

**TAFSIR AYAT-AYAT *ANXIETY* DALAM AL-QURAN: SOLUSI AL-QURAN
(*SPRITUAL WELL-BING*) TERHADAP PROBLEMATIKA KESEDIHAN
DALAM KEHIDUPAN**

***Muh Gufron Hidayatullah**

*Institut Agama Islam Miftahul Ulum Lumajang

*Email: muhgufron@gmail.com

Abstrak

This research tries to examine the meaning of the Al-Quran as Syifa' (healer), as an influence on mental health or a solution to the sadness experienced by humans. In the verses of the Koran, there are many explanations of verses about the concept of controlling sadness, generally explained in the form of stories which, if read with tadabbur, will be a medicine for sadness. This research method is a qualitative descriptive method using the Mawdlui interpretation theory, by examining in depth the verses that specifically explain sadness. This research concludes that there are many ways to control the emotion of sadness, including: First, the awareness that every human being experiences sadness, even the Prophets, as stated in Yusuf's letter. Second, that reading prayer beads, dhikr and even praying fervently can eliminate feelings of sadness, as in Surah Al-Anbiya. Third, to reduce feelings of sadness is to not look at the luxuries of the world that other people have and realize that the world for believers is not something to be proud of, but rather the quality of their faith. Fourth, it is necessary to realize that when preaching, people are found who do not pay attention or even refuse invitations. This kind of thing must be understood and should not be a cause of deep sadness, because even the Prophet Muhammad, as the best creature, was also rejected by his people and even reviled as in Surah al-Kahf, verse 6.

Keywords: *'Anxiety Verses, Spiritual Well-Bing Al-Quran, Sadness.*

Abstrak

Penelitian ini mencoba untuk mengkaji pemaknaan Al-Quran sebagai *Syifa'* (penyembuh), sebagai pengaruh terhadap kesehatan mental atau solusi dari kesedihan yang dialami oleh manusia. Dalam ayat-ayat al-Quran, terdapat banyak penjelasan ayat tentang konsep pengendalian rasa sedih, umumnya dijelaskan dalam bentuk kisah yang apabila dibaca dengan *tadabbur* akan menjadi obat kesedihan. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teori tafsir *mawdlui*, dengan menelaah secara mendalam pada ayat-ayat yang secara khusus menjelaskan tentang sedih. Penelitian ini menyimpulkan bahwa banyak cara dalam mengendalikan emosi rasa sedih, diantaranya adalah; *Pertama*, kesadaran bahwa setiap manusia mengalami kesedihan bahkan para Nabi, sebagaimana terdapat dalam surat yusuf. *Kedua*, bahwa membaca tasbeih, dzikir bahkan shalat dengan khushyuk dapat menghilangkan rasa sedih, sebagaimana dalam surah surah Al-Anbiya. *Ketiga*, untuk mengurangi rasa sedih adalah dengan tidak melihat kemewahan dunia yang dimiliki orang lain dan disadari bahwa dunia bagi orang-orang mukmin bukanlah bahan untuk dijadikan berbangga diri, akan tetapi kualitas keimanan. *Keempat*, perlu disadari bahwa ketika berdakwah ditemukan kaum yang tidak menghiraukan bahkan menolak ajakan, hal semacam ini harus dimaklumi dan jangan sampai menjadi penyebab kesedihan yang mendalam, karena Nabi Muhammad pun sebagai makhluk terbaik juga pernah ditolak oleh kaumnya bahkan dicaci sebagaimana dalam surat al-Kahfi ayat 6.

Kata Kunci : *Ayat-Ayat Anxiety, Spritual Well-Bing Al-Quran, Kesedihan*

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna (*Ahsanu Taqwim*), karena memiliki dua hal yang menyempurnakan padanya yakni hati untuk rasa dan akal untuk berfikir yang mana hal ini tidak di miliki oleh makhluk lain sekaligus. Meskipun begitu, manusia juga makhluk yang lemah, meliputi lemah dari segi fisik, lemah akal, lemah nafsu bahkan lemah mental sehingga tidak jarang bagi mereka yang tidak dibimbing oleh seseorang guru atau orang tua akan lemah, akan mengalami gangguan Kesehatan bahkan gangguan jiwa.¹

Setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing yang berbeda, mulai dari kesenian, keahlian dan sampai perekonomian. Setiap individu dari mereka juga mengalami cobaan dan ujian, para nabi seperti nabi Yaqub bin Ishaq bin Ibra>him juga merasakan sedih terus menerus sampai kedua matanya menjadi putih bahkan sampai buta akibat menangis dan kehilangan putanya Nabi Yusuf a.s namun disamping ujian berat dari anak-anaknya, Nabi Ya'kub tetap sabar.² Bahkan Nabi Muhammad Saw sebagai makhluk yang paling mulia juga pernah mengalami ujian yang menyedihkan, namun semua itu bisa dilewati dengan tenang dengan bimbingan Al-Quran. Pentingnya kesadaran akan adanya ujian dalam hidup telah diinformasikan dalam banyak ayat dalam Al-Quran, namun banyak dari kalangan masyarakat umum belum memahami akan hal ini, bahkan Data Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 menyebutkan bahwa satu dari 16 orang berusia 15 ke ataster diagnose mengalami depresi.³

Data lain yang diungkap oleh Rumah Sakit Jiwa Aceh Melayani Sepenuh Hati pada Rabu, 31 Januari 2024 menyatakan bahwa Indonesia saat ini mengalami darurat Kesehatan jiwa mengacu pada data dari kementerian RI (kemenkes), sekitar satu dari 10 orang di Indonesia mengidap gangguan mental. Dalam data yang sama RISKESDAS 2018 mengungkapkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, lebih dari 12 juta orang dalam kelompok usia yang sama mengalami depresi. Kepala Deputy III Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Kesehatan dan kependudukan Kemenko PMK YB Satya Sananugraha dalam kasus Masyarakata Peduli Kesehatan Jiwa mengatakan bahwa “Gangguan mental ini tidak hanya pad apenderitanya, tetapi juga pada perekonomian negara”.⁴

Jika kondisi ini terus menerus dibiarkan, maka dikhawatirkan menimbulkan masalah Kesehatan mental yang sangat berbahaya dalam skala besar. Perlu dorongan pemahaman bahwa setiap manusia berhak dan seharusnya mendapatkan penanganan untuk menjaga atau memulihkan Kesehatan mental. Mereka perlu diberikan informasi bahwa dalam setiap kesulitan baik dalam factor ekonomi atau bahkan social terdapat kemudahan atau sosuli. Diberitahukan juga bahwa disamping obat yang berbuhungan dengan jasmani, ada obat-obat *ruhani* yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan hati. Bahkan dalam penelitian para Dosen Keperawatan Fakultas Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang Obat Kombinasi

¹ Risma Septiani Wahyu Kurnia dan Luthfia Auliatinnisa, “Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang Dalam Menghadapi Masalah,” *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies* 1, no. 1 (29 Desember 2022): 11–15, <https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.19>.

² Jalaluddin, Muhammad bin Ahmad bin Muhammad bin Ibrahim Al-Mahalli Al-Syafi'i (محمد بن أحمد بن محمد بن إبراهيم المحلي الشافعي) dan Jalaluddin Abdurrahman bin Abu Bakar Al-Suyuti (جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي), *Tafsir Jalalain* (UMMUL QURO, t.t.).

³ satria. ardhi.n, “<https://ugm.ac.id/id/berita/kementerian-kesehatan-ungkap-kasus-bunuh-diri-meningkat-hingga-826-kasus>,” t.t.

⁴ Naufal Khalish, “Indonesia Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental,” t.t., <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/indonesia-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>.

Ruhani seperti membaca Al-Quran dengan khusyuk, dzikir dan kegiatan spritual well-bing lainnya dapat menjadi aromaterapi terhadap tekanan darah pada Klien Hipertensi.⁵

Dari data kesedihan yang dialami oleh manusia di atas, sangat perlu untuk selalu memberikan informasi, arahan, baik secara lisan maupun tulisan bahkan keteladanan prihal bagaimana solusi ketika hati atau jiwa seseorang mengalami kesedihan. Kajian lebih lanjut terhadap ayat-ayat anxiety dalam Al-Quran diharapkan mampu memberikan gambaran terkait pengendalian emosi kesedihan (*spritual well-bing*), dan juga diharapkan Al-Quran menjadi obat (*Syifa*).⁶ Dengan demikian, yang menjadi pokok penelitian ini adalah tafsir tematik ayat-ayat anxiety (*Huzn*) atau term lainnya sebagai solusi kesedihan dalam hidup.⁷

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif,⁸ dengan mengembangkan teori *Tafsir Mawdui* yakni dengan mendalami ayat-ayat anxiety dalam Al-Quran yang berakaitan dengan Term *al-Huzn*, *Asafa*. Kemudian setiap ayat dicari tafsirannya dari para ulama cendekiawan muslim, jurnal dan buku lainya, dianalisis yang kemudian ditarik Kesimpulan tentang tema tersebut setelah dikontekstualisasikan dengan fenomena zaman sekarang. Sampel yang diambil dari ayat-ayat *Huzn* dan *Asafa* ini tidak sampai 50% dari semua ayat yang berakaitan dengan anxiety. Oleh karena itu, penelitian ini dimungkinkan sekali untuk dilakukan penyempurnaan khususnya dalam penafsirannya.

B. Pembahasan

Kata *حزن* (*Huzn*) merupakan fil madi yang berarti sedih atau antonym dari gembira.⁹ Sebagaimana firman Allah dalam surah Yasin ayat 76:

لَا يَخْزُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسْرُونَ وَمَا يُغْلِبُونَ

Artinya: “Maka jangan sampai ucapan mereka membuat engkau (Nabi Muhammad) bersedih hati, sesungguhnya kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyataka”.

Dalam ayat tersebut kata *حزن* (*Huzn*) disebut dengan term fil mudlari’ *يَخْزُنُ*, yang artinya jangan sampai ucapan orang-orang membuat hati Nabi sedih. Pada ayat ini Allah menghibur Nabi Muhammad Saw dari tingkah laku dan perkataan kaum kafir dan musyrik, yaitu tidak perlu merasa sedih saat mendengar ucapan dan tuduhan mereka yang bukan-bukan, yang ditujukan kepadanya dan kepada Al-Quran karena Allah mengetahui semua perbuatan mereka baik yang dilakukan dengan terang-terangan maupun yang dilakukan

⁵ Siti Rizki Amalia dkk., “Kombinasi Murotal Al-Qur’an, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi ‘Muasda’ terhadap Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase dan Spiritual Wellbeing pada Klien Hipertensi,” *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 25 Januari 2023, 30–45, <https://doi.org/10.33096/woh.v6i1.183>.

⁶ Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi, “REDEFINING THE MEANING OF ASY-SYIFA’ IN THE QUR’AN AS QUR’ANIC HEALING IN PHYSICAL AILMENTS,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur’an dan Hadis* 22, no. 1 (30 Januari 2021): 255, <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2201-12>.

⁷ Umi Ilmatin Nafiah, “KONSEP EMOSI SEDIH DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QUR’AN (PENDEKATAN TEMATIK TERM ASAFA, HUZN, DAN ASA)” (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA., t.t.), <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/56547>.

⁸ Sonny Eli Zaluchu, “Metode Penelitian di dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan,” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 2 (25 Maret 2021): 249–66, <https://doi.org/10.38189/jtbh.v3i2.93>.

⁹ Hanin Nadia Nadia dan Muhammad Ridho, “Studi Living Qur’an: Pembacaan Surah Al-Insyirah Amaliyah Khususiyah Jama’ah Al-Khidmah Pakunden Sukorejo Blitar,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur’an dan al-Hadis* 15, no. 1 (23 Juni 2021): 47–72, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v15i1.8402>.

secara rahasia atau sembunyi-sembunyi, bahkan nanti di akhirat akan dibalas semua perbuatan buruk itu.¹⁰

Dengan membaca ayat ini, seorang pembaca akan menyadari bahwa sebaik apapun seseorang pasti tidak akan lepas dari perkataan-perkataan orang lain yang membuat dirinya sedih. Bahkan ayat ini turun kepada Insan terbaik Nabi Muhammad Saw yang Ketika itu mendapatkan tekanan batin karena perkataan orang-orang kafir. Informasi ini, disamping pembaca mendapatkan pahala dari bacaannya, ayat ini juga menjadikan pembaca terhibur karena kesadarannya akan ujian ini. Imam Qurtubi menafsirkan ayat ini bahwa Nabi Muhammad tidak boleh sedih karena perkataan orang-orang musyrik dengan tuduhan kepada beliau sebagai tukang syair (شاعر) belaka, bahkan tukang sihir (ساحر), tuduhan ini tidak boleh membuat beliau sedih karena Allah tahu semua ini bahkan akan memberikan pada mereka balasan.¹¹

Term lain yang mewakili makna anxiety atau duka dalam Al-Quran adalah غَمّ terdapat pada surah *Al-Anbiya* ayat 88. Sebagaimana firman Allah Swt:

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ ۖ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Kami lalu mengabulkan doanya dan kami menyelamatkannya dari keduakaan, demikian kami menyelamatkan orang-orang mukmin”.

Ayat ini menjelaskan kesedihan غَمّ yang dialami oleh Nabi Yunus. Dalam ayat ini Allah memberikan kabar bahwa doa Nabi Yunus dikabulkan dan dia diselamatkan dari apa-apa yang membuatnya sedih, yakni duka karena bersalah, duka karena keingkaran umatnya dan di akhir ayat ini Allah Swt menjelaskan bahwa demikian pula Allah menyelamatkan orang-orang Mukmin. Imam Thabrani menafsirkan kata “kesedihan غَمّ” dengan arti karena banyak kegelapan, gelapnya malam. Gelapnya air laut dan gelapnya perutnya ikan. Imam Thabrani menjelaskan bahwa semua orang mukmin yang berdoa sebagaimana Nabi Yunus berdoa maka mereka akan mendapatkan keselamatan dan kelapangan dari apa yang membuat mereka sedih.¹²

Dalam ayat lain, yang ber-*Munasabah* dengan ayat “kesedihan غَمّ” surah *Al-Anbiya* ini yakni terdapat pada surah *Al-Shaffat* ayat 144. Dalam ayat ini Imam Muhammad Bin Jarir Al-Thabari menjelaskan bahwa seandainya Nabi Yunus bukan termasuk orang-orang yang melaksanakan shalat, ber-dzikir atau bertasbih maka kesedihannya dalam perut ikan akan terus berlangsung samapai hari kebangkitan.

(فلولا أنه) يعني يونس (كان من) المصلين لله قبل البلاء الذي ابتلي به من العقوبة بالحبس في بطن الحوت (للبت في بطنه إلى يوم يبعثون) يقول : لبقني في بطن الحوت إلى يوم القيامة ، يوم يبعث الله فيه خلقه - محبوسا ، ولكنه كان من الذاكرين الله قبل البلاء ، فذكره الله في حال البلاء ، فأنقذه ونجاه¹³

Artinya: ”Seandainya dia Nabi Yunus bukan termasuk orang-orang yang shalat karena Allah sebelum ada ujian kepadanya di dalam perut ikan, niscaya ujian padanya ini akan terus berlangsung sampai hari kebangkitan, akan tetapi dia termasuk orang-orang

¹⁰ NU Online Nu Online, “Tafsir Tahlili surah yasin ayat 76,” t.t., <https://quran.nu.or.id/yasin/76>.

¹¹ ABU 'ABDULLAH MUHAMMAD AL-QURTUBI, *TAFSIR AL-QURTUBI* (S.l.: DIWAN PRESS, 2023).

¹² تأليف ابي القاسم سليمان بن احمد الطبراني ؛ ضبط نصه وخرج احاديثه ابو محمد الاسيوطي.، طبراني، سليمان بن أحمد (دار الكتب العلمية، ٢٠٠٧، Bayrūt: 1 (al-Ṭab‘ah 1 (Bayrūt: ٢٠٠٧، اسويطي، ابو محمد، المعجم الكبير

¹³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari dkk., *Tafsir Ath-Thabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).

yang ber-zikir ingat kepada Allah Swt maka Allah mengingatkannya disaat ujian menimpanya agar ber-zikir kemudian Alla Swt menyelamatkannya”

Dalam ayat ini tergambarkan bahwa seseorang yang akan berdoa hendaklan dia memperbanya membaca tasbih, berzikir karena Allah Swt, sebagaimana Nabi Yunus sebelum dia meminta kepada Allah Swt agar dihilngkan kesedihannya, yang dia lakukan adalah memperbanya baca tasbih. Kalimat tasbih yang dibaca Nabi Yunus terdapat pada ayat sebelumnya 87 dari surat yang sama yakni Al-Anbiya.

Ibnu Kathir menejalskan bahwa ayat itu berkaitan dengan Nabi Yunus Ibnu Mata yang diutus oleh Allah Swt kepada penduduk kota Nainawi. Akan tetapi dakwa Nabi Yunus ditolak dan kaumnya tetap dala kekafirannya. Maka Nabi Yunus meninggalkan mereka dalam keadaan marah seraya mengancam mereka bahwa dalam tiga hari lagi akan datang azab dari Allah Swt, setelah mereka melihat tanda akan adanya azab itu, mereka baru percaya bawah Nabi Yunus tidak berdusta dalam ancamannya maka mereka keluar ke padang sahara Bersama anak-anak dan hewan ternak mereka, kemudian mereka bertaubat dan merendahkan diri dan berdoa kepada Allah. Akhirnya Allah tidak jadi mengazab mereka sebagaimana dalam surat Yunus ayat 98.¹⁴

Term al-*Huẓn* juga terdapat dalam surah al-Hijr ayat 88. Dengan bentuk fiil Mudlari وَلَا تَحْزَنْ, Allah Swt berfirman:

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفَضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menunjukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka dan berendahhatilah engkau terhadap orang-orang mukmin.”

Imam Baghawi dalam tafsirnya mengatakan bahwa kata وَلَا تَحْزَنْ pada surah al-Hijr sama maknanya dengan kata لَا تُغْتَمَّ artinya jangan berduka karena tidak berserikat dalam masalah dunia. Imam Baghawi mengatakan bahwa ayat ini larang kepada Nabi Muhammad Saw agar tidak tergiur pada dunia.¹⁵ Walaupun ayat ini khitabnya kepada Nabi Muhammad Saw, akan tetapi larangan ini umum kepada umatnya, bahkan umatnyalah yang seharusnya lebih merasa sadar, karena Nabi Muhammad Saw sudah sedari awal tidak simpatik pada dunia bahkan Nabi menganggap dunia sama dengan bangkai dari hewan yang jelek yang sudah tidak diminati oleh manusia pada umumnya.¹⁶

Dengan membaca ayat *Huẓn* dalam surat al-Hajr ayat 88 ini, akan menumbuhkan kesadaran di hati orang-orang mukmin bahwa tidak layak bagi mereka sedih karena masalah gemerlap dunia yang dimiliki oleh orang-orang kafir dan tidak atau belum dimiliki oleh mereka mukminin, karena menjadi seorang mukmin sudah kemuliaan tersendiri bahkan asas kemuliaan yang tidak akan pernah di miliki leh orang-orang yang tidak beriman, artinya kemuliaan hakiki hanya dimiliki oleh Allah, Rasulullah dan orang-orang Mukmin.¹⁷

¹⁴ Fuad Nashrullah, “Kisah Nabi Yunus dan Kalimat Tasbih,” t.t., <https://islam.nu.or.id/sirah-nabawiyah/kisah-nabi-yunus-dan-kalimat-tasbih-P6CY8>.

¹⁵ al-Ḥusain Ibn-Mas‘ūd al-Baġawī, *Tafsīr al-Baġawī: al-musammā ma‘ālim at-tanzīl* (Bairūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiya, 20).

¹⁶ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, “DUNIA LEBIH JELEK DARIPADA BANGKAI Referensi : <https://almanhaj.or.id/5862-dunia-lebih-jelek-daripada-bangkai.html>,” t.t., <https://almanhaj.or.id/5862-dunia-lebih-jelek-daripada-bangkai.html>.

¹⁷ Fakhruddin Razi, *Tafsīr al-kabir aw mafatih al-ghaib* (Beirut : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1990).

Salain term *Huẓn* dan *Ghamm*, ada term lain yang maknanya juga sedih, yakni *أسفاً* sebagaimana yang terdapat dalam surat al-Kahfi ayat 6. Allah Swt berfirman:

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Artinya: “Maka, boleh jadi angkau (Nabi Muhammad Saw) akan mencelakakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini.(Q.S al-Kahfi :6)

Imam Mutawally Sya’rawi menjelaskan bahwa kalimat *أسفاً* bermakna kesedihan yang mendalam (*حزن عميق*). Dijelaskan pula oleh beliau bahwa Nabi Muhammad sangat bersungguh-sungguh dalam berdakwah, dalam membimbing kaumnya agar mengikuti hidayah. Hal ini beliau lakukan karena tingginya rasa cinta Nabi pada kaumnya, ayat ini turun sebagai arahan pada Nabi bahwa ketiak ada kaumnya yang tidak beriman, jangan sampai hal ini membuatnya terlalu bersedih berlebihan sampai sakit atau kesusahan yang lainnya.¹⁸

Dengan membaca ayat ini, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan berdakwah khususnya tidak akan lepas dari rasa kecewa, kecewa karena tidak diterimanya materi dakwah yang disampaikan, walaupun pendakwah sangat cinta kepada kaumnya. Ayat ini menjadi Gambaran disaat ditolak dalam dakwah maka tidak diperbolehkan larut dalam kesedihan yang mengakibatkan keursakan diri. Karena masalah dipercayai dan tidak oleh kaum yang didakwah itu bukan tugas dai atau seorang hamba pada umumnya.

C. Kesimpulan

Upaya pengendalian rasa sedih menjadi hal yang seharusnya dilakukan oleh setiap individu. Al-Quran disamping sebagai Hidayah, *Nur* dan Pengingat, Al-Quran juga sebagai *Syifa’* (penyembuh), hal ini memberikan peluang untuk dikaji bahwa Al-Quran juga menjadi solusi atau penyembuh kesehatan mental atau solusi dari kesedihan yang dialami oleh makhluk. Dalam ayat-ayat Al-Quran, terdapat banyak penjelasan ayat tentang konsep pengendalian rasa sedih, umumnya dijelaskan dalam bentuk kisah yang apabila dibaca dengan *Tadabbur* akan menjadi obat kesedihan. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teori tafsir *maudhui*, dengan menelaah secara mendalam pada ayat-ayat yang secara khusus menjelaskan tentang sedih. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa banyak term ayat-ayat sedih (*anxiety*) dalam Al-Quran, diantaranya *Huẓn* (*حزن*) artinya duka, *Gamm* (*غم*) kesedihan hati, *Asafa* (*أسف*) kasihan dan lainnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa banyak cara dalam mengendalikan emosi rasa sedih, diantaranya adalah kesadaran bahwa setiap manusia mengalami kesedihan bahkan para Nabi, sebagaimana terdapat dalam surat Yusuf. Kedua, bahwa membaca tasbeih, dzikir bahkan shalat dengan khushyuk dapat menghilangkan rasa sedih, sebagaimana dalam surah surah al-Anbiya. *Ketiga*, untuk mengurangi rasa sedih adalah dengan tidak melihat kemewahan dunia yang dimiliki orang lain dan disadari bahwa dunia bagi orang-orang mukmin bukanlah bahan untuk dijadikan berbangga diri, akan tetapi kualitas keimanan. *Keempat*, perlu disadari bahwa ketika berdakwah ditemukan kaum yang tidak menghiraukan bahkan menolak ajakan, hal semacam ini harus dimaklumi dan jangan sampai menjadi penyebab kesedihan yang mendalam, karena Nabi Muhammad pun, sebagai Makhluk terbaik juga pernah ditolak oleh kaumnya bahkan dicaci sebagaimana dalam surat al-Kahfi ayat 6.

¹⁸ Muḥammad Mutawallī Sha’rāwī dan Aḥmad ‘Umar Hāshim, *Tafsīr al-Sha’rāwī: khawāṭir Faḍīlat al-Shaykh Muḥammad Mutawallī al-Sha’rāwī ḥawla al-Qur’ān al-karīm* (Cairo: Akhbār al-Yawm, Idārat al-Kutub wa-al-Maktabāt, 1991).

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, Besus Hidayat Amin, Ahsan Askan, dan Mukhlis b Mukti. Tafsir Ath-Thabari. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- AL-QURTUBI, ABU 'ABDULLAH MUHAMMAD. TAFSIR AL-QURTUBI. S.I.: DIWAN PRESS, 2023.
- ardhi.n, satria. "<https://ugm.ac.id/id/berita/kementerian-kesehatan-ungkap-kasus-bunuh-diri-meningkat-hingga-826-kasus>," t.t.
- Bagawī, al-Ḥusain Ibn-Mas'ūd al-. Tafsīr al-Bagawī: al-musammā ma' ālim at-tanzīl. Bairūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiya, 20.
- Hidayah, Aida, dan Fitriana Firdausi. "REDEFINING THE MEANING OF ASY-SYIFA' IN THE QURAN AS QURANIC HEALING IN PHYSICAL AILMENTS." Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Quran dan Hadis 22, no. 1 (30 Januari 2021): 255. <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2201-12>.
- Jalaluddin, Muhammad bin Ahmad bin Muhammad bin Ibrahim Al-Mahalli Al-Syafi'i (محمد بن أحمد بن محمد بن إبراهيم المحلي الشافعي), dan Jalaluddin Abdurrahman bin Abu Bakar Al-Suyuti (جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي). Tafsir Jalalain. UMMUL QURO, t.t.
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir. "DUNIA LEBIH JELEK DARIPADA BANGKAI Referensi : <https://almanhaj.or.id/5862-dunia-lebih-jelek-daripada-bangkai.html>," t.t. <https://almanhaj.or.id/5862-dunia-lebih-jelek-daripada-bangkai.html>.
- Khalish, Naufal. "Indonesia Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental," t.t. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/indonesia-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>.
- Nadia, Hanin Nadia, dan Muhammad Ridho. "Studi Living Quran: Pembacaan Surah Al-Insyirah Amaliyah Khususiyah Jama'ah Al-Khidmah Pakunden Sukorejo Blitar." Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Quran dan al-Hadits 15, no. 1 (23 Juni 2021): 47–72. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v15i1.8402>.
- Nafiah, Umi Ilmatin. "KONSEP EMOSI SEDIH DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QURAN (PENDEKATAN TEMATIK TERM ASAFA, HUZN, DAN ASA." UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA., t.t. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/56547>.
- Nashrullah, Fuad. "Kisah Nabi Yunus dan Kalimat Tasbih," t.t. <https://islam.nu.or.id/sirah-nabawiyah/kisah-nabi-yunus-dan-kalimat-tasbih-P6CY8>.
- Nu Online, NU Online. "Tafsir Tahlili surah yasin ayat 76," t.t. <https://quran.nu.or.id/yasin/76>.
- Razi, Fakhruddin. Tafsir al-kabir aw mafatih al-ghaib. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1990.
- Risma Septiani Wahyu Kurnia dan Luthfia Auliatinnisa. "Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang Dalam Menghadapi Masalah." Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies 1, no. 1 (29 Desember 2022): 11–15. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.19>.

Sha‘rāwī, Muḥammad Mutawallī, dan Aḥmad ‘Umar Hāshim. Tafsīr al-Sha‘rāwī: khawāṭir Faḍīlat al-Shaykh Muḥammad Mutawallī al-Sha‘rāwī ḥawla al-Qur’ān al-karīm. Cairo: Akhbār al-Yawm, Idārat al-Kutub wa-al-Maktabāt, 1991.

Siti Rizki Amalia, Sudirman Sudirman, Rr. Sri Endang Pujiastuti, Ari Suwondo, dan Arwani Arwani. “Kombinasi Murotal Al-Quran, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi ‘Muasda’ terhadap Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase dan Spiritual Wellbeing pada Klien Hipertensi.” *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 25 Januari 2023, 30–45. <https://doi.org/10.33096/woh.v6i1.183>.

Zaluchu, Sonny Eli. “Metode Penelitian di dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 2 (25 Maret 2021): 249–66. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v3i2.93>.

تأليف ابي القاسم سليمان بن احمد الطبراني ؛ ضبط نصه وخرج احاديثه ابو محمد الاسيوطي.. طبراني، سليمان بن دار الكتب العلمية، ٢٠٠٧. Al-Ṭab‘ah 1. Bayrūt: ٢٠٠٧. المعجم الكبير .أحمد، اسيوطي، ابو محمد.