua*, kata *asafa* mengandung makna perasaan cemas terhadap apa yang sudah berlalu.¹⁴²

¹³⁹ M.Dhuha Abdul Jabbar & N. Burhanuddin, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfaazhul Qur'an*, Cet. 1, (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012), 487.

¹⁴⁰ Umi Ilmatin Nafiah, “Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)”, 34.

¹⁴¹ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, 59.

¹⁴² Afrohul Ishmah Harahap, “Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi”, 53.

Dari beberapa pengertian di atas mengenai kata *asafa*, dapat disimpulkan bahwa kata *asafa* diartikan sebagai rasa sedih yang mendalam disertai dengan rasa cemas terhadap yang telah berlalu dan berpotensi dapat memunculkan kemarahan. Perasaan sedih tersebut dapat terjadi karena perasaan kehilangan atas sesuatu yang berharga, selain itu juga perasaan sedih yang dirasakan terlalu berlebihan sehingga mampu menimbulkan amarah.

4. *Asa*

Secara bahasa, kata *asa* memiliki banyak makna seperti mengobati, mendamaikan, yang bersedih dan yang dihibur. Adapun turunan katanya yakni *Al-Asi* yang berarti kesedihan yang diikuti dengan kedukaan.¹⁴³ Sedangkan menurut Al-Ashfahani, beliau menjelaskan bahwa kata *asa* berasal dari kata *الْإِسْوَةُ* dan *الْأَسْوَةُ* yakni keadaan dimana seseorang mengikuti orang lain. Maka apabila orang itu bersikap baik, maka dia akan bersikap baik. apabila orang tersebut melakukan keburukan, maka dia akan melakukan hal buruk juga. Akan tetapi, pada kata *asa* mengandung arti rasa sedih. Karena pada hakikatnya *asa* merupakan rasa kehilangan yang diikuti oleh perasaan sedih, sehingga dikatakan *أَسَيْتُ عَلَيْهِ أَسَى* yang berarti *saya merasa sedih kepadanya*. Bahkan seorang penyair mengatakan pun mengatakan *أَسَيْتُ لِأَخْوَالِي رَبِيعَةَ* yang artinya *saya merasa sedih kepada paman-pamannya Rabi'ah*.¹⁴⁴

Dalam *Ensiklopedia Al-Qur'an* karya Fahcruddin dijelaskan bahwa kata *asa* mempunyai makna putus asa. Putus asa merupakan suatu peristiwa hilangnya harapan yang berbahaya dalam jiwa manusia, maka dari itu putus asa tidak boleh dibiarkan tumbuh dalam jiwa manusia. Selanjutnya dijelaskan bahwa terdapat penegasan mengenai larangan putus asa, bahwa biasanya salah satu penyebab seseorang putus asa adalah dikarenakan terkena musibah atau kesusahan.¹⁴⁵ Mengambil pendapat lain mengenai pengertian kata *asa*, menurut Ar-Razi kata *asa* bermakna sebagai kesedihan yang teramat dalam.

¹⁴³ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi", 51.

¹⁴⁴ Umi Ilmatin Nafiah, "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)", 38-39.

¹⁴⁵ Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Cet. I, Jilid I (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 150-151.

B. Bentuk Kata *Huzn*, *Ghamma*, *Asafa*, *Asa* dalam Al-Qur'an

1. Bentuk Kata *Huzn*

Dalam kitab *Mu'jam Mufahras li Alfaz Al-Qur'an* disebutkan bahwa kata *huzn* dan berbagai bentuk turunan katanya tersebar dalam 25 surat di dalam Al-Qur'an.¹⁴⁶ Penyebutan lafadz *huzn* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 42 kali, sebagai berikut: kata *تَحْزَنُ* terulang sebanyak 7 kali, seperti terdapat dalam QS. At-Taubah: 40, QS. Al-Hijr:88, QS. An-Nahl: 127, QS. Thaha: 40, QS. An-Naml: 70, QS. Al-Qashshas: 13, QS. Al-Ankabut 33. Kata *تَحْزُنُوا* terulang sebanyak 3 kali, seperti yang terdapat dalam QS. Ali 'Imran: 139, QS. Ali 'Imran: 153, dan QS. Fushshilat: 30. Kata *تَحْزُنُونَ* terulang sebanyak 2 kali yang terdapat dalam QS. Al-A'raf: 49 dan QS. Az-Zukhruf: 68. Kata *تَحْزِنِي* terulang sebanyak 2 kali yang terdapat dalam QS. Maryam: 24 dan QS. Al-Qashshas: 7. Kata *لَيْسَ حُزْنٌ* hanya terulang satu kali dalam QS. Al-Mujadalah: 10. Kata *يَحْزُنُكَ* terulang sebanyak 6 kali yang terdapat dalam QS. Ali 'Imran: 176, QS. Al-Ma'idah: 41, QS. Al-An'am: 33, QS. Yunus: 65, QS. Luqman: 23, dan QS. Yasin:76. Kata *يَحْزِنَنَّ* hanya terulang satu kali dalam Al-Qur'an yang terdapat dalam QS. Al-Ahzab: 51. Kata *لَيْسَ حُزْنِي* terdapat satu kali dalam QS. Yusuf: 13. Kata *يَحْزُهُمْ* juga hanya terdapat satu kali dalam QS. Al-Anbiya': 103. Kata *يَحْزُنُونَ* terulang sebanyak 13 kali dalam QS. Al-Baqarah: 38, QS. Al-Baqarah: 62, QS. Al-Baqarah: 112, QS. Al-Baqarah: 262, QS. Al-Baqarah: 274, QS. Al-Baqarah: 277, QS. Ali 'Imran: 170, QS. Al-Ma'idah: 69, QS. Al-An'am: 48, QS. Al-A'raf: 35, QS. Yunus: 62, QS. Az-Zumar: 61, dan QS. Al-Ahqaf: 13. Kata *الْحُزْنَ* terulang hanya satu kali dalam QS. Yusuf: 84. Kata *حُزْنِي* juga terulang satu kali dalam QS. Yusuf: 86. Selain itu, kata *الْحُزْنَ* juga terulang hanya satu kali yang

¹⁴⁶ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Kairo: Daar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1364 M), 249.

terdapat pada QS. Fatir: 34. Lalu yang terakhir, kata حَزَنًا terulang dua kali dalam QS. At-Taubah: 92 dan QS. Al-Qashshas: 8.

2. Bentuk Kata *Ghamma*

Kata *ghamma* dan berbagai derivasi katanya dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 11 kali¹⁴⁷ dan terletak di dalam berbagai surah yang berbeda-beda. Derivasi katanya terbagi seperti berikut: kata غَمَّ terulang sebanyak 5 kali yang terdapat dalam QS. Ali 'Imran: 153, QS. Ali 'Imran: 154, QS. Thaha: 40, QS. Al-Anbiya': 88 dan QS. Al-Hajj: 22. Kata غَمًّا hanya terulang satu kali dalam QS. Ali 'Imran: 153. Kata غُمَّةٌ juga hanya terulang sekali dalam QS. Yunus: 71. Kemudian yang terakhir yakni kata أَلْعَمَامَ yang terulang sebanyak 4 kali dalam QS. Al-Baqarah: 57, QS. Al-Baqarah: 210, QS. Al-A'raf: 160 dan QS. Al-Furqan: 25.

3. Bentuk Kata *Asafa*

Berdasarkan penelusuran di dalam kitab *Mu'jam Mufahras li Alfaz Al-Qur'an* ditemukan bahwa kata *asafa* dan derivasinya hanya disebutkan sebanyak 5 kali dalam Al-Qur'an dan dalam berbagai surah yang berbeda-beda.¹⁴⁸ Derivasi katanya akan dibagi sebagai berikut: kata آسَفُونًا hanya terulang satu kali dalam QS. Az-Zukhruf: 55, kata أَسَفًا terulang satu kali dalam QS. Al-Kahfi: 6. Kata أَسِفًا terulang dua kali dalam QS. Al-A'raf: 150 dan QS. Taha: 86. Kemudian, yang terakhir yakni kata أَسَفَى yang hanya terulang satu kali dalam QS. Yusuf: 84.

4. Bentuk Kata *Asa*

Seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, bahwa dalam *Mu'jam Mufahras li Alfaz Al-Qur'an* ditemukan bahwa kata *asa* dan berbagai derivasi katanya hanya disebutkan sebanyak 4 kali dalam Al-Qur'an di

¹⁴⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, 614

¹⁴⁸ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, 44

dalam 3 surah yang berbeda.¹⁴⁹ *Pertama*, kata *آسى* hanya terulang satu kali dalam QS. Al-A'raf: 93. *Kedua*, kata *تأس* disebutkan sebanyak dua kali dalam QS. Al-Ma'idah: 26 dan QS. Al-Ma'idah: 68. *Terakhir*, kata *تأسوا* hanya terulang satu kali dalam QS. Al-Hadid: 23.

C. Penafsiran Ayat-ayat Depresi

1. Penafsiran Ayat-ayat *Huzn*

Term kata *huzn* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 42 kali dengan berbagai derivasi. Namun ternyata, term tersebut dengan berbagai derivasi katanya tidak seluruhnya membahas mengenai depresi. Term kata *huzn* mempunyai berbagai makna arti yang beragam tergantung dengan konteks pada masing-masing ayat. Dari 42 ayat yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat 17 ayat yang berkenaan atau berkaitan dengan term *huzn* yang masuk ke dalam konteks depresi, antara lain:

- a. *Huzn* yang berkaitan dengan kesedihan Rasulullah yang diakibatkan perbuatan dan perkataan kaum kafir.

Term *huzn* yang berkaitan dengan perasaan sedih Rasulullah terhadap perbuatan dan perkataan buruk kaum kafir setidaknya dibahas dalam 10 ayat di dalam Al-Qur'an. *Pertama*, terdapat dalam QS. Ali 'Imran: 176. Dalam tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* dijelaskan bahwa ayat ini menggambarkan kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah, beliau melihat orang-orang larut dalam kekafiran. Kejadian itu membuat Rasulullah mengalami kesedihan yang sangat mendalam. Beliau sangat menyesali perbuatan yang dilakukan oleh mereka seolah-olah mereka berlomba-lomba menuju neraka, selain itu mereka enggan mendengarkan peringatan Rasulullah. Selain itu, dalam tafsir ini ditambahkan mengenai kesedihan lain yang dialami oleh Rasulullah. Kesedihan itu juga dikarenakan orang-orang yang larut dalam kekafiran menyebarkan keburukan dan gangguan kepada kaum muslim. Berbagai kejahatan yang dilakukan oleh mereka memberikan kesan mendalam dalam hati Rasulullah. Kemudian oleh Allah, ayat ini sebagai penghibur dari kesedihan yang dirasakan oleh

¹⁴⁹ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, 44.

Rasulullah.¹⁵⁰ Dalam tafsir *Al-Mishbah* pun disebutkan bahwa ayat ini sebagai penghibur kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah. Seakan-akan ayat ini memberitahu Rasulullah untuk tidak larut dalam kesedihan sehingga menimbulkan penyesalan dalam hati beliau dikarenakan sikap dan perbuatan kaumnya bagaikan orang yang berlomba-lomba memasuki kekufuran dan terjerumus di dalamnya.¹⁵¹ Maka dengan ini, kata *huzn* dalam ayat ini dipahami sebagai perasaan sedih yang muncul akibat tidak terpenuhinya harapan Rasulullah terhadap keislaman umatnya.

Kedua, QS. Al-Maidah: 41. Ayat ini menceritakan mengenai kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah akibat perbuatan orang-orang kafir, mereka begitu semangat dalam menampakkan kekafiran. Maksudnya yakni orang-orang yang menampakkan keimanan mereka dengan mulut mereka namun dalam hati mereka sebenarnya tidak beriman, mereka adalah orang munafik.¹⁵² Hal yang juga serupa dijelaskan oleh Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, beliau memaknai kata لَا يَحْزَنُكَ

sebagai *janganlah kamu bergelisah hati*, maksud dari makna tersebut adalah janganlah Rasulullah terus merasa gelisah akibat perbuatan orang munafik yang selalu menunjukkan kekufurannya.¹⁵³ Maksud dari kalimat ‘yang selalu menunjukkan kekufurannya’ yakni mereka terjerumus dalam melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nilai-nilai iman dan mereka melakukan hal tersebut dengan penuh antusias.¹⁵⁴ Selain itu, Sayyid Quthb juga menjelaskan ayat ini melalui tafsirnya, bahwa Allah melarang Rasulullah untuk merasa sedih terhadap apa yang telah dilakukan oleh orang-orang yang bersemangat menuju kekufuran, orang-orang yang melakukan persekongkolan dalam melakukan kejahatan.¹⁵⁵ Sikap mereka yang seperti itu membuat Rasulullah merasakan kesedihan. Maka dengan demikian, kata *huzn* yang terdapat dalam ayat ini berkaitan dengan

¹⁵⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Cet. 1, Jil. 1 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 219–220.

¹⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet. 5, Vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 287.

¹⁵² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Cet. 1, Jil. 3 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 528.

¹⁵³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Cet. 2, Jil. 2 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1080.

¹⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 3, 97.

¹⁵⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 6, 231.

perasaan sedih yang disebabkan oleh keadaan dan perkataan yang berakibat menyakitkan hati.

Ketiga, QS. Al-An'am: 33. Konteks ayat ini dapat dipahami bahwa ayat ini turun sebagai penghibur ketika Rasulullah merasakan kesedihan yang disebabkan oleh penolakan orang-orang zalim terhadap ayat-ayat Allah.¹⁵⁶ Ditambahkan pula penjelasan dalam tafsir *Al-Munir* bahwa ayat ini menjelaskan kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah akibat sikap kaumnya yang mendustakan dan menentang beliau. Maksudnya yaitu sebenarnya mereka tidak menuduh Rasulullah berdusta, dihadapan mereka Rasulullah merupakan orang jujur dan terpercaya, bahkan mereka tidak pernah mengenal Rasulullah sebagai pendusta dan pengkhianat. Tetapi mereka menentang kebenaran yang dibawa oleh Rasulullah dengan mengingkari ayat-ayat Allah serta menolaknya.¹⁵⁷

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini menjelaskan mengenai kesedihan yang dialami oleh Rasulullah dikarenakan oleh keadaan dan ucapan kaumnya yang menuduh Rasulullah berdusta. Sebenarnya mereka tidak menuduh Rasulullah sebagai seorang yang pendusta, mereka memandang Rasulullah sebagai orang yang benar. Namun, mereka menganggap bahwa apa yang telah dibawa oleh Rasulullah berupa ayat-ayat Al-Qur'an itu tidak sesuai dengan kenyataan, maka dengan itu mereka menganggap bahwa Rasulullah seorang pendusta.¹⁵⁸ Hal tersebut serupa dengan yang pendapat Quraish Shihab dalam tafsirnya, bahwa ayat ini melarang Rasulullah untuk bersedih yang diakibatkan oleh perbuatan kaumnya. Ditambahkan pula bahwa sebenarnya mereka tidak mendustakan Rasulullah, bahkan dalam hati kecil mereka mengenal Rasulullah sebagai orang yang bijaksana, bahkan mereka menjuluki Rasulullah sebagai Al-Amin. Akan tetapi, mereka bersikap demikian karena mereka keras kepala, hati mereka tertutup, sehingga walaupun nalar mereka mengakui bahwa Rasulullah adalah seorang yang jujur, namun mereka mengingkari ayat-ayat Allah, sehingga hati mereka tidak percaya dan tidak membenarkan ajaran yang

¹⁵⁶ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Cet. 2, Juz. 7 (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), 179.

¹⁵⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 4, 177-178.

¹⁵⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 2, 1220.

disampaikan oleh Rasulullah. Maka dengan itu jelaslah bahwa sebenarnya mereka tidak mendustakan Rasulullah dalam hati kecil mereka, namun mereka mendustakan ayat-ayat Allah yang telah Rasulullah sampaikan kepada mereka.¹⁵⁹ Karena hal itulah, jiwa Rasulullah yang bersih merasakan kesedihan memikirkan hal tersebut. Dengan demikian, maka ayat ini menjelaskan bahwa kesedihan itu dapat disebabkan oleh penolakan terhadap sesuatu yang pasti benar dan perkataan buruk atas kebenaran tersebut.

Keempat, QS. At-Taubah: 40. Ayat ini ditujukan kepada orang-orang beriman agar senantiasa berjihad dan membela Rasulullah. Namun, jika orang-orang beriman tidak mau membantu Rasulullah dan enggan untuk menaatinya untuk berjihad di jalan Allah, maka Allah akan menolongnya dengan kekuasaan-Nya, sebagaimana Allah telah menolong Rasul pada saat orang-orang musyrik Mekkah bersekongkol untuk membinasakan (mengusir) Rasulullah.¹⁶⁰ Kemudian, Rasulullah pergi ditemani dengan Sahabat Abu Bakar dan bersembunyi supaya orang-orang musyrik tidak menemukan mereka.¹⁶¹ Lalu lafadz لَا تَحْزَنْ dalam ayat ini merupakan sabda Rasulullah yang ditujukan kepada Sayyidina Abu Bakar. Lafadz tersebut diucapkan ketika Rasulullah melihat kecemasan yang dirasakan oleh Sayyidina Abu Bakar karena khawatir bahwa kaum kafir yang sedang mengejar mereka akan dapat menemukan persembunyian mereka, lalu kemudian Rasulullah menenangkan Sayyidina Abu Bakar dengan mengatakan lafadz لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا yang berarti *janganlah bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita*.¹⁶² Dalam tafsir Al-Qurthubi dijelaskan bahwa lafadz لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا bermakna Allah akan menyertai Rasulullah dan Sayyidina Abu Bakar untuk menolong dan memberi

¹⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 4, 76.

¹⁶⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 2, 1667.

¹⁶¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 5, 471.

¹⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 5, 596-597.

pertahanan kepada mereka.¹⁶³ Maka dengan ini, *huzn* dalam ayat ini dapat dipahami sebagai perasaan sedih yang diliputi dengan ketidaktenangan jiwa karena adanya bahaya yang akan mengancam diri.

Kelima, QS. Yunus: 65. Dalam tafsir *An-Nur* dijelaskan bahwa ayat ini bercerita mengenai kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah ketika mendengar ucapan orang-orang musyrik, yakni orang-orang yang mendustakan beliau serta mengingkari (tidak mempercayai) kebenaran dan wahyu yang dibawa oleh Rasulullah.¹⁶⁴ Pernyataan tersebut senada dengan pendapat Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya yang menyatakan dalam tafsirnya, bahwa ayat ini berkenaan dengan kesedihan yang dialami oleh Rasulullah akibat perkataan dan juga sikap orang-orang musyrik.¹⁶⁵ Begitu pula dengan Quraish Shihab, menurutnya ayat ini bertujuan untuk melarang Rasulullah bersedih akibat pengaruh ucapan-ucapan buruk kaum musyrikin. Larangan bersedih tersebut mempunyai maksud yang berarti jangan terlalu memikirkan atau membesar-besarkan ucapan buruk kaum musyrik tersebut sehingga mampu menimbulkan kesedihan yang dapat menghambat aktivitas.¹⁶⁶ Maka makna kata *huzn* pada ayat ini dapat diartikan sebagai perasaan sedih yang muncul karena hinaan yang sejatinya tidak layak diucapkan pada seseorang.

Keenam, QS. Al-Hijr: 88. Ayat ini memuat bagaimana Allah menyinggung keadaan Rasulullah dengan menurunkan larangan untuk bersedih terhadap keengganan orang-orang kafir untuk beriman. Imam Al-Qurthubi menjelaskan penggalan kalimat pada ayat ini *وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ* bahwa dalam ayat ini dimaksudkan untuk mengingatkan kepada Rasulullah untuk tidak bersedih hati karena orang-orang musyrik jika mereka tidak mau beriman kepadanya.¹⁶⁷ Bahkan dalam tafsir *An-Nur* pun dijelaskan mengenai hal yang serupa, bahwa ayat ini menghimbau Rasulullah untuk tidak merasa gelisah akibat perbuatan orang-orang kafir yang tidak mau mengimani beliau, karena sesungguhnya Rasulullah

¹⁶³ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 8 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 343.

¹⁶⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 2, 1831.

¹⁶⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 6, 213.

¹⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, 118.

¹⁶⁷ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 10, 137.

sangat menginginkan semua manusia beriman kepadanya dan sangat mengharapkan orang-orang kafir tidak terus menerus hidup dalam kekafiran.¹⁶⁸ Quraish Shihab juga menjelaskan hal yang sama, bahwa وَلَا

تَحْزَنُ عَلَيْهِمْ merupakan larangan bagi Rasulullah untuk tidak bersedih hati terhadap kaumnya karena keengganan mereka dalam beriman, atau akibat jatuhnya siksa atas mereka dan kesudahan buruk yang akan mereka alami.¹⁶⁹ Dengan demikian, konteks *huzn* dalam ayat ini berkenaan dengan perasaan sedih yang dialami oleh Rasulullah akibat penolakan yang dilakukan orang-orang kafir atas apa yang dibawa oleh Rasulullah.

Ketujuh, QS. An-Nahl: 127. Dalam ayat ini memuat larangan untuk tidak bersedih yang ditujukan kepada Rasulullah, larangan tersebut terdapat dalam penggalan kalimat وَلَا تَحْزَنُ عَلَيْهِمْ yang bermaksud untuk mengingatkan Rasulullah untuk tidak bersedih hati akibat pembangkangan orang-orang musyrik yang mendustakan beliau dan mengingkari apa yang telah Rasulullah bawa kepada mereka.¹⁷⁰ Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan hal sama akan hal ini, larangan untuk tidak bersedih hati yang ditujukan kepada Rasulullah akibat sikap orang-orang musyrik dan setiap orang yang menentang beliau.¹⁷¹

Untuk memperkuat penjelasan di atas, akan diuraikan juga pendapat Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy yang terdapat dalam tafsir *An-Nur* bahwa penggalan kalimat وَلَا تَحْزَنُ عَلَيْهِمْ adalah seruan yang ditujukan bagi Rasulullah untuk tidak bersedih karena orang-orang musyrik yang berpaling dari seruan beliau serta mendustakannya dan juga mengingkari kebenaran yang Rasulullah bawa.¹⁷² Maka dengan ini, kata *huzn* dalam ayat ini merupakan kesedihan yang diakibatkan karena adanya penolakan

¹⁶⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2197.

¹⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, 164.

¹⁷⁰ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 14, 292.

¹⁷¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 513.

¹⁷² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2292.

serta tidak terwujudnya harapan Rasulullah dalam memberikan dakwa kepada kaumnya.

Kedelapan, QS. An-Naml: 70. Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya mengenai ayat ini, bahwa sebenarnya ayat ini menjadi penghibur bagi kesedihan Rasulullah atas berpalingnya orang-orang yang mendustakan risalah beliau. Selain itu juga dikatakan pula bahwa Rasulullah tidak perlu untuk bersedih dan susah akibat tipu daya yang dilakukan oleh orang-orang musyrik.¹⁷³ Selain itu, Ahmad Musthafa Al-Maraghi menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini memerintahkan Rasulullah untuk tidak bersedih hati karena orang-orang berpaling dan mendustakan beliau.¹⁷⁴ Sejalan dengan pendapat Ahmad Musthafa Al-Maraghi, Sayyid Quthb dalam tafsirnya menjelaskan hal serupa bahwa Allah memerintahkan kepada Rasulullah dalam ayat ini untuk tidak bersedih hati yang disebabkan oleh pendustaan orang-orang musyrik, karena tugas Rasulullah hanyalah sebagai penyampai risalah kepada mereka dan Rasulullah telah menunjukkan jalan yang lurus kepada mereka namun mereka berpaling.¹⁷⁵ Sama seperti konteks *huzn* sebelumnya, konteks *huzn* pada ayat ini juga berkaitan dengan kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah dikarenakan penolakan yang dilakukan oleh orang-orang musyrik yang tidak mempercayai risalah yang dibawa oleh Rasulullah.

Kesembilan, QS. Luqman: 23. Secara umum, Allah menurunkan ayat ini untuk menghibur Rasulullah untuk meringankan beban yang menghimpit Rasulullah atas apa yang dilakukan oleh orang-orang musyrik berupa keingkaran dan kekafiran mereka. Dalam ayat ini juga Allah melarang Rasulullah untuk bersedih hati atas kekafiran yang dilakukan oleh orang-orang musyrik dan risalah yang disampaikan oleh Rasulullah.¹⁷⁶ Bahkan dijelaskan juga dalam tafsir *Al-Munir* bahwa Allah menasehati Rasulullah melalui ayat ini agar tidak merasa risau, gelisah serta bersedih hati karena memikirkan kekafiran orang-orang kafir yang kufur dan ingkar terhadap Allah dan Rasul.¹⁷⁷ Pendapat yang sama diungkapkan oleh Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsirnya

¹⁷³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 10, 319.

¹⁷⁴ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 20, 26.

¹⁷⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 8, 426.

¹⁷⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 21, 170.

¹⁷⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 11, 184.

bahwa dalam ayat ini Allah melarang Rasulullah untuk tidak bersedih hati karena kekufuran mereka, karena tugas Rasulullah hanya sekedar menyampaikan wahyu dan Allah yang akan membuat penetapan siapa saja yang mendapat petunjuk dan siapa saja yang akan mendapat azab.¹⁷⁸ Hal tersebut berarti Allah akan membalas segala perbuatan kufur orang-orang musyrik. Maka dengan demikian Rasulullah tidak perlu untuk merasa sedih atas kekufuran mereka. Oleh karena itu, *huzn* dalam konteks ayat ini dapat dipahami sebagai perasaan sedih yang muncul karena sikap orang-orang musyrik yang mengingkari risalah yang dibawa oleh Rasulullah.

Kesepuluh, QS. Yasin: 76. Ayat ini ditujukan kepada Rasulullah agar beliau tidak merasa sedih. Perasaan sedih yang dirasakan oleh Rasulullah disebabkan karena perkataan kaum musyrik yang beusaha menghina serta merendahkan beliau dan apa yang telah dibawanya. Mereka mengatakan bahwa Rasulullah seorang penyair, bahkan mereka mengatakan bahwa Rasulullah seorang tukang sihir atau dukun peramal dan perkataan-perkataan lain dengan tujuan menghina serta merendahkan beliau.¹⁷⁹ Mereka juga tidak memercayai dan mendustakan kenabian serta ayat-ayat Allah. Bahkan pendapat serupa juga dijelaskan dalam tafsir *An-Nur* bahwa Allah melarang Rasulullah untuk bersedih hati akibat perkataan kaum musyrik yang mengatakan bahwa Rasulullah adalah seorang ahli syair, karena memang sebelumnya Rasulullah tidak pernah bersyair. Mereka berbuat seperti itu karena mereka mendustakan kenabian serta ayat-ayat Allah.¹⁸⁰ Menurut pendapat Al-Biqā'i yang dikutip oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan lebih lanjut mengenai ayat ini, bahwa penggalan kata *يَحْزُنُكَ* berarti *jangan menjadi sedih*, hal tersebut bermakna sebaiknya jangan berlarut-larut dalam kesedihan. Kembali dikatakan Al-Biqā'i bahwa ayat ini tidak melarang seseorang untuk bersedih hati akibat ucapan seseorang yang tidak menyenangkan, namun yang dilarang adalah berlarut-larut dalam kesedihan.¹⁸¹ Maka dengan ini kata *huzn* dalam ayat

¹⁷⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 4, 3251.

¹⁷⁹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 23, 55.

¹⁸⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 4, 3433.

¹⁸¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 11, 296.

ini berkenaan dengan perkataan atau hinaan yang mampu membuat seseorang merasakan kesedihan.

Beberapa ayat di atas menjelaskan mengenai kesedihan yang dialami oleh Rasulullah dikarenakan perbuatan dan perkataan buruk yang dilontarkan oleh kaumnya. Kejadian tersebut bisa dilihat melalui fenomena yang marak pada akhir-akhir ini yang kerap terjadi pada generasi milenial. Akhir-akhir ini seringkali mendengar berita mengenai kasus perundungan atau yang biasa disebut dengan kasus *pembullying*. Tindakan *bullying* ini tidak hanya berupa kekerasan pada fisik seperti halnya memukul, menendang, menjambak, dan lain sebagainya. Namun *bullying* dapat berupa psikologis, seperti mengintimidasi, menghancurkan citra seseorang, serta ancaman-ancaman buruk. Selain berupa fisik dan psikologis, *bullying* juga dapat berupa verbal seperti kata-kata atau ucapan yang tidak pantas atau tidak senonoh yang diucapkan oleh pelaku terhadap korban dengan tujuan untuk menjatuhkan atau bahkan mempermalukan korban. Tindakan *bullying* ini dapat terjadi di manapun, seperti halnya lingkungan rumah, lingkungan kerja, maupun lingkungan kampus atau sekolah.¹⁸² Salah satu dampak dari tindakan *bullying* yang terjadi pada generasi milenial saat ini yakni mampu menyebabkan generasi milenial terkena depresi. Bahkan jika tindakan *pembullying* sudah terlalu parah, korban *bully* berinisiatif untuk mengakhiri hidupnya.

Salah satu contoh kasus *bullying* yang terjadi di kalangan kerja yakni yang dialami oleh MS, seorang pegawai Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) yang mengalami perundungan oleh sesama pegawai selama bertahun-tahun. Ia mengungkapkan bahwa ia mengalami gangguan psikis dan fisik setelah berulang kali mengalami siksaan fisik dan berbagai cacian yang menyebabkan ia stress berkepanjangan.¹⁸³

¹⁸² Wulandari Utami, "Perilaku Bullying Ditengah Generasi Milenial Indonesia Di Era Globalisasi," *Kumparan*, Januari 15, 2020, <https://kumparan.com/wulandari-utami-1610592021721903173/perilaku-bullying-ditengah-generasi-milenial-indonesia-di-era-globalisasi-1uz52zhrG4T>.

¹⁸³ Patresia Kirnandita, "Perundungan Di Tempat Kerja Merugikan Pegawai Dan Perusahaan," *Berita Terkini Tentang Kepemimpinan Perempuan: Women Lead - Magdalene* (blog), 2021, <https://womenlead.magdalene.co/2021/09/22/bullying-di-tempat-kerja-apa-saja-bentuknya-dan-bagaimana-menyikapinya/>.

b. *Huzn* yang berkaitan dengan kesedihan karena ditinggal oleh seseorang yang disayangi

Term *huzn* pada poin ini yang berkaitan dengan depresi dapat ditemukan dalam berbagai surah dalam Al-Qur'an. *Pertama*, yakni QS. Yusuf: 13. Ayat ini merupakan ayat penjelas bagi ayat-ayat sebelumnya mengenai persekongkolan saudara-saudara Nabi Yusuf. Tipuan para saudara Nabi Yusuf yang dilakukan kepada ayah mereka membuat ayahnya merasa sedih serta khawatir. Pada ayat ini dikisahkan bahwa sebenarnya Nabi Yaqub yakni ayah Nabi Yusuf merasa berat atas desakan para saudara Nabi Yusuf untuk dapat membawa Nabi Yusuf. Alasan Nabi Yaqub berat untuk melepas Nabi Yusuf adalah: *pertama*, Nabi Yaqub akan merasa sangat sedih karena akan berpisah dengan Nabi Yusuf. *Kedua*, ia khawatir Nabi Yusuf akan dimangsa oleh serigala.¹⁸⁴ Melihat dari alasan yang dikatakan oleh Nabi Yaqub, maka dari sini dapat dilihat bahwa term *huzn* pada ayat ini dapat dimaknai sebagai perasaan sedih yang muncul ketika berada jauh dari orang yang disayangi serta khawatir akan kehilangan orang yang disayangi.

Kedua, terdapat pada QS. Yusuf: 84. Pada ayat sebelumnya, dikisahkan bahwa anak-anak Yaqub merencanakan untuk berbohong bahwa saudara mereka yakni Bunyamin telah mencuri sehingga ditahan dan tidak dapat pulang bersama mereka. Perkataan mereka itulah yang sangat sulit untuk diterima dan dipercaya oleh Nabi Yaqub. Hal tersebut menyebabkan kesedihan yang dialami oleh Nabi Yaqub bertambah, setelah kesedihan yang menimpa Nabi Yaqub pertama kali ketika kehilangan anak tercintanya, yakni Yusuf.¹⁸⁵ Dalam ayat ini disebutkan bahwa mata Nabi Yaqub menjadi sakit karena kesedihan yang mendalam akibat mengingat anaknya hingga kedua matanya memutih.¹⁸⁶ Sayyid Quthb menafsirkan mengenai ayat ini merupakan sebuah gambaran yang sangat menyentuh dari seorang ayah yang sedang ditimpa kesedihan. Beliau merasa seorang diri dalam kesedihannya, seorang diri dalam penderitaannya. Maka, beliau pun menyendiri dalam pengasingan dan menangi anak-anak tercinta. Tahun-tahun yang telah berlalu dan usia yang tua tidak meringankan musibah yang menimpanya. Kejadian yang menimpa adik kandung Yusuf semakin mengingatkannya dan menambah

¹⁸⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 6, 463.

¹⁸⁵ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 13, 49.

¹⁸⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 61.

kesedihan baru baginya. Sehingga kesedihan tersebut mempengaruhi uraturannya yang menyebabkan matanya menjadi memutih.¹⁸⁷ Maka kata *huzn* dalam konteks ayat ini dapat diketahui sebagai perasaan kehilangan sesuatu yang sangat dicintai.

Ketiga, QS. Yusuf: 86. Ayat ini bercerita mengenai kesedihan yang dirasakan oleh Yaqub akibat mengingat Yusuf, sehingga Yaqub merasa bahwa kesedihan yang dirasakan olehnya sudah tidak dapat diceritakan lagi kepada sesama manusia. Anak-anak Yaqub pun terus menghiburnya dengan berkata “Demi Allah, kami sangat mengkhawatirkan Ayah. Janganlah ayah selalu mengingat Yusuf hingga jatuh sakit dan bahkan bisa mengakibatkan kematian jika hal ini terus dibiarkan.”¹⁸⁸ Kemudian Yaqub pun menjawab pada ayat ini bahwa kesusahan dan kesedihan yang dialami olehnya hanya akan diadukan dan ceritakan kepada Allah semata.¹⁸⁹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa Yaqub tidak akan mengadukan kesedihan yang sudah lama ia pendam kepada manusia.¹⁹⁰ Maksudnya adalah aku tidak akan mengadukan kesedihanku kepada kalian. Jadi biarkan aku dengan kesedihanku, karena aku mengerti semua ini dari Allah.¹⁹¹ Bahkan kata حزين (kesedihan) dalam ayat ini

diperjelas oleh Quraish Shihab bahwa definisi kata حزين pada ayat ini adalah kesedihan atas peristiwa yang terjadi pada masa lalu yang dipendam dalam hati dan tidak dapat disampaikan kepada orang lain.¹⁹² Maka dengan demikian, pemaknaan kata *huzn* pada ayat ini dapat dipahami sebagai kesedihan yang amat mendalam akibat peristiwa pada masa lalu (kehilangan sesuatu yang dicintainya) dan kesedihan ini hanya tersimpan dalam hati.

Keempat, QS. Thaha: 40. Ayat ini berbicara mengenai kesedihan yang dirasakan oleh ibu Nabi Musa. Alasan dari kesedihan tersebut adalah karena ibu Nabi Musa harus menghanyutkan Nabi Musa ke sungai Nil

¹⁸⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 6, 389.

¹⁸⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 62.

¹⁸⁹ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 4 (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006), 339.

¹⁹⁰ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 13, 53.

¹⁹¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 62.

¹⁹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, 513.

yang mana ini merupakan ilham dari Allah untuk ibu Nabi Musa. Dikisahkan bahwa kemudian Nabi Musa ditemukan oleh istri Fir'aun, ketika istri Fir'aun mencari ibu susuan untuk Nabi Musa di saat itulah saudari Nabi Musa yang sedari awal sudah mengawasi muara dari peti Nabi Musa kemudian mengusulkan ibu Nabi Musa untuk menjadi pengasuh serta menjadi ibu susuannya. Pada momen itulah ibu Musa dapat kembali berkumpul dengan Nabi Musa. Dalam tafsir *Al-Munir* disebutkan bahwa Allah akan mengembalikan Musa kepada ibunya dengan kasih sayang, hal tersebut agar ibu Musa merasa senang karena anaknya telah kembali setelah dihanyutkan ke sungai Nil dengan keadaan yang sangat berat baginya untuk berpisah dengan Musa.¹⁹³ Dengan melihat penjelasan di atas, maka konteks *huzn* dalam ayat ini kesedihan yang dirasakan karena sudah berpisah dengan orang yang disayangi.

Kelima, QS. Al-Qashash: 7. Ayat ini menceritakan tentang rasa takut yang dialami oleh ibu Nabi Musa atas kelahiran Nabi Musa. Nabi Musa dilahirkan dalam saat situasi pada saat penguasanya adalah Fir'aun, dimana pada saat itu Fir'aun yang menjadi raja Mesir membuat peraturan yang menyatakan bahwa dia akan membunuh anak laki-laki yang lahir pada saat itu. Atas adanya berita itu, maka kemudian memunculkan kekhawatiran serta kesedihan pada ibu Nabi Musa. Dalam keadaan tersebut, dikisahkan bahwa ibu Nabi Musa mengalami kebingungan, ketakutan, kekhawatiran terhadap keberadaan Nabi Musa.¹⁹⁴

Dari kekhawatiran dan ketakutan tersebut kemudian Allah menurunkan kekuasaan serta memberi ilham ke dalam hati ibu Musa untuk melakukan apa yang harus ia lakukan dalam keadaan tersebut. Beberapa cara yang diilhamkan kepada ibu Nabi Musa untuk menghilangkan rasa takut antara lain, Ibu Musa diperintahkan untuk menyusui Musa dalam penjagaannya. Namun, jika masih khawatir terhadap keberadaan Musa, maka Allah memerintahkannya untuk menghanyutkan Musa ke sungai Nil. Berdasarkan kisah tersebut, Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menuliskan bahwa hendaknya ibu Musa jangan merasa takut jika Musa akan tenggelam, hilang, atau merasakan

¹⁹³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 474.

¹⁹⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 9, 29.

ketakutan-ketakutan yang lain. Ditambahkannya bahwa hendaknya ibu Musa jangan bersedih hati karena berpisah dengan anaknya, Musa.¹⁹⁵

Sebenarnya, ayat ini mengandung perintah serta larangan. Perintah yang dimaksud adalah perintah untuk menyusui dan menghanyutkan Musa ke sungai Nil. Sedangkan larangan yang dimaksud adalah larangan untuk tidak bersedih. Dalam tafsir *Al-Qurthubi* dijelaskan bahwa kata *وَلَا تَحْزَنِي* (*dan janganlah (pula) bersedih hati*) mengandung dua makna sekaligus. *Pertama*, jangan bersedih karena berpisah dengannya. *Kedua*, jangan bersedih jika Musa pada akhirnya nanti akan terbunuh.¹⁹⁶ Adapun konteks *huzn* dalam ayat ini dapat dipahami sebagai perasaan sedih yang disebabkan karena akan kehilangan serta berpisah dengan orang yang disayangi.

Keenam, QS. Al-Qashash: 13. Ayat ini mengisahkan mengenai kesedihan yang dirasakan oleh ibu Nabi Musa setelah lama tidak berjumpa dengan anaknya, yakni Musa. Allah mengembalikan Musa ke pangkuan ibunya, agar ibu Musa merasa senang hatinya karena bertemu dengan anaknya tanpa adanya rasa takut atau sembunyi-sembunyi dan tidak merasakan kesedihan ketika melepaskan Musa ke sungai Nil.¹⁹⁷ Ahmad Mustafa Al-Qurthubi menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa kata *وَلَا تَحْزَنِي* dimaknai sebagai *dan tidak berduka cita akibat berpisah dengan anaknya*.¹⁹⁸ Hal tersebut sudah jelas bahwa kata *huzn* dalam ayat ini merupakan suatu bentuk kesedihan yang dirasakan setelah lama tidak berjumpa dengan orang yang disayangi.

Secara umum, beberapa ayat di atas merupakan ayat yang membicarakan mengenai kesedihan yang dialami akibat ditinggal oleh orang yang disayangi. Rasa sedih merupakan hal yang wajar ketika kehilangan orang yang disayang. Namun, jika kesedihan tersebut terus berlarut-larut, dapat memicu seseorang terkena depresi. Kesedihan yang berlarut-larut tersebut biasanya akibat mengingat orang-orang yang

¹⁹⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 10, 352.

¹⁹⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 13, 640.

¹⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10, 316.

¹⁹⁸ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 13, 657.

disayanginya hingga mengganggu aspek-aspek lain dalam kehidupannya.¹⁹⁹ Hal tersebut dapat dilihat, seperti halnya seorang milenial yang merasakan kesedihan yang mendalam akibat kehilangan orang yang disayangi seperti sahabat, pasangan, atau bahkan keluarganya sekalipun. Kejadian tersebut bisa sangat mengguncang dirinya yang akhirnya mengantarkannya pada gangguan depresi, hal tersebut dikarenakan rasa sedih yang berlarut-larut, *shock* dan rasa tidak percaya akan kehilangan orang yang ia sayangi.²⁰⁰

c. *Huzn* yang berkaitan dengan kesedihan atas fitnah atau suatu cobaan

Term *huzn* yang berkaitan dengan suatu cobaan dapat ditemukan dalam QS. Maryam: 24. Pada dasarnya, larangan bersedih dalam ayat ini berkaitan dengan peristiwa kelahiran Nabi Isa. Pada beberapa ayat sebelumnya telah diceritakan bagaimana susah payah yang dialami oleh Maryam ketika mengandung Nabi Isa. Ketika mengandung Nabi Isa, Maryam kemudian menyepi atau mengasingkan diri di sebuah tempat yang jauh dikarenakan malu terhadap kaumnya dan untuk menghindari tuduhan serta ejekan orang-orang. Keadaan menjelang kelahiran Nabi Isa pun membuat Maryam merasakan kesakitan bahkan berangan-angan untuk mati karena malu atas anggapan buruk orang-orang di sekitarnya.

Dalam ayat ini terdapat larangan bersedih yang ditujukan untuk Maryam, ayat ini melarang Maryam untuk bersedih hati akibat ketersendirian, atau ketersediaan makanan serta minuman dan kekhawatiran akan gunjingan orang.²⁰¹ Kemudian dijelaskan lebih lanjut dalam tafsir *Al-Maraghi*, bahwa ayat ini menjadi penyejuk serta penenang bagi Maryam yang merasa sedih pada saat itu. Kemampuan Nabi Isa berbicara setelah ia dilahirkan itu juga menjadi salah satu penenang yang mampu mengusir kesepian dan kesedihan dalam diri Maryam.²⁰² Maka daripada itu, term kata *huzn* pada QS. Maryam: 24 ini dapat dipahami

¹⁹⁹ Kompas Cyber Media, "Prolonged Grief Disorder, Gangguan Mental Akibat Kehilangan Orang Tersayang," KOMPAS.com, Februari 23, 2020, <https://www.kompas.com/>.

²⁰⁰ Fimela, "Benar, Kehilangan Orang Tercinta Bisa Picu Depresi," fimela.com, 2014, <https://www.fimela.com/amp/3741832/benar-kehilangan-orang-tercinta-bisa-picu-depresi>.

²⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 170.

²⁰² Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 16. 76.

sebagai suatu perasaan sedih mendalam yang muncul ketika seseorang mengalami kesusahan.

Ayat di atas membicarakan mengenai kesedihan yang dialami oleh Maryam akibat peristiwa kelahiran anaknya, yakni Isa. Kesedihan yang dirasakan oleh Maryam sudah dijelaskan pada penjelasan di atas, bahwa ia merasa sedih akibat orang-orang akan berburuk sangka kepadanya sehingga membuatnya tertimpa fitnah. Rasa kesedihan yang dialami oleh Maryam tersebut tergambar dalam fenomena saat ini yang terjadi pada generasi milenial, yakni maraknya berita palsu atau yang biasa dikenal dengan *hoax*. Di era yang semakin canggih ini, tidak ada seorang milenial pun yang tidak menggunakan media sosial untuk berkomunikasi. Sehingga kecanggihan dalam bermedia sosial tersebut tentu berdampak dalam kehidupan manusia, khususnya bagi generasi milenial. Dampak dari kecanggihan bersosial media tersebut, yakni salah satunya adalah mudahnya tersebar berita palsu atau berita *hoax*. Bahkan berita *hoax* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, salah satunya yakni depresi. Terlebih bagi seorang milenial yang menjadi korban berita *hoax*, ia akan diselimuti rasa cemas dan stres yang dapat memicu terjadinya depresi.

Karena itu, berita *hoax* dihadirkan untuk memanipulasi banyak orang. Sebab berita palsu dapat memanfaatkan sekelompok orang yang takut dan dapat mengambil keuntungan dari rasa takut itu.²⁰³ Maka oleh karena itu, disarankan bagi seluruh generasi milenial untuk lebih pandai dalam berkomunikasi melalui media sosial. Selain itu, diharapkan juga untuk mengonfirmasi terlebih dahulu atau mencari sumber sebuah berita untuk menghindari berita *hoax*.

2. Penafsiran Ayat-ayat *Ghamma*

Di dalam Al-Qur'an, term kata *ghamma* terulang sebanyak 11 kali dengan berbagai derivasinya, namun ternyata terdapat dua bentuk turunan kata dari kata *ghamma* di dalam surah yang sama yakni QS. Ali 'Imran: 153. Tidak semua kata *ghamma* dan berbagai bentuk katanya mengarah kepada konteks depresi. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, bahwa kata *ghamma* sendiri memiliki berbagai arti seperti kesedihan, kesusahan, azab,

²⁰³ Kompas Cyber Media, "Dampak Buruk Berita Hoax pada Kesehatan Mental, Ini Penjelasan," KOMPAS.com, January 25, 2023, <https://www.kompas.com/>.

serta dapat juga dimaknai sebagai awan. Dari 11 ayat tersebut, akan dirincikan dengan sebagai berikut, kata الْعَمَامَ disebutkan sebanyak 4 kali dan semuanya berarti *awan*. Sedangkan kata غَمِّ, غَمًّا, غُمَّة disebutkan sebanyak 7 kali dan dari ketiga kata tersebut dapat mengandung arti kesedihan, kesusahan, bahkan azab. Perlu untuk diketahui, bahwa dari ketiga bentuk kata tersebut dan sebarannya 7 ayat dalam Al-Qur'an hanya terdapat 3 ayat yang berkaitan ke dalam konteks depresi, antara lain:

- a. *Ghamm* yang berkaitan dengan kesedihan yang disebabkan oleh kelalaian

Term *ghamm* yang berkaitan dengan konteks ini tertera di dalam QS. Ali 'Imran: 153. Secara umum, ayat tersebut menceritakan mengenai kesedihan yang dialami oleh pasukan kaum muslimin pada saat mengalami kekalahan pada perang Uhud. Secara spesifik, dalam ayat ini dituliskan penggalan kalimat yang berbunyi فَأَنَابَكُمْ غَمًّا بِعَمٍّ, potongan kalimat tersebut bermakna bahwa *Allah memberikan balasan berupa kesedihan di atas kesedihan*. Hal tersebut bermakna bahwa terdapat dua kesedihan yang dialami oleh kaum muslimin pada saat peperangan uhud dan fokus kesedihan pada poin ini berkenaan dengan kesedihan yang pertama yakni kesedihan yang diakibatkan oleh kekalahan kaum muslim pada saat peperangan uhud. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Abdurrahman bin Auf yang mengatakan bahwa kesedihan pertama disebabkan oleh kekalahan kaum muslim pada saat perang uhud. Kemudian Muhammad bin Ishaq menambahkan bahwa, kesedihan yang pertama itu dikarenakan banyak dari para Sahabat yang terbunuh, sedangkan musuh-musuh kaum muslimin semakin mendekat menguasai daerah kaum muslim pada saat perang uhud.²⁰⁴ Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya mengenai sebab kekalahan kaum muslimin pada saat perang uhud adalah sikap pasukan pemanah yang melanggar instruksi Rasulullah karena tergiur untuk mengumpulkan harta rampasan perang. Andaikan saja mereka tidak melanggar instruksi Rasulullah yakni

²⁰⁴ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 2, 164-165.

meninggalkan posisi mereka dan tidak pergi ke bawah untuk mengumpulkan harta rampasan perang, mungkin Allah akan menolong mereka dengan kemenangan.²⁰⁵ Kemudian pada ayat setelahnya yakni QS.

Ali ‘Imran: 154 terdapat penggalan kata **الْغَمِّ**. Maksud dari kata *ghamm* pada ayat ini adalah kesedihan yang merujuk pada ayat sebelumnya, yakni rasa kesedihan yang dialami oleh pasukan Muslim pada saat perang Uhud akibat kelalaiannya dalam melanggar perintah Allah dan Rasulullah.

b. *Ghamm* yang berkaitan dengan kesedihan karena mendengar berita bahwa Rasulullah telah terbunuh

Sebenarnya *ghamm* pada konteks ini juga masih berhubungan pada poin di atas, karena *ghamm* dalam konteks ini terdapat dalam satu ayat yang sama yakni QS. Ali ‘Imran; 153. Namun perlu untuk digarisbawahi walaupun terdapat dalam satu ayat yang sama, konteks *ghamm* kali ini cukup berbeda dengan *ghamm* sebelumnya karena *ghamm* ini berkaitan dengan kesedihan karena mendengar berita mengenai terbunuhnya Rasulullah saat perang Uhud. Pada konteks ini akan memfokuskan pada penggalan kata **عَمَّا بَعِمَّ** dalam kalimat yang berbunyi **فَأَنَابَكُمْ عَمَّا بَعِمَّ** atau dengan mudah dikatakan bahwa pada konteks ini akan membahas mengenai kesedihan kedua yang dialami oleh kaum muslimin. Dapat dikatakan bahwa kesedihan yang kedua ini merupakan kesedihan yang menyebabkan munculnya kesedihan pertama.

Setelah insiden pelanggaran instruksi yang diberikan Rasulullah oleh para pasukan pemanah, kemudian panglima musuh yakni Khalid bin Walid dengan segera membawa pasukan mereka dan menyerang kaum muslimin dari arah belakang. Bersamaan dengan itu, ia bersama dengan pasukannya menyatakan isu bahwa Rasulullah telah terbunuh. Kemudian para tentara Islam mulai berdesakan mundur dan mulai berlarian.²⁰⁶ Dalam tafsir *Ibnu Katsir*, Muhammad Ishaq juga menyatakan pendapatnya mengenai kesedihan kedua yang dialami oleh pasukan muslim adalah mendengar berita bahwa Rasulullah telah terbunuh. Semuanya itu menyebabkan semua pasukan muslim merasakan kesedihan yang

²⁰⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 2, 402-403.

²⁰⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 2, 403.

mendalam. Bahkan Abdurrahman bin Auf mengatakan bahwa berita mengenai terbunuhnya Rasulullah merupakan hal yang lebih menyedihkan daripada kesedihan akibat kekalahan perang.²⁰⁷ Maka dapat dipahami bahwa *ghamm* pada konteks ini berkaitan dengan kesedihan yang disebabkan karena mendengar berita bahwa orang yang disayangi sudah tiada.

Kedua ayat di atas, membicarakan mengenai kesedihan yang dialami oleh pasukan muslim akibat kelalaian dan tidak menaati perintah Rasulullah pada saat perang uhud. Jika dikontekstualisasikan dengan kondisi generasi milenial saat ini, maka akan didapati hal yang sama yaitu para generasi milenial yang mudah terpengaruh dengan keadaan dan hawa nafsu yang kurang baik dapat berdampak buruk bagi sikap atau perilakunya. Jika tidak mampu mengendalikan keadaan dan hawa nafsu dengan baik maka dapat menimbulkan kelalaian yang mampu mengantarkannya pada kesedihan. Kesedihan yang ditimbulkan akibat kelalaiannya akan terus bermuara dalam dirinya karena perasaan bersalah sehingga hal tersebut dapat memicu pada terjadinya gangguan kesehatan mental.

c. *Ghamm* yang berkaitan dengan kesalahan diri Nabi Yunus

Ghamm pada konteks ini berkaitan dengan kisah nabi Yunus yang terdapat dalam ayat sebelumnya yang menceritakan mengenai kisah Nabi Yunus yang diutus oleh Allah untuk melakukan dakwah kepada penduduk yang berada di daerah Ninawa, namun penduduk tersebut enggan menerima dakwah Nabi Yunus dan mereka tetap dalam kekufuran mereka. Oleh karena itu, beliau memutuskan untuk keluar dari daerah tersebut dengan penuh kemurkaan serta mengancam penduduk tersebut dengan siksaan setelah tiga hari.²⁰⁸ Akibat kemurkaan Nabi Yunus terhadap kaumnya tersebut, kemudian Allah mengirimkan ikan paus untuk menelan nabi Yunus, atas kejadian ini Nabi Yunus merasakan kesedihan.

Kesedihan atau kedukaan yang dirasakan oleh Nabi Yunus disebutkan dalam QS. Al-Anbiya': 88, dimana pada ayat ini menggunakan kata **الْغَمِّ**,

²⁰⁷ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 2, 164.

²⁰⁸ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 476.

dalam ayat tersebut kata **الْغَمِّ** berarti kesedihan. Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan makna kata **الْغَمِّ** dalam QS. Al-Anbiya': 88 sebagai kesedihan yang dialami oleh Nabi Yunus yang diakibatkan beliau berada dalam kegelapan perut ikan paus dan kesalahan yang dilakukannya sendiri yakni meninggalkan kaumnya.²⁰⁹ Pendapat yang sejalan juga diungkapkan oleh Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam *Tafsir Al-Maraghi*, bahwa maksud dari kata **الْغَمِّ** dalam ayat ini yakni Allah menyelamatkan Nabi Yunus dari kesedihan yang beliau alami ketika berada di perut ikan paus.²¹⁰ Dalam *Tafsir Fathul Qadir* menyebutkan bahwa makna kesedihan dari kata tersebut maksudnya adalah Allah mengeluarkan Nabi Yunus dari dalam perut ikan paus, hingga mendamparkannya ke tepian.²¹¹ Maka jika disimpulkan, *ghamm* dalam ayat ini merujuk pada kesedihan yang dirasakan oleh Nabi Yunus ketika berada dalam kegelapan perut ikan paus. Kesedihan tersebut diketahui karena kesalahan yang dilakukan oleh Nabi Yunus itu sendiri yang diakibatkan oleh perbuatan kaumnya.

Sikap yang dapat menggambarkan generasi milenial melalui ayat ini yakni generasi milenial cenderung memiliki sifat tidak sabar dalam menghadapi proses. Kebanyakan dari mereka menyukai hal-hal yang serba instan dan cepat tanpa ingin mengetahui proses yang harus dijalani. Salah satu contoh studi kasus yang berkaitan dengan hal tersebut yakni ketika seorang milenial baru bekerja di sebuah perusahaan dalam kurun waktu satu tahun, milenial tersebut kemudian meminta kepada perusahaan untuk mengangkatnya ke jabatan atau posisi yang lebih tinggi dari sebelumnya. Tentu saja itu merupakan suatu hal yang tidak mungkin bagi perusahaan untuk mengabulkan permintaan seseorang yang baru bekerja dalam jumlah waktu satu tahun. Tentunya perusahaan akan melihat terlebih dahulu bagaimana ia berproses dalam pekerjaannya dan melihat bagaimana ia beradaptasi dengan pekerjaannya.²¹² Dari semua itu, dapat disimpulkan

²⁰⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 9, 125.

²¹⁰ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 13, 49.

²¹¹ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 7 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 421.

²¹² Firman Fernando Silaban, "Tips Jadi Generasi Milenial yang Jujur dan Lebih Sabar," *liputan6.com*, 2016, <https://www.liputan6.com/amp/2508115/tips-jadi-generasi-milenial-yang-jujur-dan-lebih-sabar>.

bahwa semua hal di dunia ini tidak dapat diraih secara instan begitu saja, dibalik semua itu ada sebuah proses yang harus dijalani. Ketidaksabarannya dalam berproses sedang disisi lain mereka dihadapkan pada tuntutan hidup yang berat membuat mereka merasa tertekan dan berpengaruh pada kesehatan mentalnya yang memicu terjadinya depresi.

3. Penafsiran Ayat-ayat *Asafa*

Seperti yang sudah dijelaskan pada poin sebelumnya, bahwa term kata *asafa* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 5 kali dengan berbagai bentuk turunan katanya yang berbeda-beda. Kata tersebut memiliki beragam makna sesuai dengan apa yang berhubungan dengannya. Dari jumlah keseluruhan term *asafa* tersebut, terdapat 4 ayat yang berkaitan ke dalam konteks depresi, antara lain:

- a. *Asafa* yang berkaitan dengan kesedihan karena perbuatan buruk suatu kaum

Term *asafa* yang berkenaan dengan kesedihan akibat perbuatan buruk suatu kaum setidaknya dijelaskan pada 3 ayat di dalam Al-Qur'an. *Pertama*, terdapat dalam QS. Al-A'raf: 150. Ayat ini berbicara mengenai kemarahan Nabi Musa kepada kaumnya dan Nabi Harun. Kejadiannya bermula ketika Nabi Musa pulang dari bukit Thur, beliau menjadi sangat marah dan berduka cita. Kesedihannya memuncak ketika melihat kaumnya terjerumus ke dalam kesesatan dan kezaliman yang mereka perbuat yakni menyembah patung anak sapi. Nabi Musa menyangka saudaranya lengah dan tidak tegas dalam menggantikan posisinya, Nabi Musa merasa Nabi Harun tidak berdaya dalam mencegah kaumnya dari penyembahan patung anak sapi tersebut, dan Nabi Musa menyangkan hal tersebut. Kemudian Nabi Harun menyangkal anggapan yang dianggap buruk oleh Nabi Musa.²¹³ Nabi Harun berusaha untuk mengendalikan hati Nabi Musa dengan penuh kasih sayang sebagai saudara, agar emosinya terkendali dan kemarahannya mereda.²¹⁴ Selain itu, dijelaskan hal yang sama dalam dalam tafsir *An-Nur* bahwa kembalinya Nabi Musa dari bukit Thur, Nabi Musa merasa sangat marah dan sedih melihat keadaan

²¹³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 5, 111-113.

²¹⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 5, 30.

saudaranya yakni Harun, yang ternyata tidak mampu menundukkan kaumnya untuk menaati perintah Allah.²¹⁵

Al-Qurthubi menjelaskan mengenai makna dari kata *أَسَفًا* dalam ayat ini, makna dari kata tersebut adalah benar-benar marah. Seperti yang diungkapkan oleh Abu Ad-Darda' bahwa kata *الْأَسْف* merupakan satu tingkat lebih tinggi dari kata *الغضب*, yakni marah yang sangat luar biasa atau murka. Namun, kata ini juga dapat bermakna sedih seperti yang dikatakan oleh Ibnu Abbas dan As-Suddi ketika menafsirkan ayat ini bahwa Nabi Musa kembali dalam keadaan sedih karena melihat perbuatan kaumnya.²¹⁶ Adapun kata *asafa* dalam konteks ayat ini dapat dipahami sebagai perasaan yang timbul karena orang lain telah melakukan perbuatan buruk dan merusak harapannya.

Kedua, QS. Al-Kahfi: 6. Ayat ini dapat dipahami sebagai keadaan Rasulullah yang sangat bersedih akibat penolakan kaumnya.²¹⁷ Dalam tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* disebutkan bahwa makna kesedihan pada ayat ini ditujukan kepada Nabi Muhammad. Seolah-olah Al-Qur'an mengatakan kepada Nabi Muhammad, *apakah engkau akan membunuh dirimu sendiri karena sedih dan terharu atas perbuatan mereka yang tidak beriman pada Al-Qur'an ini? mereka sungguh tidak layak dan tidak berhak untuk dikasihani dan disedihkan.*²¹⁸ Wahbah Az-Zuhaili menyatakan dalam tafsirnya mengenai maksud dari ayat ini, bahwa sesungguhnya Al-Qur'an melarang Rasulullah untuk membinasakan dirinya hanya karena kesedihan dan kekecewaan yang mendalam akibat kekufuran yang dilakukan oleh kaumnya. Dalam tafsirnya, beliau juga menjelaskan mengenai arti kata dari *أَسَفًا* yang berarti perasaan sedih. Dapat dipahami dalam konteks ayat ini, bahwa kata tersebut bermakna sebagai rasa marah dan sedih hati

²¹⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 2, 1480.

²¹⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 7, 705-706.

²¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 10.

²¹⁸ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 7, 304.

karena Rasulullah sangat ingin sekali kaumnya beriman.²¹⁹ Dengan demikian, kata *asafa* dalam konteks ayat ini dapat dipahami sebagai suatu perasaan yang muncul ketika seseorang menolak serta berpaling dari sesuatu yang dipercayai kebenarannya.

Ketiga, QS. Thaha: 86. Sebenarnya konteks ayat ini sama halnya seperti konteks yang dijelaskan dalam QS. Al-A'raf: 150, yakni menceritakan mengenai kemarahan serta kesedihan Nabi Musa terhadap kaumnya. Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini bahwa Nabi Musa kembali kepada kaumnya setelah bermunajat dalam keadaan sangat marah akibat penyembahan kaumnya terhadap patung anak sapi dan dalam saat yang sama, nabi Musa merasa sedih akibat kesesatan yang dilakukan oleh kaumnya setelah sebelumnya beliau berusaha untuk memberi petunjuk yang lurus kepada mereka.²²⁰ Kemudian Wahbah Az-Zuhaili mengartikan kata *أَسِفًا* sebagai perasaan sedih. Perasaan sedih yang dimaksud adalah perasaan sedih yang dirasakan oleh nabi Musa dikarenakan sikap dan perbuatan zalim yang dilakukan oleh kaumnya, yakni bani Israil.²²¹ Dalam tafsirnya, Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dengan jelas menerangkan maksud kemarahan serta kesedihan yang dialami oleh nabi Musa diakibatkan karena sekembalinya nabi Musa bermunajat dari bukit Thur, Nabi Musa menyaksikan kaumnya mengingkari Allah dengan menyembah patung anak sapi karena hasutan Samiri. Terdapat suatu riwayat yang menyebutkan bahwa ketika Nabi Musa kembali dari bukit Thur, beliau mendapati kaumnya sedang berteriak-teriak dan menari-nari di sekeliling patung anak sapi.²²² Dalam konteks ayat ini, kata *asafa* yang bermakna sedih dapat dimaknai sebagai suatu perasaan yang menyertai kemarahan. Kesedihan dalam ayat ini merupakan tanggapan nabi Musa karena ketidakmampuan kaumnya untuk berpegang teguh pada ajaran yang dibawa oleh nabi Musa. Kesedihan ini menyertai kemarahan Nabi Musa karena berpalingnya kaumnya dari

²¹⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 204-205.

²²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 350.

²²¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 521-523.

²²² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2556.

ketauhidan yang telah dibawanya, sehingga hal ini menyebabkan Nabi Musa marah.

Ketiga ayat di atas, secara umum membicarakan mengenai kesedihan yang dirasakan oleh Nabi Musa dan Nabi Muhammad. Kesedihan yang dirasakan oleh keduanya sama-sama diakibatkan oleh perbuatan kaumnya yang zalim dan enggan menerima dakwah. Rasa kesedihan dan kemarahan dalam diri Nabi Musa memuncak akibat melihat perbuatan zalim kaumnya. Begitu juga dengan Nabi Muhammad, rasa kecewa dan sedih yang dirasakan oleh beliau mengakibatkan beliau berpemikiran untuk membinasakan dirinya akibat perbuatan kaumnya yang enggan untuk beriman. Kedua respon tersebut dapat dikontekstualisasikan dengan keadaan generasi milenial pada saat ini, salah satu contoh kasusnya yaitu ketika seorang milenial yang saat ini menjadi pelajar atau mahasiswa yang merasa marah serta sedih akibat nilai ujiannya yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Ia merasa bahwa usahanya untuk mendapatkan nilai sempurna terbilang sia-sia, sehingga atas kejadian itu ia merasa kesal atau marah. Merasa kesal atau marah saat ada hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan merupakan hal yang wajar.²²³ Jika kekesalan serta kemarahan tersebut dilampiaskan dengan tindakan untuk membahayakan diri sendiri, maka hal ini tidak bisa dianggap sesuatu yang wajar. Bisa jadi hal tersebut dilandasi oleh suatu gangguan mental, seperti depresi.

b. *Asafa* yang berkaitan dengan kesedihan akibat kehilangan orang yang disayangi

Term *asafa* yang berkaitan dengan kesedihan akibat kehilangan orang yang disayangi dapat ditemukan dalam QS. Yusuf: 84. Ayat ini membicarakan mengenai peristiwa yang menimpa saudara Yusuf, yakni Bunyamin menambah kesedihan baru lagi bagi Nabi Yaqub dan semakin mengingatkannya akan kehilangan anak kesayangannya, Yusuf. Atau dapat dikatakan bahwa kesedihan akan hilangnya Bunyamin telah menambah kesedihan lamanya yang terpendam, yakni kesedihan mengenai hilangnya Nabi Yusuf. Dalam tafsir *An-Nur* dikatakan bahwa Nabi Yaqub sangat berdukacita terhadap Yusuf, beliau menanti-nanti kedatangan kabar bahwa para anak-anaknya menjumpai Yusuf di Mesir.

²²³ Nadia Nurotul Fuadah, "Merasa Kesal Atau Marah Saat Ada Hal Yang Tidak Berjalan Sesuai Harapan," Alodokter, Juni 7, 2022, <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/pelampiasan-emosi>.

Namun ternyata yang datang kepada Nabi Yaqub adalah sebuah berita sedih mengenai Bunyamin.²²⁴ Selain itu dijelaskan pula mengenai makna dari kata *أسْفَى* yang berarti sebagai kesedihan yang sangat mendalam karena sebab kehilangan.²²⁵ Selain itu, dalam tafsir *Ibnu Katsir* juga dijelaskan mengenai kata *أسْفَى* yang berarti kesedihan kepada kedua anaknya telah menggugah kembali kesedihan lama yang sudah terpendam.²²⁶ Sedangkan Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan secara singkat makna kata *أسْفَى* yang berarti suatu kesedihan yang mendalam. Atas kejadian tersebut, Nabi Yaqub merasakan kesedihan yang menyebabkan kedua matanya buta akibat menangis secara terus menerus.²²⁷ Dan pada saat itu Nabi Yaqub sedang berada dalam keadaan marah pada anak-anaknya, tetapi Nabi Yaqub berusaha untuk menahannya. Oleh karena itu, kata *asafa* dalam konteks ayat ini dipahami sebagai kesedihan mendalam yang disertai dengan amarah terhadap anaknya yang mengakibatkan orang yang disayangi menghilang.

Ayat di atas menjelaskan emosi kesedihan yang menimpa Nabi Yaqub akibat kehilangan anak yang disayanginya. Kesedihan yang dialami oleh Nabi Yaqub merupakan kesedihan yang intensitasnya meningkat. Hal tersebut dapat dilihat dari ekspresi pertama, yakni memalingkan muka dari anak-anaknya hingga gambaran kesedihan yang memuncak yang menyebabkan kedua bola matanya memutih. Urutan yang seperti itu sangat sering dialami oleh kebanyakan manusia yang sedang mengalami kesedihan, yang biasanya dialami oleh orang-orang yang ditimpa musibah berganti-ganti dalam waktu yang relatif singkat.²²⁸ Contoh peristiwa depresi akibat kehilangan orang yang disayangi dapat dilihat dari fenomena yang terjadi pada beberapa tahun terakhir, pada saat terjadinya pandemi Covid-19. Banyak dari mereka kehilangan orang yang disayangi akibat tertular wabah Covid-19 tersebut. Walaupun sudah banyak kasus pasien yang terdampak, namun terjangkitnya keluarga atau

²²⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2037.

²²⁵ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 9, 569.

²²⁶ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 13, 449.

²²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 61-65.

²²⁸ Fuad Al-Aris, *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, Cet. 1, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2013), 467.

orang terdekat oleh wabah Covid-19 tetap menyebabkan adanya *shock*, kekhawatiran, hingga kesedihan atau rasa amarah pada faktor-faktor yang menyebabkan orang yang disayangi meninggal akibat terkena Covid-19.

4. Penafsiran Ayat-ayat Asa

Term kata *asa* disebutkan sebanyak 4 kali di dalam dalam Al-Qur'an dan berada pada 4 ayat yang berbeda-beda. Term kata *asa* tersebut juga disebutkan dalam berbagai bentuk turunan kata yang berbeda-beda. Dari keempat ayat tersebut, terdapat beberapa ayat yang berkaitan langsung dengan konteks depresi. Berikut akan dipaparkan dengan jelas mengenai term *asa* yang terdapat pada ayat yang berkaitan dengan depresi:

a. *Asa* yang berkaitan dengan kesedihan akibat perbuatan buruk suatu kaum

Term kata *asa* dalam Al-Qur'an yang membahas mengenai kesedihan yang diakibatkan oleh perbuatan buruk suatu kaum dijelaskan di dalam QS. Al-Ma'idah: 68. Secara umum, ayat ini menjelaskan mengenai keadaan *Ahlul Kitab* (Yahudi dan Nasrani) serta menyingkap penyimpangan akidah yang mereka lakukan serta mengungkap kejahatan yang mereka perbuat. Lebih jelas diungkapkan bahwa ayat ini memuat perintah dari Allah agar Nabi Muhammad mengingatkan kepada para *Ahlul Kitab* bahwa mereka wajib menegakkan ajaran yang ada pada Taurat dan Injil sekaligus mempercayai ajaran yang ada dalam kitab tersebut, dimana di dalam kitab tersebut salah satunya terdapat perintah untuk beriman kepada Nabi Muhammad serta mengikuti perintah beliau. Maka lebih jelas dijelaskan dalam tafsir *Al-Munir* dikatakan bahwa Allah menerangkan kepada semua manusia mengenai sebuah hakikat yang penting, yakni jika beriman dan berpegang teguh pada agama, tidak akan ada manfaatnya dan tidak berguna sekalipun kecuali disertai dengan pengamalannya, semuanya akan menjadi sia-sia.

Namun semuanya berjalan terbalik, wahyu-wahyu yang telah diterima oleh Nabi Muhammad menambah kedurhakaan mereka. Mereka menilai bahwa Nabi Muhammad sebagai *umiyin* yang bisa untuk ditipu.²²⁹ Maka dengan demikian, tidak perlu bersedih dalam menanggapi orang-orang yang seperti itu. Mereka tidak perlu untuk disayangkan karena sikap kedurhakaan mereka akan semakin bertambah. Sehingga dalam ayat ini

²²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 3, 154.

terdapat penggalan kalimat yang secara khusus melarang Nabi Muhammad untuk bersedih, kalimat tersebut berbunyi *فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ*, maka jelaslah maksud dari penggalan kalimat tersebut bermakna larangan bersedih yang ditujukan kepada Nabi Muhammad akibat perbuatan orang-orang kafir yang tidak mau mengimani beliau.²³⁰ Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa kesedihan yang dialami oleh Rasulullah diakibatkan karena perbuatan durhaka kaumnya yang enggan mengimani Rasulullah. Dari ayat tersebut, dapat dikontekstualisasikan dengan kondisi generasi milenial saat ini yakni seorang milenial yang hidup terus menerus dalam lingkungan dan *circle* yang *toxic*. Dilansir dari web *fimela.com* bahwa seorang milenial bernama Saffana yang menyatakan bahwa dirinya mengalami stres berat yang diakibatkan oleh lingkungan dan *circle* yang *toxic*. Orang-orang dalam *circle toxic* tersebut terkadang suka mengatakan hal-hal yang tidak enak di dengar oleh telinga bahkan perbuatan-perbuatan mereka yang mampu menyebabkan sakit hati.²³¹ Dari kejadian tersebut, dapat disimpulkan bahwa lingkungan dan *circle* yang *toxic* mampu menyebabkan terjadinya stres dan pemicu terjadi depresi.

b. *Asa* yang berkaitan dengan kesedihan karena takdir

Term *asa* dalam QS. Al-Hadid: 23 berkaitan dengan kesedihan akan takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Dalam tafsir *An-Nur* dijelaskan lebih detail mengenai hal ini, bahwa sesungguhnya ayat ini ingin memberi nasihat kepada setiap manusia bahwa segala sesuatu telah diketahui oleh Allah dan sudah ditulis sebelum sesuatu itu terwujud. Hal tersebut agar manusia meyakini bahwa apa yang menimpa pada diri mereka memang sudah ditetapkan atau ditakdirkan untuk menerimanya dan sesuatu yang tidak ditakdirkan maka hal tersebut memang tidak ditujukan kepadanya. Karena itulah ayat ini menganjurkan kepada tiap-tiap manusia untuk tidak bersedih hati terhadap sesuatu yang tidak diperuntukkan baginya dan begitu pula sebaliknya, dalam keadaan bahagia manusia dilarang untuk tidak menunjukkan rasa bahagianya secara berlebihan atas sesuatu yang sudah diperuntukkan baginya. Kemudian dijelaskan lebih lanjut mengenai

²³⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 3, 591.

²³¹ Endah Wijayanti, "Bertahan Di Lingkungan Yang Toxic Butuh Mental Yang Kuat," *fimela.com*, 2023, <https://www.fimela.com/amp/4160659/bertahan-di-lingkungan-yang-toxic-butuh-mental-yang-kuat>.

larangan kesedihan dalam ayat ini, bahwa larangan kesedihan yang dimaksud yakni kesedihan yang mampu menghilangkan kesabaran dalam diri manusia dan mampu menghilangkan rasa penyerahan diri terhadap ketentuan Allah.²³² Maka term *asa* dalam konteks ayat ini merujuk kepada kesedihan yang sudah ditetapkan oleh Allah sebelum manusia diciptakan dan ketentuannya sudah dituliskan dalam *Lauhul Mahfudz*.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah telah menakdirkan segala sesuatu kepada manusia, termasuk salah satunya yakni kesedihan. Beberapa fenomena yang terkait dengan hal tersebut yang kerap terjadi pada generasi milenial yakni tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai, belum mendapatkan jodoh hingga pada usia yang matang, terlahir dari keluarga yang kurang berada sedangkan ia memiliki ekspektasi hidup yang tinggi ditengah tuntunan hidup yang berat. Dari ketetapan tersebut, tidak seharusnya seorang milenial menjadikan beban yang menyebabkan kesedihan yang tak berujung, hingga dapat menjadikannya putus asa dan depresi.

D. Term Generasi Milenial dalam Al-Qur'an

Secara khusus, penyebutan generasi milenial tidak disebutkan secara spesifik di dalam Al-Qur'an. Namun terdapat kata yang dapat mewakili generasi milenial dalam Al-Qur'an, yakni kata *fata*. Dalam *Ensiklopedi Al-Qur'an* dijelaskan bahwa kata فَتَى (*fata*) berarti pemuda.²³³ Tidak hanya itu, dalam kamus *Al-Munawwir* juga dijelaskan bahwa pemuda dalam bahasa Arab diartikan dengan فَتَى (*fata*).²³⁴ Oleh Al-Qur'an kata *fata* umumnya digunakan untuk merujuk pada figur dengan karakter yang positif atau tokoh historis yang memiliki keutamaan, seperti para nabi dan para pemuda *ashabul kahfi* atau pemuda-pemuda shalih yang bersembunyi di dalam sebuah gua yang mereka semua mempunyai keteguhan dalam keimanan.²³⁵ Atau lebih jelasnya dapat dipahami bahwa term kata *fata* selalu merujuk kepada tokoh-tokoh dengan karakter yang positif. Bahkan term kata *fata* hanya tertuju kepada para nabi, seperti Nabi Ibrahim, Nabi

²³² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 5, 4121.

²³³ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 221.

²³⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1033.

²³⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, 222.

Musa, Nabi Yusuf, atau yang berkaitan dengan sosok nabi seperti pemuda yang menjadi murid Nabi Musa, selain itu juga kata *fata* ini dapat ditujukan kepada *ashabul kahfi* yakni pemuda yang bersembunyi ke dalam sebuah gua karena ingin mempertahankan keyakinan kepada Allah dari raja yang zalim pada waktu itu.²³⁶

Setelah melihat berbagai penjelasan diatas, kata *fata* dan berbagai bentuk turunan katanya disebutkan sebanyak 10 kali di dalam Al-Qur'an, sebaran kata *fata* tersebut akan dijelaskan pada poin setelah ini.

E. Bentuk Kata *Fata* Dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pencarian yang dilakukan dalam kitab *Mu'jam Mufahras li Alfaz Al-Qur'an* mengenai penyebutan term *fata* dan berbagai bentuk turunannya, setidaknya kata tersebut ditemukan sebanyak 10 kali dalam Al-Qur'an dan terletak di dalam berbagai surah yang berbeda-beda.²³⁷ Derivasi dari kata *fata* akan disebutkan sebagai berikut: kata فَتَىٰ terulang satu kali dalam QS. Al-Anbiya': 60. Kata فَتَاهُ terulang dua kali yang terdapat dalam QS. Al-Kahfi: 60, 62. Kata فَتَاهَا terulang hanya satu kali dalam QS. Yusuf: 30. Kata فَتَيَانَ terulang satu kali dalam QS. Yusuf: 36. Kata الْفُتَيْةُ terulang dua kali dalam QS. Al-Kahfi: 10, 13. Kata فَتَيْنِهِ terulang satu kali dalam QS. Yusuf: 62. Terakhir, kata فَتَيَاتِكُمْ terulang dua kali dalam QS. An-Nisa': 25 dan QS. An-Nur: 33.

F. Penafsiran Ayat-ayat Generasi Milenial dalam Al-Qur'an

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, di dalam Al-Qur'an kata *fata* dan berbagai bentuk turunan katanya disebutkan sebanyak 10 kali. Namun ternyata, term tersebut dengan berbagai bentuk turunannya tidak seluruhnya membahas mengenai generasi milenial atau pemuda. Term kata *fata* mempunyai berbagai makna arti yang beragam tergantung dengan konteks pada masing-masing ayat. Dari 10 bentuk turunan kata

²³⁶ M. Ilham Muchtar, dkk, *Pendidikan Al-Qur'an Pada Generasi Milenial*, Cet.1, (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021), 4.

²³⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, 512.

fata, hanya terdapat 3 ayat yang berkaitan dengan pembahasan konteks pemuda atau generasi milenial. Penjelasan mengenai 3 ayat tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. *Fata* yang berkaitan dengan pemuda yang mempunyai sikap berani

Ayat-ayat sebelum ini mengisahkan bahwa Nabi Ibrahim melakukan tipu daya terhadap kaumnya yang menyembah berhala dengan cara menghancurkan berhala-berhala tersebut. Namun Nabi Ibrahim menyisakan satu berhala terbesar yang ada di sana. Hal tersebut dibiarkan dengan tujuan untuk membuktikan ketidakmampuan berhala-berhala yang mereka sembah.²³⁸ Kemudian dijelaskan, penyebutan *fata* dalam QS. Al-Anbiya': 60 sebagai penggambaran sosok Nabi Ibrahim sebagai pemuda yang pemberani. Keberanian Nabi Ibrahim dijelaskan melalui ayat ini, bahwa Nabi Ibrahim merupakan seorang pemuda belia yang mendapat petunjuk dari Allah, berupa pengingkaran terhadap penyembahan berhala-berhala dan penghancuran berhala yang disembah oleh kaumnya.²³⁹

Sejalan dengan hal di atas, dalam tafsir *An-Nur* menjelaskan bahwa sebagian dari kaum Nabi Ibrahim pernah mendengar Nabi Ibrahim mengolok-olok berhala yang mereka sembah, mereka menyatakan bahwa hanya Nabi Ibrahim lah yang pernah menghina berhala-berhala kaumnya. Sehingga menurut prasangka kaumnya, Nabi Ibrahim lah yang menghancurkan berhala sesembahan mereka.²⁴⁰ Hal yang sama juga dijelaskan dalam tafsir *Al-Munir*, bahwa sebagian dari mereka sempat mendengar perkataan bahwa pemuda yang mencela, menghujat, serta berjanji untuk menghancurkan Tuhan mereka bernama Ibrahim. Terkait dengan sosok pemuda, Ibnu Abbas mengatakan bahwa Allah tidak akan mengutus nabi melainkan ia adalah seorang pemuda dan tidak ada seorang 'alim yang diberi ilmu melainkan saat ia masih muda.²⁴¹ Sikap Nabi Ibrahim yang seperti itu menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim merupakan sosok pemuda yang berani untuk memerangi kesesatan kaumnya. Oleh karena itu, sikap Nabi Ibrahim dalam ayat ini menyatakan mengenai sikap keberanian Nabi Ibrahim dalam menyatakan perkara yang *haq* dan menolak ke-*bathil*-an.

²³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 471.

²³⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 8, 72.

²⁴⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2622.

²⁴¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 9, 93.

Dijelaskan lebih lengkap dalam tafsir *Al-Mishbah* mengenai penyebutan *fata* dalam ayat ini. Kata *fata* biasanya diartikan sebagai pemuda. Namun tidak jelas, apakah peristiwa di atas terjadi ketika Nabi Ibrahim masih remaja dan belum diutus menjadi Nabi, atautkah setelah menjadi Nabi. Jika kata *fata* diartikan sebagai pemuda, maka hal ini dapat dipahami bahwa peristiwa tersebut terjadi sebelum kenabian beliau. Sedangkan mengenai pandangan dan jawaban-jawaban yang beliau sampaikan semuanya bersumber dari ilham Allah yang tersampaikan ke fitrah suci beliau. Atau juga dikatakan bahwa peristiwa di atas terjadi setelah beliau menjadi Nabi. Kata *fata* yang digunakan oleh kaumnya yakni bertujuan untuk melecehkan beliau, seakan-akan mereka berkata bahwa yang melakukan penghancuran serta pengolok-olokan berhala yang mereka sembah adalah seorang pemuda yang belum sempurna akalunya.²⁴²

- b. *Fata* yang berkaitan dengan sosok pemuda yang memiliki keimanan dan keyakinan yang kuat

Lafadz *fata* yang terdapat dalam QS. Al-Kahfi: 10 yang berisikan kisah *Ashabul Kahfi* atau para pemuda shalih yang bersembunyi di dalam sebuah gua yang mereka semua mempunyai keteguhan dalam beriman kepada Allah. Ayat ini menggunakan kata **الْفِتْيَةُ** yang itu merupakan bentuk jamak dari kata **فَتًى** yang berarti pemuda-pemuda. Kata **الْفِتْيَةُ** tersebut dijelaskan maknanya dalam tafsir *Al-Mishbah*, bahwa kata tersebut merupakan bentuk jamak namun dalam jumlah yang sedikit. Walaupun dalam jumlahnya yang sedikit, itu tidak menunjukkan bahwa mereka lemah dan tidak berpengalaman. Besarnya keimanan yang dimiliki oleh para pemuda *Ashabul Kahfi* menyebabkan mereka rela untuk meninggalkan tempat kediaman mereka.²⁴³ Dalam tafsir *Al-Munir* juga dijelaskan bahwa kata **الْفِتْيَةُ** dalam ayat ini merupakan gambaran sosok pemuda yang sempurna. Mereka merupakan para pemuda yang dipaksa oleh raja pada saat itu untuk menyekutukan Allah, tetapi mereka menolak dan melarikan diri ke dalam gua demi mempertahankan agama mereka dari fitnah orang-orang kafir penyembah patung berhala. Saat para

²⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 473.

²⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 22.

pemuda *Ashabul Kahfi* melarikan diri ke dalam gua, mereka senantiasa menyibukkan diri mereka dengan berdo'a dan menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah.²⁴⁴ Penjelasan yang lain disebutkan dalam tafsir *Ibnu Katsir*, bahwa ayat ini berisikan mengenai kisah para pemuda yang melarikan diri dengan membawa ajaran agama Islam dari kaum mereka supaya kaumnya tidak memfitnah mereka. Maka para pemuda tersebut pergi melarikan diri dari mereka untuk kemudian berlindung di dalam gua yang terdapat di sebuah gunung untuk bersembunyi. Kemudian ketika mereka berada di dalam gua tersebut, mereka selalu berdo'a untuk meminta rahmat Allah.²⁴⁵

Setelah menjelaskan kisah *Ashabul Kahfi* secara umum, maka dalam QS. Al-Kahfi: 13 akan diuraikan kisahnya dengan lebih lengkap yang mengandung hikmah yang sangat dalam. Dalam ayat ini terdapat potongan kata **فَتِيَّةٌ** dimana dalam tafsir *An-Nur* dijelaskan maknanya, bahwa **فَتِيَّةٌ** merupakan para pemuda yang beriman kepada Allah dengan keimanan yang benar dan suci dari segala jenis syirik serta dosa. Mereka merupakan pemuda yang hatinya telah dikukuhkan oleh Allah, sehingga di dalam hatinya tidak ada keraguan sedikit pun.²⁴⁶ Bahkan dalam tafsir *Al-Qurthubi* pun memaknai hal yang sama, bahwa kata **فَتِيَّةٌ** berarti pemuda.

Dalam tafsir tersebut juga disebutkan bahwa kata **فَتِيَّةٌ** dalam QS. Al-Kahfi: 13 menunjukkan adanya karakteristik pemuda dimana mereka sanggup untuk memberikan bantuan dan menahan diri dari hal-hal yang menyakitkan serta meninggalkan segala keluhan. Selain itu, ada juga yang berpendapat bahwa pemuda adalah mereka yang menjauhi hal-hal yang haram dan menyegerakan hal-hal yang terpuji. Pendapat tersebut bersifat umum dan mencakup semua makna mengenai pemuda.²⁴⁷

Dalam tafsir *Al-Mishbah* juga dijelaskan bahwa sesungguhnya makna dari kata **فَتِيَّةٌ** dalam ayat ini adalah pemuda dengan keimanan yang benar, namun mereka hidup di tengah-tengah kaum dan penguasa yang

²⁴⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 230-231.

²⁴⁵ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 234.

²⁴⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2395.

²⁴⁷ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 10, 920.

menindas. Sehingga Allah kukuhkan keyakinan para pemuda *Ashabul Kahfi* tersebut, agar mereka tidak disentuh oleh sedikitpun keraguan dan agar mereka dapat mempertahankan keyakinan mereka dalam menghadapi ancaman dan godaan.²⁴⁸ Selain dari penjelasan tersebut, dalam tafsir *Al-Munir* juga disebutkan bahwa *فِتْيَةٌ* adalah para pemuda yang mengakui ketahuian atau keesaan Allah. Allah berikan taufik kepada mereka untuk menerima petunjuk yang membuat mereka semakin teguh atas aqidah. Hal tersebut merupakan isyarat bahwa para pemuda *Ashabul Kahfi* tersebut lebih menerima kebenaran dan hidayah daripada orang yang tenggelam dalam agama yang batil.²⁴⁹ Dalam tafsir *Ibnu Katsir* kembali dijelaskan, bahwa dalam ayat ini menceritakan mengenai kisah *Ashabul Kahfi* yang mereka merupakan golongan dari anak-anak muda. Mereka diberikan bimbingan oleh Allah dan karunia berupa ketaqwaan sehingga mereka beriman kepada Allah. Dengan kata lain, para pemuda tersebut mengakui keesaan Allah dan bersaksi bahwasannya tidak ada Tuhan selain Allah.²⁵⁰

Ayat-ayat yang menguraikan mengenai kisah penghuni gua atau *Ashabul Kahfi*, seperti halnya kisah-kisah Al-Qur'an yang lainnya, tidak menyebutkan siapa mereka atau dimana dan kapan terjadinya peristiwa ini. Hal tersebut dilakukan untuk lebih mengarahkan manusia kepada inti dan pelajaran yang dapat ditarik dari kisah-kisah Al-Qur'an.²⁵¹

Maka dari kedua konteks *fata* di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa dari kejadian atau peristiwa yang sudah di jelaskan di atas begitu banyak sekali pengajaran dan hikmah yang dikaruniakan oleh Allah. Para pemuda yang mempunyai tujuan yang jelas tanpa adanya sedikit keraguan bahkan kebimbangan dalam diri mereka, sesungguhnya para pemuda tersebut mungkin terlihat lemah karena faktor kurangnya pengalaman. Namun itu tidak menjadi penghalang bagi mereka, mereka dapat membuktikan kekuatan mereka dari segi psikologis dan spiritual mereka dalam mengingkari kebatilan.

Ketiga ayat di atas mengajarkan banyak hal kepada generasi milenial untuk dapat dijadikan acuan dalam kehidupannya kelak. Beberapa hal diantaranya yaitu seorang milenial harus mempunyai tujuan hidup yang

²⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 24.

²⁴⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 219.

²⁵⁰ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 235.

²⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 16.

jelas, dalam artian dia mempunyai gambaran untuk kehidupannya kelak. Milenial juga harus sanggup dalam menghadapi segala kesulitan dan bahaya serta mempunyai sikap berani dan percaya diri dalam mengambil setiap risiko. Tidak hanya itu, generasi milenial juga harus mempunyai keyakinan yang kuat agar tidak mudah goyah terhadap godaan maupun rintangan apapun.

G. Solusi Gangguan Depresi pada Kalangan Milenial Perspektif Al-Qur'an

Di zaman yang serba modern ini, kehidupan materialistis sangat diagung-agungkan adanya. Generasi milenial begitu bergantung dengan peradaban dan kemajuan zaman hingga menjadikannya sebagai sesuatu yang paling didambakan, kemajuan zaman tersebut membuat generasi milenial terkena banyak tuntutan yang mengharuskan mereka mengikuti perkembangan zaman tersebut, sehingga tuntutan yang tidak sesuai dengan gaya hidup mereka dapat menyebabkan mereka terkena gangguan pada jiwa mereka, salah satunya yakni depresi. Kebanyakan dari mereka hanya berfokus pada pengobatan dari sisi jasmani dengan cara mengonsumsi obat anti depresan serta berbagai pengobatan lainnya. Di sisi lain, mereka justru mengabaikan faktor keimanan pada Allah, menjalin hubungan baik dengan-Nya, mencari solusi atau kesembuhan depresi melalui Al-Qur'an.²⁵²

Al-Qur'an dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam berkehidupan, termasuk salah satunya terhadap solusi bagi depresi. Tidak perlu untuk diragukan lagi, bahwa Al-Qur'an merupakan obat yang sempurna serta penawar bagi seluruh penyakit, termasuk depresi. Secara umum, solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental depresi adalah dengan cara mengamalkan nilai-nilai keagamaan yang terkandung dalam Al-Qur'an dalam berkehidupan sehari-hari.²⁵³ Namun tidak semua generasi milenial mempunyai kemampuan untuk melakukan penyembuhan depresi dengan menggunakan Al-Qur'an, kecuali jika dalam penyembuhan depresinya dilakukan dengan baik, yakni didasari dengan kepercayaan serta keimanan yang teguh, penerimaan dengan hati yang lapang, tidak ada keraguan sedikit pun dalam hati.

²⁵² Siregar Pahri, "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi," 15–16.

²⁵³ Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 4.

Depresi yang dialami oleh generasi milenial tentunya berkaitan dengan sejumlah persoalan atau fenomena yang dihadapinya dalam kehidupan nyata. Fenomena tersebut akan disesuaikan dengan ayat-ayat yang sudah disebutkan pada penjelasan sebelumnya. Dengan adanya berbagai fenomena yang dapat menyebabkan terjadinya depresi, tentunya dibutuhkan solusi untuk menanggapi depresi. Beberapa solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an terkait dengan depresi bagi generasi milenial yakni:

1. Bersikap Sabar

Sikap sabar mempunyai peranan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, khususnya bagi generasi milenial saat ini. Kesabaran yang ada dalam diri seorang milenial menanamkan kepada setiap milenial bahwa kesabaran mampu menghasilkan ketenangan dalam hati dan dapat memberi keyakinan yang kuat bahwa setiap permasalahan pasti mempunyai jalan keluar dan setiap dibalik kesulitan pasti ada kemudahan, serta disetiap ujian hidup selalu ada hikmah baik yang mendatangkan kebahagiaan.²⁵⁴

Salah satu contoh perintah untuk bersikap sabar terdapat dalam QS. An-Nahl: 127. Secara tegas ayat tersebut memerintahkan Rasulullah untuk bersikap sabar dalam menghadapi berbagai gangguan serta hal-hal yang tidak menyenangkan ketika sedang berdakwah dan menginformasikan bahwa kesabaran hanya dapat diperoleh dengan kehendak serta pertolongan Allah. Kemudian ayat ini datang sebagai penghibur dan penenang hati bagi Rasulullah atas berbagai gangguan yang dilakukan oleh kaum beliau.²⁵⁵ Dalam tafsir *Ibnu Katsir* juga dijelaskan bahwa ayat ini merupakan perintah untuk bersabar dan sebagai pemberitahuan bahwa siapapun tidak akan bisa sabar kecuali hanya dengan kehendak dan pertolongan Allah.²⁵⁶ Selain itu, Quraish Shihab juga menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini merupakan sebuah perintah untuk membulatkan niat dalam melaksanakan kesabaran.²⁵⁷ Bahkan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa dalam ayat tersebut Allah memerintahkan untuk bersikap sabar, karena sesungguhnya sabar

²⁵⁴ Ernadewita & Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 52.

²⁵⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 512.

²⁵⁶ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 122.

²⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, 391.

merupakan jalan untuk menuju kemenangan. Sabar merupakan senjata bagi para mukmin, bahkan senjata semua orang yang ingin memperoleh kemenangan serta kesuksesan.²⁵⁸

Dari penjelasan ayat di atas, hendaknya seorang milenial mengambil pelajaran bahwa setiap ujian dan permasalahan kehidupan yang menimpa seperti kematian, kesakitan, kehilangan pekerjaan, ditinggalkan oleh orang yang disayangi, dirundung oleh teman-temannya, kekurangan harta benda dan hal yang serupa lainnya sudah menjadi bagian dari ketetapan Allah. Permasalahan-permasalahan tersebut mengajarkan milenial untuk bersikap sabar serta menahan diri dari berbagai cobaan yang menimpanya. Menahan diri yang dimaksud adalah menahan diri terhadap berbagai cobaan yang menimpa seperti tidak berkeluh kesah atau bahkan marah dan melampiaskannya kepada orang lain.

Sikap sabar mengajarkan kepada milenial untuk tidak terus pasrah tanpa adanya usaha ketika menghadapi ujian dan rintangan dalam kehidupan. Namun, sabar mengajarkan kepada setiap milenial untuk bertindak bijaksana, hati-hati dalam menyempurnakan ikhtiar dalam menghadapi berbagai situasi serta kondisi yang tidak diinginkan terjadi dalam kehidupan. Pemahaman yang salah mengenai hakikat sabar akan mengantarkan milenial pada sifat lemah dan tidak mampu bersaing menghadapi perkembangan zaman.

Selain daripada sabar menahan diri dari berbagai cobaan, ternyata terdapat bentuk kesabaran lainnya, yakni sabar untuk mengendalikan hawa nafsu untuk mendapatkan segala kenikmatan, kesenangan bahkan kemewahan dunia. Sabar menjadi hal yang penting untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan milenial masa kini. Perkembangan zaman yang semakin maju dan modern ini telah merubah tatanan kehidupan, mulai dari gaya hidup dan kebutuhan yang terus meningkat. Gaya hidup dan kebutuhan hidup yang mewah merupakan salah satu bentuk dari hawa nafsu yang menjadikan milenial mengabaikan nilai-nilai spiritual dan memposisikan nilai material sebagai tujuan kehidupan.

Perkembangan zaman yang telah maju dan modern ini menyebabkan milenial tidak ingin tertinggal dengan tren yang sedang *hype* di kalangannya saat ini dan selalu merasa ingin *up to date* terhadap perkembangan zaman. Mereka akan terus mencoba berusaha mengimbangi dengan milenial lainnya dengan cara memaksakan dirinya untuk mendapatkan kesenangan dan kemegahan dunia walaupun tidak

²⁵⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 439.

sesuai dengan gaya hidupnya. Keterpaksaan dan ketidaksesuaian gaya hidup dengan milenial lainnya menyebabkan dia sedih dan frustrasi karena tidak mampu mengimbangi gaya hidup milenial saat ini, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Maka dari itu rasanya perlu bagi generasi milenial untuk mengendalikan segala hawa nafsu untuk menginginkan segala macam kenikmatan duniawi, karena mengikuti segala keinginan hawa nafsu akan mengantarkan pada sifat tamak yang membuat milenial ingin menikmati segala kesenangan hidup dan yang paling dikhawatirkan adalah jangan sampai kesenangan dunia tersebut membuat generasi milenial lupa diri. Oleh karena itu, mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran agar milenial mampu mengontrol serta mengendalikan keinginan hawa nafsunya.²⁵⁹

Dari penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa sikap sabar mempunyai dampak yang signifikan sebagai solusi pencegahan depresi bagi milenial. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam salah satu penelitian yang dilakukan oleh Tazkia Zulaikha Nasrianto (2020) dalam penelitian tugas akhirnya yang berjudul *Hubungan Antara Kesabaran dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19*. Objek pada penelitian tersebut memfokuskan hanya kepada mahasiswa, baik itu laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 20 hingga 25 tahun. Penelitian tersebut ingin mengungkap mengenai kaitannya sikap sabar dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa dengan tingginya tingkat kesabaran yang dimiliki, maka Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 akan memiliki tingkat kecenderungan depresi yang lebih rendah dan sebaliknya. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut adalah kesabaran dapat membantu untuk menurunkan tingkat kecenderungan depresi yang dialami oleh Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi Covid-19. Kesabaran memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental. Disebutkan pula dalam penelitian ini, bahwa tingkat kesabaran yang baik dapat membantu seseorang mengerjakan segala permasalahan yang dialami dan dapat membantu seseorang menjadi lebih tekun, terencana serta terarah.²⁶⁰

²⁵⁹ Ernadewita & Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," 52-53

²⁶⁰ Tazkia Zulaikha Nasrianto, "Hubungan Antara Kesabaran Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19" (Skripsi, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2020), 61–62.

Sabar menjadi salah satu upaya untuk dapat memperoleh kebahagiaan. Dengan bersikap sabar, seorang milenial yang mengalami ketidakseimbangan mental seperti depresi dapat mengenal jiwanya, mampu membantu untuk meluaskan pandangannya serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya. Sabar dapat membantu milenial dalam mengendalikan dirinya serta membimbingnya dalam segala perbuatan tercela. Melihat berbagai penjelasan di atas, maka diketahui bahwa sabar merupakan salah satu upaya untuk mengurangi gangguan kesehatan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental seperti depresi. Hal tersebut karena sifat sabar mampu memberikan sikap optimis pada milenial sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa bahagia, tenang, senang, dan merasa aman.²⁶¹

2. Percaya Terhadap Pertolongan Allah

Solusi kedua yang ditawarkan oleh Al-Qur'an yakni bersikap percaya atau meyakini pertolongan Allah. Dalam artikel yang ditulis oleh Ali Gobaili Saged dikatakan bahwa percaya atau yakin kepada Allah dapat menjadi salah satu solusi bagi seseorang untuk melepaskan rasa stres dan menyembuhkan dirinya dari depresi atau gangguan kesehatan mental. Selanjutnya, Ali Gobaili Saged juga mengutip pendapat Moodley yang menyimpulkan bahwa memiliki keyakinan kepada Allah menjadi pendakatan yang relatif signifikan untuk menyembuhkan seseorang yang menderita sakit kepala dan depresi.²⁶² Bagi milenial yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental memiliki sikap percaya kepada akan pertolongan-Nya dapat menjadi solusi bagi penyembuhan depresi.

Contohnya yakni terdapat dalam QS. At-Taubah: 40 dimana dalam ayat tersebut sebenarnya adalah ajakan kepada orang-orang yang beriman untuk berjihad dan senantiasa membela Rasulullah. Namun, jika orang-orang beriman tidak mau membantu Rasulullah dan enggan untuk menaatinya untuk berjihad di jalan Allah, maka Allah akan menolongnya dengan kekuasaan-Nya. Dalam tafsir *Al-Mishbah* disebutkan bahwa Allah menolong serta memenangkan Rasulullah ketika orang-orang kafir mengeluarkannya dari Mekkah. Kala itu, Rasulullah pergi bersama Sayyidina Abu Bakar dan bersembunyi di dalam gua. Kemudian dalam keadaan takut dan khawatir yang teramat sangat akibat orang kafir, Allah

²⁶¹ Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental" (Skripsi, Semarang, UIN Walisongo, 2021), 88.

²⁶² Ali Gobaili Saged, dkk., "The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia," *Journal of Religion and Helath*, no. 61 (2022): 86.

menurunkan rasa tenang dan tentram kepada Rasulullah atau Sayyidina Abu Bakar. Kemudian ketika mereka bersembunyi dalam keadaan takut dan khawatir, Allah menurunkan dukungan-Nya atau pertolongan-Nya melalui tentara-tentara yang tidak terlihat maksudnya yaitu Allah mengirimkan laba-laba yang menutupi mulut gua atau dua ekor merpati di sana. Pendapat lain mengatakan bahwa maksud dari dukungan tentara-tentara Allah yang tidak terlihat yakni upaya menanamkan rasa kebingungan di dalam hati orang-orang kafir yang bermaksud membunuh atau menangkap Rasulullah atau menyesatkan jalan mereka sehingga mereka tidak dapat menemukan Rasulullah dalam persembunyiannya.²⁶³

Dalam tafsir *An-Nur* dijelaskan bahwa Allah menolong Rasulullah dengan kekuasaan-Nya pada waktu orang-orang musyrik Mekkah bersepakat untuk membinasakannya dan mengusirnya dari Mekkah. Allah telah menolongnya pada waktu itu, padahal pada saat itu tidak ada pengawal atau penolong. Pada saat itu Rasulullah hanya berdua bersama dengan Sayyidina Abu Bakar dan keduanya bersembunyi di dalam gua dan pada saat yang bersamaan, Abu Bakar merasakan kegelisahan karena melihat orang-orang musyrik berdatangan mencari Rasulullah, kemudian untuk menenangkan hati Abu Bakar, Rasulullah mengatakan kepadanya “Wahai Abu Bakar, janganlah engkau risau dan bergelisah sebab Allah tetap bersama kita serta memberikan bantuan dan penjagaan kepada kita.” Kemudian Allah menanamkan ketenangan dalam hati Abu Bakar sehingga hilanglah kegelisahannya. Bahkan Allah telah membantu dan mengukuhkan Rasulullah dengan tentara malaikat.²⁶⁴

Begitu juga dalam tafsir *Al-Munir*, dijelaskan bahwa Allah akan menolong dan membantu Rasulullah ketika orang-orang kafir berkeinginan untuk mengusir Rasulullah dari Mekkah. Ketika itu Rasulullah pergi bersembunyi di dalam gua ditemani dengan Sayyidina Abu Bakar. Dalam waktu yang bersamaan, Sayyidina Abu Bakar merasakan ketakutan karena khawatir jika orang-orang kafir melihat mereka, kemudian Rasulullah menenangkan beliau dan kemudian Allah menurunkan ketenangan, dukungan serta pertolongan-Nya kepada Sayyidina Abu Bakar. Ketenangan yang dimaksud dalam ayat ini maksudnya adalah rasa aman yang dianugerahkan pada hati. jadi, Allah menurunkan ketenangan-Nya kepadanya dengan memberikan keamanan

²⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 5, 597-602.

²⁶⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 1667.

kepada Rasulullah sehingga hatinya menjadi tenang dan ketakutan yang ada dalam dirinya menghilang. Kemudian Allah menguatkan dan membantunya dengan malaikat.²⁶⁵ Hal tersebut merupakan bukti yang sangat nyata bahwa ketika seseorang menyerahkan seluruhnya kepada Allah dan yakin atas kuasa-Nya, maka mustahil bagi Allah untuk menolong-Nya.

Contoh lain juga disebutkan dalam QS. Ali ‘Imran: 154, bahwa pada ayat tersebut Allah memberikan ketenangan kepada orang-orang beriman berupa rasa kantuk. Lebih jelas dijelaskan ayat ini menjelaskan bahwa Allah mengaruhi rasa kantuk kepada orang-orang yang beriman setelah kesedihan-kesedihan pada perang Uhud sehingga sebagian dari mereka tertidur.²⁶⁶ Dalam tafsir *Al-Mishbah* dijelaskan bahwa pada ayat ini menjelaskan mengenai perlindungan serta pertolongan yang diberikan oleh Allah kepada orang-orang yang beriman. Dalam situasi yang penuh dengan kesedihan, Allah menurunkan keamanan berupa rasa kantuk kepada mereka.²⁶⁷ Bahkan dalam tafsir *Ibnu Katsir* juga dijelaskan mengenai ayat ini, bahwa Allah menganugerahkan ketenangan serta keamanan kepada orang-orang yang beriman berupa rasa kantuk yang menghinggapi mereka ketika mereka masih memanggul senjata, pada saat di mana mereka masih bersedih dan berduka. Rasa kantuk dalam kondisi tersebut dapat menciptakan rasa aman. Rasa kantuk yang diturunkan oleh Allah diperuntukkan bagi orang-orang yang dalam dirinya penuh dengan keimanan, keyakinan, keteguhan, dan tawakkal yang sungguh-sungguh serta mereka benar-benar yakin bahwa Allah akan menolong Rasul-Nya dan mengabulkan permintaannya.²⁶⁸

Selain dari beberapa pendapat yang telah disebutkan di atas, dalam tafsir *Al-Munir* juga disebutkan bahwa Allah memberikan karunia dan nikmat yang diberikan kepada para hamba-Nya setelah kesedihan yang menimpa mereka, yakni menurunkan ketentraman, kedamaian serta keamanan berupa rasa kantuk yang menghinggapi mereka pada saat mereka masih memegang senjata. Rasa kantuk dalam kondisi seperti itu berarti menunjukkan bahwa mereka berada dalam konrasa aman dan tenteram. Diturunkannya rasa kantuk tersebut bertujuan agar mereka dapat

²⁶⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 5, 472.

²⁶⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 4, 602.

²⁶⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 2, 248.

²⁶⁸ ‘Abdullah ibn Muhammad ibn ‘Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 2, 165.

mengembalikan tenaga dan kekuatan yang telah terkuras serta menghilangkan rasa penat dan lelah. Rasa kantuk yang ada waktu itu diturunkan kepada orang-orang yang memiliki keimanan, keyakinan, keteguhan dan bertawakkal kepada Allah. Mereka adalah orang-orang yang yakin bahwa Allah akan menolong Rasul-Nya dan akan merealisasikan keinginan Rasul-Nya.²⁶⁹ Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah Maha benar janji-Nya untuk menolong kaum mukmin selama mereka teguh berada di atas kebenaran dan ketika berada di medan perang mereka berjihad dengan sungguh-sungguh. Bentuk pertolongan yang diberikan Allah dalam ayat ini berupa rasa kantuk yang dirasakan oleh orang-orang beriman yang di dalam hatinya terdapat keimanan serta keyakinan yang kuat bahwa Allah akan menolong mereka. Rasa kantuk yang diturunkan kepada mereka untuk meminimalisir rasa bersalah mereka terhadap kekalahan yang terjadi pada perang uhud.

Selain itu, dalam Al-Qur'an juga telah dijelaskan mengenai kisah Nabi Yunus yang terdapat dalam QS. Al-Anbiya': 87-88. Kisahnya terjadi ketika Nabi Yunus diutus ke suatu negeri dan berdakwah kepada penduduknya, namun para penduduknya mengacuhkan dakwah yang disampaikan oleh Nabi Ya'qub. Akibat hal tersebut, Nabi Ya'qub meninggalkan kaumnya dengan keadaan marah. Sayyid Quthb menjelaskan bahwa Nabi Ya'qub tidak bersabar terhadap rintangan dakwah terhadap kaumnya. Rasa amarah yang menguasai dirinya menuntun Nabi Yunus pergi ke tepi sebuah Pantai. Di sana beliau mendapatkan sebuah kapal yang sedang merapat di sebuah dermaga, kemudian Nabi Yunus pun ikut berlabuh di kapal tersebut. Setelah kapal itu sampai di tengah lautan, beban kapal tersebut terasa berat. Kemudian nahkoda mengumumkan bahwa salah seorang dari penumpang kapal tersebut harus dibuang ke laut agar seluruh penumpang kapal selamat dari tenggelam. Mereka pun melakukan pengundian dan ternyata undiannya mengarah ke Nabi Yunus. Maka, para penumpang kapal tersebut melempar Nabi Yunus dan terdapat seekor ikan paus yang menelannya. Bahkan disebutkan Nabi Yunus berada dalam tiga kegelapan yaitu kegelapan ikan paus, kegelapan laut dan kegelapan malam. Ketika dalam ikan perut ikan paus, Nabi Yunus terus berdo'a kepada Allah sebagai berikut *Tidak ada Tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang dzalim*. Maka Allah pun mengabulkan

²⁶⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 2, 464-467.

do'anya dan menyelamatkannya dari kedukaan yang menyimpannya, kemudian ikan paus tersebut memuntahkan Nabi Yunus ke daratan.²⁷⁰

Berkaitan dengan do'a yang dipanjatkan oleh Nabi Yunus tersebut, Al-Hasan dan Qatadah dalam *Tafsir Fathul Qadir* bahwa perkataan Nabi Yunus itu sebagai bentuk pengakuan dosa yang dilakukannya dan bentuk taubatnya dari kesalahan yang dilakukannya. Disebutkan pula bahwa do'a Nabi Yunus tersebut diucapkannya ketika berada di dalam perut ikan paus, kemudian Allah memperkenankan do'a Nabi Yunus tersebut. Setelah itu, Allah mengeluarkan Nabi Yunus dari dalam perut ikan paus tersebut dan mendamparkannya ke tepian.²⁷¹ Berkaitan dengan itu, dalam *Tafsir Al-Mishbah* juga dijelaskan bahwa ketika Nabi Yunus ditelan oleh ikan paus, Nabi Yunus menyeru dan memohon ampun serta berdo'a kepada Allah. Nabi Yunus berdo'a kepada Allah dengan penuh penyesalan karena meninggalkan kaumnya tanpa seizin Allah dan atas kejadian tersebut Nabi Yunus terus meminta ampun kepada Allah dan meminta untuk menyelamatkannya dari kesulitan yang sedang beliau hadapi, kemudian Allah mengampuninya dan menurunkan pertolongan kepada Nabi Yunus.²⁷²

Yang kemudian menjadi sorotan dalam pembahasan QS. Al-Anbiya': 87-88 ini adalah mengenai Nabi Yunus yang terus optimis berdo'a dan meminta ampun pada Allah serta mengakui kezaliman yang telah dilakukannya. Do'a dan ampunan yang terus dipanjatkan dengan sikap optimis tersebut, sehingga beliau meyakini dengan segala kerendahan hatinya bahwa hanya kuasa Allah yang mampu menolong dan menyelamatkannya dari perut ikan paus tersebut, Kemudian Allah pun mengampuni segala kesalahannya dan mengeluarkan Nabi Yunus dari perut ikan tersebut. Diselamatkannya Nabi Yunus dari merupakan sebuah bentuk pertolongan yang diberikan Allah kepada Nabi Yunus.

Di sisi lain, dari tiga ayat yang telah disebutkan di atas terdapat contoh lain yang berkaitan dengan sikap meyakini pertolongan Allah. Berkaitan dengan hal tersebut, dalam Al-Qur'an dijelaskan mengenai kisah *Ashabul Kahfi* yang terdapat pada QS. Al-Kahfi: 10-11. Dalam *Tafsir Al-Munir* dijelaskan mengenai ayat ini bahwa seakan-akan ayat ini memberikan informasi kepada Rasulullah mengenai kisah *Ashabul Kahfi*

²⁷⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 8, 83.

²⁷¹ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 7, 421.

²⁷² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 498.

yakni kisah para pemuda yang melarikan diri demi membawa ajaran agamanya dan berlindung di sebuah gua. Para pemuda tersebut melarikan diri dan berlindung di dalam sebuah gua yang terletak di sebuah gunung, mereka bersembunyi dari kaum mereka yang menyembah berhala. Saat di dalam gua, mereka memohon kepada Allah dengan hati yang tulus agar mereka diberikan rahmat serta kasih sayang-Nya serta mereka memohon kepada Allah untuk menjadikan ujian yang sedang mereka alami itu sebagai sebuah petunjuk yang lurus yang dapat menjadikan mereka termasuk ke dalam golongan orang-orang yang mendapatkan petunjuk dan bukan orang yang sesat. Kemudian Allah mengabulkan do'a mereka dan menjadikan mereka tertidur nyenyak sehingga mereka tidak dapat mendengar suara apapun dan dikatakan bahwa mereka tertidur selama bertahun-tahun lamanya.²⁷³

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* juga dijelaskan mengenai kisah para pemuda *Ashabul Kahfi*. Pada saat itu para pemuda *Ashabul Kahfi* lari menghindari dari penguasanya yang zalim dan mereka berlindung di suatu gua guna untuk menyelamatkan agama *haq* yang mereka bawa. Kemudian setelah mereka berada di dalam gua mereka tidak henti-hentinya berdo'a meminta kepada Allah "*Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu dan mudahkanlah bagi kami petunjuk untuk segala urusan kami.*" Mendengar do'a mereka yang begitu tulus, Allah kemudian mengabulkan do'a mereka dan Allah menutup telinga mereka sebagai bentuk pertolongan Allah pada pemuda *Ashabul Kahfi* tersebut sehingga mereka tidak dapat mendengar apapun agar mereka tertidur dengan lelap.²⁷⁴ Tidak jauh berbeda dengan penjelasan dalam *Tafsir An-Nur*, Muhammad Hasbi As-Shiddieqy menjelaskan dalam tafsirnya bahwa pada saat itu bahwa para pemuda *Ashabul Kahfi* pergi berlindung ke dalam gua untuk menjauhkan diri dari tekanan-tekanan para kaumnya yang menyembah berhala, kemudian ketika di dalam gua tersebut mereka berdo'a kepada Allah "*Wahai Tuhan, kami menjauhkan diri dari orang-orang kafir karena yang demikian akan membawa kemaslahatan kepada kami dan menjadikan kami orang-orang yang memperoleh petunjuk.*" Kemudian Allah mengabulkan do'a mereka dan menidurkan para pemuda

²⁷³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 8, 218-219.

²⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 20.

tersebut dengan sangat nyenyak, seolah-olah mereka diletakkan di belakang tirai yang terhalang dari suara bising dari luar.²⁷⁵

Bahkan di sisi lain, dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan bahwa melalui ayat ini Allah ingin memberitahukan mengenai kisah pemuda *Ashabul Kahfi* yang merupakan salah satu dari kisah keajaiban dalam Al-Qur'an. Dimana para pemuda tersebut melarikan diri dengan membawa ajaran agama mereka supaya kaumnya itu tidak memfitnah mereka. Maka para pemuda tersebut melarikan diri dari kaumnya untuk kemudian berlindung di gua di sebuah gunung untuk bersembunyi. Ketika mereka di dalam gua tersebut, mereka berdo'a agar Allah memberikan rahmat kepada mereka dan menetapkan kepada mereka sebuah petunjuk yang lurus. Pada akhirnya Allah mengabulkan do'a mereka dengan memberikan pertolongan kepada mereka dengan cara menidurkan mereka sehingga mereka tertidur dengan nyenyak selama bertahun-tahun.²⁷⁶

Sesungguhnya dari penjelasan mengenai QS. Al-Kahfi: 10-11 di atas dapat disimpulkan bahwa sikap para pemuda yang berani melarikan diri demi untuk menjaga agama Allah dan sikap optimis yang mereka tunjukkan dengan memohon kepada Allah dengan hati yang tulus menjadikan Allah menurunkan pertolongan kepada mereka dengan cara menidurkan mereka dengan nyenyak sehingga mereka tidak terdengar suara apapun dari luar. Pertolongan Allah datang kepada para pemuda *Ashabul Kahfi* di saat waktu yang sangat tepat.

Dari banyaknya penjelasan yang sudah dijelaskan di atas, generasi milenial diharapkan dapat mengambil pelajaran bahwa pertolongan Allah selalu ada dan tidak ada keadaan atau situasi yang tidak mungkin yang tidak bisa untuk diatasi, atau dengan kata lain bahwa segala keadaan dapat diatasi berdasarkan izin Allah.²⁷⁷

Kelima ayat di atas memberikan gambaran pada milenial, bahwa ketika seorang milenial ditimpa musibah atau cobaan yang menyebabkannya menjadi sedih dan kecewa yang berlarut sehingga kesedihan tersebut dapat memicu terjadinya depresi, maka tanamkan dalam dirinya bahwa cobaan yang diberikan kepadanya memang sudah menjadi ketetapan baginya serta meyakini bahwa Allah akan memberikan

²⁷⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2394.

²⁷⁶ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 234.

²⁷⁷ Malika Kahn, "5 Verses About Depression in The Quran | Quranic Arabic," Quranic Arabic for Busy People, 2021, <https://www.getquranic.com/5-verses-about-depression-in-the-quran/>.

jalan keluar atas masalah tersebut. Atau dapat dikatakan bahwa, seorang milenial harus tetap yakin bahwa permasalahan kehidupannya akan ada penyelesaiannya dan akan ada jalan keluarnya. Seorang milenial harus yakin terhadap pertolongan-pertolongan Allah berupa kemudahan-kemudahan yang diberikan-Nya. Keyakinan-keyakinan tersebutlah yang mampu melahirkan energi positif yang sangat berharga bagi milenial untuk bisa menyelesaikan segala persoalan hidupnya.

Salah satu contoh kasus yang mampu membuat milenial terkena tekanan dalam gangguan mentalnya dan mampu menyebabkan depresi, salah satunya seperti kasus ketika seorang milenial mengalami kegagalan dalam pekerjaannya atau wirausahanya. Yakni ketika mereka dirumahkan atau mengalami kerugian besar yang menyebabkan habisnya modal, tentu hal tersebut membuatnya merasakan sedih yang mendalam dan perasaan kecewa. Hal tersebut dapat membawanya melakukan apapun demi menghilangkan rasa sedih dan kecewa tersebut, bahkan ada juga yang berfikir untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Namun bagi seorang milenial yang yakin kepada Allah dan percaya akan pertolongan-Nya maka ia memandang bahwa dibalik sebuah musibah yang menimpanya tersebut akan ada pertolongan Allah baginya. Tetapi sebaliknya, jika milenial merasa terpuruk dengan masalah berat yang sedang dihadapinya dan tidak yakin dengan pertolongan Allah maka masalah yang sedang dialaminya akan terasa berat baginya.

Pada dasarnya, aspek keyakinan dalam kesehatan mental merupakan unsur pokok yang menentukan pribadi dan sikap ketika menghadapi suatu musibah atau cobaan, jika ia yakin dan percaya pada Allah maka pertolongan Allah baginya akan sangat mudah. Dengan itu, generasi milenial diharapkan mampu untuk menanamkan serta meneguhkan dalam dirinya bahwa hanya Allah yang berkuasa memberikan ujian atau cobaan dan hanya Allah pula yang mampu menolongnya dari segala keterpurukan.²⁷⁸ Kastolani juga menambahkan dalam artikelnya, bahwa usaha yang paling penting dan yang paling utama untuk menuju mental yang sehat adalah dengan cara memantapkan, menguatkan serta mengokohkan keyakinan yang ada dalam dirinya.²⁷⁹ Sebab, dengan memiliki keyakinan yang kuat, maka ketika seorang milenial menghadapi bencana apapun dengan rasa ikhlas, ia percaya bahwa Allah akan selalu membimbing dan menolongnya dalam keadaan dan kondisi apapun.

²⁷⁸ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," 84.

²⁷⁹ Kastolani, "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental," *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016): 17.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ali Gobaili Sageed, dkk. (2022) yang berjudul *The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia*. Partisipan dalam penelitian ini adalah Muslim dengan rentang usia kurang dari 30 tahun hingga 35 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel-variabel keislaman seperti percaya kepada Allah, bertaubat, mengakui dosa dan memohon ampun kepada Allah menjadi sikap yang membantu mengatasi depresi pada kaum Muslim. Selain itu, Moodley dalam kajiannya menyimpulkan bahwa yakin kepada Allah memberikan dampak yang signifikan dalam penyembuhan pasien yang mengalami penyakit jantung dan depresi.²⁸⁰

3. Bersyukur dan Tidak Membandingkan Dengan Kehidupan Orang Lain

Saat ini, cukup banyak milenial yang sibuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang dari hal tersebut memicu terjadinya sikap negatif dalam dirinya sehingga mampu mengantarkannya pada gejala depresi. Ia akan selalu merasa bahwa apa yang telah dikaruniakan Allah kepadanya tidak pernah cukup atau bahkan kurang. Untuk menanggulangi sikap-sikap yang demikian, Al-Qur'an memberikan upaya atau solusi kepada generasi milenial untuk mampu menanamkan rasa syukur dan sifat tidak membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain.

Dalam QS. Al-Hijr: 88 disebutkan mengenai perintah untuk bersyukur. Ayat tersebut memerintahkan kepada Rasulullah untuk tidak memberi perhatian yang sangat besar serta tergiur dengan apa yang diberikan Allah terhadap orang-orang kafir, karena apa yang mereka peroleh itu dilakukan dengan cara yang batil.²⁸¹ Dari hal tersebut, Al-Qur'an sebenarnya ingin memberikan pesan kepada umat Rasulullah termasuk di dalamnya generasi milenial saat ini untuk tidak tergiur oleh kenikmatan duniawi sebagaimana halnya yang dilakukan oleh orang-orang kafir. Kemudian dalam tafsir *Al-Munir* juga memberikan peringatan bahwa jangan memandang iri terhadap kehidupan dunia yang Allah berikan kepada orang-orang kafir. Karena dibalik itu semua terdapat hukuman atau azab yang sangat pedih. Dalam tafsir ini juga memberikan pesan bagi orang-orang yang beriman untuk berusaha cukup dengan apa yang dianugerahkan Allah kepada orang-orang beriman berupa Al-Qur'an.

280

²⁸¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, 164.

Karena itu sudah lebih dari cukup bagi mereka daripada kesenangan dan hiasan-hiasan dunia yang bersifat fana. Maksudnya yaitu berbanggalah bagi orang-orang beriman dengan apa yang telah Allah anugerahkan kepada mereka, orang yang beriman tidak perlu memandang dunia dan perhiasannya serta kesenangan-kesenangan dunia yang bersifat fana karena hal tersebut merupakan ujian yang diberikan Allah kepada ahli dunia. Maka dari itu semua, hendaknya tidak perlu merasa iri dengan apa yang mereka peroleh dan tidak perlu ingin mendapatkan hal yang sama seperti yang mereka.²⁸²

Bahkan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan hal yang serupa bahwa Allah memperingatkan untuk tidak melihat kepada dunia dan perhiasannya serta kesenangan atau kenikmatan hidup di dunia yang fana yang Allah berikan kepada ahli dunia untuk menguji mereka, maka dari itu jangan iri terhadap apa yang mereka miliki.²⁸³ Selain itu, Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsirnya bahwa jangan sekali-kali menunjukkan pandangan kepada kenikmatan hidup yang telah Allah berikan kepada beberapa golongan di antara orang-orang kafir itu. Makna yang terkandung di balik itu adalah agar Rasulullah tidak takjub terhadap kenikmatan perhiasan yang diberikan Allah kepada sebagian orang dari golongan kafir, juga agar Rasulullah tidak melihatnya dengan pandangan yang penuh dengan ketertarikan atau pandangan ambisius ingin memilikinya karena semua itu akan hancur.²⁸⁴ Dalam *Tafsir An-Nur* karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dijelaskan bahwa seakan-akan Allah memberi nasihat kepada Rasulullah bahwa Allah telah memberikan mukjizat Al-Qur'an kepada Rasulullah, maka orang yang telah diberi Al-Qur'an janganlah merasa tamak dengan harta benda dunia yang diberikan kepada beberapa golongan orang kafir, karena seluruh harta benda tersebut akan lenyap. Walaupun ayat ini ditujukan kepada Rasulullah, namun sebenarnya ayat ini dapat menjadi pelajaran bagi umatnya.²⁸⁵

Ayat di atas memang tidak secara langsung memberikan perintah mengenai bersyukur. Namun, dari kandungan ayat tersebut terdapat pesan bagi orang-orang yang beriman untuk selalu merasa cukup dengan apa yang Allah telah anugerahkan kepada mereka serta tidak perlu merasa iri

²⁸² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 322-323.

²⁸³ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, 27.

²⁸⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 7, 156.

²⁸⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 2195.

dengan apa yang orang-orang kafir miliki. Sehingga dari ayat tersebut, generasi milenial dapat mengambil pelajaran untuk selalu bersyukur dengan semua hal yang telah Allah berikan kepadanya.

Rasa syukur mengajarkan kepada milenial untuk bersikap tidak iri terhadap hasil pencapaian orang lain. Karena jika dilihat pada masa sekarang, banyak sekali milenial yang membandingkan kehidupannya dengan milenial lainnya. Mereka kerap sekali membandingkan mengenai hasil pendidikan, gaji dari hasil pekerjaannya, bahkan mereka kerap membandingkan masalah-masalah yang terjadi dalam hidup mereka atau kerap dikenal dengan istilah “adu nasib”. Kebiasaan membandingkan kehidupan orang lain ini ternyata menjadi kebiasaan yang kurang baik bagi diri kehidupan, karena mereka akan terus menghalalkan segala cara untuk dapat mengimbangi kehidupan orang lain yang dinilai sempurna. Hasilnya, jika mereka tidak mampu mengimbangi kehidupan orang lain, mereka akan sedih dan merasa bahwa dirinya tidak layak sehingga mampu menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan itu dapat memicu terjadinya depresi. Melihat hal tersebut, rasanya generasi milenial saat ini kurang mensyukuri apa yang telah Allah berikan ke dalam hidupnya. Oleh karena itu, melalui ayat ini, diharapkan bagi generasi milenial untuk senantiasa menamkan rasa syukur dalam diri mereka dan tidak membandingkan dengan hidup orang lain. Karena, seorang milenial yang bersyukur tidak akan merasa kekurangan terhadap apa yang dimilikinya karena dalam dirinya tertanam perasaan yang positif sehingga menimbulkan rasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya saat ini dan merasa cukup dengan kehidupan yang sedang dijalaninya.

Dari elaborasi terkait rasa syukur, terdapat beberapa efek yang dapat dirasakan oleh generasi milenial terhadap rasa syukur, yaitu, *pertama*, individu yang bersyukur mampu melihat sisi positif dari setiap situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga menjauhkan dari sifat cemas, stress bahkan depresi sekalipun. *Kedua*, dengan bersyukur rasa emosi yang sifatnya negatif seperti perasaan iri, perasaan benci, penyesalan yang dilakukan pada masa lalu akan lebih kecil kemungkinannya untuk terjadi. *Ketiga*, rasa syukur mampu mengurangi sifat materialistis dan konsumtif.²⁸⁶

Setelah disimpulkan, diketahui bahwa rasa syukur memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap generasi milenial yang mampu untuk mencegah timbulnya gejala depresi. Terdapat satu penelitian yang mampu

²⁸⁶ Muhammad Dzakir Amaniey, “Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa,” *Ashta Pshycologia* 4, no. 1 (2022): 61.

menunjukkan bahwa rasa syukur berkaitan dengan pencegahan depresi, yakni penelitian yang dilakukan oleh Ariel Benny Priyantono, Dicky Susilo, dan Happy Cahaya Mulya (2023) dengan judul *Pengaruh Gratitude terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa di Surabaya*. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa salah satu penyebab kecenderungan depresi adalah menurunnya *gratitude* atau rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh dari *gratitude* terhadap kecenderungan depresi pada Mahasiswa di Surabaya. Adapun subyek yang menjadi penelitian yakni mahasiswa strata satu berumur 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki rasa syukur yang sangat tinggi dan tinggi menunjukkan kecenderungan depresi yang normal atau tidak adanya kecenderungan depresi sama sekali.

Berdasarkan proses penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dengan kecenderungan depresi pada Mahasiswa di kota Surabaya. Setiap kenaikan poin pada variabel rasa syukur maka akan berpengaruh pada penurunan kondisi kecenderungan depresi pada Mahasiswa di Surabaya. Selain itu, penelitian terbaru yang dilakukan oleh Chen dan Ishak pada 156 Mahasiswa perempuan menemukan bahwa dengan menulis *gratitude diary* dan menyadari hal-hal yang membuat seseorang merasa bersyukur dapat menurunkan tingkat depresi. Ketika menulis *gratitude diary*, seseorang akan merasa terbantu bila mengingat atau mencari tahu mengenai seseorang atau kejadian baik dalam hidupnya.²⁸⁷

4. Mampu Mengendalikan Emosi

Kemampuan dalam mengendalikan emosi dapat dikatakan sebagai suatu aspek yang penting dalam kehidupan. Mengendalikan atau mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menangani perasaan agar dapat berdampak positif. Pengendalian emosi merupakan sebuah respon dari situasi tertentu, pengendalian emosi juga diketahui merupakan sebuah kunci dari reaksi ketika seseorang menghadapi suatu kondisi yang tidak terduga di dalam kehidupan.²⁸⁸

²⁸⁷ Ariel Benny Priyantono, dkk., "Pengaruh Gratitude Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Di Surabaya," *Jurnal Experientia* 11, no. 1 (2023): 61–66.

²⁸⁸ Rizka Indah W, "Pengendalian Emosi menurut Toshihiko Itsuzo dalam Al-Quran - HIQMA UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," 2022, <https://hiqmauinjakarta.com/pengendalian-emosi-menurut-toshihiko-itsuzo-dalam-al-quran/>.

Begitupun dengan generasi milenial saat ini, mereka sering dihadapkan dengan berbagai beberapa situasi yang tidak terduga dalam hidupnya, situasi tersebut menyebabkan mereka sulit untuk mengendalikan emosinya. Apabila seorang milenial tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan timbul hal-hal yang tidak diinginkan. Maka dari itu, sangat penting bagi milenial untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosinya, hal tersebut guna untuk menghilangkan segala emosi negatif yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Dari penjelasan itu semua, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi berarti menjaga perasaan yang mampu membuat sedih, risau, bahkan kecewa agar tidak terlampiaskan dengan cara yang berlebihan sehingga seseorang tidak sepenuhnya dikuasai oleh emosi.

Al-Qur'an memberikan contoh bagi milenial terkait kisah Nabi Yaqub yang terdapat dalam QS. Yusuf: 84. Secara umum, ayat tersebut menceritakan mengenai kesedihan yang dialami oleh Nabi Ya'qub. Kesedihan tersebut diakibatkan oleh berita yang dibawa oleh anak-anaknya yang membuat hati Nabi Ya'qub kecewa, berita tersebut berupa berita mengenai kehilangan anaknya untuk kedua kalinya, kali ini yakni berita mengenai kehilangan Bunyamin. Karena mendengar berita tersebut, kemudian Nabi Yaqub pun berpaling dari anak-anaknya karena tidak menyukai berita yang dibawakan oleh mereka. Atas berita tersebut, Nabi Ya'qub merasa sangat sedih dan juga merasa kecewa untuk kedua kalinya hingga membuat matanya menjadi putih.

Dijelaskan lebih lanjut oleh Asy-Syaukani dalam tafsirnya, bahwa ayat ini membicarakan mengenai kesedihan Nabi Ya'qub atas berita yang dibawakan oleh anak-anaknya, berita tersebut berkaitan dengan kehilangan Bunyamin. Nabi Ya'qub kemudian berpaling dari mereka dan menghentikan pembicaraan dengan mereka. Sebelumnya Nabi Ya'qub merasakan kesedihan yang mendalam karena berpisah dengan Nabi Yusuf, kemudian ditambah lagi dengan berita kehilangan anaknya yang lain yakni Bunyamin. Di samping itu, juga berita yang sampai kepada Nabi Ya'qub bahwa Bunyamin menjadi tawanan raja Mesir, sehingga kesedihannya semakin berlipat-lipat. Akibat kesedihannya itu, bagian hitam mata Nabi Ya'qub berubah menjadi putih karena sering menangis, ada yang mengatakan bahwa indera penglihatan Nabi Ya'qub menghilang atau buta. Kemudian pada akhir ayat terdapat penggalan kalimat **فَهُوَ كَظِيمٌ** yang diartikan sebagai kondisi Nabi Yaqub yang mampu menahan amarahnya

terhadap anak-anaknya.²⁸⁹ Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, dijelaskan bahwa kata كَظِيمٌ terambil dari kata كَظَمَ yang berarti *mengikat dengan kuat dan rapat*. Kesedihan yang masuk ke dalam hati manusia kemudian bergejolak, maka hal tersebut dapat mendorong manusia untuk melakukan hal-hal yang tidak wajar. Namun jika yang bersangkutan mengikat dengan rapat pintu hatinya, maka gejolak yang ada dalam hatinya itu tidak akan keluar. Maka dari itu, seseorang dituntut agar menahan gejolak amarahnya dengan selalu mengingat Allah serta mengingat akan pahala yang akan didapatkan.²⁹⁰

Dari beberapa penjelasan yang telah dipaparkan di atas, hemat peneliti, pengendalian emosi yang dilakukan oleh Nabi Ya'qub dalam ayat ini dapat ditemukan dua hal sekaligus. *Pertama*, Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya ketika mereka membawa berita kesedihan mengenai hilangnya Bunyamin. Berpalingnya Nabi Ya'qub terhadap anaknya bertujuan untuk menunjukkan bahwa Nabi Ya'qub juga seorang manusia yang memiliki gejolak perasaan. Beliau tidak dapat mengingkari gejolak perasaannya ketika menghadapi kondisi yang sangat berat dan menyedihkan. Selain itu, berpalingnya Nabi Ya'qub terhadap anak-anaknya bukan karena rasa benci terhadap anak-anaknya dan tidak mau menyelesaikan masalahnya, namun Nabi Ya'qub berpaling karena rasa duka yang dirasakan teramat berat. Dalam keadaan yang seperti itu, manusia memang pada umumnya ingin menyendiri serta membutuhkan keheningan.²⁹¹ *Kedua*, ketika hati Nabi Ya'qub penuh dengan kemarahan terhadap anak-anaknya, Nabi Ya'qub menekan kesedihan di dalam hatinya tanpa mengeluarkan kata-kata buruk sekalipun²⁹² atau memarahi bahkan mengutuk anak-anaknya yang telah melakukan kesalahan yang sama.

Kesedihan yang sedang dialami oleh Nabi Ya'qub sesungguhnya sangat membuat jiwanya tergoncang. Namun dibalik kisah tersebut, terdapat hikmah yang paling utama dari pengendalian emosi yang dilakukan oleh Nabi Ya'qub yakni menghindarkan dari kebencian dan perpecahan. Andaikan saja waktu itu Nabi Ya'qub tidak mampu mengendalikan emosinya, maka tidak menutup kemungkinan akan

²⁸⁹ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 5, 713-714.

²⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, 511.

²⁹¹ Fuad Al-Aris, *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, 460.

²⁹² Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 13, 49.

terjadinya perpecahan yang menimbulkan kebencian antara Nabi Ya'qub dan anak-anaknya.²⁹³

Dari penjelasan QS. Yusuf: 84 di atas, terdapat pelajaran penting bagi milenial saat dihadapkan pada musibah atau cobaan, seperti musibah ketika seorang milenial kehilangan orang yang disayanginya, tentu hal tersebut membuat seorang milenial merasakan kesedihan yang mendalam sehingga dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Kesedihan yang mendalam tersebut bisa menjadi salah satu penyebab ia terkena gejala depresi. Dengan melihat penjelasan tersebut, maka generasi milenial diharapkan dapat mengikuti cara yang dilakukan oleh Nabi Ya'qub dalam mengatasi kesedihan tersebut yakni mengendalikan emosi dengan cara yang baik agar tidak menimbulkan dampak buruk terhadap dirinya bahkan sekitarnya. Ayat di atas tidak melarang kepada siapapun termasuk generasi milenial untuk bersedih ketika dihadapkan oleh musibah, namun ayat di atas memberi pelajaran kepada milenial mengenai bagaimana cara mengendalikan emosi dengan baik seperti yang dilakukan oleh Nabi Yaqub. Walaupun Nabi Ya'qub ditempa oleh duka yang amat dahsyat, beliau tidak mencela perbuatan anaknya bahkan menampakkan emosi dan kemarahan yang luar biasa di depan anak-anaknya sekalipun.

Dari berbagai penjelasan di atas, terdapat satu penelitian serupa yang dilakukan oleh Harir Putriana dan Elly Yuliandari Gunatirin (2021) yang membahas mengenai *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Depresi di Surabaya*. Penelitian ini membicarakan mengenai kasus depresi yang semakin meningkat pada saat pandemi berlangsung. Kondisi kesehatan mental seseorang terpengaruh karena harus menyesuaikan berbagai kondisi dan situasi yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah laki-laki maupun perempuan yang berusia 17 hingga 43 tahun. Terkait dengan regulasi emosi, variabel regulasi emosi menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* atau yang biasa disebut dengan ERQ. Informan akan diminta untuk melakukan *self report* mengenai kondisi dirinya dalam pengelolaan emosi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kemungkinan preventasi mengalami kecenderungan depresi. Dukungan sosial dan regulasi emosi merupakan dua variabel yang memberikan pengaruh signifikan pada

²⁹³ Alim Sofiyani, "Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)" (Skripsi, Lampung, UIN Raden Intan, 2017), 111.

kecenderungan depresi. Hal tersebut mengartikan bahwa individu yang mengalami karantina saat pandemi memiliki kecenderungan depresi yang rendah apabila memiliki dukungan sosial yang tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang baik. Individu yang memiliki kemampuan dalam melakukan regulasi emosi, maka ia mampu menyadari emosi yang muncul dalam dirinya dan akan mengelolanya dengan baik. Di sisi lain, pengelolaan emosi akan mampu membuat seseorang menjaga dirinya agar tetap bahagia dan menjaga emosinya diantara berbagai tekanan yang dialaminya. Maka kesimpulan yang didapatkan adalah dukungan sosial serta regulasi emosi merupakan dua variabel yang signifikan untuk menjaga seseorang dari kemungkinan mengalami depresi.²⁹⁴

5. Selalu Mengingat Allah dengan Diimbangi Usaha

Solusi lain yang ditawarkan oleh Al-Qur'an terhadap generasi milenial untuk mengatasi depresi yaitu salah satunya dengan selalu mengingat Allah dalam keadaan apapun serta selalu berusaha. Salah satu contohnya terdapat dalam QS. Yusuf: 86 bahwa Nabi Ya'qub mengatasi seluruh kesedihannya dengan memilih mengadukan semua kesedihan dan kesusahannya hanya kepada Allah, sebab Nabi Ya'qub sadar bahwa hanya Allah tempat sebaik-baik untuk mengadu. Sikap Nabi Ya'qub tersebut menggambarkan bahwa dalam keadaan atau situasi apapun selalu ingat pada Allah, Nabi Ya'qub meyakini bahwa hanya Allah tempat terbaik untuk mengadu. Dalam *Tafsir Al-Munir* disebutkan bahwa seluruh keluhan, kesedihan, kesusahan, dan do'a Nabi Ya'qub semuanya hanya ditujukan kepada Allah, tidak ada selain-Nya.²⁹⁵ Bahkan Sayyid Quthb menjelaskan bahwa sikap Nabi Ya'qub ini merupakan penggambaran perasaan hakiki yang memiliki hubungan dengan Tuhan.²⁹⁶

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan bahwa QS. Yusuf: 86 ini merupakan jawaban Nabi Ya'qub atas perkataan anak-anaknya pada ayat sebelumnya. Pada awal ayat ini, disebutkan bahwa Nabi Ya'qub akan mengadukan seluruh kesedihannya hanya kepada Allah. Hal tersebut bermakna bahwa hanya kepada Allah Nabi Ya'qub tidak pernah jemu untuk memanjatkan do'a dan keluhannya, karena Nabi Ya'qub meyakini bahwa Allah saja yang mampu mengatasi semua kesulitan hamba-Nya.

²⁹⁴ Harir Putriana & Elly Yuliandari, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Depresi di Surabaya," *Intisari Sains Medis* 12, no. 3 (2021): 864–65.

²⁹⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 66.

²⁹⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 6, 390.

Kemudian disebutkan juga bahwa, Nabi Ya'qub tidak mengeluhkan kesedihan ini kepada anak-anaknya bahkan kepada siapapun, karena jika Nabi Ya'qub mengadukan kesedihan ini kepada anak-anaknya, sudah pasti kesedihan tersebut berhenti sejak lama. Kemudian ditambahkan pula dalam *Tafsir Al-Mihsbah* bahwa beliau mengetahui dari Allah apa yang anak-anaknya tidak ketahui. Hal tersebut bermakna bahwa Nabi Ya'qub merupakan seorang nabi yang memperoleh informasi yang anak-anaknya tidak peroleh, Nabi Ya'qub lebih mengenal Allah daripada anak-anaknya. Jika anak-anaknya merasa Nabi Yusuf mustahil untuk kembali, maka itu berbeda dengan Nabi Ya'qub, Nabi Ya'qub sangat meyakini bahwa Nabi Yusuf masih hidup dan akan kembali.²⁹⁷

Selain itu, dalam *Tafsir Al-Munir* disebutkan bahwa ayat ini merupakan jawaban Nabi Ya'qub terhadap anak-anaknya pada ayat yang lalu. Bahwa semua kesedihan yang dirasakan oleh Nabi Ya'qub tidak akan diadukan pada mereka. Jadi Nabi Ya'qub tidak menginginkan adanya campur tangan anaknya terhadap rasa kesedihan yang dideritanya, sebab beliau mengetahui bahwa ini semua berasal dari Allah. Nabi Ya'qub selalu mengharap Rahmat dan kebaikan dari Allah agar memberikan solusi dan anugerah yang tidak disangka-sangka. Kemudian Nabi Ya'qub menutup ucapannya pada akhir ayat ini dengan mengatakan وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ bahwa penggalan kalimat tersebut bermaksud mimpi yang dilihat Nabi Yusuf ketika kecil itu benar adanya dan akan menjadi sebuah kenyataan dan kelak beliau akan bersujud kepada Yusuf.²⁹⁸ Bahkan mengenai penggalan kalimat pada akhir ayat ini, di dalam *Tafsir Fathul Qadir* dijelaskan mengenai beberapa hal. *Pertama*, maksud dari penggalan kalimat itu adalah Nabi Ya'qub mengetahui dari kelembutan, kebaikan serta pahala-Nya atas musibah kesedihan yang dialaminya yang dari anak-anaknya tidak ketahui. *Kedua*, ada yang mengatakan bahwa maksudnya adalah pengetahuan Nabi Ya'qub bahwa Yusuf masih hidup. *Ketiga*, ada juga yang mengatakan bahwa mimpi Yusuf ketika itu benar adanya.²⁹⁹ Bahkan terdapat suatu riwayat yang mengatakan bahwa suatu ketika Nabi Ya'qub bermimpi melihat malaikat pencabut nyawa dan beliau pun

²⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, 512-513.

²⁹⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 62.

²⁹⁹ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 5, 720.

bertanya, “*Apakah engkau telah mencabut nyawa putraku, Yusuf?*” kemudian malaikat pun menjawab “*Demi Allah, aku tidak mencabut nyawanya. Sampai saat ini, ia masih hidup.*” Mungkin itulah yang mendasari keyakinan Nabi Ya’qub bahwa anaknya masih hidup hingga saat itu. Keyakinan Nabi Ya’qub bahwa Yusuf masih hidup bisa jadi dari mimpi Yusuf dan bisa jadi kabar dari malaikat pencabut nyawa.

Sejalan dengan dua pendapat di atas, Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam tafsirnya mengenai ayat ini, bahwa ayat ini merupakan jawaban Nabi Ya’qub terhadap sikap anak-anaknya pada ayat sebelum ini. Nabi Ya’qub tidak akan mengadukan rasa kedukaannya kepada anak-anaknya bahkan orang lain sekalipun. Nabi Ya’qub hanya akan mengeluh dan mengadu kepada Allah. Kemudian terkait dengan penggalan kalimat *وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ* pada akhir ayat ini, dijelaskan maksudnya bahwa Nabi Ya’qub mengetahui bahwa Yusuf dan Bunyamin masih hidup, bahwa sesungguhnya mimpi Yusuf ketika itu adalah benar dan kelak akan terwujud.³⁰⁰

Kemudian pada ayat selanjutnya menjelaskan mengenai sikap yang ditempuh oleh Nabi Ya’qub untuk menemukan Yusuf dan Bunyamin. Nabi Ya’qub memerintahkan anak-anaknya untuk tidak berputus asa menemukan kedua saudaranya, Yusuf dan Bunyamin.

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan bahwa pada ayat ini Nabi Ya’qub memerintahkan anak-anaknya untuk mencari tahu dengan upaya yang sungguh-sungguh dan tidak putus asa mengenai berita Yusuf dan Bunyamin.³⁰¹ Begitu pula dalam *Tafsir Al-Munir*, Nabi Ya’qub memerintahkan para anaknya pergi ke Mesir untuk mencari berita tentang Yusuf dan Bunyamin. Nabi Ya’qub juga berkata kepada anak-anaknya supaya tidak untuk berputus asa, karena sifat yang demikian itu dilarang oleh Allah.³⁰² Sejalan dengan dua pendapat di atas, Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsirnya bahwa kemudian pada ayat ini Nabi Ya’qub memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Bunyamin. Juga Nabi Ya’qub memerintahkan anak-anaknya agar mereka tidak berputus asa dari rahmat Allah ketika dalam mencari Yusuf dan Bunyamin, karena

³⁰⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, 13.

³⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 6, 513.

³⁰² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 7, 62.

rahmat Allah sangat luas.³⁰³ Bahkan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* disebutkan bahwa Nabi Ya'qub menyuruh anak-anaknya agar pergi kemana saja di muka bumi ini untuk mencari berita tentang Yusuf dan Bunyamin. Nabi Ya'qub menyuruh para anaknya agar tidak putus asa dari rahmat Allah.³⁰⁴ Sedikit berbeda dengan beberapa penjelasan sebelumnya, dalam *Tafsir Al-Qurthubi* disebutkan bahwa malaikat maut berkata kepada Ya'qub “*Cari dia dari sini,*” kemudian malaikat maut menunjukkan sebuah sudut tempat di Mesir. Ada yang mengatakan bahwa Nabi Ya'qub tersadar akan keberadaan Yusuf dengan dikembalikannya barang-barang alat tukar anak-anaknya dan dipenjaranya Bunyamin. Oleh sebab itu Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya berangkat pergi ke Mesir untuk mencari Yusuf dan Bunyamin dan menyuruh mereka agar tidak putus asa dari rahmat Allah.³⁰⁵

Secara singkat, setidaknya kedua ayat di atas memberikan pelajaran yang sangat berharga kepada para generasi milenial mengenai bagaimana cara mengatasi kesedihan yang tidak hanya dilakukan dengan cara berdo'a saja namun juga harus dibarengi dengan usaha yang maksimal. Keduanya merupakan hal yang saling berubungan dan saling melengkapi, Oleh karena itu do'a dan usaha harus dilakukan dengan seimbang. Seperti halnya milenial yang terkena depresi, ia tidak bisa hanya berdiam diri dan berdo'a meminta agar depresi yang dideritanya sembuh. Namun ia juga harus melakukan usaha, usaha yang bisa dilakukan salah satunya yaitu berkonsultasi dengan ahli kejiwaan atau psikiater, sebagai upaya mencegah terjadinya dampak yang lebih berat. Selain itu juga, kisah Nabi Ya'qub dalam ayat ini juga mengajarkan kepada para milenial mengenai salah satu prinsip kehidupan yaitu menghilangkan sikap putus asa. Ketika seorang milenial sedang dihadapkan dengan masalah yang berat dan rumit hendaknya bersikap optimis dan tidak mudah putus asa dalam menghadapinya, karena dengan tidak mengedepankan sikap putus asa tersebut masalah yang sedang dihadapi niscaya akan mendapatkan kemudahan atau jalan keluar.

6. Menerima Takdir Allah

Solusi lain yang ditawarkan oleh Al-Qur'an kepada generasi milenial ketika menghadapi depresi adalah berusaha untuk menerima takdir yang

³⁰³ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 6, 390.

³⁰⁴ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 7, 450.

³⁰⁵ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jil. 9, 580.

telah ditetapkan oleh Allah. Karena sesungguhnya alam ini sudah diatur dengan sangat cermat sehingga tidak ada satupun peristiwa yang terjadi di dalamnya melainkan telah ditetapkan sebelumnya dalam rancangan Allah, semua sudah tertulis di dalam *Lauhul Mahfudz* sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Allah dalam QS. Al-Hadid: 22-23.

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan bahwa bencana yang menimpa siapapun di bumi ini seperti kekeringan, gempa, banjir, kesakitan, bahkan kematian, semuanya telah tercatat dalam *Lauhul Mahfudz* sebelum bencana itu terjadi. Sesungguhnya semua itu bagi Allah sangatlah mudah karena ilmu Allah mencakup segala sesuatu. Al-Qur'an memberitakan hal tersebut supaya manusia tidak berduka secara berlebihan dan melampaui kewajaran sehingga menyebabkan putus asa dan supaya tidak terlalu bahagia sehingga menyebabkan kesombongan dan lupa diri terhadap apa yang telah Allah berikan. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang berputus asa terhadap kegagalan dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dengan kesuksesan yang diperolehnya.³⁰⁶

Begitupun dalam *Tafsir Al-Munir* disebutkan bahwa tiada suatu musibah yang terjadi melainkan sudah tertulis di sisi Allah. Musibah yang terjadi adalah sesuai dengan ketentuan Allah, baik itu musibah berupa kekeringan, gagal panen, penyakit, kemiskinan, kesulitan ekonomi dan lain sebagainya itu semua telah tertulis dalam *Lauhul Mahfudz* sebelum diciptakannya makhluk. Sesungguhnya penetapan semua musibah yang terjadi telah ada dalam *Lauhul Mahfudz* meskipun jumlahnya begitu banyak, Allah mengetahui segala sesuatu sebelum sesuatu itu ada dan semua itu sangat mudah bagi Allah. Karena Allah Dialah Sang *Khaliq* yang menciptakan segala sesuatu dan Maha Mengetahui tentang apa yang Dia ciptakan. Al-Qur'an mengabarkan hal tersebut kepada manusia agar tidak bersedih dan berduka cita meratapi kenikmatan dan kesenangan di dunia yang gagal diperoleh. Juga agar tidak terlalu bergembira hingga lupa diri dengan apa yang didatangkan oleh Allah.³⁰⁷

Pendapat yang sama pun diungkapkan dalam *Tafsir At-Thabari* bahwa sesungguhnya ayat ini ingin memberikan pengetahuan kepada manusia bahwa semua cobaan berupa musibah atau bencana yang terjadi pada harta dan diri manusia itu telah tertulis dalam sebuah Kitab yang

³⁰⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 43.

³⁰⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jil. 14, 359-360.

telah ditulis jauh sebelum manusia diciptakan dan keterangan ini diberitahukan kepada manusia agar tidak terlalu larut dalam kesedihan, sebab kalian semua telah mengetahui bahwa semuanya itu ketetapan dari Allah, juga agar manusia tidak terlalu senang dengan harta benda yang dimiliki.³⁰⁸

Untuk memperkuat tiga pendapat yang telah dijelaskan di atas, berikut akan dicantumkan pendapat mengenai ayat ini oleh Muhammad Hasbi As-Shiddieqy dalam *Tafsir An-Nur*. Bahwa apa saja yang menimpa manusia di bumi ini, seperti kemarau panjang, panen gagal, atau bahkan suatu bencana yang menimpa diri manusia seperti kesakitan itu semua tertulis di dalam *Lauhul Mahfudz* sebelum Allah mewujudkan alam semesta ini. Allah mengetahui segala sesuatu sebelum berwujud dan menuliskannya di *Lauhul Mahfudz* sesuai dengan apa yang dikehendaknya. Allah memberitahukan itu semua agar manusia meyakini bahwa apa yang menimpa mereka memanglah sudah ditetapkan (ditakdirkan) untuk menerimanya dan apa yang tidak ditakdirkan untuk mereka, maka memang hal itu tidak ditujukan bagi mereka. Karena itulah janganlah bersedih terhadap sesuatu yang tidak diperoleh dan janganlah bergembira terhadap sesuatu yang diperoleh. Karena kegelisahan yang dicela adalah kegelisahan yang menghilangkan kesabaran dan penyerahan diri kepada *qadha* Allah, sedangkan kegembiraan yang dilarang adalah kegembiraan yang melalaikan manusia untuk bersyukur.³⁰⁹

Dari semua penjelasan tafsir di atas, jelas dikatakan bahwa ayat ini mengajarkan kepada seluruh manusia bahwa semua musibah yang menimpa sekelilingnya atau bahkan dirinya itu sudah menjadi bagian dari ketetapan Allah yang sudah ditulis dalam *Lauhul Mahfudz*. Atas itu semua, manusia dilarang untuk bersedih terhadap apa yang sudah menjadi ketetapan baginya dan tidak boleh untuk terlalu berbahagia terhadap apa yang dimilikinya.

Penjelasan di atas juga berlaku kepada generasi milenial untuk menerima apapun yang telah ditakdirkan Allah kepadanya. Begitupun dengan musibahh, pada hakikatnya musibah apapun yang menimpa milenial seperti halnya jika terdapat seorang milenial yang menderita depresi maka itu sudah menjadi ketentuan Allah yang sudah ditetapkan baginya. Oleh karena itu, seorang milenial tidak perlu menyalahkan

³⁰⁸ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir At-Thabari, *Tafsir At-Thabari*, Jil. 24 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), 717.

³⁰⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 5, 4120-4121.

siapapun termasuk Allah maupun dirinya mengenai apa yang sudah menjadi ketentuan Allah. Allah menetapkan sebuah musibah untuk tidak menjadikan milenial putus asa atau bersedih hati terhadap keputusan itu. Bahkan milenial yang mengalami depresi seringkali menganggap bahwa hal tersebut adalah suatu bencana untuk dirinya sehingga ia melupakan bahwa di balik itu semua terdapat hikmah yang bisa dipetik. Perlu untuk diketahui, bahwa bagi milenial yang meyakini ketetapan Allah dan mampu untuk berfikir, maka ia pasti akan menemukan hikmah dibalik penyakit depresi yang dideritanya, seperti halnya seorang milenial akan lebih *aware* atau peduli terhadap kesehatan mentalnya, selain itu bahkan bagi seorang milenial yang dinyatakan sembuh (walaupun tidak sepenuhnya sembuh) dari depresi dapat membantu milenial lainnya memberikan dukungan semangat.

Bahkan lebih dari itu semua, bagi generasi milenial yang mempercayai semua keputusan Allah baik itu musibah depresi yang menimpanya, ia tidak akan berdiam diri saja meratapi derita yang dialaminya. Ia akan berusaha mencari jalan keluar, hal yang bisa dilakukannya adalah berdo'a, berusaha, dan selanjutnya ber-*ikhtiar*. Milenial tersebut akan memohon dengan hati yang Ikhlas kepada Allah untuk membimbingnya menemukan jalan keluar terhadap depresi yang dialaminya. Setelah itu ia akan melakukan usaha, seperti halnya mendatangi ahli kejiwaan untuk berkonsultasi terhadap depresinya. Setelah itu, jalan terakhir yang ditempuh adalah ber-*ikhtiar* atau menyerahkan seluruhnya kepada Allah terhadap doa maupun usaha yang telah dilakukan.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan berbagai penjelasan yang sudah dipaparkan dalam penelitian ini, maka dapat dibubuhkan kesimpulan sekaligus mampu merespon rumusan masalah yang telah dituliskan sebelumnya. Bahwa Al-Qur'an secara jelas cukup memberikan gambaran mengenai depresi yang dialami oleh generasi milenial. Gambaran depresi dalam Al-Qur'an dijelaskan pada penelitian ini melalui beberapa term yang dapat mewakilinya, seperti kata *huzn*, *ghamma*, *asafa*, dan *asa*. Pemilihan empat term tersebut setidaknya berhubungan langsung dengan gejala atau penyebab terjadinya depresi tersebut. Selain itu, karena kata generasi milenial tidak disebutkan secara jelas di dalam Al-Qur'an, namun pemilihan kata yang tepat digunakan untuk mewakili generasi milenial yakni term kata *fata*.

Selain daripada di atas, dalam penelitian ini juga menawarkan beberapa solusi penyembuhan depresi bagi generasi milenial. *Pertama*, bersikap sabar. Perintah untuk bersikap sabar terdapat dalam QS. An-Nahl: 127. *Kedua*, percaya terhadap pertolongan Allah, hal tersebut sudah disebutkan dalam QS. At-Taubah: 40, QS. Ali 'Imran: 154, dan QS. Al-Anbiya': 87-88. *Ketiga*, bersyukur dan tidak membandingkan kehidupan pribadinya dengan kehidupan orang lain. Perintah mengenai bersyukur secara tidak langsung disebutkan dalam QS. Al-Hijr: 88. *Keempat*, mampu mengendalikan emosi, hal tersebut sesuai dengan kisah Nabi Ya'qub yang terdapat dalam QS. Yusuf: 84. *Kelima*, selalu mengingat Allah dan selalu berusaha, perintah untuk selalu mengingat Allah secara tidak langsung disebutkan dalam QS. Yusuf: 86-87. *Keenam*, menerima seluruh takdir yang telah ditetapkan Allah seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-Hadid: 22-23.

B. Saran

Setelah kajian penelitian ini penulis selesaikan, penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan di dalam mengkaji atau menganalisis topik permasalahan. Meskipun demikian, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya. Bersamaan dengan hal itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji topik penelitian serupa dengan kasus yang berbeda. Selain itu peneliti lain juga dapat

mengkaji objek penelitian yang berbeda tentang penelitian, seperti contohnya kasus gangguan kesehatan mental pada wanita atau bahkan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

JURNAL & ARTIKEL ILMIAH

- Abidin, Zaenal. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 11, no. 1 (2018).
- Agus Wahyu Jatmiko, dkk., "Efek Pemakaian Kontras Untuk Optimalisasi Citra Pada Pemeriksaan Diagnostic Magnetic Resonance Imaging (MRI)," *Jurnal Biosains Pascasarjana* 23, no. 1 (2021).
- Agustina, Marisca. "Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Klien Gangguan Jiwa." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 8, no. 03 (2018).
- Ahmad, Shafira Fawzia & Yudiana Ratnasari. "Efektivitas Interpersonal Therapy (IPT) Untuk Mengatasi Suicidal Behavior Pada Remaja Dengan Permasalahan Pola Komunikasi Keluarga." *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022).
- Amaniey, Muhammad Dzakhir. "Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa." *Ashta Pshycologia* 4, no. 1 (2022): 61.
- Astuti, Yulianti Dwi. "Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor: Tinjauan Teoritis Tentang Arti Penting Death Education." *UNISIA* 30, no. 66 (2007).
- Axelta, Annisa & Fitri Ariyanti Abidin. "Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial." *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa* 9, no. 1 (2022).
- Dianovinina, Ktut. "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya." *Journal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018).
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016).
- Ernadewita & Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019).
- Febyan, Sri Handawati Wijaya, Ayudhea Tannika, and Johannes Hudyono. "Peranan Sitokin Pada Keadaan Stres Sebagai Pencetus Depresi." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 6, no. 4 (2020).
- Hadi, Indriono, dkk. "Major Depressive Disorder: A Mini Review." *Health Information: Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (2017).
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017).
- Hidayat. Arifin. "Konseling Religius Dalam Menangani Gangguan Mental," *Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* 2, no. 2 (2015).
- Hidayatullah, Syarif, dkk. "Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food." *JURNAL MANAJEMEN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (2018).

- Hidayatullah, Syarif, dkk., "Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food." *JURNAL MANAJEMEN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (2018).
- Jamil, Jamil. "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Penanggulangannya." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 1, no. 1 (2019).
- Junaedi, Didi. "Mengenal Lebih Dekat Metode Maudlu'i." *Diya Al-Afkar* 4, no. 1 (2018).
- Kastolani. "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental." *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016).
- Khakim Zulfikri & Sri Kusrohmaniah, "Dasar-Dasar *Electroencephalogram* (EEG) Bagi Riset Psikologi," *Buletin Psikologi* 29, no. 1 (2021).
- Lira Aisafitri & Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2021).
- Lovita, Aghnia & Andi Surya Kurnia. "Pusat Rehabilitasi Kaum Milenial Depresi Di Jagakarsa." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1, no. 2 (2020).
- Manurung, Nixson. "Pengaruh Pemberian Problem Solving Therapy Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Gangguan Jantung, 2016." *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* 2, no. 1 (2016).
- Maria Diandra Porsiana & I Komang Arimbawa, "Terapi Stem Cell Untuk Penyakit Parkinson," *CDK-284* 47, no. 3 (2020).
- Mas'udi & Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017).
- Maulana, Tesa, dkk., "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1 (2023).
- Muslimahayati & Hafifatul Auliya Rahmy. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021).
- Ningrum, Mustika Sarila, dkk. "Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 2 (2022).
- Nisa, Walda Isna. "Positive Psychotherapy Untuk Mnegurangi Gejala Depresi Pada Pasien Gangguan Skizofrenia." *Jurnal Psikohumanika* 11, no. 1 (2019).
- Pahri, Siregar. "Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Depresi." *Hikmah* 10, no. 2 (2016).
- Priyantono, Ariel Benny, dkk. "Pengaruh Gratitude Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Di Surabaya." *Jurnal Experientia* 11, no. 1 (2023).

- Putra, Yanuar Surya. "Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi." *Among Makarti* 9, no. 2 (2017).
- Putriana, Harir & Elly Yuliandari. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Depresi di Surabaya." *Intisari Sains Medis* 12, no. 3 (2021).
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019).
- Rafiqah, Tamama. "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir." *JURNAL DIMENSI* 4, no. 3 (2016).
- Rahmy, Hafifatul Auliya, & Muslimahayati. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation* 1, no. 1 (2021).
- Rais, Nurlaila Suci Rahayu, dkk. "Kemajuan Teknologi Informasi Berdampak Pada Generalisasi Unsur Sosial Budaya Bagi Generasi Milenial." *Jurnal Mozaik* 10, no. 2 (2018).
- Razak, Ahmad, dkk. "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013).
- Riwanti Estiasari, "Sklerosis Multipel," *CDK-217* 41, no. 6 (2014).
- Rizky, Muhammad. "Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Depresi." *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2022).
- Saged, Ali Gobaili, dkk., "The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia," *Journal of Religion and Helath*, no. 61 (2022).
- Saputri, Iga Ayu & Artika Nurrahima. "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur." *Holistic Nursing and Health Science* 3, no. 2 (2020).
- Sari, Sapta. "Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital." *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik* 6, no. 2 (2019).
- Sulistiyorini, Wandansari & Muslim Sabarisman. "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3, no. 2 (2017).
- Syarif, Dulhadi. "Mengenal Depresi Mental, Resiko Yang Ditimbulkan Dan Cara Penanggulangannya." *Al-Hikmah* 7, no. 1 (2015).
- Tama, Mulia Marita Lasutri. "Efektivitas Problem Solving Therapy Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Pada Wanita Yang Pernah Menagalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Jurnal Ilmiah Psyche* 12, no. 2 (2019).
- Utami, Helianti & Sri Pujiningsih. "Membangun Generasi Muda Yang Mampu Melewati Masa Pandemi Dengan Menjaga Kesehatan Mental." *Jurnal Karinov* 5, no. 1 (2022).
- W, R Willya Achmad, dkk. "Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2020).

- Wijayati, Fitri, dkk . “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa.” *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian* 12, no. 2 (2020).
- Yamani, Muh. Tulus. “Memahami Al-Qur’an Dengan Metode Tafsir Maudhu’i.” *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015).
- Yohanes Jafar, “Tatalaksana Multiple Sclerosis,” *CDK-250* 44, no. 3 (2017).
- Yosa Octavia Santosa, dkk., “Perancangan Buku Pengetahuan Populer Tentang Raw Food,” *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 4 (2014).

BUKU

- Aizid, Rizem. *Melawan Stres & Depresi*. Cet. 1. Yogyakarta: Saufa, 2015.
- Al-Aris, Fuad. *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*. Cet. Pertama. Jakarta: Penerbit Zaman, 2013.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufrodat Fii Gharibil Qur’an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. “Tafsir Al-Maragi,” Cet. 2. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maragi*. Cet. 2. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992.
- Al-Qurthubi, Imam. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Ash-Shieddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*. Cet. 2. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Asy-Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad. *Tafsir Fathul Qadir*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Baqi, Muhammad Fu’ad Abdul. *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur’an Al-Karim*. Kairo: Daar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1364 M.
- Bastaman, Hanna Djumhana, and Fuad Nashori. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Fachruddin. *Ensiklopedia Al-Qur’an*. Cet. I. Jakarta: Rineka Cipta, 1992.
- Hasan, Fuad. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan), 1981.
- huIshaq, ’Abdullah ibn Muhammad ibn ’Abd al-Rahman ibn Lubabut *Tafsir Min Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2006.
- Jabbar, M.Dhuha Abdul & N. Burhanuddin. *Ensiklopedia Makna Al-Qur’an: Syarah Alfaazhul Qur’an*. Cet.1. Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta: Kemetrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018.

- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Cet. 1. Jakarta: Kencana, 2009.
- M. Ilham Muchtar, dkk. *Pendidikan Al-Qur'an Pada Generasi Milenial*. Cet. 1. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021.
- Machdy, Regis. *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. Cet. 3. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Cet. 1. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017.
- Minza, Wenty Marina & Arum Febriani. *Dari Milenial Tentang Milenial: Perspektif Psikologi*. Cet. 1. Yogyakarta: Kanisius, 2022.
- Mu'min, Ma'mun. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Cet. 1. Yogyakarta: PT. Idea Press, 2016.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. Cet. 1. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022.
- Samsara, Anta. *Depresi: Sebuah Panduan Ringkas*. Amerika Serikat: Institut Nasional Kesehatan (Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia), 2013.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Cet. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sutadi, Rusda Koto. *Terapi Kognitif Untuk Depresi Dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Cet. 1. Semarang: IKIP Semarang Press, 1994.
- Syamsu Yusuf L. N. *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*. Cet. 1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Tersiana, Andra. *Metode Penelitian*. Cet. 1. Yogyakarta: Start Up, 2018.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Cet. 5. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018.

WEBSITE

- egsaugm. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association," 2020. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.
- Endah Wijayanti, "Bertahan Di Lingkungan Yang Toxic Butuh Mental Yang Kuat," fimela.com, 2023, <https://www.fimela.com/amp/4160659/bertahan-di-lingkungan-yang-toxic-butuh-mental-yang-kuat>.

- Fimela, “Benar, Kehilangan Orang Tercinta Bisa Picu Depresi,” fimela.com, 2014, <https://www.fimela.com/amp/3741832/benar-kehilangan-orang-tercinta-bisa-picu-depresi>.
- Firman Fernando Silaban, “Tips Jadi Generasi Milenial yang Jujur dan Lebih Sabar,” liputan6.com, 2016, <https://www.liputan6.com/amp/2508115/tips-jadi-generasi-milenial-yang-jujur-dan-lebih-sabar>.
- Kompas Cyber Media, “Dampak Buruk Berita Hoax pada Kesehatan Mental, Ini Penjelasannya,” KOMPAS.com, January 25, 2023, <https://www.kompas.com/>.
- Kompas Cyber Media, “Prolonged Grief Disorder, Gangguan Mental Akibat Kehilangan Orang Tersayang,” KOMPAS.com, Februari 23, 2020, <https://www.kompas.com/>.
- Malika Kahn, “5 Verses About Depression in The Quran | Quranic Arabic,” Quranic Arabic for Busy People, 2021, <https://www.getquranic.com/5-verses-about-depression-in-the-quran/>.
- Nadia Nurotul Fuadah, “Merasa Kesal Atau Marah Saat Ada Hal Yang Tidak Berjalan Sesuai Harapan,” Alodokter, Juni 7, 2022, <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/pelampiasan-emosi>.
- Patresia Kirnandita, “Perundungan Di Tempat Kerja Merugikan Pegawai Dan Perusahaan,” *Berita Terkini Tentang Kepemimpinan Perempuan: Women Lead - Magdalene* (blog), 2021, <https://womenlead.magdalene.co/2021/09/22/bullying-di-tempat-kerja-apa-saja-bentuknya-dan-bagaimana-menyikapinya/>.
- Rizka Indah W, “Pengendalian Emosi menurut Toshihiko Itsuzu dalam Al-Quran - HIQMA UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” 2022, <https://hiqmauinjakarta.com/pengendalian-emosi-menurut-toshihiko-itsuzu-dalam-al-quran/>.
- Sabrina Anggraini, “Mengapa Milenial Rentan Alami Depresi?” 2022, <https://skata.info/article/detail/1365/mengapa-milenial-rentan-alami-depresi>.
- Wulandari Utami, “Perilaku Bullying Ditengah Generasi Milenial Indonesia Di Era Globalisasi,” *Kumparan*, Januari 15, 2020, <https://kumparan.com/wulandari-utami-1610592021721903173/perilaku-bullying-ditengah-generasi-milenial-indonesia-di-era-globalisasi-luz52zhrG4T>.

SKRIPSI & TESIS

- Aida, Meliyanti. “Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental”. Skripsi, UIN Walisongo, 2021.
- Aimie Nadiyah Putri, “Perancangan Informasi Pescatarian Melalui Media Boardgame.” Skripsi, Bandung, Universitas Komputer Indonesia, 2019.

- Anggareni, Catur Juniastanti. “Gambaran Kecenderungan Gejala Depresi Remaja Akibat Perceraian Orang Tua.” Skripsi, Universitas Semarang, 2021.
- Anwariah, Salsabila. “Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikologi).” Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2021.
- Fadhillah, Intifa. “Penafsiran HAMKA Tentang Depresi Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Relevansinya Terhadap Pengendalian Depresi Masyarakat Modern.” Skripsi. UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Hamidah, Ambarsari. “Efek Obat Golongan Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI) Sebagai Faktor Risiko Dry Eye Syndrome.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Harahap, Afrohul Ishmah. “Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi” Tesis, UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hasanah, Maburutul. “Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur’an.” Tesis, Insititut Ilmu Al-Qur’an (IIQ), 2021.
- Irmawati, Dwi Yeni. “Pengaruh Electroconvulsive Therapy Pada Klien Skizofrenia Dengan Diagnosa Banding Depresi Di Rs. Jiwa Dr. Soeroyo Magelang.” Skripsi, Poltekkes Kemenkes Semarang, 2019.
- Nafiah, Umi Ilmatin. “Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur’an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Nasrianto, Tazkia Zulaikha. “Hubungan Antara Kesabaran Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19.” Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2020.
- Sofiyani, Alim. “Manajemen Emosi Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Yusuf).” Skripsi, UIN Raden Intan, 2017.
- Zulaiha, Siti. “Gejala Depresi Menurut Al-Qur’an (Kajian Tematik).” Skripsi, UIN Sulthan Thaha Saifuddin, 2020.

PRE-PRINT

- Marianne. “Depresi Dan Penanganannya.” Universitas Sumatera Utara, 2010.

BIOGRAFI PENULIS



SHafa KAMALIA. Lahir di Demak, bertepatan pada tanggal 6 Desember 2001. Penulis merupakan anak perempuan satu-satunya dari pasangan Ibu Endah Kurniawati dan Bapak Bimo Prasetyo. Penulis mengawali pendidikan formalnya pada tahun 2005 di TK Kemala Bhayangkari. Kemudian pada tahun 2007-2008 penulis melanjutkan masa SD nya di SD IT Az-Zahra, Demak. Namun kemudian sempat berpindah ke sebuah kota dan pada akhirnya pada 2008-2013 melanjutkan kembali pendidikan SD nya di SD IT Nurul Iman yang berlokasi di kota Semarang. Pada saat menempuh pendidikan masa SD, penulis sempat aktif mengikuti berbagai perlombaan di dalam maupun luar sekolah. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikannya di sebuah Mts (*Madrasah Tasanawiyah*) NU Banat yang berlokasi di kota Kudus dan kemudian disusul dengan masa MA (*Madrasah 'Aliyah*) yang ditempuh pada sebuah yayasan yang sama dengan sebelumnya, yakni MA NU Banat Kudus pada tahun 2016-2019. Setelah 12 tahun menghabiskan masa pendidikannya di beberapa kota di Jawa Tengah, kemudian dengan ridho Allah penulis akhirnya merantau di sebuah kota besar dan memilih Universitas PTIQ Jakarta sebagai tempat untuk menempuh jenjang pendidikan strata satu dengan mengambil program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.