

KONSEP KESEDIHAN DALAM AL-QUR'AN: STUDI KRITIS TERHADAP RŪḤ AL-BAYĀN FĪ TAFSĪR AL-QUR'ĀN KARYA ISMĀ'IL HAQQĪ

Jamila, Cipta Bakti Gama

Sekolah Tinggi Agama Islam Sadra Jakarta

Jamila3299@gmail.com

Abstract

This research is based on the numerous negative actions performed by humans against themselves due to their inability to manage the sadness they experience. Many events cause deep sorrow, such as an unfavorable fate, the loss of a loved one, an unsupportive social environment, and family and societal pressures. Often, individuals experiencing sorrow struggle to find solutions, instead tending to blame themselves, isolate themselves, become hopeless, and even choose to end their lives. However, Allah has sent down the Quran as a remedy and guidance for humanity. This research aims to analyze the concept of sorrow in Ismā'il Haqqī's Tafsir Rūḥ Al-Bayān. Sorrow is not just a negative emotion but a positive energy that can increase one's closeness to Allah SWT. This research is qualitative, specifically a library research, using descriptive analysis with a thematic approach. The results show that the Quran uses the word huzn to represent sorrow in general, whether it is light or severe. According to Ismā'il Haqqī, sorrow is a test and a trial with positive impacts as a strengthening of faith, making sorrow one of the alternatives for spiritual journeys and drawing closer to Allah. The ways to face sorrow include behaving appropriately, being patient, trusting in Allah (tawakal), and complaining to Allah (praying).

Keywords

Quran, Sorrow, Tafsir Rūḥ Al-Bayān

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari banyaknya perbuatan negatif yang dilakukan manusia terhadap dirinya sendiri karena ketidakmampuannya mengelola emosi sedih yang dialami. Banyak peristiwa membuat seseorang mengalami kesedihan mendalam seperti takdir tak sesuai dengan apa yang diinginkan, kehilangan orang terkasih, lingkungan sosial yang tidak mendukung, serta tuntutan keluarga dan masyarakat. Tak jarang seseorang yang mengalami kesedihan sulit menemukan solusi, disisi lain cenderung mengambil sikap menyalahkan diri sendiri, mengurung diri, putus asa, dan memilih untuk mengakhiri hidupnya. Padahal Allah telah menurunkan Al-Qur'an sebagai obat dan petunjuk bagi kehidupan umat manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai konsep kesedihan dalam Tafsir Rūḥ Al-Bayān karya Ismā'il Haqqī. Kesedihan bukan sebatas emosi negatif, tetapi sebuah energi positif yang dapat meningkatkan kedekatan kepada Allah Swt. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yaitu penelitian kepustakaan (libraryresearch), dengan cara deskriptif analisis dengan pendekatan maudhū'i (tematik tokoh). Hasilnya ialah penulis menemukan bahwa sedih dalam Al-Qur'an menggunakan kata huzn. Kata huzn mewakili kesedihan secara umum baik ringan maupun berat. Menurut Ismā'il Haqqī kesedihan sebagai ujian dan cobaan dan memiliki dampak positif sebagai kekuatan iman sehingga kesedihan adalah salah satu alternatif untuk menempuh perjalanan spritual dan mendekatkan diri kepada Allah. Adapun cara untuk menghadapi kesedihan: bersikap sewajarnya, berperilaku sabar, tawakal dan berkeluh kesah kepada Allah (berdoa).

Kata Kunci

Al-Qur'an, Kesedihan, Tafsir Rūḥ Al-Bayān

Pendahuluan

Manusia merupakan salah satu ciptaan Tuhan yang bertugas menjadi pemimpin di muka bumi¹ memiliki beragam kebutuhan terhadap emosi, fisik, psikologis, mental dan spiritual yang sangat kompleks.² Dengan kata lain manusia adalah satu-satunya ciptaan Tuhan yang sempurna, yang mana dengan kesempurnaan tersebut menjadi konsekuensi dari fungsi dan tugas sebagai pemimpin di muka bumi.³ Manusia memiliki dua tugas penting yang harus terpenuhi. Pertama sebagai hamba, kedua sebagai makhluk sosial. Artinya hubungan yang perlu dijaga bukan hanya dengan Tuhannya melainkan dengan sesamanya. Hubungan antar manusia tentu membutuhkan hubungan timbal balik dengan manusia lain. Dengan demikian tidak bisa dipungkiri dari interaksi satu dengan yang lainnya terjadi hal-hal yang di luar kendali dan menimbulkan beragam emosi.⁴

Emosi adalah suatu kondisi dalam diri seseorang yang sulit diukur.⁵ Adapun emosi manusia di antaranya kegembiraan, ketertarikan, marah, jijik, takut dan sedih.⁶ Secara khusus penelitian ini akan membahas emosi sedih. Kesedihan adalah suatu perasaan yang berlawanan dengan kegembiraan dan kebahagiaan.⁷

Berdasarkan catatan World Health Organization (WHO) tahun 2019 disebutkan 800.000 orang kehilangan nyawa akibat tindakan bunuh diri pertahunnya. Jumlah korban lebih banyak pada usia muda. Selain itu data yang lain diungkapkan juga bahwa 2010 yang lalu, jumlah bunuh diri di Indonesia 1,6-1,8% per 100 ribu orang artinya 5 ribu jiwa pertahunnya.⁸

Kita ketahui bersama banyak kejadian sosial di luar akal sehat yang disebabkan oleh depresi, kecemasan dan kesedihan. Seperti fenomena akhir-akhir ini yang menjadi berita detiknews mengabarkan sejumlah kejadian bunuh diri, seperti Kapolda di Gorontalo yang ditemukan tewas bunuh diri dalam mobil dinas dengan tembakan bagian dada. Kejadian malang pun terjadi pada

¹Shabri Shaleh Anwar, *Teori Pendidikan: Upaya mencerdaskan Otak & Qalbu* (TT: Indragiri TM, 2014), 15.

²Wahyudi Siswanto dan Roekhan, *Psikologi Sastra* (Malang: Media Nusa Creative), 15.

³Rahmat Ilyas, "Manusia sebagai Khalifah dalam Perspektif Islam," dalam *Mawa'izh*, (Bangka Belitung: STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, Vol.1 No.7, 2016), 169.

⁴Dinda Aulia Putri, *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)* (Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta), 1-2.

⁵Rini Susanti, "Perkembangan Emosi Manusia," dalam *Teknodik*, (Staf Sub Bidang Evaluasi Sistem Pustekom Depdiknas, Vol.8 No.15, 2004), 170.

⁶Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)", dalam *Saintifika Islamica*, (Banten: IAIN SMH, Vol.2 No.1, 2015), 55.

⁷Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 183.

⁸Agung Frijanto, <https://artikel/2019/10/8/>, diakses tanggal 2 April 2023.

salah satu dosen UNIBI seorang pengajar program studi informatika ditemukan tewas akibat gantung diri di apartemen Bandung. Selain itu, kabar lain yang memilukan dibalik aksi bunuh diri anak SD Banyuwangi diakibatkan *bullying* dari teman-teman sekolahnya.⁹

Tindakan bunuh diri ini disebabkan oleh perasaan sedih, murung, dan iri hati, sehingga orang tersebut menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berguna, kehilangan kepercayaan diri, pesimis, dan putus asa.¹⁰ Artinya kondisi dan keadaan jiwa manusia tidak dapat terlepas dengan beragam emosi termasuk kesedihan. Dalam keseharian manusia seringkali mengalami banyak masalah baik yang kecil maupun yang besar. Sebenarnya masalah tidak dilihat dari besar dan kecilnya melainkan bagaimana cara mengatasi, dan mencari solusi, dan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan masalah tersebut.¹¹ Maka dari itu manusia dianjurkan dapat mengatasi masalah yang dialami dalam hidupnya. Sehingga dibutuhkan kecerdasan untuk mengelolah suatu masalah (*adversity quotient*).¹²

Beberapa peneliti mengelompokkan kesedihan sebagai emosi negatif.¹³ Seperti ungkapan Ratna Dewi Pudiastuti memaknai sedih sebagai *respond* negatif yang dirasakan dalam diri seseorang pada situasi tertentu dengan akibat dari keadaan yang terjadi secara terus menerus.¹⁴ Selaras dengan pendapat Deliati dan Nurrabdiah mengatakan bahwa sedih adalah emosi tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan negatif terhadap orang yang mengalaminya.¹⁵

Dalam buku psikologi perkembangan dituliskan bahwa sedih adalah emosi yang sangat menyedihkan.¹⁶ Selain itu Ibrāhīm ibn Adham berpendapat bahwa kesedihan itu ada yang menguntungkan dan ada yang merugikan. Kesedihan yang menguntungkan ialah sedih karena akhirat dan kebaikan,

⁹Tim Detik Jatim, *Fakta Pulu Bullying di balik Aksi Bunuh Diri Bocah SD Banyuwangi*, <https://news.detik.com> Sejumlah berita yang diakses tanggal 9 April 2023.

¹⁰Widyanti, *Orang Depresi yang Tak Tertangani Rawan Bunuh Diri*, <https://sehat.negeriku.go.id>, diakses tanggal 11 Maret 2023.

¹¹Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), 357.

¹²Hasni Noor dan Fatimah Zuhriah, *Adversity Quotient dalam Al-Qur'an dan Hadist* (Malang: Pustaka Learning Center, 2021), 5.

¹³Rilla Sovitriana, *Aspek Psikologi Wanita Terlantar dan Permasalahannya bedah Kasus: Wanita Terlantar* (Yogyakarta: Nas Media Pustaka, 2021), 15.

¹⁴Ratna Dewi Pudiastuti, *Meretas Badai Jika Menulis* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo Kompas Gramedia, 2015), 71.

¹⁵Deliati dan Sri Nurrabdiah Pratiwi, *Psikologi Pendidikan Implementasi dalam Strategi Pembelajaran*, (Medan: Umsu Press, 2022), 162.

¹⁶Rustam, *Psikologi Perkembangan* (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016), 76.

adapun kesedihan merugikan yaitu kesedihan yang dialami karena mengejar dunia dan isinya.¹⁷

Menurut Al-Kindi faktor mendasar yang menimbulkan kesedihan ialah disebabkan cara berpikir yang keliru dalam melihat kehidupan dunia dan terperangkap dalam dunia materialistik yang sementara (fana) di mana hal tersebut dapat mengakibatkan manusia terlena dengan janji-janji kebahagiaan semu dan ketika kesemuan itu tidak disadari dapat mengakibatkan kesedihan.¹⁸ Manusia tidak dapat menghindari kesedihan karena emosi ini sangat erat kaitannya dengan perasaan. Ada yang merasakan kesedihan ringan dan ada juga merasakan kesedihan berat.¹⁹ Penyebab kesedihan pun bisa bermacam-macam seperti kehilangan sesuatu atau orang sangat berarti, tertimpa musibah, tidak mendapatkan sesuatu yang diharapkan, diperlakukan tidak adil, dan tidak dihargai.²⁰

M. Quraish Shihab salah seorang *Mufassir* Nusantara menuturkan dalam bukunya bahwa kesedihan merupakan rasa perih dalam hati disebabkan kehilangan sesuatu yang disukai atau hilangnya sesuatu yang diharapkan.²¹ Kesedihan bukanlah sesuatu yang dilarang tapi tidak dianjurkan untuk larut dalam keadaan sedih dan larutnya dalam kesedihan menandakan adanya kelainan jiwa.²² Dari uraian di atas menunjukkan bahwa sedih memiliki berbagai pengertian, ada yang menganggap suatu negatif, ada yang mewajarkan dan lain-lain.

Namun di kalangan sufi sendiri menganggap bahwa kesedihan diartikan sebagai salah satu jalan menuju Tuhan. Salah satunya Qusyayri dalam risalah sufi al-Qusyayri mengatakan bahwa sedih adalah situasi yang menjaga hati yang tersesat di lembah kelupaan.²³ Menurut Thabathaba'i kesedihan merupakan lawan dari kebahagiaan, emosi ini timbul saat seseorang kehilangan sesuatu yang sangat dicintai atau sesuatu yang diyakini sebagai miliknya.²⁴

¹⁷Karim Abdul Ghaffar, *Tafīj al-Hamm (Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati)*, diterjemahkan Abdul Halim, (Jakarta: Zaman, 2011), 136.

¹⁸Jarman Arroisi, *Psikologi Islam Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr al-Din al-Razi* (Ponogoro: Unida Gontor Press, 2022), 50.

¹⁹ Mardeli, "Teori Kompensasi Emosi," dalam *Tadrib*, (Palembang: UIN Raden Fatah, Vol.2 No.1, Juni 2016), 1.

²⁰Made Suwenten dan Indra Dewanto, *Ultimate Self Healing: damai dan bahagia di hati* (Jakarta: Inspirator Academy, 2019), 37.

²¹M. Quraish Shihab, *Lentera Hati Pijar Hikmah dan Teladan Kehidupan* (Tangerang: Lentera Hati, 2021), 104.

²²M. Quraish Shihab, *Lentera Hati Pijar Hikmah dan Teladan Kehidupan*, 106.

²³Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Principle of Sufism*, diterjemahkan oleh Ahsin Muhammad (Bandung: Pustaka, 1994), 75.

²⁴ Sayyid Husein Tabataba'i, *Al-Mīzān Fī Tafīr Al-Qur'an* (Beirut: Mu'assassat al-A'lami al-Matbou'at, 1970), Jil. 4, 27.

Dalam Islam sendiri diyakini bahwa Al-Qur'an menjadi petunjuk sekaligus aturan dalam kehidupan agar mendapatkan kebahagiaan hakiki. Selain itu al-Qur'an dijadikan *shifā'*²⁵ dan sering disamakan sebagai *dawa'*. Namun, secara kebahasaan memiliki makna yang berbeda. Yang mana *shifā'* sebagai penyembuh²⁶ sedangkan *dawa'* sebagai obat.²⁷ Al-Qur'an sebagai *shifā'* menjelaskan bahwa keseluruhan isinya, huruf-hurufnya, ayat-ayatnya, surah-surahnya berpotensi sebagai penyembuh, sesuai dalam firmanNya bahwa telah datang suatu pelajaran dari Tuhan dan penyembuh segala penyakit yang ada di dalam hati, dan petunjuk serta rahmat bagi orang berkeyakinan. (lihat QS. 10:57)

Berdasarkan Al-Qur'an bukan hanya sebagai petunjuk melainkan dapat menjadi *shifā'* dengan begitu dapat dijadikan solusi untuk gangguan psikis termasuk kesedihan. Berbicara mengenai kesedihan, Al-Qur'an menawarkan cara menghadapi emosi tersebut secara spiritual dengan berserah diri sepenuhnya kepada Allah.²⁸ Manusia selalu dihadapkan pada berbagai emosi baik itu gembira, cinta, iri dengki, penyesalan, sombong, malu, takut, marah, benci, cemburu dan sedih. Kondisi jiwa seperti itu tidak bisa dihindari, sudah menjadi *sunnatullāh* untuk dirasakan manusia sebagai manusia yang memiliki perasaan. Untuk mengelola emosi manusia terapi medis tidak cukup sebagai sarana mengelola berbagai macam emosi termasuk kesedihan yang kerap kali mengganggu keadaan jiwa manusia. Oleh sebab itu perlu untuk diketahui konsep kesedihan dalam perspektif Al-Qur'an agar dapat memaknai kesedihan yang dialami dan menemukan solusi dari kesedihan tersebut.

Berangkat dari permasalahan di atas perlu untuk ditindak lanjuti dengan mengadakan penelitian terkait konsep kesedihan dalam Qur'an. Mengingat bahwa pemaknaan terhadap konsep kesedihan berbeda-beda. Tidak dapat dipungkiri adanya legitimasi pemaknaan yang negatif terhadap emosi sedih. Sehingga kita perlu melihat konsep kesedihan berdasarkan perspektif sufi. Yang mana emosi ini merupakan hal yang alamiah dirasakan manusia

²⁵Siti Hajar, Riza Awal Novanto, "Al-Qur'an sebagai Shifā' dan Meditasi Kesehatan," dalam *Al-Mufasssir*, (Cirebon: Universitas Muhamadiyah, Vol.3 No.2, 2021), 119.

²⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 731.

²⁷Yusuf Shukri Farhāt, *Mu'jam al-Tullāb* (Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2012), 190.

²⁸Mengimani qada dari Allah, meyakini bahwa musibah apapun yang menimpanya merupakan ketentuan yang sudah ditetapkan Allah, dan melakukan perbuatan baik tertera dalam QS. Al-Baqarah [2]: 112, berhusnuzan kepada Allah seperti tercantum dalam QS. Al-Imrān [3]: 153, meyakini dan meminta pertolongan hanya kepada Allah terkandung dalam QS. Yūnus [11]: 62-63, tidak iri hati melainkan taubat seperti yang tertulis dalam QS. Al-Hijr [15]: 88. Lihat Sulaiman bin Muhammad bin 'Abdullah Al-'utsaim, *Resep Mengatasi Kesedihan*, diterjemahkan oleh Anshori Umar Sitanggal (TT: Hikam Pustaka, 2017), 35-47.

berasal dari dalam diri maupun dari faktor luar. Selain itu buruknya akibat berlarut-larut dalam kesedihan. Dalam penelitian ini, penulis ingin meneliti penafsiran Ismā'īl Haqqī dengan studi Rūḥ Al-Bayān fī Tafsīr Al-Qur'ān untuk menjawab persoalan yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Dengan tema "Konsep Kesedihan dalam Rūḥ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān Karya Ismā'īl Haqqī".

Pemilihan penafsiran tersebut tentu bukan tanpa alasan, melainkan karena Tafsir Rūḥ Al-Bayān bercorak penafsiran *ishāri* yang mana dapat mengungkap pesan Al-Qur'an terkait moral, akhlak, etika dan pembersihan jiwa sehingga aspek-aspek batin menjadi lebih jelas. Ismā'īl Haqqī nasabnya bersambung pada Rasulullah Saw yaitu keturunan ke-12 dari Alī Ibn Talib. Tafsir Rūḥ Al-Bayān merupakan karya tafsir yang utuh, terdiri dari 10 jilid dengan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'al 30 juz berdasarkan mushaf Uthmānī dan memuat tiga bahasa di antaranya bahasa Arab, Turki dan Persia.²⁹ Tafsir Rūḥ Al-Bayān ditinjau dari sumber penafsirannya merampung tiga jenis penafsiran, yaitu *bial-ma'thūr*, *bial-ra'yi*, dan *bial-ishāri*. Jika ditinjau dari cara penjelasannya tafsir ini tergolong tafsir muqarin atau komparatif dan jika dilihat dari segi sasaran dan tartib ayat termasuk kategori tahlili analisis.³⁰

Selain Tafsir Rūḥ Al-Bayān termasuk tafsir Sufi yang mana mengkaji lebih banyak kajian pada orientasi kondisi jiwa.³¹ Hal ini sesuai dengan kajian minat penulis yaitu terkait permasalahan kesehatan mental khususnya kesedihan. Pertimbangan selanjutnya bahwa Rūḥ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān masih jarang diteliti sehingga perlu untuk dieksplorasi.

Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau *library research*. Data-data yang didapatkan melalui hasil bacaan dan analisis terkait dengan tema konsep kesedihan dalam Al-Quran. Sifat penelitian ini adalah kualitatif, karena data yang diperoleh berasal dari hasil penalaran dokumen kemudian disajikan dalam bentuk narasi bukan angka.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *maudhū'i* (tematik) yaitu suatu cara menafsirkan Al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat yang

²⁹Muhammad Alī Iyāzī, *al-Mufassinūn Ḥayātuhum wa Manhājuhūm* (Tehran: Mussasah al-ibā'ah wa al-Naṣr, Wizārah al-Thaqāfah wa al-Irshād al-Islāmī, 1386), Jil. 2, 812.

³⁰Kusroni, "Tafsīr Rūḥ Al-Bayān Karya Ismā'īl Haqqī, dan Pandangannya tentang Tafsir dengan Pendekatan Sufi-ishari," dalam *Putih*, (Surabaya: Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Fithrah, Vol.4 2018), 34-37.

³¹Kusroni, *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān Karya Ismā'īl Haqqī*, 23.

memiliki tujuan dan tema yang sama yang saling berkaitan.³² Tematik tokoh adalah kajian tematik yang dilakukan melalui tokoh.³³ Misalnya memilih salah satu tokoh yang memiliki pandangan tentang konsep tertentu dalam Al-Qur'an. Maka kajian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah melihat bagaimana penafsiran tokoh terhadap ayat-ayat yang diangkat dalam penelitian ini.

Konsep Dasar Kesedihan

Kesedihan secara etimologi berasal dari kata sedih yang berimbuhan *ke* dan *an*. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia sedih berarti sedu, sedan, isak, rasa pilu di hati, bersusah hati dan berduka cita.³⁴ Selanjutnya, dalam Tesaurus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa sedih adalah kegundahan. Kemudian kesedihan diartikan sebagai depresi, derita, dan kepahitan.³⁵ Sering kali kesedihan digambarkan dengan perasaan sangat pilu yang dialami seseorang atas meninggalnya kedua orang tua.³⁶ Ini artinya sedih adalah emosi yang hadir dan menyebabkan seseorang mengalami perasaan buruk.

Kemudian dalam *merriem-Webster* sedih (*sad*) diartikan sebagai perasaan ketidakbahagian atau ekspresi yang digambarkan pada wajah yang murung.³⁷ Selain itu, dalam kitab *Al-Munawwir* disebutkan bahwa *al-ḥuzanu* sama dengan *ashshadāida* yang artinya bencana atau musibah.³⁸

Adapun penelusuran melalui *mufradāt alfāz al-Qur'ān* kata حَزْنٌ dari kata *al-ḥaznu* berarti kekasaran yang ada di bumi dan kekasaran pada jiwa yang diakibatkan adanya kegelisahan di dalamnya. Kesedihan adalah lawan dari kebahagiaan. Kata *ḥazina* digunakan dalam Al-Quran untuk menunjukkan emosi sedih seperti: "Agar kamu tidak bersedih terhadap sesuatu yang telah hilang" (Ali-'imrān: 153), "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan kesedihan dari kami" (fāṭir: 34), "Dan janganlah kamu berduka" (Ali-'imrān: 139), "Dan janganlah kamu bersedih" (Al-Hijr: 88).³⁹

³²Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhū'i*, diterjemahkan oleh Rosihon Anwar (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2002), 43.

³³Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 62.

³⁴Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 1379.

³⁵Eko Endarmoko, *Tesaurus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), 562-563.

³⁶Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sedih>, 22 September 2023.

³⁷Library of Congress Cataloging, *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, <https://www.merriam-websters.com/dictionary/sad>, di akses tanggal 19 September 2023.

³⁸Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 261.

³⁹Rāghib al-Ashfahānī, *Mufradāt Alfāz Al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Qalam, 2009), 231.

Adapun makna kesedihan menurut etimologi dalam *Lisān al-'Arab*, dari kata حزن dikaitkan pada tempat yang tandus atau sulit dihuni, misalnya yang dijelaskan oleh Ibn Sayyidah. Kata الحزن dapat digunakan untuk menggambarkan kekeringan dari tanah.⁴⁰ Selain itu kesedihan juga dimaknai sebagai kebalikan dari kebahagiaan yang menunjukkan pada perasaan sedih yang berkelanjutan.

Dari berbagai pengertian yang dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesedihan adalah salah satu emosi yang dirasakan seseorang ketika mengalami perpisahan dengan orang terkasih seperti perasaan sedih, duka cita, rasa pilu, dan kegelisahan yang ditandai dengan wajah murung, yang digambarkan dengan tempat tandus, sulit dihuni dan kekeringan pada tanah.

Kesedihan menurut terminologi, dijelaskan oleh beberapa tokoh salah satunya Mahdi bin an-Naraqī mendefinisikan sedih sebagai penyesalan dan kesedihan yang dirasakan atas kegagalan dalam mencapai sesuatu yang bernilai.⁴¹ Biasanya digambarkan dengan kegagalan dan rasa penyesalan⁴² sehingga kesedihan dimaknai sebagai emosi negatif.⁴³

Selaras dengan pandangan Ratna Dewi Pudiasturi menjelaskan bahwa rasa sedih sebagai suatu reaksi negatif dalam diri manusia saat dihadapkan pada keadaan-keadaan yang memicu rasa duka (kesedihan) yang terjadi terus menerus. Sehingga kesedihan bukanlah keadaan melainkan reaksi manusia dalam menyikapi keadaan.⁴⁴ Sementara itu, Sabine Mouchet Mages menegaskan bahwa kesedihan sebagai faktor utama gejala depresi dan menjadikan perpisahan atau berakhirnya kisah romantisme dengan seseorang sebagai asal mula dari kesedihan.⁴⁵

Pernyataan tersebut di dukung Ibnul Qayyim, kesedihan (*al-ḥuzn*) merupakan kondisi yang dapat dirasakan oleh orang yang sedang dilanda cinta, yaitu ketika mengalami kejadian yang tidak disukainya. Ketika hati

⁴⁰Ibn Manzūr, *Lisān al-'Arab* (Beirut: Dar al-Fikr, 2017), 2, 430.

⁴¹Muhammad Mahdi bin Abi Dzar an-Naraqī, *Penghimpun Kebahagiaan*, terjemahan dari Ilham Mashuri dan Sinta Nuzuliana (Jakarta: Lentera Basritama, 2003), 158.

⁴²Wisnu Agastya, *Mapping Dominant Emotion*, 173.

⁴³Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)," dalam *QOF: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Vol.5 No. 2, 2021), 5.

⁴⁴Ratna Dewi Pudiasturi, *Meretas Badai Lebih Sehat Jika Menulis* (Jakarta: Kompas Gramedia, 2014), 72.

⁴⁵Sabine Mouchet Mages, dkk., "Sadness as an Integral Part of Depression," (Dialogues in Clinical Neuroscience, Vol.10, No. 3, 2008), 322.

mengalami hal-hal yang tidak disukai, maka hal itu akan mengakibatkan kesedihan.⁴⁶

Penafsiran Ayat-ayat

Penafsiran QS. Yūnus/10: 65

وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“Dan janganlah engkau (Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui”⁴⁷

Ismā'il Haqqī mengatakan dalam tafsirnya bahwa ayat di atas وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ, ayat ini berupa larangan bersedih terhadap ucapan atau perkataan orang-orang kafir. Dengan demikian mengisyaratkan bahwa janganlah sedih dan terpengaruh dengan perkataan mereka, serta tidak memedulikan penolakan mereka. Termasuk larangan untuk melakukan perundingan dengan orang-orang seperti mereka yang mana ucapannya tidak mengandung kebaikan. Larangan ini terkait untuk mencegah dalam memberikan respon berlebihan terhadap kata-kata mereka sehingga tidak terpengaruh dan merasa sedih.⁴⁸

Kemudian dalam penjelasan Ismā'il Haqqī mengenai penggalan ayat berikutnya menyatakan bahwa إِنَّ الْعِزَّةَ yang artinya “sesungguhnya kekuasaan”, dalam tafsirannya dimaknai sebagai kemenangan dan penaklukan. Dengan demikian Allah ingin mengatakan bahwa kemenangan dan penaklukan sepenuhnya meliputi kekuasaan-Nya, semua adalah milik Allah. Maka Allah melindungi dan menolong orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya dari gangguan mereka.⁴⁹

Lebih lanjut lagi pada kata هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ artinya Dialah yang Maha Mendengar, Maha Mengetahui. Dengan demikian apapun yang dikatakan tentangmu tidak terlepas dari pantauan-Nya, Dia mengetahui apa yang mereka rencanakan dan apa yang mereka katakan terkait dirimu.⁵⁰

Selaras dengan pandangan M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terkait kesedihan dari penggalan ayat وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ “janganlah ucapan mereka menyedihkanmu” ayat ini bertujuan untuk melarang Nabi Saw terpengaruh oleh perkataan buruk kaum musyrikin, sama halnya larangan terpengaruh dengan

⁴⁶Ibnul Qayyim al-Jauzi, *Raudhatul al-Muhibbin wa Nuzhat al-Musytaqin*, diterjemahkan oleh Fuad Syaifuddin Nur, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), 45.

⁴⁷Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jil. 4, 338.

⁴⁸Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān* (Beirut: Dar al-Fikr, 1724), Jil. 4, 63.

⁴⁹Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 63

⁵⁰Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 63

cacian orang lain. Larangan bersedih itu ada yang memaknai dengan jangan terlalu terbebani dan memikirkan apalagi membesar-besarkan ucapan yang buruk terhadapmu agar tidak mendatangkan kesedihan yang mengganggu aktivitasmu, artinya semua perkataan munafik seharusnya tidak melukai hati karena baik makian ataupun pujian akan mendatangkan keburukan jika tidak datang dengan ketulusan.⁵¹

Maka penafsiran Ismā'il Haqqī terhadap Surah Yūnus ayat 65 dalam Al-Qur'an menyoroti sikap dalam menyikapi ucapan dan perilaku seseorang yang tidak memberikan kebaikan (perlakuan buruk orang lain) yaitu dengan merespon yang sewajarnya sehingga tidak terpengaruh. Selain itu meminta pertolongan kepada Allah dengan penuh ketakwaan agar tidak terpengaruh terhadap kaum musyrik sehingga tidak merasa sedih.

Penafsiran QS. Ali 'Imrān/3: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Dan janganlah merasa lemah, dan janganlah bersedih hati, dan kalianlah yang paling tinggi derajat jika kalian adalah orang-orang yang beriman"⁵²

Pada ayat tersebut Ismā'il Haqqī mengawali penafsirannya dengan menyoroti bentuk *nahi* pada awal ayat. Yakni pada saat itu terjadi perang Uhud dari perang tersebut mengakibatkan adanya orang yang terbunuh sehingga dikatakan janganlah melemah dalam berjihad terhadap apa yang kalian alami dan jangan pula bersedih terhadap orang yang telah terbunuh dari pihak kalian. Ismā'il Haqqī mengatakan ini adalah bentuk *nahi*, namun *nahi* disini adalah bentuk menenangkan, bukan berkenaan larangan untuk bersedih.⁵³

Maksudnya janganlah kalian berkecil hati, boleh bersedih namun harus kuat, dan juga harus sabar. Kemudian dilanjutkan dengan kalimat kalianlah yang tinggi, menang dan bukan musuh kalian. Karena pada akhirnya mereka orang-orang kafir itu akan mengalami kehancuran sebagaimana orang-orang terdahulu mereka. Sebab kebatilan itu akan hilang.⁵⁴

Namun yang menjadi syarat disini yakni jika kalian beriman. Menurut Ismā'il Haqqī jawaban dari jika kalian beriman maka "*janganlah kalian melemah dan bersedih hati*" karena sesungguhnya keimanan itu akan menghadirkan

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: LenteraHati, 2012), Vol.5, Cet. 5, 453-456.

⁵²Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jil. 2, 48.

⁵³Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 2, 99

⁵⁴Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 2, 99

kekuatan hati dan kepercayaan terhadap perbuatan Allah sehingga tidak terpengaruh dan memberikan perhatian terhadap musuh-musuh Allah.⁵⁵

Tafsir QS. al-An'ām/6: 48

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

“Para rasul kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi kabar peringatan. Barang siapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”⁵⁶

Terkait ayat di atas Ismā'il Haqqī mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan tentang berita gembira dan peringatan yang dibawa oleh para Rasul sebagai ketentuan dari diutusnya para masing-masing Rasul kepada kaumnya. Yang mana berita gembira itu terkait pahala atas ketaatan dan peringatan yang berupa siksaan atau ganjaran atas kemaksiatan.

Ismā'il Haqqī menerangkan bahwa orang-orang yang memiliki keimanan atau percaya terhadap Rasul serta melakukan kebaikan dengan perbuatan amal saleh akan mendapatkan nikmat Allah begitu pun sebaliknya untuk orang-orang berbuat zhalim akan diberikan azab dan balasan di neraka.⁵⁷ Kemudian Ibn Kathīr dalam *Tafsīr Al-Qur'ān al-'azīm* mengatakan bahwa orang yang beriman dan berbuat baik maka mereka tidak ada kekhawatiran dan mereka tidak bersedih hati, yaitu orang-orang yang percaya dan yakin serta mengikuti petunjuk yang di bawah para rasul, selain itu melakukan kebaikan.⁵⁸

Ismā'il Haqqī juga menjelaskan bahwa kesedihan yang dialami oleh orang muslim tidak akan sama dengan kesedihan yang dirasakan oleh kaum musyrik bahwa mereka yang memiliki keimanan tidak akan merasakan sedih atas hilangnya sesuatu yang dikabarkan pada mereka baik itu pahala maupun balasan yang akan di dapatkan baik untuk dunianya maupun kehidupan akhiratnya karena ia memiliki keimanan atau keyakinan.⁵⁹

Maka dengan melihat penafsiran Ismā'il Haqqī dalam penafsiran ayat di atas maka dapat disimpulkan bahwa Allah ingin memberikan kabar baik sekaligus peringatan, yaitu jika seseorang meyakini atau beriman terhadap

⁵⁵Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 2, 99

⁵⁶Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jil. 3, 118.

⁵⁷Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 3, 32.

⁵⁸Ibnu Kathīr, *Tafsīr Al-Qur'ān al-'azīm*, Jil. 3, 230.

⁵⁹Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 3, 32.

Allah serta melakukan perbaikan dengan menjadi lebih baik maka tidak ada kekhawatiran padanya dan memberikan peringatan bagi orang-orang munafik.

Penafsiran QS. Ali 'Imran/3: 170

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

"Mereka bergembira dengan karunia yang diberikan Allah kepadanya, dan bergirang hati terhadap orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati"⁶⁰

Pada ayat sebelumnya Ismā'il Haqqī menerangkan tentang para syuhada Uhud yang terbunuh di jalan Allah bahwa mereka terbunuh pada perang itu namun sesungguhnya para syuhada tersebut tidaklah mati, melainkan mereka hidup di sisi Tuhannya (lebih dekat dengan Allah). Kemudian al-Qāshānī mengatakan ayat ini ditujukan pada setiap orang yang ikut dalam perang Uhud karena kesyahidan adalah yang perkara yang serius maka wajib untuk memberikan kabar gembira agar mereka tetap teguh pendirian dalam berjihad dan agar mereka yakin akan pahala dari jihad tersebut.⁶¹

Kemudian Ismā'il Haqqī menjelaskan bahwa rasa takut itu terjadi sebab adanya kemungkinan terjadinya sesuatu di masa depan dan kesedihan itu terjadi karena hilangnya hal-hal baik atau nikmat yang sebelumnya didapatkan pada masa lalu. Selanjutnya Ismā'il Haqqī mengatakan orang yang berjihad dan terbunuh dalam jihadnya mereka tidak memiliki rasa takut dan kesedihan akan sesuatu yang mereka tinggalkan karena mereka akan mendapat kemenangan yang abadi. Allah mengatakan mereka tidak lagi merasa takut dan sedih.

Maka pandangan Ismā'il Haqqī terhadap kesedihan melihat tafsiran QS. Ali 'Imran/3: 170 yaitu sebuah perasaan sedih yang hadir dalam dirinya karena hilangnya sesuatu yang dia miliki sebelumnya.

Penafsiran QS. Yūsuf/12: 86

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui"⁶²

⁶⁰Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jil. 2, 79.

⁶¹Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 2, 124.

⁶²Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jil. 5, 31.

Ismā'il Haqqī dalam menafsirkan ayat di atas *“aku adukan kegundahanku”* kegundahan yang dimaksud disini adalah perasaan sedih yang sangat luar biasa yang mengakibatkan hilangnya kesabaran sehingga menceritakan keadaannya kepada orang lain. Yakni orang-orang mengucapkan kepada Nabi Ya'qūb sebuah kalimat sebagai penguat hati Nabi Ya'qūb. Kemudian Nabi Ya'qūb menjawab sesungguhnya aku tidak mengadukan apa yang aku rasakan kepada kalian maupun kepada selain kalian sehingga kalian memberikan simpati kepadaku. Namun aku hanya mengadukan kegundahan dan kesedihanku hanya kepada Allah dengan penuh harap, tunduk, berserah diri kepada-Nya.⁶³

Ismā'il Haqqī juga menjelaskan bahwa makna kesedihan lebih luas dari kegundahan namun kalau disebutkan dalam satu kalimat atau kedua-duanya disebutkan *أَشْكُو بَيْنِي وَحُزْنِي* maka maknanya aku tidak mengadukan kesedihanku yang besar dan kesedihanku yang kecil menurutnya bahwa antara *بَيْنِي* dan *حُزْنِي* semuanya dimaknai dengan kesedihan.

Walaupun Nabi Ya'qūb dalam keadaan sedih yang mendalam namun iya tetap menjalani ujian (kesedihan yang dirasakan) itu dengan penuh kesabaran. Sehingga Nabi Ya'qūb dikatakan sebagai orang bersabar dengan kesabaran yang baik. Bukan hanya bersabar tapi dia juga bertawakkal atau hanya menyerahkan segala masalah yang dialami dan keluh kesahnya hanya pada Allah.

Kemudian Ismā'il Haqqī menambahkan bahwa pengaduan Nabi Ya'qūb atas kesedihannya kepada Allah tetap dikatakan sebagai orang yang sabar walau dia mengadu dan berkeluh kesah, karena menurut Ismā'il Haqqī pengaduan itu tetap dibolehkan dan tidak bersebrangan atau bertentangan dengan kesabaran selama pengaduan tersebut hadir dari dirinya sendiri dan disandingkan kepada Allah swt.⁶⁴

Dari penafsiran di atas dapat dipahami bahwa kesedihan adalah fitrah manusia sebagai makhluk yang berperasaan yang dirasakan ketika mengalami kehilangan, atau musibah. Dengan demikian bersedih itu boleh-boleh saja sehingga diperbolehkan untuk berkeluh kesah namun keluh kesahnya hanya kepada Allah swt dengan penuh kesabaran.

Solusi Kesedihan

Dalam menjalani kehidupan sudah pasti manusia akan menemui berbagai ujian dan musibah. Ujian tidak dapat hindari dalam hidup setiap

⁶³Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 308.

⁶⁴Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 308.

manusia pasti akan mengalami. Sehingga dengan beragam prolema hidup yang dirasakan menimbulkan potensi untuk merasakan kesedihan. Pada kesempatan tertentu manusia melakukan berbagai percobaan dan cara untuk keluar dari kesedihan yang dirasakan.

Sikap yang dilakukan untuk mengatasi dan menghilangkan kesedihan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Berkaitan dengan ini, Ismā'īl Haqqī dalam tafsirnya menawarkan beberapa solusi atas kesedihan yang dialami manusia sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan, sebagai berikut:

1. Bersikap sewajarnya

Kesedihan bukan hanya dapat dirasakan dengan kehilangan namun sedih juga diakibatkan dengan cacian atau hinaan dari orang lain. Terutama di era sekarang ini yang lebih cenderung pada penggunaan sosial media menjadikan mudahnya cacian atau hinaan dilakukan dalam media tersebut. Untuk menyikapi perkataan orang-orang yang dapat mengakibatkan bersedih dapat dilakukan dengan bersikap sewajarnya.

Dalam QS. Yūnus ayat 65 Ismā'īl Haqqī mengatakan bahwa ucapan atau perkataan berupa hinaan tidak perlu ditanggapi dengan serius melainkan bersikap sewajarnya. Hal-hal yang tidak mendatangkan manfaat atau kebaikan jangan membuatmu sedih.⁶⁵ Sesungguhnya ayat ini untuk menambahkan keyakinan bahwa Allah memiliki pengetahuan yang sempurna, bahkan apa yang ada di hati dan dipikiran manusia sehingga tak perlu khawatir dan sedih dengan apa yang mereka katakan karena apapun dari mereka tidak akan membawa kemuliaan untuk mereka dan tidak akan merugikanmu.

Lebih lanjut Ismā'īl Haqqī mengatakan dalam surah Yūsuf ayat 84 tentang tindakan yang tidak dapat diterima yang dilakukan oleh orang-orang yang kurang berpikir, seperti berteriak, meratap, memukul dada, merobek pakaian, dan sejenisnya, hal tersebut tidaklah sah dalam pandangan Islam. Nabi Ibrahim AS sendiri menunjukkan kesedihan saat kehilangan salah satu putri, namun tetap dapat menjaga kendali diri. Saat ditanya mengenai alasan menangis, meskipun ada larangan menangis secara berlebihan, beliau menjelaskan bahwa air mata merupakan ekspresi belas kasihan. Oleh karena itu, perilaku berlebihan seperti yang dilakukan oleh individu kurang berpikir tidak dibenarkan dalam ajaran Islam.⁶⁶

2. Berperilaku sabar

⁶⁵Ismā'īl Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 63

⁶⁶Ismā'īl Haqqī, *Rūḥ al-bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 307.

Dalam Islam sendiri di kenal adanya psikoterapi sabar.⁶⁷ Artinya sabar dapat dijadikan sebagai pendekatan kesehatan mental untuk menyeimbangkan gangguan-gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh berbagai macam masalah hidup termasuk guncangan kejiwaan yang membuat seseorang bersedih. Sabar dapat diartikan sebagai usaha menahan diri ketika menghadapi kesulitan.⁶⁸ Selaras dengan pendapat Rāghib al-Ashfahānī bahwa sabar adalah mengendalikan diri berdasarkan apa yang ditetapkan oleh akal dan syariat, atau menahan diri dari apa yang diharuskan oleh keduanya untuk ditahan.⁶⁹ Sehingga sabar adalah menahan diri dalam menghadapi masalah dengan menjadikan akal dan syariat sebagai tuntunan.

Sehubungan dengan itu, Ismā'il Haqqī menjelaskan surah Yūsuf ayat 86 dengan menggambarkan perilaku Nabi Ya'qūb dalam menghadapi masalah atau cobaan yang diberikan Allah terkait perpisahannya dengan putranya Nabi Yūsuf yaitu dengan kesabaran yang indah.

Sekecil apapun cobaan yang diberikan, jika dalam hatinya tidak terdapat keyakinan kepada Allah maka kesedihan tetap dirasakan, namun bersamaan dengan cobaan Allah memberikan solusi seperti pada QS. Al-An'ām ayat 48 Allah memberikan kabar gembira terhadap orang-orang yang memiliki kesabaran dan melakukan perbaikan maka tidak ada kesedihan dan ketakutan bagi orang yang berperilaku sabar. Selain itu Nabi pernah menjelaskan bahwa solusi ketika menghadapi kesulitan salah satunya dengan bertakwa dan bersabar, sebagaimana yang dikatakan Abu Musa R.a meriwayatkan bahwa:

*"Rasulullah Saw pernah keluar menuju Baqi' kemudian beliau bertemu dengan seorang wanita yang datang lalu menangis di atas sebuah kuburan. Rasulullah berkata kepada wanita itu, "wahai hamba Allah, bertakwalah kepada Allah dan bersabarlah!, lalu wanita itu berkata wahai hamba Allah, aku adalah wanita malang dan kehilangan anak, lalu Rasulullah bersabda lagi wahai hamba Allah, bertakwalah kepada Allah dan bersabarlah"*⁷⁰

Hadist di atas memperlihatkan bahwa Rasulullah menganjurkan kepada umatnya akan ketakwaan yang dibarengi dengan sikap sabar ketika mendapat

⁶⁷Psikoterapi sabar adalah pendekatan kesehatan mental islam yang dapat diimplementasikan oleh terapis ataupun individu dalam menghadapi guncangan-guncangan kejiwaan yang diakibatkan ketakutan, kemiskinan, bencana alam, hilangnya kasih sayang, diskriminasi maupun kesedihan. Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam Fiqh dan KHI* (Jakarta: Amzah, 2019), 230.

⁶⁸Abdullah al-Yamani, *Ahā wa A'dzab wa Ajmal mā Qā fi ash-Shabr*, diterjemahkan oleh Iman Firdaus (Jakarta: Qisthi Press, 2008), 9.

⁶⁹Abdul Qadir Isa, *Haqā'iq at-Tashawuf*, diterjemahkan oleh Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 220.

⁷⁰Imam Ad-Dzahabi, *Kitābul Kabā'ir*, diterjemahkan oleh, Asfuri Bahri (Bekasi: PT Darul Falah, 2017), 269.

musibah. Bahkan Rasulullah sampai tiga kali mengulangi perintah untuk bersabar kepada wanita yang sedang menangis tersebut.

Disisi lain Ismā'il Haqqī dalam QS. Ali-Imrān ayat 139 menjelaskan mengenai urgensi kesabaran dalam menepis rasa sedih yaitu bahwa kata *nahi* pada ayat tersebut bukan sebagai larangan namun sebagai penguat atau motivasi. Dikatakan pula bahwa jangan kalian berkecil hati, melainkan harus kuat dengan disertai kesabaran.⁷¹ Dalam kisah Nabi Yūsuf pun ditekankan akan kesabaran, di mana kesedihan yang dirasakan Nabi Ya'qūb atas perpisahannya dengan putranya Yūsuf tidak dilampiaskan dengan hal-hal yang berlebihan atau mengeluhkan kepada orang-orang sekitarnya namun dia tetap menahan diri dari kesedihan tersebut dan menggantungkan pengharapannya kepada Allah.

Jika seseorang mampu bersikap sabar dan bersyukur kepada Allah, maka dengan sendirinya akan hadir ketenangan karena keyakinan dan kesabarannya. Sehingga ujian dan cobaan dianggap sebagai sesuatu yang baik dan bahkan sebagai rahmat dari Allah.

3. Tawakkal

Seseorang yang mendapatkan kesulitan dalam hidupnya bisa saja berupa kekurangan harta, jatuh miskin, mandapat musibah, sakit yang tak kunjung sembuh, mengalami kehilangan orang terkasih dan lain sebagainya. Orang yang mengalami kesulitan seperti ini sering kali dihantui dengan rasa kecurigaan yang berorientasi pada keyakinannya terhadap keadilan tuhan sehingga mempengaruhi keyakinannya pada Tuhan. Kekeliruan berpikir seperti ini yang menganggap bahwa apa yang terjadi dalam hidupnya sebagai ketidakadilan Tuhan dapat memperburuk kondisi batin.⁷²

Tawakkal menjadi salah satu tawaran kepada seseorang untuk menyikapi kesedihan yaitu berserah diri sepenuhnya kepada Allah dengan meyakini bahwa apa yang terjadi dalam hidupnya sudah di atur dan percaya dengan takdir yang digariskan untuknya.

Menurut Ismā'il Haqqī pada penggalan ayat *إِنَّ الْعِزَّةَ* pada surah Yūnus ayat 65 bahwa *sesungguhnya kekuasaan* ditafsirkan dengan suatu kemenangan dan penaklukan pada dasarnya hanya milik Allah semuanya mencakup dalam pengawasan dan kekuasaan-Nya. Sehingga dikatakan untuk semua masalah yang ada berada dalam kekuasaan Allah. Dengan demikian sepatutnya untuk bertawakkal meminta pertolongan kepada Allah ketika menghadapi masalah.⁷³

⁷¹Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafṣīr Al-Qur'ān*, Jil. 2, 99. Lihat dalam QS. Ali-Imrān ayat 139

⁷²Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, 236.

⁷³Ismā'il Haqqī, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafṣīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 63

4. Berkeluh kesah kepada Allah (berdoa)

Jika manusia sedang ditimpa kesulitan dan mengalami banyak masalah, Allah hanya meminta agar kembali kepada-Nya dengan meluapkan segala keluh kesah dan doa-doa yang tulus dari manusia. Dengan demikian, Allah memberi kemudahan dan mengangkat setiap masalah serta kesulitan yang sedang kita hadapi. Kadang-kadang Allah menguji dengan banyaknya masalah serta kesulitan hanya ingin mendengar keluh kesah dan doa-doa hambanya.⁷⁴

Salah seorang sufi mengatakan bahwa doa adalah menyampaikan kebutuhan di hadapan Allah Swt sehingga melahirkan kehinaan, kerendahan diri dan ketundukan kepada Allah Swt.⁷⁵ Maka doa dapat dipahami sebagai sarana untuk meminta dan memohon pertolongan dengan penuh kesadaran akan kekurangan dan keterbatasan diri dengan menggantungkan segala harapan kepada Allah. Sehingga berdoa juga dapat dikatakan sebagai keluh kesah yang disandarkan pada Allah.

Dalam Tafsir *Rūḥ Al-Bayān*, Ismā'īl Haqqī mengatakan terkait penggalan ayat *إِنَّمَا أَشْكُو بَيْنِي وَبَيْنَ إِلَى اللَّهِ* "hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku" menurutnya ayat ini sebagai solusi untuk mengusir rasa sedih yang dirasakan seseorang ketika mendapat musibah atau kehilangan, sebagai perlindungan kepada Allah dengan merayu secara sadar untuk meminta pertolongan.⁷⁶

Keluh kesah merupakan ungkapan harapan kepada Allah untuk mendapatkan rahmat dan kasih sayang-Nya, serta harapan agar tidak mengalami kesulitan. Dengan berkeluh kesah kepada Allah berarti mengeluhkan kesusahan dan kesedihan kepada-Nya merupakan tindakan yang menggambarkan kepercayaan dan keyakinan yang kuat pada-Nya, tindakan tersebut dapat menjadi sumber kekuatan dan penghiburan. Dalam Al-Qur'an sendiri, Allah menyatakan "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. 13: 28).⁷⁷

Jadi keluh kesah yang disandarkan kepada Allah dapat memberikan ketenangan dan kekuatan dari-Nya. Selain itu, meletakkan beban hati kepada Tuhan dianggap sebagai tindakan spiritual yang penting, yang membantu mengurangi beban emosional dan memberikan ketenangan pikiran. Sehingga

⁷⁴Agoes Noer Che, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), 181-182.

⁷⁵Muhammad W. Idaini dan M. Al-Farbi, *Di Balik Kesuksesan Suami Ada Istri Salimah yang Mendampingi* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2020), 8.

⁷⁶Ismā'īl Haqqī, *Rūḥ al-Bāyan Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Jil. 4, 308.

⁷⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 106.

dapat dikatakan sebagai solusi dalam menghadapi gangguan emosi termasuk kesedihan.

Keseimpulan

Berdasarkan penelitian penulis terhadap Konsep Kesedihan dalam Al-Qur'an: Studi Rūḥ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān perspektif Ismā'il Haqqī di antaranya:

Pertama, Konsep Kesedihan menurut Ismā'il Haqqī dalam Rūḥ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān, konsep kesedihan sangat erat kaitannya dengan keyakinan terhadap Allah swt, yaitu meyakini bahwa semua masalah dan ujian yang berasal dari Allah dan keyakinan akan pertolongan-Nya. Selain itu, kesedihan merupakan fitrah manusia sebagai makhluk berperasaan sehingga tidak dapat dihindari melainkan menghadapi dengan solusi melalui tindakan spritual dengan mendekati diri kepada Allah.

Kedua, Tafsir Rūḥ Al-Bayān menggunakan beberapa metode tafsir di antaranya: pertama ditinjau dari segi sumber penafsirannya menggunakan bi al-ma'tsūr, bi al-ra'yi dan bi al-ishāri, kemudian kedua ditinjau dari segi cara penjelasannya menggunakan metode komparatif, dan ketiga dari segi sasaran dan tartib ayat menggunakan metode tahlili atau analisis dengan dimulai dari surah al-Fātiḥah sampai al-Nās sesuai urutan muṣḥab Uthmāni. Adapun corak dalam Tafsir Rūḥ Al-Bayān mencakup corak lughawī, fiqhi, isharī dan i'tiqādi sunnī.

Ketiga, Solusi kesedihan menurut Ismā'il Haqqī dalam Rūḥ Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān, bahwa solusi terhadap kesedihan yang dirasakan dapat di atas i dengan mendekati diri kepada Allah seperti bersikap sewajarnya, berperilaku sabar, tawakkal, dan berkeluh kesah kepada Allah (berdoa).

Penulis ingin memberikan saran kepada pembaca atau para peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian bahwa penelitian ini masih sangat bersifat umum sehingga masih banyak hal yang dapat di eksplorasi. Adapun beberapa saran yang dari penulis, penelitian ini fokus membahas satu term kesedihan saja, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat membahas term-term lain dalam Al-Qur'an untuk memperdalam pemahaman terkait konsep kesedihan, karya ini juga berfokus pada satu interdisipliner ilmu, alangkah baiknya jika penelitian ini dilanjutkan dengan menggabungkan interdisipliner lainnya seperti psikologi, dan untuk menambah khazanah keilmuan kita mengenai kesedihan dalam Al-Qur'an, penulis juga menyarankan untuk menggunakan metode penelitian muqūran

(perbandingan) antara penafsiran Ismā'īl Haqqī dengan penafsiran tokoh mufassir lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Ghaffar, Karim, Tafriḥ al-Hamm (Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati), diterjemahkan Abdul Halim, Jakarta: Zaman, 2011.
- Ad-Dzahabi, Imam, Kitābul Kabāir, diterjemahkan oleh, Asfuri Bahri, Bekasi: PT Darul Falah, 2017.
- Agastya, Wisnu, "Mapping Dominant Emotion in Indonesian Compound Sentences Using Multinomial Naïve Bayes," dalam Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Vol.9 No. 2, 2020.
- An-Naraqī, Muhammad Mahdi bin Abi Dzar, Penghimpun Kebahagiaan, terjemahan dari Ilham Mashuri dan Sinta Nuzuliana, Jakarta: Lentera Basritama, 2003.
- Arroisi, Jarman, Psikologi Islam Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr al-Din al-Razi, Ponogoro: Unida Gontor Press, 2022.
- Al-Ashfahānī, Rāghib, Mufradāt Alfāz Al-Qur'ān, Beirut: Dār al-Qalam, 2009.
- Aulia Putri, Dinda, Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi), Skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Bin Said Az-Zahrani, Musfir, Konseling Terapi, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Che, Agoes Noer, Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018.
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Dewanto, Made Suwenten dan Indra, Ultimate Self Healing: damai dan bahagia di hati, Jakarta: Inspirator Academy, 2019.
- Endarmoko, Eko, Tesaurus Bahasa Indonesia, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Farḥāt, Yūsuf Shukri, Mu'jam al-Ṭullāb, Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2012.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy, Metode Tafsir Maudhū'i, diterjemahkan oleh Rosihon Anwar, Bandung: Cv Pustaka Setia, 2002.
- Al-Farbi, Muhammad W. Idaini dan M., Di Balik Kesuksehan Suami Ada Istri Salihah yang Mendampingi, Yogyakarta: Araska Publiser, 2020.
- Firda Nadhiroh, Yahdinil, Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia), dalam Sainfika Islamica, Banten: IAIN SMH, Vol.2 No.1, 2015.

- Frijanto, Agung, <https://artikel/2019/10/8/>, diakses tanggal 2 April 2023.
- Haqqī, Ismā'īl, *Rūḥ al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, Beirut: Dar al-Fikr, 1724.
- Ilyas, Rahmat, *Manusia Sebagai Khalifah dalam Perspektif Islam*, dalam *Mawa'izh*, Bangka Belitung: STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, Vol.1 No.7, 2016.
- Isa, Abdul Qadir, *Ḥaqā'iq at-Tashawuf*, diterjemahkan oleh Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Iyāzī, Muhammad Alī, *al-Mufasssīrūn Ḥayātuhum wa Manhājūhum*, Tehran: Mussasah al-ibā'ah wa al-Naṣr, *Wizārah al-Thaqāfah wa al-Irshād al-Islāmī*, 1386.
- al-Jauzi, Ibnul Qayyim, *Raudhatul al-Muhibbin wa Nuzhat al-Musytaqin*, diterjemahkan oleh Fuad Syaifuddin Nur, Jakarta: Qisthi Press, 2011.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2010.
- Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- Kusroni, *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān Karya Ismā'īl Ḥaqqī, dan Pandangannya tentang Tafsir dengan Pendekatan Sufi-ishari*, dalam *Putih*, Surabaya: Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Fithrah, Vol.4 2018.
- Manzūr, Ibn, *Lisān al-'Arab*, Beirut: Dar al-Fikr, 2017.
- Mages, Sabine Mouchet, dkk., *Sadness as an Integral Part of Depression, Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol.10, No. 3, 2008.
- Mardeli, *Teori Kompensasi Emosi*, dalam *Tadrib*, Palembang: UIN Raden Fatah, Vol.2 No.1, Juni 2016.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: LenteraHati, 2012.
- Novanto, Siti Hajar dan Riza Awal, *Al-Qur'an sebagai Shifā' dan Meditasi Kesehatan*, dalam *Al-Mufasssīr*, Cirebon: Universitas Muhamadiyah, Vol.3 No.2, 2021.
- Nurrabdiah Pratiwi, Deliati dan Sri, *Psikologi Pendidikan Implementasi dalam Strategi Pembelajaran*, Medan: Umsu Press, 2022.
- Pudiasturi, Ratna Dewi, *Meretas Badai Lebih Sehat Jika Menulis*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2014.
- Putri, Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia, *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*, dalam *QOF: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Vol.5 No. 2, 2021.

- Al-Qusyayri, Abd al-Karim ibn Hawazin, *Principle of Sufism*, diterjemahkan oleh Ahsin Muhammad, Bandung: Pustaka, 1994.
- Rajab, Khairunnas, *Psikoterapi Islam Fiqh dan KHI*, Jakarta: Amzah, 2019.
- Roekhan, dan Wahyudi Siswanto, *Psikologi Sastra* Malang: Media Nusa Creative.
- Rustam, *Psikologi Perkembangan* (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016), 76.
- Shaleh Anwar, Shabri, *Teori Pendidikan: Upaya mencerdaskan Otak & Qalbu*, TT: Indragiri TM, 2014.
- Shihab, M.Quraish, *Lentera Hati Pijar Hikmah dan Teladan Kehidupan*, Tangerang: Lentera Hati, 2021.
- Susanti, Rini, *Perkembangan Emosi Manusia*, *Jurnal Teknodik*, Vol.8 No.15, 2004.
- Sovitriana, Rilla, *Aspek Psikologi Wanita Terlantar dan Permasalahannya bedah Kasus: Wanita Terlantar*, Yogyakarta: Nas Media Pustaka, 2021.
- Tabataba'i, Sayyid Husein, *Al-Mizān Fī Tafsīr Al-Qur'an*, Beirut: Mu'assasat al-A'lami al-Matbou'at, 1970.
- Tim Detik Jatim, *Fakta Pilu Bullying di balik Aksi Bunuh Diri Bocah SD Banyuwangi*, <https://news.detik.com> Sejumlah berita yang diakses tanggal 9 April 2023.
- Al-'utsaim, Sulaiman bin Muhammad bin 'Abdullah, *Resep Mengatasi Kesedihan*, diterjemahkan oleh Anshori Umar Sitanggal, TT: Hikam Pustaka, 2017.
- Al-Yamani, Abdullah, *Aḥā wa A'dzab wa Ajmal mā Qīa fī ash-Shabr*, diterjemahkan oleh Iman Firdaus, Jakarta: Qisthi Press, 2008.
- Zuhriah, Noor dan Fatimah, *Adversity Quotient dalam Al-Qur'an dan Hadist*, Malang: Pustaka Learning Center, 2021.