

MAKNA KATA *ITHMA'ANNA* DAN DERIVASINYA DALAM AL-QUR'AN (STUDI TERHADAP FORMULASI DAN SOLUSI TERAPI DEPRESI)

Lidya Raihana Atikah S

Program Pasca Sarjana Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

atikahlidya6@gmail.com

DOI : 10.55656/ksij.v7i2.307

Submitted: (2025-05-12) | Revised: (2025-05-19) | Approved: (2025-06-01)

Abstract

This thesis explores solutions and formulations for depression therapy by examining the derivation of the word 'Ithma'anna' in the Al-Qur'an, which means 'calm'. Currently, there are so many cases regarding mental health, especially depression. Depression is a feeling of excessive sadness, frustration, feeling worthless, feeling unable to solve problems, and often even ending in suicide. So the main thing that people who experience depression need most is peace of mind and soul. In the Qur'an, the word calm which has a connotation of mental health, is Ithma'anna. So, researchers will examine the meaning of Ithma'anna in the Al-Qur'an as a solution and formulation for depression therapy. This research is library research with a thematic interpretation approach. References for this study are taken from several primary and secondary sources. This research took several steps in data collection. After that, the data obtained was analyzed using descriptive and linguistic analysis methods. The results of this research, based on a study of several letters containing the word Ithma'anna, can be obtained through dhikrullah (remembering Allah), being pleased with the strictness that Allah has given, having strong faith, and believing in the good news that Allah has promised for people. people who are willing to be patient in navigating all the problems and tests of life in this world.

Keywords: Ithma'anna, Therapy, Depression

Abstrak

Tesis ini membahas mengenai formulasi dan solusi terhadap terapi depresi dengan menganalisis derivasi dari kata *Ithma'anna* di dalam Al-Qur'an yang berarti ketenangan. Saat ini, begitu banyak kasus mengenai kesehatan mental terutama depresi. Depresi merupakan perasaan sedih berlebihan, frustrasi, merasa tidak berharga, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, bahkan tak jarang berakhir bunuh diri. Maka hal utama yang paling di butuhkan bagi orang yang mengalami depresi adalah ketenangan hati dan jiwa. Di dalam Al-Qur'an kata ketenangan yang memiliki konotasi makna kepada kesehatan mental salah satunya adalah kata *Ithma'anna*. Maka peneliti akan mengkaji makna *Ithma'anna* di dalam Al-Qur'an sebagai formulasi dan solusi bagi terapi depresi. Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik. Rujukan dari kajian ini di ambil dari beberapa sumber primer dan sekunder. Penelitian ini menempuh beberapa langkah dalam pengumpulan data. Setelah itu data yang di peroleh di analisis dengan metode analisis deskriptif dan linguistic. Adapun hasil dari penelitian ini, berdasarkan kajian terhadap beberapa surat yang mengandung kata *Ithma'anna*, ketenangan dapat diperoleh melalui *dzikrullah* (mengingat Allah), ridha akan ketetapan yang Allah berikan, keimanan yang kokoh, serta meyakini kabar gembira yang Allah janjikan bagi orang-orang yang mau bersabar dalam mengarungi segala problematika dan ujian kehidupan di dunia ini.

Kata Kunci: Ithma'anna, Terapi, Depresi

المخلص

تتناول هذه الرسالة الحلول والصيغ لعلاج الاكتئاب من خلال تحليل اشتقاق كلمة "اطمأن" في القرآن الكريم والتي تعني الطمأنينة. في الوقت الحالي، هناك عديد من الحالات المتعلقة بالصحة العقلية وخاصة الاكتئاب. يُعتبر الاكتئاب شعورًا مفرطًا بالحزن والإحباط وعدم القيمة والعجز عن حل المشاكل، وغالبًا ما يؤدي إلى الانتحار. لذلك، فإن أهم ما يحتاجه الشخص الذي يعاني من الاكتئاب هو الطمأنينة القلبية والروحية. وفي القرآن الكريم، الكلمة التي تشير إلى الطمأنينة ذات الدلالة على الصحة العقلية هي "اطمأن". لذلك، ستقوم الباحثة بدراسة معنى "اطمأن" في القرآن الكريم كحل وصيغة لعلاج الاكتئاب. هذه الدراسة هي دراسة مكتبية (بحث مكتبة) مع نهج التفسير الموضوعي. تستند هذه الدراسة إلى مصادر أولية وثانوية. لقد اتبعت هذه الدراسة عدة خطوات في جمع البيانات. بعد ذلك، تم تحليل البيانات باستخدام منهج التحليل الوصفي واللغوي. أما نتائج هذه الدراسة بناءً على دراسة عدة سور تحتوي على كلمة "اطمأن"، فتظهر أن الطمأنينة يمكن أن تتحقق من خلال ذكر الله، الرضا بقضاء الله، الإيمان الراسخ، واليقين بالوعود السارة التي وعد الله بها الصابرين في مواجهة جميع التحديات والاختبارات في هذه الحياة الدنيا.

الكلمات المفتاحية: اطمأن، العلاج، الاكتئاب

Pendahuluan

Gangguan kesehatan mental dan masalah-masalah terkait psikososial merupakan masalah yang serius dan membutuhkan penanganan dari pihak-pihak yang berwenang. Menurut data yang ditemukan Balitbangkes (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan), jumlah keluarga yang anggotanya memiliki gangguan kesehatan jiwa berat di Indonesia dapat mencapai 1,7 per milnya. Dalam arti lainnya, 1 sampai 2 dari 1000 orang penduduk di Indonesia menderita gangguan jiwa berat.

Kemudian pada tahun 2018, angka penderita gangguan kesehatan mental semakin meningkat drastis mencapai 7 per milnya. Atau bisa di artikan 7 dari 1000 orang penduduk menderita gangguan kesehatan mental. Tentu hal ini merupakan masalah yang cukup serius dari harus segera di temukan solusinya (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2018, hlm. 674).

Krisis kejiwaan atau penyakit mental bersumber dari rasa frustrasi terhadap suatu hal. Rasa frustrasi ini juga seringnya di sebabkan kendala dalam materi, kehidupan bersosial, keadaan ekonomi, masalah kepribadian dan lain sebagainya. Satu hal yang sebenarnya harus di sadari bahwa sesungguhnya rasa frustrasi atau gelisah yang timbul dari seseorang, tidak seutuhnya berasal dari faktor yang berada dari luar dirinya. Seringnya penyebab terbesar justru berasal dari dalam diri, yakni bagaimana sikap yang di ambil oleh seseorang ketika merespon permasalahan yang datang dari luar (Wulan, 2021, hlm. 18).

Menurut pandangan tasawuf, kekhawatiran, kecemasan dan kegelisahan yang terkait dengan permasalahan psikologis tersebut adalah perasaan yang umum terjadi di kalangan manusia modern. Dan salah satu penyebabnya adalah jiwa materialistis dan hedonis yang sudah sangat mendominasi perasaan manusia saat ini. Di sebabkan apa yang mereka serap dari media sosial dan standar kehidupan yang terus meningkat, membuat seseorang ingin terus bersaing dan tidak mau kalah terutama dari segi gaya hidup.

Hal ini membuat hati manusia menjadi kering dari keimanan kepada Tuhan. Karena manusia berusaha untuk terlihat memiliki segalanya, padahal Tuhan telah memberikan takaran rezki yang berbeda-beda bagi setiap orang. William James, seorang filsuf Amerika yang memiliki pemahaman pragmatisme mengatakan bahwa terapi terbaik bagi kecemasan adalah keimanan kepada Tuhan. A.A Brill seorang penganut psikoanalisis juga mengatakan bahwa orang yang dekat dengan Tuhan atau religius akan cenderung jauh dari penyakit kejiwaan (Sarihat, 2021, hlm. 342).

Berbicara mengenai gangguan kesehatan mental, tentu banyak jenis dan turunannya. Namun jika kita telusuri berbagai kasus kesehatan mental, salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi di kalangan masyarakat adalah depresi. Depresi merupakan perasaan negatif berupa rasa sedih, penuh masalah dalam kehidupan, merasa kecewa dan frustrasi, sehingga menimbulkan rasa putus asa dan tidak merasa bahagia. Secara umum perasaan ini sangat normal bagi setiap orang karena dalam kehidupan tidak akan selamanya seseorang merasakan kebahagiaan.

Kadang kita merasa putus asa dan tidak bisa menghilangkan perasaan dan pikiran berlebihan terhadap sebuah masalah atau cobaan yang kita hadapi. Namun jika perasaan dan pikiran negatif tadi terjadi secara terus menerus dan mengganggu produktifitas sehari-hari hingga menyebabkan penyakit pada yang pada fisik, maka hal ini akan membahayakan dan membutuhkan penanganan medis (Lubis, 2016, hlm. 11-12).

Iyus Yosep seorang dosen Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mengatakan depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada ranah perasaan manusia (mood, afektif) yang di tandai dengan rasa sedih, murung, lesu, kehilangan semangat hidup, merasa tidak berdaya, perasaan bersalah dan berdosa, putus asa dan merasa tidak berguna.

Sedangkan menurut Chaplin ia mengartikan depresi dalam dua keadaan. Yang *pertama* keadaan depresi pada orang normal merupakan keadaan kemurungan, kesedihan, patah semangat yang ditandai dengan perasaan hampa, malas melakukan aktivitas harian, dan merasa takut atau pesimis terhadap masa depan. Yang *kedua* adalah depresi pada orang patologis, yang merupakan ketidakmauan secara ekstrim sebagai reaksi terhadap rangsangan, disertai dengan perasaan jatuhnya harga diri, merasa tidak mampu dan putus asa (Dirgayunita, 2016).

Begitu banyak kasus berbahaya disebabkan depresi di lingkungan masyarakat. Mulai dari anak yang tega menyiksa orang tuanya sebab orang tua tidak bisa memberikan apa yang di inginkan, percobaan pembunuhan kepada orang lain sebab rasa iri dan benci, bahkan ada yang memilih jalan untuk bunuh diri karena di rasa bisa mengakhiri kesulitan hidup. Contohnya saja kasus yang baru ini saja terjadi, seorang pria ditemukan tewas di kali Ciliwung, Jakarta. Pria tersebut ternyata mengalami depresi berat disebabkan sakit yang di deritanya. Karena merasa putus asa akhirnya ia menceburkan dirinya ke kali untuk mengakhiri hidupnya (Naibaho, 2024).

Berdasarkan gambaran mengenai depresi di atas, maka bisa kita simpulkan bahwa depresi bukan merupakan hal yang bisa disepelekan. Orang yang mengalami depresi meskipun baru menunjukkan gejala harus segera ditangani dengan berkonsultasi kepada orang yang memiliki kapabilitas dalam ilmu kesehatan mental atau orang disekitar yang

dirasa mampu menjadi pendengar dan memberikan solusi bagi permasalahan. Dengan bercerita dan meluahkan segala perasaan tentu sedikitnya akan mengurangi rasa sesak yang ada di dalam hati.

Setelah melakukan konsultasi, tentunya setiap orang yang mengalami depresi harus melakukan terapi untuk menyembuhkan depresi secara perlahan. Salah satu terapi yang sering digunakan adalah terapi dengan membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Maksudnya adalah dengan mengajak penderita depresi untuk lebih dekat kepada Al-Qur'an dengan membaca ayat serta artinya atau bisa dengan mendengarkan Al-Qur'an dalam bentuk murottal.

Menurut sebagian orang terkadang muncul pertanyaan, bagaimana bisa Al-Qur'an menjadi terapi bagi masalah kesehatan mental? Sebagaimana yang diketahui, Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi umat Islam. Al-Qur'an merupakan wahyu yang Allah SWT turunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril sebagai petunjuk dan tuntunan bagi manusia dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Allah SWT berfirman dalam surat QS. Al-Baqarah:185 yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ ۱۸۵

Artinya: “Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)” (QS. Al-Baqarah: 185)

Sebagaimana fungsinya yaitu petunjuk bagi manusia, maka tentulah segala permasalahan yang dihadapi manusia dapat ditemukan jalan keluarnya dengan mengkaji dan mentelaah kandungan dari ayat-ayat Al-Qur'an. Kita bisa mencari surah atau ayat apakah yang sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan yang muncul ketika kita mengalami kejadian ataupun permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, kemudian mencari penafsiran para ulama mengenai ayat tersebut. Termasuk salah satunya terkait dengan permasalahan kesehatan mental. Dengan demikian al-Qur'an juga merupakan pembimbing (*tarbiyah*) bagi umat Islam agar menjadi pribadi yang kuat dan bertanggungjawab dalam mengemban amanah kemanusiaan (Mubarok, 2022, hlm. 3).

Orang yang mengalami depresi cenderung memiliki perasaan yang begitu berantakan, merasa khawatir berlebihan, dan sering merasa panik. Maka hal yang paling di butuhkan oleh seseorang yang mengalami depresi adalah ketenangan. Ketenangan akal pikiran dan hati yang akan mengantarkannya untuk berpikir jernih dan berhati lapang agar bisa menghadapi kesulitan hidup yang ia jalani. Maka sudah sepatutnya, orang-orang yang mengalami depresi perlu mencari sumber inti yang bisa menghasilkan ketenangan dalam hatinya.

Ketenangan di dalam Al-Qur'an memiliki beberapa lafadz, antara lain *radhiya*, *sakana*, *salama* dan *ithma'anna*. Di dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fadz Al-Qur'an* disebutkan kata *radhiya* dan turunannya terdapat sebanyak 58 kali di dalam Al-Qur'an. Kemudian kata *sakana* dan turunannya juga disebutkan sebanyak 58 kali. Sedangkan kata *salama* dan turunannya disebutkan sebanyak 110 kali. Kemudian kata *ithma'anna* di sebutkan sebanyak 12 kali dalam Al-Qur'an.

Keempat lafadz ini memiliki makna ketenangan yang berbeda. Kata *radha* memiliki makna yang mengarah pada penerimaan, kepuasan, kesenangan dan kerelaan. Kata *sakana* bermakna ketentraman, tempat tinggal dan beristirahat. Kata *salama* bermakna keselamatan, perdamaian, dan penyerahan. Dan yang terakhir kat *ithma'anna* bermakna menentramkan, menenangkan, melancarkan, menjamin, mengamankan (Mansyur dkk., 2023, hlm. 11). Adapun dari keempat lafadz ini, makna yang lebih mengarah pada ketenangan yang dibutuhkan bagi orang yang mengalami penyakit depresi adalah makna ketenangan dari kata *ithma'anna*.

Terdapat 12 surah yang mengandung kata *ithma'anna* di dalam Al-Qur'an, yaitu pada QS. Ar-Ra'du: 28, QS. Al-Fajr: 27-28, QS. Al-Baqarah: 260, QS. An-Nahl: 106, QS. Al-Isra': 95, QS. An-Nahl: 112, QS. Al-Maidah: 113, QS. An-Nisa': 103, QS. Ali Imran: 126, QS. Al-Anfal: 10, QS. Yunus: 7, dan QS. Al-Hajj: 11. Dari 12 surat yang mengandung makna *Ithma'anna*, terdapat 5 surah yang memiliki konotasi makna terhadap kesehatan mental. Yang pertama adalah QS. Ar-Ra'du: 28, kedua QS. Al-Fajr: 27-28, ketiga QS. Al-Nahl: 106, keempat QS. Ali Imran: 126, dan kelima QS. Al-Anfal: 10

Dengan begitu, hal ini menarik ketertarikan penulis untuk mengkaji lebih mendalam permasalahan ini untuk menjadi solusi kesembuhan penyakit depresi, dengan memaparkan perspektif para *mufassir* seperti Sayyid Qutb dengan kitab tafsirnya yang berjudul *Tafsir Fii Dzilal Al-Qur'an*, Buya Hamka dengan kitab tafsirnya yang berjudul *Tafsir Al-Azhar*, dan Quraish Shihab dengan kitab tafsirnya yang berjudul *Tafsir Al-Mishbah*.

Penulis memilih ketiga tafsir ini karena memiliki corak penafsiran yang sama yaitu *Al-Adabi Al-Ijtima'i* yang artinya memahami *nash-nash* Al-Qur'an dengan mengemukakan ungkapan yang teliti secara bahasa, dan menjelaskan makna-makna yang dimaksud Al-Qur'an dengan kenyataan sosial dan budaya yang terjadi di masyarakat.

Hal ini tentulah sejalan dengan kebutuhan penulis dalam mengkaji ayat-ayat yang mengandung kata *Ithma'anna* (ketenangan) yang memiliki konotasi makna pada kesehatan mental sebagai formulasi dan solusi bagi terapi penyakit depresi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian perpustakaan merupakan bentuk penelitian yang dilakukan dengan cara mencari data atau informasi dengan membaca buku-buku referensi dan bahan-bahan publikasi yang tersedia di perpustakaan yang ada kaitannya dengan pembahasan ini. Berdasarkan jenis penelitian ini, maka langkah yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan mengumpulkan data yang berkaitan dengan Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, buku-buku, jurnal serta literatur lainnya yang berkaitan dengan pembahasan dalam penelitian.

Pembahasan

Derivasi Kata *Ithma'anna* Dalam Al-Qur'an

1. QS. Al-Fajr (89) ayat 27-28

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً .

"Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya"

2. Q. An-Nahl [16] ayat 106

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ
مِّنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ١٠٦

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah) kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar.”

3. QS. Al-Anfal (8) : 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ١٠

“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tentram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Seungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

4. QS. Ali Imran (3) : 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ١٢٦

“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”

5. QS. Ar-Ra’du (13) : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“Yaitu, orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”

Ithma'anna Sebagai Formulasi Dan Solusi Terapi Depresi

1. Ketenangan Melalui *Dzikrullah*

Zikir secara etimologi berasal dari bahasa arab (*dzakara-yadzuru-dzikran*) yang berarti “menyebut dan mengingat” (Yunus, 1972, hlm. 134). Zikir juga bisa di artikan sebagai renungan dan pengajaran (El-Shulthani, 1997, hlm. 55). Maka kata *dzikrullah* dapat kita artikan sebagai “mengingat Allah” atau “menyebut Allah” yang mana aktivitasnya dengan menyebutkan nama-nama Allah yang agung sebagai bentuk do’a dan pujian terhadap-Nya (Cyril Glasse, t.t., hlm. 447).

Sedangkan secara terminologi, makna dari zikir yaitu melafalkan asma Allah SWT agar ingat kepada-Nya. Sebagian ulama mencontohkan betasan zikir sebagai berikut: “Sayyid Sabiq berpendapat bahwa, zikir merupakan segala hal yang dilakukan dengan hati dan lisan berupa tasbih, menyucikan Allah SWT dan mensifati-Nya dengan sifat-sifat sempurna, keagungan dan kemuliaan (Sabiq, t.t., hlm. 447).

Selain itu, Hasby As-Shiediqy juga berpendapat bahwa zikir ialah menyebut Allah dengan mengucapkan *tasbih, takbir, basmallah*, membaca do’a, atau mengingat dan menyebut nama Allah SWT dengan mengerjakan ketaatan dengan penuh rasa tawadhu’ (As-Shidieqy, 1984, hlm. 36).

Al-Jauziyah mengatakan, bahwa zikir memiliki begitu banyak manfaat yaitu menjadi makanan bagi hati dan ruh manusia, membersihkan hati yang kotor penuh hasad dan dengki, menentramkan jiwa, serta menjadi obat bagi penyakit hati. Seseorang

yang memiliki kebiasaan berzikir atau mengingat Allah SWT, maka secara otomatis hatinya akan selalu diliputi perasaan tentram dan merasa di lindungi oleh Allah SWT.

Menurut ilmu psikologi, zikir dapat membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja saraf *simpatis* (saraf yang bekerja untuk meningkatkan detak jantung dan mengencangkan otot agar mampu merespon stres dan bahaya dengan cepat) dan mengaktifkan kerja saraf *parasimpatis* (saraf yang bekerja dengan menurunkan detak jantung dan melemaskan otot-otot tubuh) (Sarihat, 2021, hlm. 37).

Seseorang yang senang berzikir tentunya akan senantiasa mengingat Allah SWT setiap waktunya. Dan dalam kondisi tersebut seseorang akan merasa selalu dalam pengawasan Allah SWT, dan hal ini mendorong seorang hamba untuk selalu melakukan amal shalih dan memohon ampun kepada Allah SWT. Berzikir dengan mengingat Allah SWT merupakan salah satu bentuk ibadah terbaik, sebab ibadah sendiri merupakan suatu usaha untuk mengingat Allah SWT baik dengan *takbir*, *tahlil*, *tahmid*, syukur dan doa (Wulan, 2021, hlm. 23).

Setelah pembahasan mengenai makna zikir diatas, maka sangat sesuai dengan penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka dan Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya terkait QS. Ar-Ra'du: 28 yang mengatakan bahwa dengan *dzikrullah* atau mengingat Allah SWT akan mendatangkan ketenangan bagi hati yang gusar dan gelisah. Orang yang mengalami depresi memiliki keadaan yang gusar dan gelisah secara terus menerus. Mengingat seluruh permasalahan hidup yang tidak kunjung menemukan solusi, berusaha mengontrol hal-hal yang berada di luar kuasanya sebagai manusia, tak jarang menjadi semakin berat dengan datangnya masalah-masalah baru. Hal ini tentu menjadikan siapapun yang menghadapinya dengan hati dan jiwa yang kosong akan mudah mengalami stres hingga berlarut-larut yang akhirnya berujung depresi.

Hal ini disebabkan tidak adanya rasa bergantung untuk selalu mengingat keberadaan Allah SWT sebagai Ilah dalam kehidupan. Karna makna dari mengingat Allah ketika berzikir adalah kita mengingat bahwa ada zat yang selalu memperhatikan dan mengawasi setiap gerak-gerik kita. Ada zat yang selalu mengetahui bagaimana keadaan dan seberat apapun kesulitan hidup yang kita hadapi. Dan ada zat yang paling mengetahui solusi terbaik dari setiap permasalahan kita, jika kita yakin dan berserah diri kepada-Nya. Dan tentunya harus diiringin dengan menghadirkan hati dan fikiran untuk mengingat dan merasakan keagungan dan keesaan Allah SWT.

Dengan merutinkan zikir bagi penderita depresi tentu akan menjadi terapi yang sangat ampuh untuk mendatangkan ketenangan jiwa. Sebab orang yang mengalami depresi memiliki kebiasaan atau pola pikir yang cenderung negatif dan selalu buruk, misal ketika akan tidur atau bangun tidur, maka hal yang terlintas dalam pikirnya pertama kali adalah hal-hal buruk baik yang sudah terjadi di masa lalu ataupun ketakutan yang akan terjadi di masa depan. Kemudian ketika merespon perlakuan orang lain, selalu menganggap orang lain menilai nya buruk dan juga sebaliknya, mudah berprasangka buruk terhadap apa saja yang di lakukan oleh orang-orang di sekitarnya. Atau saat sendirian, sering termenung dan tak punya semangat lagi untuk melaksanakan aktivitas maka secara otomatis pikiran buruk kan terus mengganggu dirinya.

Maka bisa di mulai untuk mengganti pikiran-pikiran buruk itu dengan mengingat dan menyebut nama Allah SWT. Memang butuh waktu untuk menjadikan zikir sebagai kebiasaan jika sebelumnya zikir jarang di lakukan. Maka dari itu, orang yang mengalami depresi harus menyadari terlebih dahulu mengenai kondisi yang terjadi pada dirinya. Ketika ia menyadari bahwa depresi ini memberikan efek negatif yang sangat besar dalam kehidupannya, tentu sudah sepatutnya dia akan berusaha untuk keluar dari lingkaran setan tersebut.

Dalam permulaannya, ketika berusaha mengalihkan kegelisahan dan pikiran buruk kepada zikir, tidak serta merta seseorang akan sembuh dari depresi. namun Allah SWT menjanjikan ketenangan bagi orang yang melakukannya. Saat berzikir hati menjadi tenang, namun jika kita di sibukkan lagi dengah hal selain zikir, seperti kekhawatiran dan kegelisahan yang kembali muncul, maka kembalilah untuk berzikir sehingga zikir menjadi sebuah kebiasaan yang akan menghasilkan ketentraman untuk waktu yang lama. Terapi berzikir ini bisa dijadikan sebagai sebuah solusi terbaik untuk menjadi kebiasaan kecil terlebih dahulu sebelum kebiasaan besar lainnya yang akan menjadi obat bagi depresi.

2. Ketenangan Melalui Ridha

Menurut bahasa arab, kata *ridho* dan *mardhot* merupakan bentuk mashdar dari *رضي-يرضى* yang artinya senang, rela atau suka, menerima, menyetujui, dan puas. Ridha merupakan hal yang harus menjadi tujuan bagi setiap mukmin. Namun pada kenyataannya, ridha adalah hal yang paling sulit untuk di laksanakan sebab manusia harus menerima ketetapan yang Allah SWT berikan, baik sesuai maupun tidak sesuai dengan harapannya. Ridha di dalam Al-Qur'an di bagi menjadi dua yaitu ridha yang berkaitan dengan Allah SWT dan ridha yang berkaitan dengan manusia. Meskipun sebagai seorang hamba kita bertugas untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT, namun ridha di antara sesama manusia juga merupakan sebab turunnya keridhaan Allah SWT (Darojat & Soleh, 2023, hlm. 206).

Manusia yang hatinya diliputi rasa ridha, akan dengan senang hati menerima segala takdir yang Allah SWT berikan kepadanya. Sebab orientasi hidupnya adalah meraih keridhaan Allah SWT. Manusia yang ridha juga cenderung memiliki hati yang lapang ketika menerima kesalahan yang di lakukan orang lain kepadanya. Dalam interaksi sosial, manusia yang hatinya ridha cenderung akan memperlakukan orang lain dengan baik sehingga orang senang dan merasa aman terhadapnya (Darojat & Soleh, 2023, hlm. 207).

Kemudian, di dalam QS. Al-Fajr ayat 28 terdapat sebuah kalimat yang berbunyi "*radhiyatan mardhiyah*" yang artinya hati yang ridha dan diridhai-Nya. Konsep ridha yang sebenarnya terpampang jelas di ayat ini. Bagaimana keridhaan Allah SWT terhadap manusia merupakan akibat dari keridhaan manusia terhadap Rabbnya. Maknanya, seorang hamba harus memastikan dirinya ridha terhadap segala hal yang telah Allah SWT tetapkan dalam kehidupannya, maka dengan begitu Allah SWT akan meridhai dirinya.

Ridha harus di mulai dari hal-hal kecil sekali pun. Misal, ridha terhadap jantung yang Allah SWT tetapkan untuk berdetak setiap detiknya, ridha terhadap keadaan fisik yang telah Allah SWT karuniakan kepada kita, bahkan ridha terhadap makanan yang terjatuh saat kita hendak memakannya. Begitu pulalah dengan skenario dan ketetapan hidup yang telah Allah SWT tentukan. Ketika seorang hamba ridha terhadap seluruh permasalahan yang menyimpannya, maka dampak yang ia peroleh adalah ketenangan karena rasa khawatir dan was-was telah hilang sebab keridhaan hatinya, yakin bahwa apa yang Allah SWT tetapkan adalah pilihan terbaik bagi dirinya.

Seharusnya rasa ridha pada diri manusia harus terus ditanamkan dalam kehidupannya. Jika sikap mental ini dimiliki oleh setiap pribadi manusia, ia tidak hanya akan menjadi khalifah di dunia yang memiliki kecerdasan dan kemampuan yang tinggi dalam mengelola alam semesta, tetapi juga memiliki sikap yang tawadlu atau rendah hati bahwa segala yang dilakukannya semata-mata untuk mengharapkan ridha Allah (Mubarok, 2022, hlm. 27).

Di dalam tafsir Al-Azhar di jelaskan bahwa orang yang ridha adalah mereka yang jiwanya memiliki dua sayap. Sayap pertama adalah syukur ketika mendapat kekayaan dan kenikmatan, bukan mendabik dada atau merasa puas diri sebab ia merasa kekayaan yang ia peroleh berasal dari dirinya sendiri. Dan yang kedua adalah sabar saat roda kehidupan berada di bawah, ketika rezeki yang didapat hanya cukup untuk makan, serta tidak mengeluh. Maka tentu keduanya yaitu syukur dan sabar sama-sama menghasilkan kebaikan yaitu pahala di sisi Allah SWT.

Sebagaimana tafsiran surat Al-Fajr ayat 27-28 “*Hai jiwa yang tenang*” terhadap Tuhannya, mereka adalah orang-orang yang tenang menempuh perjalanannya, dan tenang terhadap qadar yang telah Allah tetapkan. Juga tetap tenang di waktu senang dan di waktu susah, di waktu lapang dan di waktu sempit, di waktu mendapatkan karunia dan di waktu terhalang mendapatkan karunia. Tenang tanpa ada rasa ragu sedikitpun. Jiwa yang tenang tanpa menyimpang dari kebenaran, tanpan bergoncang di jalan, dan tanpa merasa takut pada hari yang menakutkan dan mengerikan. Orang-orang yang hatinya ridha memiliki keyakinan, bahwa apapun yang tidak menjadi miliknya akan melewatinya sekuat apapun ia menahannya. Begitu juga sebaliknya, apapun yang sudah Allah tetapkan untuk menjadi miliknya, maka tidak akan melewatinya sekuat apapun ia menolaknya.

Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ عَظْمَ الْجَزَاءِ مَعَ عَظْمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ (Ibn

(Majah, 1993, hlm. 741

Artinya: “*Besarnya pahala/balasan itu sesuai dengan besarnya ujian. Sesungguhnya Allah jika menyukai suatu kaum, ia akan memberikan ujian kepada mereka. Maka barang siapa ridha kepada Allah, maka baginya keridhaan Allah. Dan barang siapa yang murka (tidak mau menerima ujian) maka baginya kemurkaan Allah*”

Di dalam hadist di atas di jelaskan bahwa ujian kehidupan merupakan bentuk sayang dan cintanya Allah SWT kepada seorang hamba. Jika ia ridha terhadap apa yang menyimpannya, maka Allah SWT akan meridhainya. Itulah mereka yang Allah SWT

panggil dengan sebutan *nafsul muthmainnah* yang berarti jiwa-jiwa yang tenang, keridhaan mereka membuat tenang jiwa-jiwa mereka. Dan sebaliknya, orang-orang yang murka terhadap ketetapan Allah bahkan mengutuk keadaan, mereka adalah orang-orang yang sedang bersiap menanti turunnya azab Allah sebab tidak ridha terhadap ketetapanNya.

Maka dari itu ridha merupakan hal yang sangat penting untuk ada pada setiap jiwa seorang mukmin. Dengan rasa ridha, hatinya akan menjadi lapang dalam menerima segala yang Allah SWT tetapkan. Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, hal ini di sebabkan tidak adanya rasa penerimaan dan berlapang hati dalam menghadapi segala kesulitan dan cobaan dalam hidupnya. Setiap perkara yang tidak berjalan sesuai keinginannya, maka hal ini menjadikan ia mengecam takdir, menggerutu, marah, kecewa dan emosi tak menentu. Tentu hal ini hanya akan menjadikan lebih berat masalah yang di hadapinya.

Namun sebaliknya, jika seorang hamba menyikapi segala permasalahan hidup dengan hati yang ridha, menerima dan meyakini bahwa setiap apa yang menimpanya merupakan ketetapan terbaik yang Allah SWT berikan, maka hatinya akan menjadi tenang dan tentram karena ia yakin akan selalu terselip hikmah dan kebaikan di balik segala peristiwa. Meskipun ridha bukanlah perkara yang mudah untuk di paraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, oleh karena itu ganjarannya besar dan efek baik yang di dapatkan dari keridhaan sangatlah luar biasa, yaitu ketenangan jiwa dan tempat kembali yang baik yaitu surga yang Allah SWT janjikan.

3. Ketenangan Melalui Iman

Menurut Imam Al-Baidawi, iman menurut bahasa adalah ungkapan terkait membenarkan sesuatu. Kata iman diambil dari kata *al-amin*, yakni sebagaimana ia membenarkan sesuatu, maka ia juga akan mengamankan hal yang ia yakini kebenarannya dari dusta dan ketidakcocokan atau perbedaan. Ditransitifikannya kata iman dengan penambahan huruf *ya* di maksud untuk memasukkan makna pengakuan (Huda, 2013, hlm. 71).

Dari penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka dan Quraish Shihab yang sudah di paparkan di atas terkait QS. An-Nahl: 106, telah di jelaskan bagaimana keadaan kaum muslimin ketika di awal masa penyebaran islam mendapatkan banyak sekali penyiksaan dari orang-orang kafir Quraisy. Meskipun dalam keadaan yang sangat-sangat mencekam dan tersiksa, mereka tetap menancapkan keimanan yang mendalam di sanubari mereka. Hati mereka tetap tenang dalam keimanan kepada Allah SWT. Karena mereka meyakini bahwa Allah SWT satu-satunya yang layak di sembah. Ketenangan sebab keimanan yang mereka rasakan, tiada bisa di bandingkan dengan kehidupan aman sentosa namun kufur dan menyembah kepada tuhan selain-Nya.

Seperti yang di lakukan oleh 'Ammar bin Yassir dalam keadaan genting saat di siksa. Walaupun lisannya mengucapkan kekufuran, namun hatinya tetap tenang dalam keimanannya kepada Allah SWT. Hatinya tetap yakin bahwa Allah SWT satu-satunya Ilah yang patut di sembah. Dengan siksaan yang ia alami, tak ada sedikitpun keraguan di dalam hatinya terhadap keimanannya kepada Allah SWT. Keimanan inilah yang

menjadikan 'Ammar dan kaum muslimin lainnya mampu menghadapi siksaan dan pengasingan yang di lakukan oleh kaum kafir Quraisy.

Dalam islam kebahagiaan spriritual dapat di temukan melalui kenikmatan penghayatan iman. Orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya iman akan merasakan kenikmatan ketenangan yang sangat luar biasa di dibandingkan dengan segala kenikmatan apapun di dunia ini. Kebahagiaan spiritual seperti ini tentu akan terus bertambah ketika dengan keimanan tersebut seorang hamba senantiasa menyibukkan diri melakukan kebaikan, misalnya membantu orang lain yang membutuhkan pertolongan, mempelajari ilmu pengetahuan agama, melaksanakan segala hal yang Allah SWT perintahkan dan meninggalkan segala apa yang di larang oleh-Nya. Segala amal perbuatan yang di lakukan dengan niat karena Allah SWT dan untuk mencari ridha-Nya maka akan menghasilkan kebahagiaan (Mansyur dkk., 2023, hlm. 12).

Hari ini banyak sekali orang-orang yang melakukan aktivitas ataupun rutinitas tanpa di dasari dengan urgensi yang sesungguhnya mengapa dan untuk apa ia melakukan hal tersebut. Sehingga dengan berbagai macam kesibukan yang di jalani hanya mendapatkan rasa letih dan lelah saja. Tak jarang hal inilah yang mengantarkan seseorang kepada stres berlebihan hingga berujung depresi.

Ketika semua kesibukan itu di dasarkan dengan hal yang bersifat materialistis atau duniawi, hati cenderung akan terasa kering dan hampa. Sebab apa yang dilakukan hanya untuk memenuhi hal yang bersifat fana saja, yang hanya bisa di rasakan oleh fisik namun tidak dirasakan oleh hati. Beda halnya jika segala urusan, pekerjaan dan kesibukan yang di jalani atas dasar keimanan kepada Allah SWT, karena ingin mendapatkan ganjaran pahala dan keridhaan-Nya maka hati akan menjadi ikhlas dan lapang. Karena dengan iman hati kita meyakini bahwa segala keadaan sulit maupun mudah, sedih maupun bahagia, semua memiliki ganjaran disisi Allah SWT.

Mengenai perkara orang-orang yang beriman Rasulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ
وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (Al-Faryabi, 2006, hlm. 1365)

Artinya: "Sungguh menakjubkan perkara orang yang beriman, tiada suatu apapun takdir Allah yang menyimpannya kecuali baik baginya. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika mendapatkan kemudharatan ia bersabar maka itu baik pula baginya." (HR. Bukhari No. 2999)

Maka mulianya segala perkara bagi orang yang beriman, ketika ia diberi nikmat maka ia bersyukur. Ia meyakini bahwa kebahagiaan yang telah Allah SWT berikan merupakan bentuk nikmat yang harus ia syukuri. Maka kenikmatan tersebut menjadi pahala bagi dirinya. Kemudian jika seorang mukmin diberi ujian, maka ia bersabar. Ia meyakini bahwa apa yang menyimpannya merupakan bentuk kasih sayang Allah berikan dalam bentuk ujian, demi meninggikan derajat dan kedudukannya di sisi Allah SWT. Dan tentunya hal tersebut membuahkan pahala yang sangat besar di sisi Allah SWT. Dengan menyadari nikmat dan musibah merupakan ajang mengejar pahala, hati akan menjadi tenang dan damai dalam menjalani setiap episode dalam kehidupan ini.

Maka bagi orang-orang yang mengalami depresi sudah sepatutnya untuk mengoreksi kembali bagaimana keadaan keimanannya kepada Allah SWT. Bagaimana kualitas ibadah selama ini yang sudah ia laksanakan. apakah sudah berlandaskan keimanan yang kokoh kepada Allah ta'ala, atau hanya sekedar formalitas dalam beragama. Sebagaimana yang diketahui bahwa iman itu sifatnya naik dan turun. Maka ketika sudah mulai terasa iman semakin turun, mulai malas melakukan amal shalih, sudah mulai menggampangkan dosa, maka segeralah untuk menyadari bahwa hal itu hanya akan mendatangkan kemurkaan Allah SWT dan segeralah memohon ampunan kepada-Nya. Karena Allah SWT telah menjanjikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi sesiapaupun yang senang memohon ampun dan berusaha mempertebal keimanan kepada-Nya.

4. Ketenangan Melalui Kabar Gembira

Kabar gembira dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) terdiri dari dua kata yaitu kabar dan gembira. Kabar mempunyai arti laporan peristiwa yang biasanya belum terjadi (KBBI, 2024). Sedangkan gembira berarti bahagia, suka, dan bangga. Dalam bahasa arab kabar gembira berarti ما يبشركه البشري yang berarti “apa yang diberitakan dengannya”. Kata *basyir* (بشير) merupakan ism fa'il dari kata *basyura-yabsyura basyiran* (بشر- يبشر- بشير) yang berarti orang yang periang hati atau orang yang suka memberikan kabar gembira. Maka dapat disimpulkan, kabar gembira merupakan setiap laporan peristiwa yang membuat hati pendengarnya menjadi senang dan bahagia (SM dkk., 2023, hlm. 96).

Kabar gembira merupakan hal yang sangat di nanti bagi setiap manusia. Hal ini di sebabkan karena kabar gembira dapat memberikan efek membahagiakan bagi orang-orang yang mendapatkannya. Rasulullah SAW merupakan *basyir* atau pembawa kabar gembira bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana yang termaktub di dalam kitab suci Al-Qur'an dan Hadist Nabi SAW, begitu banyak kabar gembira yang Allah SWT sampaikan untuk menjadi pembakar semangat dalam melakukan ketaatan dan kebaikan.

Seperti halnya kabar gembira yang Allah SWT sampaikan untuk para mujahid pada saat menghadapi peperangan, sebagaimana yang telah di paparkan di atas dalam penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan Quraish Shihab mengenai QS. Ali-Imran: 126 dan QS. Al-Anfal: 10, dimana saat itu kaum muslimin menghadapi peperangan yang begitu sengit, dengan persenjataan yang ala kadarnya dan jumlah pasukan kaum muslimin yang saat itu jauh lebih sedikit dari pada jumlah pasukan kaum musyrikin.

Allah SWT memberikan kabar gembira dengan pertolongan berupa bala tentara dari golongan malaikat yang akan membersamai kaum muslimin dalam peperangan. Dan Allah SWT menjanjikan kabar gembira ini akan menjadi sumber ketenangan bagi kaum muslimin saat menghadapi peperangan. “Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tentram karenanya”. Kabar gembira ini Allah SWT berikan semata agar kaum muslimin dapat menghadapi perang dengan hati yang tenang dan tidak ragu.

Allah SWT juga menegaskan bahwa yang akan menjadikan mereka menang bukanlah jumlah bantuan para malaikat yang menolong mereka, melainkan kemenangan itu berasal dari sisi Allah SWT. Sehingga kaum muslimin bisa memaknai bahwa hanya Allah SWT lah sebaik-baiknya tempat untuk bersandar dan memohon pertolongan. Dan hanya Allah SWT yang memiliki kuasa untuk menolong siapa saja yang Dia kehendaki.

Dari kisah para mujahid tersebut, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa kabar gembira dapat mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarkannya. Begitu banyak kabar gembira yang Allah SWT janjikan kepada orang-orang yang beriman di dalam Al-Qur'an. Terkadang manusia melakukan sebuah perbuatan yang tidak memiliki tujuan dan tanpa tau ganjaran apa yang akan ia peroleh. Sama halnya ketika menghadapi kesulitan dan kepahitan dalam hidup. Manusia cenderung lupa bagaimana janji yang telah Allah SWT berikan bagi orang-orang bersabar.

تِلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَقِيبَةَ لِلْمُتَّقِينَ ٤٩

Artinya: "Itulah sebagian dari berita-berita ghaib yang kami wahyukan kepadamu (Muhammad); tidak pernah engkau mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. Maka bersabarlah, sungguh kesudahan (yang baik) adalah bagi orang yang bertaqwa." (QS. Hud: 49)

Di dalam penafsiran ayat ini Allah SWT memerintahkan Nabi SAW untuk bersabar dalam menyampaikan tuntunan Al-Qur'an kepada kaumnya sebagaimana yang dilakukan Nabi Nuh A.S dahulu saat berdakwah. Karena sungguh kesudahan yang baiklah yang akan diperoleh bagi orang yang bertakwa dan bersabar. Kebaikan dan kesabaran akan mengantarkan pada kemenangan dan pahala. Kebaikan akan di dapat bagi orang yang mengerjakan ketaatan sedang kesabaran di peroleh bagi orang-orang yang berusaha meninggalkan apa yang di larang.

Begitu beratnya cobaan para Nabi ketika menghadapi kaumnya dalam berdakwah. Terutama Rasulullah SAW yang sudah banyak sekali mendapatkan cacian, makian, di lempari kotoran hewan, bahkan ingin di bunuh. Namun Allah SWT terus memeluk beliau lewat untaian firman-Nya bahwa kesudahan yang baik bagi mereka yang bersabar, yakni tempat berpulang yang baik yaitu Surga-Nya yang tidak ada sesuatu apapun dapat menandingi kenikmatan di dalamnya.

Hal ini tentu bisa kita tarik pada keadaan ketika menghadapi kesulitan lainnya. Orang-orang yang mengalami depresi sebab kerasnya kehidupan, segala sesuatu yang tak sesuai dengan apa yang telah ia usahakan, maka ia perlu mengingat bahwa besar ganjaran yang Allah SWT akan hadiahkan kepada mereka yang bersabar dan ridha terhadap ketetapan-Nya. Sehingga dengan meyakini kabar gembira ini, akan mendatangkan ketenangan pada batin. Kabar gembira lainnya juga Allah SWT sampaikan kepada orang-orang yang khawatir terhadap urusan rezeki, yaitu dalam surat QS. Nuh: 10-12 yang berbunyi,

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبِّيَ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ١٠ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ١١ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبْنِيَنَّ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ١٢

Artinya: “Maka aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh Dia Maha Pengampun”. Niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu. Dan Dia memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu.” (QS. Nuh: 10-12)

Dalam tafsir Ibnu Katsir di jelaskan bahwa jika manusia mau bertaubat dan memohon ampun kepada Allah SWT serta mentaati Allah SWT, Dia akan memberikan banyak rezeki kepada mereka serta mencurahkan air hujan dari langit untuk menumbuhkan tumbuh-tumbuhan yang menjadi sumber makanan bagi mereka, serta menggandakan susu ternak mereka. Dan Allah SWT juga akan mengaruniakan keturunan dan harta yang banyak untuk mereka. Kemudian kebun-kebun mereka akan di penuh berbagai macam buah-buahan yang di aliri sungai di sela-selanya. Allah SWT menjanjikan kabar gembira berupa keluasan rezeki kepada orang-orang yang mau senantiasa bertaubat yakni memohon ampun kepada-Nya.

Keempat sumber ketenangan berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat yang mengandung kata *ithma'anna* di dalam Al-Qur'an, yang berkonotasi pada makna kesehatan mental yang telah di paparkan di atas, merupakan formulasi dan solusi yang dapat di terapkan bagi orang-orang yang mengalami depresi. Dan keempat hal ini harus di jalani secara beriringan dan tidak bisa dilewatkan salah satunya. Sebab antara *dzikrullah*, keridhaan, keimanan dan meyakini kabar gembira dari Allah SWT merupakan satu kesatuan yang saling memiliki korelasi bagi seorang muslim.

Ketika seorang hamba melaksanakan *dzikrullah*, maka keimanan nya akan semakin kuat. Dan saat seseorang memiliki iman yang kokoh, maka ia akan memiliki keridhaan atas apapun yang menimpa dirinya. Dan ketika hatinya sudah yakin dan ridha, maka ia akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan sebab ia yakin terhadap kabar gembira yang Allah SWT janjikan bagi orang-orang yang bersabar dan bertakwa. Formulasi dan solusi terapi depresi ini juga harus di lakukan dengan kesungguhan hati. Sungguh-sungguh melaksanakannya karena Allah SWT dan di dorong oleh keinginan agar keluar dari lingkaran setan yang terus membelenggu orang-orang yang mengalami depresi.

Sebab depresi sendiri sangat mudah terjadi pada manusia yang kosong hatinya dari keberadaan Allah SWT. Maka, keempat formulasi yang dapat menjadi solusi terapi depresi ini yaitu *dzikrullah*, ridha, iman, dan kabar gembira, tentu merupakan usaha yang dapat menghantarkan seorang hamba untuk semakin lebih dekat kepada Allah SWT melalui perantara amal shalih yang telah di perintahkan Allah SWT berupa sholat, puasa, bersedekah, berdoa dan ibadah-ibadah lainnya. Setelah usaha dan doa telah dilakukan, maka selanjutnya bertawakkal kepada Allah SWT dengan berserah diri kepada-Nya dan meyakini bahwa Allah SWT akan memberikan petunjuk dan jalan keluar bagi setiap permasalahan hamba-hamba-Nya bahkan dari arah yang tak di sangka-sangka.

Simpulan

Kata *ithma'anna* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 13 kali di dalam 12 surah. Adapun kata *ithma'anna* yang memiliki konotasi makna mengarah kepada kesehatan mental yang dapat di jadikan sebagai formulasi dan solusi bagi terapi depresi terdapat pada 5 surah yaitu, pertama QS. Al-Fajr: 27-28, kedua QS. Al-Nahl: 106, ketiga QS. Al-Anfal: 10, keempat QS. Ali Imran: 126, dan kelima QS. Ar-Ra'du: 28. Adapun penafsiran mengenai kelima surah yang di teliti oleh penulis berdasarkan kitab tafsir *Fii Dzilal Al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, kitab tafsir *Al-Azhar* karya Buya Hamka, dan kitab tafsir *Al-Mishbah* karya Quraish Shihab terkait sumber ketenangan yang dapat di jadikan sebagai solusi dan formulasi terapi depresi adalah, pada QS. Ar-Ra'du: 28 di katakan bahwa ketenangan dapat diperoleh melalui *dzikrullah*. Pada QS. Al-Fajr: 27-28 ketenangan dapat di peroleh lewat *ridha*. Pada QS. Al-Nahl: 106 dikatakan bahwa ketenangan dapat diperoleh melalui *iman*. Pada QS. Ali-Imran: 126 dan QS. Al-Anfal: 10 dikatakan bahwa ketenangan dapat diperoleh lewat *kabar gembira*.

Ketenangan merupakan hal yang paling di butuhkan bagi orang yang mengalami depresi. Berdasarkan penafsiran ayat-ayat yang mengandung kata *ithma'anna* (ketenangan), pada QS. Ar-Ra'du: 28 Allah SWT menjanjikan ketenangan melalui *dzikrullah* (mengingat Allah). Sebab mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Kemudian pada QS. Al-Fajr: 27-28 Allah SWT memanggil orang-orang yang jiwanya tenang ke dalam surga-Nya, yaitu orang-orang yang *ridha* lagi di *ridhai*. Mereka adalah orang yang *ridha* terhadap segala ketetapan yang Allah SWT berikan, baik yang ia sukai maupun tidak, dan meyakini bahwa akan ada hikmah di setiap kejadian dan peristiwa. Pada QS. Al-Nahl: 106 Allah SWT juga mengatakan bahwa keimanan yang kokoh akan menjadi sumber ketenangan bagi siapapun yang menghadapi kesulitan sebagaimana yang terjadi kepada Rasulullah SAW dan para sahabat yang mengalami penyiksaan di awal masa datang nya Islam. Sebab keimanan yang kokohlah mereka bisa menghadapi segala bentuk kesulitan dan pengasingan yang di lakukan oleh orang-orang kafir. Kemudian pada ayat lain QS. Ali Imran: 126, dan QS. Al-Anfal: 10 di katakan bahwa ketenangan dapat bersumber dari kabar gembira. Sebagaimana Allah SWT memberikan kabar gembira kepada Rasulullah SAW dan para sahabat dengan bantuan berupa bala tentara malaikat sehingga hati mereka menjadi tenang. Dengan mengetahui ganjaran dan pahala apa yang akan di peroleh bagi orang-orang yang sering menghadapi kesulitan dan cobaan semasa hidupnya, maka hal tersebut akan mendatangkan ketenangan sebab yakin akan balasan dan kebaikan yang Allah SWT janjikan. Keempat sumber ketenangan yang telah di paparkan di atas merupakan formulasi dan solusi yang dapat di terapkan bagi orang-orang yang mengalami depresi. Dan keempat hal ini harus di jalani secara beriringan dan tidak bisa dilewatkan salah satunya. Sebab antara *dzikrullah*, keridhaan, keimanan dan meyakini kabar gembira dari Allah SWT bagi seorang muslim adalah merupakan satu kesatuan. Ketika ia melaksanakan *dzikrullah*, maka keimanannya akan semakin kuat. Dan saat seseorang memiliki iman yang kokoh, maka ia akan memiliki keridhaan atas apapun yang menimpa dirinya. Dan ketika hatinya sudah yakin dan *ridha*, maka ia akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan sebab ia yakin terhadap kabar gembira yang Allah SWT janjikan bagi orang-orang yang bersabar dan bertakwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faryabi, A. Q. N. M. (2006). *Shahih Muslim*. Daar Thayyibah.
- As-Shidieqy, H. (1984). *Pedoman Dzikir dan Doa*. Bulan Bntang.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. [Http://Labdata.Litbang.Kemkes.Go.Id/Ccount/Click.Php?Id=19](http://Labdata.Litbang.Kemkes.Go.Id/Ccount/Click.Php?Id=19)
- Cyril Glasse. (t.t.). *Ensiklopedia Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Darojat, K., & Soleh, A. K. (2023). Komparasi Konsep Ridha dalam Al-Qur'an dan Konsep Psychological Well Being. *Lectures*, 2(4).
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penanganannya. *Jurnal An-Nafs*, 1(1).
- El-Shulthani, M. L. (1997). *Dzikir dan Doa Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat*. Yayasan Al-Mawardi.
- Huda, N. (2013). Konsep Iman Menurut Al-Baidawi dalam Tafsir Anwar At-Tanzil wa Asrar At-Ta'wil. *Jurnal Analisa*, 20(1).
- Ibn Majah, A. A. M. bin Y. (1993). *Sunan Ibnu Majah Juz II. Asy Syifa'*.
- KBBI. (2024). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*. <https://www.kbbi.web.id/>
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Kencana.
- Mansyur, M. S., Kerwanto, & Nawawi, Muh. A. (2023). Kebahagiaan Spiritual bagi Nestapa Manusia Modern (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah). *IHSANIKA*, 1(3).
- Mubarok, F. (2022). *Mashadir Tarbawiyah: Pesan-pesan Pendidikan dalam al-Qur'an dan al-Hadits*. Penerbit Adab.
- Naibaho, R. (2024, Mei). Pria Depresi yang Ceburkan Diri ke Kali Ciliwung Ditemukan Tewas. *Detik.com*. <https://news.detik.com/berita/d-7355143/pria-depresi-yang-ceburkan-diri-ke-kali-ciliwung-ditemukan-tewas>
- Sabiq, S. (t.t.). *Fiqh Sunnah, Terj, Jilid III-IV*. Raja Grafindo Persada.
- Sarihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an. *MAGHZA*, 6(1).
- SM, M., Nawawi, Abd. M., & Nurbaiti. (2023). *Kabar Gembira (Busyra) dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Kata Busyra dalam Al-Qur'an*. Jurrafi.
- Wulan, R. (2021). Model-model Terapi Mental Dalam Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(1).
- Yunus, M. (1972). *Kamus Arab Indonesia*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran al-Quran.