



Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan al-Hadits

P-ISSN: 1978-0893, E-ISSN: 2714-7916

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra>

Volume 17, Number 1, Juni 2023, Halaman 37 - 62

DOI: [10.24042/ al-dzikra.v17i1.15962](https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.15962)

Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem *Al-Huzn* dalam Kehidupan

Eko Zulfikar

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
ekozulfikar_uin@radenfatah.ac.id

Iskandar

Institut Agama Islam Hasanuddin Pare Kediri
iskandarrofiqul@gmail.com

Received: 15-02-2023

Revised: 29-03-2023

Accepted: 04-04-2023

Abstract

The article intends to discover the answer provided by the Qur'an for overcoming al-Huzn (sadness) in the lives of humans. But, before unveiling it, the author describes the elements that, according to the Qur'an, cause al-Huzn. Using the descriptive-analytical thematic method, the author finds that the meaning of al-Huzn in the Qur'an is a sensation of grief experienced by a person that might have a beneficial or negative impact on his life. According to the Qur'an, fear, catastrophe, and poverty are the causes that lead to the development of al-Huzn. The Qur'an also answers the sadness that permeates human life, such as patience, prayer, istiqamah, fearing Allah, remembering Him, and raising infaq. These five solutions can be utilized as suggestions and a normative basis by Muslims to avoid grief and anxiety in their daily lives.

Keywords: *Al-Huzn; al-Qur'an; interpretation; Life; Solution.*

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui solusi yang ditawarkan al-Qur'an dalam mengatasi al-Huzn (kesedihan) yang menghinggapi kehidupan manusia. Namun sebelum mengungkapkannya, penulis menerangkan terlebih dahulu faktor-faktor yang menyebabkan munculnya al-Huzn menurut al-Qur'an. Dengan menggunakan metode tematik secara deskriptif analitis, penulis menyimpulkan bahwa makna al-Huzn dalam al-Qur'an adalah perasaan sedih yang dialami seseorang yang dapat berpengaruh positif maupun negatif dalam kehidupannya. Adapun faktor yang menyebabkan munculnya al-Huzn menurut al-Qur'an adalah perasaan takut, mendapat musibah dan kemiskinan. Al-Qur'an juga memberikan solusi untuk menghilangkan kesedihan yang menyelami kehidupan manusia, yaitu dengan bersabar, mendirikan shalat, senantiasa istiqāmah, bertakwa kepada Allah, berzikir kepada-Nya, dan memperbanyak infak. Lima solusi ini dapat dijadikan pedoman sekaligus landasan normatif oleh umat Islam agar dalam menjalani hidup terhindar dari kesedihan dan kerisauan.

Kata Kunci: *Al-Huzn; al-Qur'an; Kehidupan; Solusi; Tafsir.*

A. Pendahuluan

Tidak dapat dipungkiri bahwa dunia ini diciptakan Allah sebagai ujian dan cobaan bagi manusia.¹ Ini tampak dalam konteks kekinian, di mana berbagai problem hidup yang dialami manusia telah terjadi silih berganti. Adanya problem hidup itu sejatinya tergantung pada kondisi hati, jika hati dapat menghadapi problem hidup dengan penuh keimanan maka sebesar atau sekecil apapun problem yang dihadapi semuanya akan terasa mudah. Sebaliknya, jika hati tidak bisa menerimanya maka berbagai penyakit hati akan muncul, sehingga bisa mempengaruhi

¹ Lilik Ummi Klatsum, "Cobaan Hidup Dalam Al-Qur'an (Studi Ayatayat Fitnah Dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)," *Ilmu Ushuluddin*, Vol. 5, no. 2 (2018): hlm. 132, <https://doi.org/10.15408/iu.v5i2.12778>.

jalan kerja hati yang bisa menimbulkan problem-problem baru yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan.²

Problema hidup yang dialami manusia seringkali membuat sedih yang akhirnya menjadi tawanan diri di tengah kedamaian hidupnya. Di antara contoh kesedihan itu, misalnya, Abu Musa al-Asy'ari yang bersedih ketika berkhotbah di Bashrah. Di sela-sela khotbahnya itu, al-Asy'ari mengkisahkan tentang siksa neraka yang pedih, beliau menangis sampai air matanya jatuh ke mimbar. Para jamaah pun juga merasa takut dan sedih dengan beruraikan air mata yang cukup banyak. Selain itu, Hasan Bashri juga pernah menangis bersedih ketika ia mengingat dosa-dosa yang pernah dilakukan, sehingga tangisannya mengundang perhatian orang-orang yang ada di sekitarnya.³

Problem yang bisa membuat manusia bersedih cukup beragam selaras dengan keadaan yang dialami setiap manusia. Bisa bersedih karena nikmat yang diperoleh, sedih karena tertimpa musibah yang menerpa, tidak memiliki uang, tidak memiliki pekerjaan, banyak hutang, banyaknya dosa-dosa, takut mati dan masih banyak lagi. Berdasarkan demikian, penulis ingin meneliti lebih jauh tentang tema kesedihan yang berpaku pada term *al-Huzn* dalam al-Qur'an. Dalam hal ini, penulis berusaha mengupas bagaimana al-Qur'an merespon kesedihan yang dialami manusia di dunia, apa saja faktor-faktor yang menyebabkan *al-Huzn* itu, dan bagaimana solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap *al-Huzn*.

Sebenarnya cukup banyak kajian yang membahas tema tentang *al-Huzn* dalam al-Qur'an, antara lain: *Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)*,⁴ *Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan*

² Siti Noorshafenas Safe dan Ahmad Yunus Mohd Nor, "Pengurusan Stress Menurut Al-Qur'an dan Hadith," *Al-Hikmah: Journal Of Islamic Dakwah*, Vol. 8, no. 1 (2016): hlm. 7, <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/150>.

³ Anwar Ihsan Muhammad Ayyasy, *Hindari Neraka dengan Air Mata*, (Solo: Maktabah Sha'idul Fawa'id Al-Islamiyyah, 2006), hlm. 41-46.

⁴ Siti Amanah, "Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)" (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2016).

Psikologi,⁵ *Perspektif Tafsir Maudhu'i tentang Cara Mengatasi Kesedihan dalam Kitab Tafsir Rūhul Ma'āni karya al-Alusi*,⁶ *Term Bakā (Menangis) dalam Al-Qur'an Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah karya Fauziyatun Ummah*,⁷ *Kisah-Kisah Galau dalam Al-Qur'an (Kajian Tematis tentang Galau dan Penanganannya) karya Nyoko Adi Kuswoyo dan Khoirun Ni'am*,⁸ *Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an karya Andi Rahmansyah, Husnel Anwar dan Munandar*,⁹ dan lain-lain.

Beberapa kajian sebelumnya tentang kesedihan secara umum dan *al-Ḥuzn* secara khusus, cukup berbeda dengan kajian yang akan dibahas penulis. Oleh karena itu, artikel ini merupakan kajian terbaru yang berbicara tentang solusi al-Qur'an tentang *al-Ḥuzn* (kesedihan) dalam kehidupan. Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif, penulis menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) murni dengan merujuk pada ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang *al-Ḥuzn* dan beberapa referensi seperti buku dan jurnal. Penelitian ini juga menggunakan deskriptif-analitis dengan fokus pada metode tematik (*maudū'i*), yaitu menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan tema *al-Ḥuzn*, dengan berpacu pada langkah-langkah yang telah ditentukan. Selain itu, karena artikel murni

⁵ Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri Dinda, "Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi," *Qof: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 5, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>.

⁶ Anti Nur Aisyah, "Perspektif Tafsir Maudhu'i tentang cara Mengatasi Kesedihan dalam Kitab Tafsir Ruhul Ma'ani karya al-Alusi" (Skripsi, Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2021).

⁷ Fauziyatun Ummah, "Term Baka (Menangis) dalam Al-Qur'an Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah" (Skripsi, Madura, Institut Agama Islam Negeri, 2021).

⁸ Nyoko Adi Kuswoyo dan Khoirun Ni'am, "Kisah-Kisah Galau dalam Al-Qur'an (Kajian Tematis tentang Galau dan Penanganannya)," *Mafhum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, no. 1 (2019), <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/mafhum/article/view/1617>.

⁹ Andi Rahmansyah, Husnel Anwar, dan Munandar Munandar, "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an" Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap QS Yūsuf Ayat 86," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.91>.

menggunakan *library research*, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi.

B. Hasil dan Pembahasan

1. Makna *al-Huzn* dalam Al-Qur'an

Kata *al-Huzn* merupakan bentuk *maṣḍar* dari *ḥazina-yahzanu-ḥuznan wa ḥazanan*, yang berarti *naqīd al-farah* (antonim dari gembira), yakni sedih, duka cita, dan susah.¹⁰ Menurut al-Ashfahani, *al-Huzn* adalah suatu kenyataan hidup yang dapat menimbulkan kesedihan.¹¹ Berbeda dengan Quriash Shihab, ia memaknai *al-Huzn* sebagai kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakiti.¹² Sesuai dengan makna ini, *al-Huzn* yang di dalam al-Qur'an disebutkan tidak kurang dari 42 kali mempunyai makna yang cukup beragam sesuai dengan kata dan kalimatnya, antara lain:

Pertama, *al-Huzn* bermakna 'janganlah bersedih hati' disebutkan lima kali, diungkapkan dalam bentuk kalimat *fi'il Mudhāri'* yang disertai *lam nahī (lā taḥzan)* berbentuk *mufrad mudzakar mukhatab*, yaitu dalam QS. al-Taubah: 40, QS. al-Hijr: 88, QS. al-Nahl: 127, QS. al-Naml: 70, dan QS. al-'Ankabūt: 33. Sedangkan *mufrad mudzakar mukhatab* yang di disertai *lam nafi* disebutkan dua kali, yaitu dalam QS. Thāhā: 40 dan QS. al-Qashash: 13. Adapun *jama' mudzakar mukhatab* yang disertai dengan *lam nahī (lā taḥzanū)* disebutkan dua kali, yaitu dalam QS. Āli 'Imrān: 139 dan QS. Fushshilat: 30. Sementara *jama' mudzakar mukhatab* yang disertai *Kay Mashdariyah (likaylā taḥzanū)* disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. Āli 'Imrān: 153. Sedangkan yang berbentuk *mufrad muanas mukhatab* yang didahului *Alla* yang menyimpan *an' mashdariyah* terdapat dalam QS. Maryam: 24 semata.

¹⁰ Abu al-Fadhl Jamaluddin Muhammad Ibn Manzur, *Lisan al'Arab*, Jilid XIII (Beirut: Dar Shadir, t.t.), hlm. 111-112.

¹¹ Abu al-Qasim al-Husain bin al-Ma'ruf al-Raghib al-Ashfahani, *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.), hlm. 115.

¹² Abu al-Qasim al-Husain bin al-Ma'ruf al-Raghib al-Ashfahani, *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), hlm. 115.

¹³ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedi al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 320.

Kedua, *al-Huzn* bermakna ‘janganlah berduka cita’, berbentuk *fi’il mudhāri*’ disertai dengan *lam zuhud* (*liyāhzūna*) yang berupa *mufrad mudzakar ghaib* disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. al-Mujādalah: 10. Selanjutnya dalam bentuk *mufrad mudzakar ghaib* yang disertai *lam nahī* dan *dhamir muttashil* yang berbentuk *rafā’* (*la yaḥzunka*) disebutkan lima kali, yaitu dalam QS. Āli ‘Imrān: 176, QS. al-Māidah: 41, QS. Yūnus: 65, QS. Luqmān: 23, dan QS. Yāsīn: 76. *Ketiga*, *al-Huzn* yang bermakna ‘susah’, diungkap dalam bentuk *fi’il mudhāri*’ berupa *mufrad mudzakar ghaib* yang didahului *lam ibtidā’* (*la yaḥzunka*) disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. al-‘Ankabūt: 33.

Keempat, *al-Huzn* yang bermakna ‘tidak pula kamu bersedih hati’, terungkap dalam bentuk *lam nafī* (*walā antum taḥzanūn*) sebanyak dua kali, yaitu dalam QS. al-A’rāf: 49, dan QS. al-Zukhruf: 68. *Kelima*, *al-Huzn* bermakna ‘tidak pula mereka bersedih hati’, terungkap dalam bentuk *jama’ mudzakar ghaib* yang didahului oleh *lam nahī* (*walahum taḥzanūn*) sebanyak tiga belas kali, yaitu dalam QS. al-Baqarah: 36, 38, 62, 112, 262, 274, 277, QS. Āli ‘Imrān: 170, QS. al-Māidah: 69, QS. al-A’rāf: 35, QS. Yūnus: 62, QS. al-Zumar: 61, dan QS. al-Aḥqāf: 13. *Keenam*, *al-Huzn* yang bermakna ‘amat menyedihkan’, terungkap dalam bentuk *mutakalim waḥdah*, yang didahului *lam ta’fīl* (*layaḥzunān*) disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. Yūsuf: 13.

Ketujuh, *al-Huzn* yang berarti ‘kesedihan’, disebutkan dalam bentuk *isim mashdar* (*al-ḥuzn-ḥazanan*) sebanyak lima kali baik itu yang didahului dengan *al-ma’rifat* maupun yang berbentuk *mashdar*. Adapun yang didahului *al-Ma’rifat* berbentuk *mabnī majhūl*, yaitu terdapat dalam QS. Yūsuf: 84 dan 86, sementara yang berbentuk *mashdar* tanpa didahului *al*, terdapat dalam QS. Yūsuf: 86, QS. al-Taubah: 92, dan QS. al-Qashash: 8. *Kedelapan*, *al-Huzn* yang bermakna ‘duka cita’, terungkap dalam bentuk *mashdar* yang didahului dengan *al* berbentuk *ma’lūm* dalam QS. Fāthir: 34.¹⁴

Dari beragam makna yang disebutkan sesuai dengan kata dan kalimat tentang *al-Huzn* di atas, M. Quraish Shihab menyimpulkan *al-Huzn* sebagai sikap resah atas peristiwa yang

¹⁴ Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur’an al-Karim*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 199-200.

telah terjadi yang tidak mengenakan hati, sehingga *al-Huzn* bisa ditahan sendiri dan bisa disembunyikan dari orang lain.¹⁵ Sementara dalam pandangan Abū Bakar Jābir, *al-Huzn* dapat pula diartikan dengan menahan kegelisahan dan kesedihan yang menaungi hati manusia, dalam arti bahwa rasa sedih dan gelisah itu tidak tampak dan akan cepat hilang manakala mengadu kepada Allah. Jābir menekankan makna *al-Huzn* ini sebagai perasaan sedih yang sangat mendalam, yakni kesedihan yang dialami seseorang dengan tidak sabar sehingga kesedihannya itu dapat mempengaruhi orang lain.¹⁶

Menurut al-Marāghī, *al-Huzn* yang sering disebut sebagai kesedihan dapat bermakna kondisi alami hati yang tidak bertentangan dengan syariat Islam, kecuali jika yang mengalami kesedihan itu melanggar aturan yang ditetapkan Islam dan tidak diridhai oleh Allah.¹⁷ Sedangkan menurut al-Qusyairī, *al-Huzn* diartikan sebagai kondisi hati yang menghindarkan diri dari kegelapan dan kesedihan yang merupakan satu di antara sifat para sufi.¹⁸ Makna lain menyebutkan bahwa *al-Huzn* merupakan perasaan sedih karena kehilangan sesuatu dari yang diinginkan manusia.¹⁹

Dengan demikian dapat dimengerti, bahwa *al-Huzn* dalam al-Qur'an adalah perasaan sedih yang merupakan anugerah dari Allah untuk manusia yang bernyawa. Ia tidak nampak nyata dan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Kesedihan memiliki dampak positif dan dapat membawa kemaslahatan bagi manusia manakala didasari iman kepada Allah. Sementara kesedihan dapat berdampak negatif jika terlalu lama di dalam hati seseorang, sehingga akan berpengaruh pada takdir Allah yang telah digariskan padanya. Oleh karena itu, kesedihan ini dapat

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2001), hlm. 500.

¹⁶ Abu Bakar Jabir, *Tafsir Al-'Aisar*, (Jakarta: Darus Sunnah Prees, 2007), hlm. 854-859.

¹⁷ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz I (Mesir: Maktabah, 1946), hlm. 96.

¹⁸ Imam al-Qusyairi al-Naisaburi, *Risalatul Qusyairiyah*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), hlm. 143.

¹⁹ Nabil bin Muhammad Mahmud, *La Tahzan For Women*, (Sukoharjo: Al-Hambra, 2014), hlm. 43.

membawa ke lembah kebinasaan jika didasarkan pada hawa nafsu yang melingkupinya.

2. Faktor yang Menyebabkan *al-Ḥuzn* dalam Al-Qur'an

Dalam menganalisis terhadap ayat-ayat *al-Ḥuzn*, terdapat beberapa sebab munculnya rasa sedih dalam kehidupan manusia, di antaranya tidak bisa menikmati hidup, dakwah yang ditolak, jauh dari anak, mendapatkan siksa karena tidak taat perintah rasul, hari pembalasan, rasa sakit menjelang melahirkan anak, tidak memiliki harta kendaraan untuk perang, tidak mendapatkan karunia Allah, dan masih banyak lagi. Namun demikian, terdapat dua faktor yang menyebabkan *al-ḥuzn* yang layak diperhatikan, antara lain:

1) Perasaan takut (*khaūf*)

Perasaan takut yang disebut dengan istilah *khaūf*, terungkap dalam beberapa ayat al-Qur'an yang bersandingan dengan kata *al-ḥuzn*. Dalam pembahasannya, *khaūf* dan *al-ḥuzn* saling berkaitan satu sama lain. Ia dapat menghinggapi hati seseorang yang khawatir, tidak percaya diri, dan kurang instropkesi diri.²⁰ Di antara ayat yang berbicara keterkaitan antara kedua term tersebut adalah QS. al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274, dan 277, QS. Āli 'Imrān: 170, QS. al-Māidah: 69, QS. al-An'ām: 48, QS. al-A'rāf: 35 dan 49, QS. Yūsuf: 13, QS. al-Qaṣaṣ: 7, QS. al-Ankabūt: 33, QS. Fuṣṣilat: 30, QS. al-Zukhruf: 68, dan QS. al-Aḥqāf: 13.²¹

Di antara penyebab seseorang takut yang kemudian berimbas pada kesedihan menurut al-Qur'an adalah takut atas azab dan siksa Allah (QS. al-An'ām: 48, QS. al-A'rāf: 49, 59, 205), takut kepada hari akhir (QS. al-An'ām: 51, QS. Al-Nūr: 37), dan takut dengan hisab yang buruk (QS. al-Ra'd: 21).²² Dijelaskan dalam QS. al-An'ām: 51;

²⁰ Fika Natasya Umala, "Fenomena Insecure dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyandingan Term Khauf Dan Huzn Dalam Al-Qur'an)," (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022), hlm. vi.

²¹ al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, hlm. 199-200.

²² Samsul, "Takut Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)," (Skripsi, Palopo, IAIN, 2018), hlm. 56.

وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

“Dan berilah peringatan dengan apa yang diwahyukan itu kepada orang-orang yang takut akan dihimpunkan kepada Tuhannya (pada hari kiamat), sedang bagi mereka tidak ada seorang pelindung dan pemberi syafa'atpun selain daripada Allah, agar mereka bertakwa.”

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menerangkan adanya peringatan secara khusus kepada siapapun yang dalam hatinya terdapat rasa takut menghadapi hari kiamat. Bagi Quraish Shihab, meskipun takut menghadapi kiamat dapat berpengaruh pada rasa sedih, tetapi dengan rasa takut bisa menjadi pupuk yang menyuburkan tumbuhnya kesadaran dan kepatuhan kepada Allah.²³ Mengingat pada hari kiamat semua umat Islam akan dikumpulkan untuk dimintai pertanggungjawaban terkait apa yang diperbuatnya selama hidup di dunia, tentunya mereka akan merasa sedih dan menyesal.

Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan yang berdampak pada kesedihan seseorang, sejatinya disebabkan karena kelalaian terhadap Allah yang telah menciptakannya. Kesedihan dapat merasuki jiwa seseorang ketika kadar keimanannya merendah, sehingga perasaan takut terhadap apapun bisa mempengaruhi kejiwaan seseorang yang merambah pada kesedihan. Dengan demikian, perasaan takut ini harus segera dihilangkan dengan berbagai cara agar manusia dapat menjalani hidup secara normal, tanpa ada kekhawatiran yang mengganggu jalannya kehidupan.

2) Mendapat musibah

Dalam roda kehidupan, ujian dan cobaan berupa musibah kematian, mendapat *balā'*, kesusahan, bencana, dan lain sebagainya, sudah pasti akan datang silih berganti dengan seiring berputarnya waktu.²⁴ Semua ujian itu tidak dapat terelakkan dan dihindari dalam kehidupan manusia. Jika ujian yang diberikan tidak diterima dengan lapang dada, maka akan menjadi tekanan batin dan berubah menjadi kesedihan. Apalagi, al-Qur'an secara tegas menggariskan bahwa musibah sudah pasti terjadi dalam

²³ Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an*, hlm. 114-115.

²⁴ Muhammad Ikhsan dan Azwar Iskandar, “Musibah dalam Perspektif al-Qur'an,” *Studia Quranika: Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 6, no. 2 (t.t.): hlm. 168, <https://doi.org/10.21111/studiquran.v6i2.5794>.

kehidupan manusia, sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Ḥadīd: 22;

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

“Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (*Lauhul Maḥfūz*) sebelum Kami menciptakannya. Sungguh, yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.”

Wahbah al-Zuhailī menafsirkan ayat ini dengan menyebutkan, bahwa musibah sejatinya mencakup semua hal yang terjadi di dalam kehidupan manusia, baik positif berupa anugerah maupun negatif berupa bencana.²⁵ Namun demikian, al-Qurṭhubī lebih menspesifikkan musibah sebagai sesuatu yang menyakiti dan menimpa diri seseorang, atau sesuatu yang berbahaya dan menyedihkan manusia meskipun hanya segelintir.²⁶

Dengan mengacu pada ayat-ayat tentang musibah yang disebutkan sebanyak 77 kali dalam al-Qur’an,²⁷ terdapat penyebab mengapa musibah dapat menimbulkan kesedihan bagi manusia, antara lain: musibah kematian (QS. al-Māidah: 106), musibah berupa ujian dan cobaan (QS. al-Ḥajj: 11), musibah berupa kebaikan dan keburukan (QS. al-Nisā’: 78-79), musibah penzaliman (QS. al-Syūrā: 37-40), musibah dalam bentuk kasih sayang-Nya (QS. Yūsuf: 56-57), musibah berupa kehinaan dan siksa yang pedih di sisi Allah (QS. al-An’ām: 123-124), serta musibah ketakutan, kelaparan, dan semacamnya (QS. al-Taubah: 120).²⁸

Beberapa penyebab musibah yang berpengaruh pada kesedihan ini menunjukkan bagaimana sikap yang harus dilakukan dalam menghadapi gelombang hidup yang berliku. Musibah yang sudah pasti terjadi itu dapat mengantarkan pada kesedihan yang

²⁵ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, Jilid 14 (Beirut: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 352.

²⁶ Muhammad bin Ahmad al-Qurṭhubi, *al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an*, Jilid II (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1410), hlm. 174-175.

²⁷ al-Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur’an al-Karim*, hlm. 527-528.

²⁸ Ikhsan dan Iskandar, “Musibah dalam Perspektif al-Qur’an,” hlm. 192-193.

mendalam jika tidak disikapi secara positif. Oleh karena itu, musibah sudah pasti terjadi kepada setiap manusia, dan itu sudah termaktub di *lauh al-mahfuz*, sehingga perlu menanamkan sikap bersabar dalam jiwa dan memohon pertolongan kepada Allah.

Penyebab munculnya *al-huzn* tersebut perlu dihanguskan dalam kehidupan seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dan memohon pertolongan-Nya. Selain itu, karena tentu masih banyak faktor lain yang dapat menumbuhkan *al-Huzn* dalam diri manusia selain yang disebutkan al-Qur'an di atas, penulis berasumsi bahwa al-Qur'an dapat memberikan solusi untuk menghilangkan kesedihan yang menyelami kehidupan manusia, sebagaimana yang akan dibahas pada poin berikutnya.

3. Solusi Al-Qur'an terhadap *al-Huzn*: Sebuah Upaya Menghilangkan Kesedihan

Dalam menjalani kehidupan, sudah tentu usia manusia semakin berkurang seiring dengan bergantinya hari. Di beberapa kesempatan pun mereka juga berusaha melakukan percobaan serta adaptasi kehidupan yang bisa jadi menimbulkan potensi kegagalan. Al-Qur'an melarang manusia untuk tidak bersedih manakala hidupnya selalu digandrungi problema, sebagaimana ungkapan QS. al-An'am: 48:

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Dan tidaklah Kami mengutus para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.”

Pada ayat ini, Allah memerintahkan agar kaum beriman tidak bersedih karena mereka memiliki iman yang merupakan kunci kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Meski demikian, menjalani kehidupan yang penuh kebahagiaan di dunia, sudah pasti beriringan dengan kesedihan.²⁹ Oleh karena itu, setiap manusia tidak bisa terlepas dari ujian yang akan terus menghampiri sehingga kehidupannya selalu dinaungi kesedihan. Dalam konteks ini, segala sesuatu mempunyai potensi untuk bisa

²⁹ Mahmud, *La Tahzan For Women*, hlm. 116.

menjadi masalah bagi seseorang yang merambah menjadi kesedihan. Bagi orang yang optimis dalam menjalani hidup, bisa dipastikan setiap problema yang dihadapinya akan disikapi dengan tenang tanpa harus diiringi dengan kesedihan.

Berkaitan dengan ini, al-Qur'an menawarkan beberapa solusi atas kesedihan yang dialami manusia agar menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan, antara lain:

1) Berperilaku sabar

Secara bahasa, sabar berarti tahan dalam menerima cobaan, tidak cepat putus asa, tidak mudah marah dan patah hati, selalu tenang, dan tidak mengikuti nafsu. Antonim dari sabar ini adalah susah, sedih dan mengeluh.³⁰ Secara istilah, sabar adalah melakukan perbuatan dengan teguh hati secara konsisten. Allah akan memberi pahala bagi mereka yang senantiasa berperilaku sabar. Selain itu, Allah akan memberikan *Rahman* dan *Rahim*_Nya kepada orang-orang yang bersabar pada hari kiamat, dengan dimasukkannya ke dalam surga.³¹

Al-Qur'an melukiskan bahwa setiap ujian dan cobaan yang diberikan Allah kepada manusia memerlukan adanya rasa sabar dalam hidupnya, sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Baqarah: 155:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Pada ayat ini, tampak bahwa Allah secara sengaja akan memberi cobaan kepada setiap hamba-Nya dengan beberapa macam bentuk, seperti perasaan takut, kelaparan, kemiskinan, kehilangan keluarga, gagal panen, berkurangnya pendapatan, dan masih banyak lagi. Bagaimanapun cobaan yang diberikan, jika dalam hatinya tidak disertai dengan penuh keimanan kepada

³⁰ Abdul Halim Fathani, *Ensiklopedi Hikmah*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2008), hlm. 406.

³¹ Alie Yafie, *Ensklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Kharisma Ilmu, 2005), hlm. 67.

Allah, maka kesedihan akan menimpa dirinya. Oleh karena itu, Allah juga memberi solusi dalam ayat di atas dengan memberikan kabar gembira kepada mereka yang bersabar dalam menghadapi cobaan tersebut. Hal ini juga diperkuat dengan firman-Nya dalam QS. al-Baqarah: 153;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Oleh karena sabar secara bahasa berarti “menahan atau bertahan”, maka sabar dapat diartikan sebagai usaha menahan diri dari rasa gelisah, marah, mengeluh, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan dan sedih.³² Sabar juga dapat dimaknai sebagai upaya menahan diri dalam menerima beban penderitaan, baik berupa perih yang disenangi ataupun yang tidak disenangi.³³ Nabi pernah menjelaskan bahwa solusi ketika mendapatkan cobaan dan musibah adalah dengan bertakwa kepada Allah dan bersabar, sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhārī dan Muslim berikut ini:

حَدَّثَنَا آدَمُ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ حَدَّثَنَا ثَابِتٌ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِامْرَأَةٍ عِنْدَ قَبْرِ وَهْيَ تَبْكِي فَقَالَ اتَّقِي اللَّهَ وَاصْبِرِي

"Dari Anas bin Malik berkata: Rasulullah SAW berjalan melewati seorang wanita yang sedang berada dikuburan dalam keadaan menangis. Maka Beliau berkata: “Bertakwalah kamu kepada Allah dan bersabarlah.”³⁴

Sabar menempati titik penting munculnya ketaatan, percaya diri, optimis, gigih serta terhindar dari berbagai bentuk kesedihan. Jika umat Islam dalam menaungi kehidupan senantiasa

³² Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin bain Manazil Iyyak Na'budu Wa Iyyak Nasta'in*, trans. oleh Kathur Sukardi (Jakarta: Pustaka al-Kausar, 1998), hlm. 26.

³³ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011), hlm. 147. Lihat juga, Khatib Qozwain, *Mengenal Allah: Suatu Pengajian Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh Abdul Samad al-Palimbani*, (Jakarta: Bulan Bintang, t.t.), hlm. 90.

³⁴ Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Juz II, Hadis no. 1252 (Kairo: Dar al-Sya'b, 1987), hlm. 93. Lihat juga, Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz III, Hadis no. 2180 (Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, t.t.), hlm. 41.

bertawakkal dan selalu bersyukur kepada Allah, maka ia akan menyikapi ujian dan cobaan sebagai sesuatu yang baik dan menguntungkan, bahkan mereka memandangnya sebagai rahmat Allah yang diberikan kepadanya.³⁵ Oleh karena itu, sabar tidak akan bisa terlepas dari cobaan dan ujian Allah. Kesabaran seseorang belum dikatakan sempurna jika belum mendapatkan musibah dan cobaan dari Allah. Dengan bersabar, Allah akan memberikan anugerah-Nya berupa kebahagiaan di dunia dan akhirat kepada mereka yang mampu bertahan dalam menghadapi ujian yang menyedihkan.

2) Mendirikan Shalat

Secara etimologi shalat berarti doa. Para *fuqahā'* mengartikan doa dengan memandang dari sisi lahir dan hakiki. Secara lahiriah, shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya umat Islam beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Sedangkan secara hakiki, shalat ialah menghadapnya hati (jiwa) kepada Allah dengan mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. Dengan shalat, umat Islam dapat menjelaskan keinginan dan keperluannya kepada Allah tanpa batas dengan perkataan dan perbuatan atau dengan kedua-duanya.³⁶

Menurut Imam al-Ghazālī, shalat adalah zikir, bacaan, berharap, bermunajat dan berdialog. Semua makna ini tidak akan bisa tercapai kecuali dengan menghadirkan sepenuh hati yang dapat menghasilkan pemahaman, pengagungan, penghormatan, dan harapan kepada Allah.³⁷ Maka, semakin bertambah pengetahuan seseorang akan kebesaran Allah, maka akan semakin bertambah pula rasa takut kepada-Nya, dan pada akhirnya dapat

³⁵ Shadrudin al-Qanani, *Syarh Arba'in Haditsan*, trans. oleh Irwan Kurniawan (Jakarta: Lentera, 1998), hlm. 54.

³⁶ Hasbi Asy Shidiqiy, *Pedoman Shalat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm. 59.

³⁷ Sitti Maryam, "Shalat dalam Perspektif Imam al-Ghazali (Kajian Sufistik)," *Al-Fikrah: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 1, no. 2 (2018): hlm. 111-112, <https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/view/38>.

menghadirkan hati untuk menghadap kepada-Nya.³⁸ Salah satu ayat yang menunjukkan perintah untuk mendirikan shalat adalah QS. al-Baqarah: 43;

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

“Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'.”

M. Quraish Shihab dengan mengutip pendapat al-Qurtubī mengatakan, bahwa kata *aqīmū* atau *aqāmū* yang terungkap dalam ayat-ayat shalat bukan berasal dari kata *qāma* yang berarti berdiri, tetapi kata itu bermakna kontinu, bersinambung, dan sempurna. Oleh karenanya, adanya perintah shalat dalam ayat tersebut bermakna mendirikan shalat dengan cara khusyu', kontinu, baik dan bersinambung sesuai dengan syarat dan sunnahnya.³⁹

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, bahwa dalam QS. al-Baqarah: 153 tertuang keterangan di mana Allah memerintahkan kaum mukmin untuk meminta pertolongan dengan jalan sabar dan shalat. Sabar dan shalat merupakan pusaka ampuh untuk mendapatkan pertolongan Allah ketika manusia mendapat ujian dan cobaan. Aidh al-Qarnī menerangkan bahwa kehidupan yang dihempit oleh kesedihan dan kerisauan, hendaknya ia mendirikan shalat. Hal ini karena shalat dapat membuat jiwa kembali menjadi tenteram dan tenang. Bagi Aidh al-Qarnī, mendirikan shalat atas izin Allah sudah sangat cukup untuk melenyapkan kesedihan dan kerisauan.⁴⁰

Dengan demikian, sabar dan shalat adalah paket lengkap untuk mengentaskan kesedihan dalam hidup seseorang. Sesuai dengan keterangan ayat al-Qur'an maupun hadis Nabi, shalat secara khusus dapat dijadikan solusi untuk menghantarkan jiwa seseorang menjadi tenang dan damai serta dapat menghilangkan kesedihan.

³⁸ Eko Zulfikar, “Makna Khasyyatullah Dalam Al-Qur'an: Telaah Atas Kitab-Kitab Tafsir Bercorak Sufi,” *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 9, no. 2 (2020): hlm. 201, <https://doi.org/10.29300/jpkth.v9i2.3247>.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Lentera Al-Qur'an: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2008), hlm. 133.

⁴⁰ Mahmud, *La Tahzan For Women*, hlm. 34.

3) Senantiasa *istiqāmah*

Perkara lain yang dapat menghilangkan *al-Huzn* adalah *istiqāmah* (kontinu). *Istiqāmah* merupakan bentuk kata jadian (*infinitive naun*) dari kata kerja *istaqāmu* yang berasal dari kata *qāma* yang pada awalnya berarti tidak melenceng atau lurus. Secara etimologi, *istiqāmah* berarti melaksanakan suatu hal yang baik secara kontinu atau berkesinambungan. Kata ini kemudian berkembang makna menjadi konsisten dan setia melakukan suatu hal dengan sebaik mungkin.⁴¹ Sedangkan secara terminologi, *istiqāmah* adalah suatu sikap yang menenamkan keteguhan dalam diri berkenaan dengan tauhid dan secara konsisten selalu beramal saleh. Ia dapat pula dimaknai konsisten lurus dalam berpegang pada perinsip keimanan.⁴² Al-Qur'an menjelaskan bahwa *istiqāmah* ini dapat menjadi solusi atas *al-Huzn* (kesedihan) yang menimpa seseorang, sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Aḥqāf: 13;

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.”

M. Quraish Shihab mengartikan *istiqāmah* pada ayat di atas dengan arti konsisten secara intens dalam ucapan dan perbuatannya yang menyangkut tentang keyakinan ketauhidan terhadap Allah. Dengan senantiasa *istiqāmah* beribadah kepada Allah, umat Islam akan dijauhkan dari rasa khawatir dan mereka tidak akan merasa ketakutan ataupun kesedihan jika sesuatu yang besar menimpa dirinya. Hal ini dikarenakan hati mereka sudah tenang akan kehadiran Allah bersama mereka.⁴³ Orang yang mampu *istiqāmah* oleh Allah dijanjikan akan memperoleh surganya, sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi:

⁴¹ Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an*, Jilid 13, hlm. 85.

⁴² Fathani, *Ensiklopedi Hikmah*, hlm. 282.

⁴³ Muhammad Thahir Ibnu 'Asyur, *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*, Juz 26 (Tunisia: Dar al-Tunisiah, 1984), hlm. 26.

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ كُلُّهُمْ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سُفْيَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ التَّمِيمِيِّ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا بَعْدَكَ وَفِي حَدِيثِ أَبِي أُسَامَةَ غَيْرِكَ قَالَ قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ فَاسْتَقِيمْ

"Dari Sufyan bin Abdullah al-Tsaqafi dia berkata, "Saya berkata, 'Wahai Rasulullah, sabdakanlah kepadaku dalam Islam suatu perkataan yang mana aku tidak menanyakannya kepada seorang pun tentangnya setelahmu -dan dalam riwayat hadits Abu Usamah-selainmu.' Maka beliau menjawab: 'Katakanlah, aku beriman kepada Allah kemudian beristiqamahlah.'"⁴⁴

Dari penjelasan di atas dapat dimengerti, bahwa *istiqamah* merupakan sebuah solusi yang ditawarkan al-Qur'an untuk menghilangkan *al-Huzn* (kesedihan) dalam kehidupan. Dengan senantiasa ber-*istiqamah*, seseorang akan mudah melalaikan kesedihan karena telah fokus pada suatu hal yang dikerjakan secara kontinu kepada Allah. Oleh karena itu al-Qur'an melarang umat Islam untuk bersedih. Jika kehilangan urusan dunia, misalnya seperti kehilangan putra-putri, keluarga, harta, atau apapun yang sejenisnya, sudah pasti Allah akan menggantikannya.

4) Bertakwa kepada Allah

Bertakwa kepada Allah merupakan salah satu solusi yang ditawarkan al-Qur'an untuk menghilangkan *al-Huzn*. Dengan selalu bertakwa kepada-Nya, seseorang akan menyadari segalanya ada di tangan Allah, dan dari situ akan hilang rasa bimbang dan sedih yang melingkupi diri. Menurut Mahmūd, orang yang bertakwa adalah orang yang takut kepada Allah, berusaha mengagungkan-Nya, sabar atas setiap musibah yang diberikan, ridha akan ketetapan Allah, memuji atas segala perintahnya-Nya, bersyukur atas segala curahan nikmat-Nya, *tawādu'* atas keagungan-Nya, merendah atas ke maha perkasaan-Nya, menerima setiap taqdir-Nya, serta merenungkan siksa dan perhitungan yang akan menimpa dirinya. Dengan jiwa yang dihiasi takwa, akan menghilangkan kesedihan dan dapat membahagiakan jiwa setiap manusia di dunia.⁴⁵

Al-Qur'an menerangkan bahwa takwa merupakan salah satu solusi bagi mereka yang ingin mendapatkan kemenangan,

⁴⁴ al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz I, Hadis No. 168, hlm. 47.

⁴⁵ Mahmud, *La Tahzan For Women*, hlm. 64.

tidak disentuh oleh azab, dan terhindar dari kesedihan, sebagaimana ungkapan QS. al-Zumar: 61:

وَنَجَّى اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَقَازِمِهِمْ لَا يَمْسُهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka, mereka tiada disentuh oleh azab (neraka dan tidak pula) mereka berduka cita.”

Pada ayat ini, Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah akan menolong orang-orang bertakwa dari azab dan siksa karena telah mengikuti petunjuk-Nya. Mereka sama sekali tidak akan disentuh perasaan takut atas bahaya yang nantinya akan datang menghampiri mereka. Mereka tidak pula merasa bersedih karena mengalami kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang telah terjadi sebelumnya. Dengan mengutip pendapat Ṭabaṭṭabāʾī, Quraish Shihab menyatakan bahwa *al-Huzn* merupakan kekeruhan yang bersumber dari dalam diri mereka sendiri.⁴⁶ Dalam ayat lain diterangkan, bahwa iman dan takwa merupakan ciri-ciri dari orang yang terhindar dari kesedihan, sebagaimana tertuang dalam QS. Yūnus: 62-64:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ. لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ.

“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan) di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar.”

Menafsirkan ayat di atas, al-Marāghī menjelaskan orang yang bertakwa sudah pasti akan selalu menghindari segala sesuatu yang tidak diridhai oleh Allah, seperti meninggalkan kewajiban dan melakukan perkara haram. Juga meninggalkan pelanggaran terhadap sunah-sunah Allah terhadap makhluk, berupa sebab-sebab kesehatan, kekuatan, kemenangan, kejayaan dan keunggulan umat. Adapun korelasinya dengan *al-Huzn*, bertakwa kepada Allah dapat membuat seseorang yang mengalami

⁴⁶ Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an*, Jilid 12, hlm. 256.

kesedihan menjadi hilang karena telah meninggalkan sesuatu yang diharamkan oleh Allah. Lebih lanjut, al-Marāghī mencontohkan para *waliyullāh* yang hatinya tidak pernah dihinggapi rasa sedih dan takut. Hal itu karena hubungan mereka dengan Allah begitu dekat dan ibadahnya semata-mata karena Allah, bukan karena sesembahan-sesembahan lain yang dapat membuatnya dimurkai oleh Allah.⁴⁷

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa takwa kepada Allah dapat menjadi jalan bagi seseorang untuk terhindar dari kegalauan dan kesedihan. Jika kesedihan sudah terlanjur meranda seseorang, meningkatkan ketakwaan kepada Allah dapat menjadi solusi ampuh dalam menghilangkan kesedihan tersebut. Bahkan, manusia dapat menjadi mulia dan terhormat jika hatinya dihiasi dengan takwa kepada-Nya. Di samping itu, dia juga akan meraih banyak kebaikan di dunia dan mendapatkan derajat yang tinggi di akhirat.⁴⁸

5) Berzikir kepada Allah

Zikir kepada Allah secara syar'i adalah kesadaran Muslim sebagai makhluk Allah SWT. Kesadaran ini menjadi ruh Islam yang menjadi pembeda dari orang Kafir. Zikir merupakan salah satu jembatan yang paling dekat untuk menghadap Allah.⁴⁹ Zikir sering diartikan sebagai pengungkapan melalui lidah, mengingat-Nya dengan hati, serta ingatan yang mengagungkan Allah dengan cara memuji dengan sanjungan terhadap sifat-sifat-Nya, yakni sifat yang menunjukkan keagungan dan kesucian-Nya.⁵⁰

Begitu pentingnya zikir, Rasulullah pun yang sudah *Ma'sūm* terhidar dari dosa, beliau tetap terus berzikir kepada Allah, sebagaimana sabdanya:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى وَقُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَأَبُو الرَّبِيعِ الْعَتَكِيُّ جَمِيعًا عَنْ حَمَّادٍ قَالَ قَالَ يَحْيَى أَخْبَرَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَبِي بُرْدَةَ عَنِ الْأَعْرَبِيِّ الْمُرَبِّيِّ -وَكَاثِلَةَ لَهَا صُحْبَةً- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «إِنَّهُ لَيُعَانُ عَلَى قَلْبِي وَإِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ»

⁴⁷ al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid X, hlm. 249-250.

⁴⁸ Ahmad Muhammad Yusuf, *Ensiklopedi Tematis Ayat-ayat Qur'an dan Hadis*, Jilid 4, (Jakarta: Widya Cahaya, 2009), hlm. 59.

⁴⁹ Ibnu 'Athailah As-Sakandari, *Al-Hikam*, (Jakarta: Turos Pustaka, 2012), hlm. 74.

⁵⁰ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996), hlm. 276.

“Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya hatiku tidak pernah lalai dari zikir kepada Allah, sesungguhnya Aku beristighfar seratus kali dalam sehari.”⁵¹

Menurut Ahmad Farid, zikir dapat berarti suatu kedudukan terbesar yang dijadikan oleh orang-orang arif sebagai tempat mengambil bekal dan lahan bisnis dengan Allah. Dengan memperbanyak zikir, hati yang awalnya sedih bisa menjadi tertawa dan riang gembira. Zikir adalah pembersih, pengkilap dan penawar hati ketika diselimuti penyakit. Seseorang yang semakin larut dalam buaian zikir, maka semakin besar kecintaan dan kerinduannya kepada Allah yang diingatnya.⁵² Selain itu, zikir akan memudahkan dan meringankan kesulitan serta solusi berbagai kesedihan. Hanya dengan zikir kepada Allah-lah yang dapat menghilangkan naungan kesedihan, rasa takut, bimbang dan sedih. Dengan zikir kepada Allah, maka akan hancur gunung kesulitan, kesedihan, dan putus asa.⁵³ Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. al-Ra’d: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Di dalam kitab tafsirnya, Sayyid Quṭb menjelaskan ayat di atas bahwa ketenteraman dengan berzikir kepada Allah di dalam hati adalah suatu hakikat yang hanya bisa dipahami oleh orang-orang yang hatinya juga sering berzikir kepada-Nya, yaitu hati yang selalu dinaungi keceriaan dan kecerahan iman yang menjalin hubungan dengan Allah. Oleh karena itu, tidak ada orang yang lebih menyimpang di dunia ini daripada orang yang tidak pernah merasakan ketenangan dalam berhubungan dengan Allah.⁵⁴

⁵¹ al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz VIII, Hadis no. 7033, hlm. 72. Lihat juga, Abu Dawud Sulaiman al-Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, Juz I, Hadits no. 1517 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Arabi, t.t.), hlm. 559.

⁵² Ahmad Farid, *Menejemen Qolbu ‘Ulama Salaf*, (Surabaya: Fitrah Mandiri Sejahtera, 2008), hlm. 136.

⁵³ Farid, hlm. 72.

⁵⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*, Jilid VII (Jakarta: Gema Insani Press, 1992), hlm. 52.

Melihat keterangan ayat di atas, tampak jelas bahwa zikir dapat mengantarkan ketenangan dalam hati seseorang dan akan menghindarkan dari kesedihan yang berkepanjangan. Bisa dipahami bahwa kadar zikir kepada Allah dapat menghindarkan diri dari mara bahaya, menenangkan hati, membahagiakan jiwa, mendamaikan diri, dan menghilangkan kesedihan yang melingkupi kehidupan. Zikir kepada Allah sejatinya terkandung makna tawakal kepada-Nya. Oleh karena itu, sudah seharusnya umat Islam mendekatkan diri kepada Allah, berdoa kepada-Nya dan selalu membasahi lidahnya dengan sanjungan, pujian, permintaan, dan istighfar.

6) Memperbanyak infak

Infak di jalan Allah merupakan sebab utama yang dapat menghilangkan kesedihan dan kesusahan pada hari kiamat. Orang-orang yang senantiasa berinfaq dan jujur, tidak akan merasa sedih ketika orang-orang mengalami kesedihan, juga tidak merasa takut ketika orang-orang dilanda rasa takut. Hal ini ditunjukkan dalam QS. al-Baqarah: 262 sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinafkakhkannya itu dengan menyebut-nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Ketika menjelaskan ayat ini, al-Syaukānī memaparkan bahwa Allah memastikan siapapun yang menafkahkan harta di jalan-Nya akan mendapat pahala. Namun, ada dua hal penting yang harus diperhatikan, yaitu (1) menafkahkan hartanya dengan tulus dan ikhlas, serta (2) tidak mengungkit infaknya dengan perkataan yang menyakitkan perasaan penerimanya. Mereka yang berinfaq di jalan-Nya itu tidak akan merasa sedih, justru mereka

akan mendapatkan kegembiraan di akhirat karena telah berbuat baik sehingga mendapatkan balasan pahala dari Allah.⁵⁵

Sementara Hamka dalam tafsirnya mengatakan, bahwa seseorang yang berinfak atau mengorbankan harta bendanya untuk keperluan di jalan Allah, dia yakin bahwa kelak akan diganti oleh Allah dan dia tidak akan terlantar jika menginfakkannya. Dia sama sekali tidak takut miskin, juga tidak sedih kalau hartanya ada yang kurang. Bahkan dia selalu gembira terus setiap saat, walaupun harta bendanya ini kadang-kadang datang dan kadang-kadang pergi, karena hatinya dipenuhi rasa percaya diri kepada Allah.⁵⁶

Selain berinfak dapat menghilangkan kesedihan di akhirat, infak juga dapat menambahkan rezeki di dunia, seperti yang disabdakan Nabi:

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْجَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ قَالَ اللَّهُ أَنْفِقْ يَا ابْنَ آدَمَ أَنْفِقْ عَلَيْكَ

“Rasulullah SAW bersabda: “Ya, Allah berilah rezeki. Wahai Ibnu Adam berinfaklah, niscaya kalian juga akan diberi rezeki.”⁵⁷

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa menginfakkan rezeki yang dimiliki akan mendapatkan balasan ganda, yaitu terhindar dari kesedihan dan akan mendapatkan balasan dari Allah berupa penambahan rezeki. Sesuai dengan penjelasan al-Qur’an di atas, yang terpenting tidak mengungkit kembali apa yang diinfakkan dan tidak menyebutkan di hadapan orang yang diinfakki, Allah memastikan kebahagiaan di akhirat kelak. Oleh karena itu, memperbanyak infak dapat dijadikan solusi untuk mengentaskan *al-Huzn* dalam kehidupan manusia, sesuai dengan koridor yang ditetapkan oleh al-Qur’an.

⁵⁵ Muhammad bin Ali bin Muhammad al-Syaukani, *Fath al-Qadir: al-Jami’ Fannai al-Riwayah wa al-Dirayah min Ilmi al-Tafsir*, Juz I (Dar al-Wafa’, t.t.), hlm. 483.

⁵⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1-3 (Jakarta: Panjimas, 1981), hlm. 39.

⁵⁷ al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Juz VII, Hadis no. 5352, hlm. 80. Lihat juga, al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz III, Hadis no. 2355, hlm. 77.

C. Kesimpulan

Dari penjelasan yang cukup singkat di atas, dapat disimpulkan bahwa makna *al-Huzn* dalam al-Qur'an adalah perasaan sedih yang dialami seseorang yang dapat berpengaruh positif maupun negatif dalam kehidupannya. Adapun faktor yang menyebabkan munculnya *al-Huzn* menurut al-Qur'an antara lain perasaan takut, mendapat musibah dan kemiskinan. Al-Qur'an juga memberikan solusi untuk menghilangkan kesedihan yang menyelami kehidupan manusia, yaitu dengan bersikap sabar, mendirikan shalat, senantiasa *istiqāmah*, bertakwa kepada Allah, berzikir kepada-Nya, dan memperbanyak infak. Lima solusi ini dapat dijadikan pedoman sekaligus landasan normatif oleh umat Islam agar dalam menjalani hidup terhindar dari kesedihan dan kerisauan.

Daftar Pustaka

- Aisyah, Anti Nur. "Perspektif Tafsir Maudhu'i tentang cara Mengatasi Kesedihan dalam Kitab Tafsir Ruhul Ma'ani karya al-Alusi." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2021.
- Amanah, Siti. "Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Ashfahani, Abu al-Qasim al-Husain bin al-Ma'ruf al-Raghib al-. *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.
- As-Sakandari, Ibnu 'Athallah. *Al-Hikam*. Jakarta: Turos Pustaka, 2012.
- 'Asyur, Muhammad Thahir Ibnu. *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*, Juz 26. Tunisia: Dar al-Tunisiah, 1984.
- Atjeh, Aboe Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996.
- Ayyasy, Anwar Ihsan Muhammad. *Hindari Neraka dengan Air Mata*. Solo: Maktabah Sha'idul Fawa'id Al-Islamiyyah, 2006.
- Baqi, Muhammad Fuad Abd al-. *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.

- Bukhari, Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-. *Shahih al-Bukhari*,. Juz II, Hadis no. 1252. Kairo: Dar al-Sya'b, 1987.
- Farid, Ahmad. *Menejemen Qolbu 'Ulama Salaf*. Surabaya: Fitrah Mandiri Sejahtera, 2008.
- Fathani, Abdul Halim. *Ensiklopedi Hikmah*,. Yogyakarta: Darul Hikmah, 2008.
- Hajjaj, Abu al-Husain Muslim bin al-. *Shahih Muslim*,. Juz III, Hadis no. 2180. Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, t.t.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*,. Jilid 1-3. Jakarta: Panjimas, 1981.
- Ikhsan, Muhammad, dan Azwar Iskandar. "Musibah dalam Perspektif al-Qur'an,." *Studia Quranika: Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 6, no. 2 (t.t.): 2022. <https://doi.org/10.21111/studiquan.v6i2.5794>.
- Jabir, Abu Bakar. *Tafsir Al-'Aisar*,. Jakarta: Darus Sunnah Prees, 2007.
- Jauziyyah, Ibnu al-Qayyim al-. *Madarij al-Salikin bain Manazil Iyyak Na'budu Wa Iyyak Nasta'in*,. Diterjemahkan oleh Kathur Sukardi. Jakarta: Pustaka al-Kausar, 1998.
- Klatsum, Lilik Ummi. "Cobaan Hidup Dalam Al-Qur'an (Studi Ayatayat Fitnah Dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)." *Ilmu Ushuluddin*, Vol. 5, no. 2 (2018). <https://doi.org/10.15408/iu.v5i2.12778>.
- Kuswoyo, Nyoko Adi, dan Khoirun Ni'am. "Kisah-Kisah Galau dalam Al-Qur'an (Kajian Tematis tentang Galau dan Penanganannya)." *Mafhum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, no. 1 (2019). <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/mafhum/article/view/1617>.
- Mahmud, Nabil bin Muhammad. *La Tahzan For Women*,. Sukoharjo: Al-Hambra, 2014.
- Manzur, Abu al-Fadhl Jamaluddin Muhammad Ibn. *Lisan al'Arab*. Jilid XIII. Beirut: Dar Shadir, t.t.
- Maraghi, Ahmad Musthafa al-. *Tafsir Al-Maraghi*,. Juz I. Mesir: Maktabah, 1946.
- Maryam, Sitti. "Shalat dalam Perspektif Imam al-Ghazali (Kajian Sufistik),." *Al-Fikrah: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 1, no. 2 (2018).

<https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/view/38>.

- Naisaburi, Imam al-Qusyairi al-. *Risalatul Qusyairiyah*, Surabaya: Risalah Gusti, 2000.
- Qanani, Shadrudin al-. *Syarah Arba'in Haditsan*,. Diterjemahkan oleh Irwan Kurniawan. Jakarta: Lentera, 1998.
- Qozwain, Khatib. *Mengenal Allah: Suatu Pengajian Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh Abdul Samad al-Palimbani*, Jakarta: Bulan Bintang, t.t.
- Qurthubi, Muhammad bin Ahmad al-. *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*,. Jilid II. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1410.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*,. Jilid VII. Jakarta: Gema Insani Press, 1992.
- Rahmansyah, Andi, Husnel Anwar, dan Munandar Munandar. "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an" Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap QS Yūsus Ayat 86." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.91>.
- Rajab, Khairunnas. *Psikologi Ibadah*,. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011.
- Safe, Siti Noorshafenas, dan Ahmad Yunus Mohd Nor. "Pengurusan Stress Menurut Al-Qur'an dan Hadith." *Al-Hikmah: Journal Of Islamic Dakwah*, Vol. 8, no. 1 (2016). <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/150>.
- Samsul. "Takut Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i),." Skripsi, IAIN, 2018.
- Shidiqiy, Hasbi Asy. *Pedoman Shalat*,. Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedi al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Lentera Al-Qur'an: Kisah dan Hikmah Kehidupan*,. Bandung: Mizan, 2008.
- . *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an*,. Jilid 8. Jakarta: Lentera Hati, 2001.
- Sijistani, Abu Dawud Sulaiman al-. *Sunan Abu Dawud*,. Juz I, Hadits no. 1517. Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabi, t.t.

- Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad al-. *Fath al-Qadir: al-Jami' Fannai al-Riwayah wa al-Dirayah min Ilmi al-Tafsir*. Juz I. Dar al-Wafa', t.t.
- Umala, Fika Natasya. "Fenomena Insecure dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyandingan Term Khauf Dan Huzn Dalam Al-Qur'an)." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Ummah, Fauziyatun. "Term Baka (Menangis) dalam Al-Qur'an Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri, 2021.
- Yafie, Alie. *Ensiklopedia Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Kharisma Ilmu, 2005.
- Yusuf, Ahmad Muhammad. *Ensiklopedi Tematis Ayat-ayat Qur'an dan Hadis*. Jilid 4,. Jakarta: Widya Cahaya, 2009.
- Zamimah, Iffaty, dan Dinda Aulia Putri Dinda. "Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi." *Qof: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 5, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>.
- Zuhaili, Wahbah al-. *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*. Jilid 14. Beirut: Dar al-Fikr, 2009.
- Zulfikar, Eko. "Makna Khasyyatullah Dalam Al-Qur'an: Telaah Atas Kitab-Kitab Tafsir Bercorak Sufi,." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 9, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.29300/jpkth.v9i2.3247>.

Copyright holder:

© Eko Zulfikar and Iskandar

This article is licensed under:

