

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fungsi dari Al-Qur'ān adalah sebagai pedoman bagi manusia untuk beranjak dari arah yang salah menuju ke arah yang diridhai oleh Allah SWT. Selain daripada itu juga berfungsi sebagai petunjuk dari fase kegelapan menuju fase terang benderang. Al-Qur'ān mempunyai fungsi sebagai pedoman yang sangat diperlukan oleh kaum muslimin, sebagai pangkal tolak serta prinsip hidup manusia dan dunia secara umum. Fungsi Al-Qur'ān ini dalam kenyataannya tidak dapat langsung diterapkan begitu saja, tetapi membutuhkan pengkajian secara mendalam, sumbangsih pemikiran yang serius, serta analisis secara menyeluruh. Perlu diakui bahwa tidak seluruh ayat-ayat yang ada didalam Al-Qur'ān siap untuk dijadikan dasar suatu hukum, karena masih berjibun ayat demi ayat yang bersifat umum atau ayat-ayat yang memiliki pemaknaan ganda yang tentunya hal ini membutuhkan pengkajian dan analisis secara khusus untuk menerapkannya. (Suryadilaga, 2005)

Sebagai seorang manusia yang senantiasa berjuang untuk hidupnya, sudah pasti satu dari banyak tujuan utama yang ingin dicapai yaitu dengan merasakan kebahagiaan, keceriaan, kelapangan batin, serta semua cita-cita yang diinginkan dapat tercapai. (Chirzin, 2003) Berkaca dari apa yang sudah diutarakan, maka sudah seyogianya Al-Qur'ān sebagai kitab penyempurna diantara kitab-kitab yang pernah diturunkan sebelumnya yaitu Taurat, Injil, dan Zabur, yang memiliki fungsi sebagai kitab suci berisikan arahan bagi umat manusia agar mencapai titik kebahagiaan baik di alam dunia ataupun di akhirat kelak.

Sebagai makhluk yang dibekali oleh akal pikiran serta perasaan oleh Tuhan, manusia tentunya akan mengalami peristiwa-peristiwa yang dapat membuat perasaannya naik turun. Sebagai contoh ketika manusia mendapatkan sebuah hadiah maka akan ada perasaan senang serta gembira didalam dirinya. Sebaliknya jika berada dalam kondisi kehilangan atau keterpurukan maka manusia akan mengalami kesedihan. Saat berada dalam kondisi inilah manusia harus dapat mengendalikan perasaan serta emosinya.

Menurut Richard S. Lazarus emosi adalah suatu keadaan yang kompleks yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, seperti perubahan perilaku, pemikiran dan kehendak (Hude, 2006). Emosi memiliki beberapa bentuk seperti amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu (Ansori, 2008). Salah satu bentuk emosi yang umum dirasakan oleh manusia adalah kesedihan. Kesedihan dapat dipicu oleh tekanan yang dirasakan oleh manusia baik dari dalam dirinya maupun dari luar. Dalam psikologi Humanistiknya Abraham Maslow mengutarakan bahwa jika seseorang mengalami tekanan didalam dirinya, maka potensi yang dimiliki tidak akan terealisasi dengan baik (Maslow, 1968). Hal tersebut menyebabkan manusia tidak dapat maksimal dalam menjalankan kehidupannya. Berkaca dari apa yang dikemukakan oleh Maslow, maka menjadi penting bagi setiap orang untuk mengelola kesedihannya agar tidak menjadi batu sandungan dalam menjalani kesehariannya.

Meskipun berlarut-larut dalam kesedihan adalah hal yang merugikan, pada kenyataannya banyak orang yang belum bisa mengendalikan kesedihannya sehingga menyebabkan keputusan, sakit, depresi dan sebagainya. Hasil survey melalui (IDI) Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa pada tahun 2007 menyatakan bahwa 94 persen masyarakat Indonesia mengalami depresi ringan dan berat (Rajab, 2007). Tekanan demi tekanan yang didapat oleh seseorang dapat menimbulkan masalah berupa meningkatkan statistik penderita kemurungan, kegelisahan, perasaan sedih yang berlebih, fobia, stress dan sebagainya. Dewasa ini kondisi fisik tidak bisa

menjadi ukuran sehat atau tidaknya seseorang, karena bisa saja diluar nampak sehat tetapi psikis atau mentalnya sedang dalam kondisi tidak baik.

Didalam Al-Qur'ān terdapat ayat-ayat yang berbicara tentang *kesedihan*. *Kesedihan* dalam ejaan bahasa arab diambil dari kata *huzn* (Munawwir, 1997). Penulis sudah melakukan studi awal dan menemukan fakta bahwa didalam Al-Qur'ān yang berakar kata *huzn* disebutkan kurang lebih sebanyak 42 kali (Baqi, 2001). Namun memang kebanyakan ayat yang memiliki akar kata *huzn* merujuk kepada larangan bersedih, karena mayoritas ayatnya terdapat huruf *Lam Nahyi* didepan kata *huzn* yang menunjukkan arti larangan. Seperti Firman Allah berikut :

يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْنَكُمْ رَسُولٌ مِنْكُمْ يَفْضُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي لَا تَقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : “*Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*” (Q.S. al-a’Raf [7] : 35) (tafsirweb, tafsirweb, 2021)

Dalam ayat yang disebutkkan diatas terdapat *Lam Nahyi* didepan kata *huzn* yang berpengaruh pada arti dari ayat diatas, menegaskan bahwa tidak akan ada suatu bentuk kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka itu memiliki hati yang bersedih. Ayat ini menunjukkan bahwa *kesedihan* memang lumrah dialami oleh setiap manusia, namun Rasul kemudian datang membawa ayat-ayat Allah yang kemudian janganlah kita (manusia) larut dalam kesedihan tersebut.

Maka dari itu penting untuk mengetahui cara mengatasi kesedihan agar seseorang tidak berlarut-larut terjebak didalamnya. Al Alusi mengungkapkan dalam tafsirnya *Rūhul Ma’āni* Q.S Al-Hijr ayat 88 :

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفَضْنَا لَكُمْ أَلْبَابًا لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “*Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman.*” (Q.S. Al-Hijr : 88) (tafsirweb, tafsirweb, 2021)

Al Alusi menjelaskan bahwa seorang manusia tidak boleh bersedih hati dan merasa rendah diri terhadap orang-orang yang tidak memiliki iman, yang tidak percaya kepada penciptanya, dan mereka yang kukuh dengan kekufurannya. Al Alusi menekankan bahwa keimanan kita kepada sang pencipta merupakan salah satu jalan agar kita terhindar dari perasaan sedih dan rendah diri. Semakin kuat keimanan kita maka perasaan itu akan serta merta luntur karena pada hakikatnya semua yang terjadi pada manusia dan dirasakannya merupakan pemberian tuhan. Maka ketika ingin mengatasinya Al Alusi mengutarakan untuk lebih mendekatkan diri kepada penciptanya. (Syamilah, Tafsir Ruuhul Ma'ani karya Al Alusi, 2021)

Al Alusi adalah mufassir yang menggunakan pendekatan sufistik dalam menafsirkan atau memberi penjelasan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an. Tidak heran bahwa ia membahas mengenai hal-hal yang menyangkut dengan kondisi jiwa seseorang, salah satunya adalah kesedihan. Peneliti menganggap bahwa Al Alusi cocok dengan penelitian ini mengingat beliau membahas makna ayat secara mendalam terkhusus yang berhubungan dengan kondisi jiwa seseorang. Seperti yang disebutkan dalam paragraf terdahulu Al Alusi secara rinci membahas mengenai rasa sedih dan rendah diri berikut cara mengatasinya.

Alasan penulis menganggap penting penelitian ini adalah karena kesedihan merupakan suatu kondisi yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia. Terlebih dalam keadaan seseorang sedang mengalami suatu musibah yang dapat dipastikan *kesedihan* yang dialami akan dirasa sangat berat.

Namun tidak baik jika kita berlarut-larut dalam kondisi tersebut, karena bisa berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental. Maka penulis berpikir bahwa pasti ada cara untuk mengatasi *kesedihan* di dalam Al-Qur'ān.

Sementara untuk membatasi kajian dari penelitian ini, *Rūhul Ma'āni* yang dikarang oleh Al Alusi menjadi alternatif untuk melihat bagaimana beliau menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesedihan. Tafsir *Rūhul Ma'āni* adalah sebuah kitab Tafsir yang corak pemikiran pengarangnya adalah sufi, sehingga yang dikaji lebih banyak berorientasi sufi, termasuk kondisi jiwa yang termasuk kedalam kajian tersebut. Maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam bagaimana pandangan Al Alusi mengenai kesedihan dan cara mengatasinya didalam kitab tafsir miliknya.

B. Rumusan Masalah

Setelah menguraikan pemikiran di latar belakang, maka penulis menemukan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada ayat-ayat dalam Al-Qur'ān yang membicarakan tentang cara mengatasi kesedihan?
2. Apa saja sebab-sebab kesedihan dalam Al-Qur'ān?
3. Bagaimanakah penafsiran Al Alusi dalam Tafsir *Rūhul Ma'āni* tentang cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān?
4. Bagaimana analisis mengenai penafsiran Al Alusi dalam Tafsir *Rūhul Ma'āni* tentang cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān?

C. Tujuan Penelitian

Dari hasil perumusan masalah diatas, penulis menemukan tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat yang terdapat di dalam Al-Qur'ān yang membicarakan tentang cara mengatasi kesedihan.
2. Untuk mengetahui sebab-sebab kesedihan Dalam Al-Qur'ān.
3. Untuk mengetahui Penafsiran Al Alusi dalam Tafsir *Rūhul Ma'āni* tentang cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān.

4. Untuk menganalisis penafsiran Al Alusi dalam Tafsir *Rūhul Ma'āni* tentang cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Dari hasil penelitian ini, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi khazanah keilmuan mengenai *Cara Mengatasi Kesedihan* dalam Al-Qur'ān, terlebih lagi dapat menjadi sumbangsih bagi jurusan Ilmu Al Quran dan Tafsir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi civitas akademik yang tertarik mengenai bahasan tentang ayat-ayat yang menyangkut dengan kondisi psikis seseorang.

E. Tinjauan Pustaka

Penulis tidak memungkiri bahwa kajian mengenai kesedihan itu sudah banyak ditemukan. Penulis menganggap hal itu sebagai suatu keuntungan karena data-data yang penulis butuhkan dalam penelitian ini lebih mudah untuk didapat. Tetapi memang secara spesifik membahas mengenai Cara untuk mengatasi kesedihan menurut Al-Qur'ān dalam hal ini menggunakan penafsiran Al Alusi penulis belum menemukannya. Maka dari itu diambil tinjauan pustaka yang menurut penulis relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Penelitian dengan judul "*Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'ān (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat al-Hazan)*" yang merupakan karya dari Siti Amanah (Amanah, 2016). Di dalam skripsi ini dijelaskan apa saja aspek-aspek yang menjadi penyebab seseorang mengalami kesedihan juga bagaimana solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'ān agar dapat mengatasinya berdasarkan ayat-ayat *hazan*, dan menjelaskan beraskan penyebab dari munculnya rasa sedih.

Terdapat dua aspek yang melatarbelakanginya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sebab-sebab yang berasal dari dalam diri atau pribadi manusia. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah segala sesuatu yang berasal dari luar diri manusia yang dapat menyebabkan seseorang berada dalam kondisi bersedih. Dalam penelitian tersebut pembahasan berfokus kepada penyebab seseorang merasakan kesedihan, sedangkan yang menjadi fokus penelitian ini adalah cara mengatasinya oleh karenanya penelitian ini menjadi pelengkap bagi penelitian yang dilakukan oleh Siti Amanah tersebut.

Penelitian dengan judul “*Kajian Terhadap Ayat-Ayat Al-Huzn dalam Al-Qur’ān (Studi Metode Tafsir Tematik)*” karya Khusfatun Khasanah (Khasanah, 2010). Khusfatun memaparkan dalam skripsinya bentuk derivasi kalimat *al-huzn* dalam Al-Qur’ān dan makna yang terkandung dalam ayat-ayat *al-huzn* dalam Al-Qur’ān, kemudian Khusfatun juga menerangkan bahwa kesedihan itu adalah hal negatif yang harus dihindari. Akan tetapi beliau belum mengungkapkan kesedihan yang harus dihindari dan dihindari itu dalam konteks apa saja, beliau tidak secara rinci menyebutkan kesedihan yang seperti apa yang harus dihindari dan dihindari, serta cara mengatasinya, maka dari itu penulis juga tertarik untuk membahas cara mengatasi kesedihan yang belum penulis temukan dalam skripsi Khusfatun (Prawira, 2012).

Kemudian penelitian terdahulu dengan judul “*Semantik kata Huzn dalam Al-Qur’ān (Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu)*” karya Mohammad Dzul Haizan (Haizan, 2018). Dalam skripsinya Mohammad membahas tentang makna kata *huzn* dalam Al-Qur’ān dengan menggunakan pendekatan semantik. Beliau mengungkapkan bahwa kata *huzn* dalam Al-Qur’ān disebutkan dalam 25 surat. Medan semantik kata *huzn* yang menjelaskan makna hakiki ayat tersebut. Dengan sebab terjadinya *huzn* yaitu karena takut, putus asa, musibah, dan kesempitan. Dalam Al-Qur’ān *huzn* itu bermaksud kesedihan, duka cita, dan ketakutan. Mohammad mengungkapkan konsep

huzn yaitu perbuatan yang dilakuakn oleh orang-orang mukmin, orang kafir, wali-wali Allah, orang munafiq, dan orang musyrik.

Penelitian berjudul *“Bimbingan dan Konseling Islam : Metodologi Menghilangkan Rasa Ketakutan dan Kesedihan dalam Perspektif psikologi dan Tafsir Maudhui”* karya Ichwansyah Tampubolon (Tampubolon, 2020). Dalam karyanya Ichwansyah menuangkan pemikiran mengenai bagaimana cara menghilangkan rasa ketakutan dan kesedihan. Ichwansyah menganggap penting pembahasan ini karena Psikologi dan Al-Qur’ān membagikan beriya yang esensial mengenai kedua aspek yang ada dalam kejiwaan manusia itu supaya mereka terlepas dari dampak negative yang dapat terjadi, melainkan agar manusia bisa menggunakannya dengan baik serta tepat.

Kemudian terdapat karya dari Syafi’ur Rodhi (Rodhi, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Syafi’ur Rodhi ini memaparkan bagaimana perbedaan pemaknaan antara kebahagiaan dan kesedihan dalam Al-Qur’ān. Walaupun istilah keduanya sudah tidak asing lagi didengar, namun pada kenyataannya pemaknaan kedua kata tersebut didalam Al-Qur’ān memiliki sudut pandang yang berbeda. Rasa bahagia dan rasa sedih adalah isi perasaan dari seorang manusia yang tiada henti memperjuangkan hidupnya, pasti memiliki keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia maupn di akhirat. Setiap manusia tidak bisa menghindari perasaan sedih tetapi hal tersebut tidak boleh dibiarkan berlangsung terlalu lama.

Karya ilmiah yang penulis sebutkan di atas memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu membahas mengenai kesedihan, dan beberapa juga membahasnya di dalam Al-Qur’ān. Dan yang menjadi pembeda penelitian-penelitian yang telah penulis sebutkan dengan penelitian ini ada pada tokoh yang dijadikan fokus pemahasan. Dalam penelitian ini penafsiran Al Alusi tentang Cara Mengatasi Kesedihan yang akan dikaji. Penelitian ini akan melengkapi kajian tentang cara mengatasi kesedihan perspektif Al-Qur’ān, dalam hal ini kajian penafsiran Al Alusi. Maka dari itu peneliti akan

membahas Cara mengatasi Kesedihan dalam Al-Qur'ān Studi Penafsiran Kitab Tafsir *Tafsir Rūhul Ma'āni* karya Al Alusi.

F. Kerangka berfikir

Dalam sejarah evolusi, rasa sedih merupakan perasaan milik mamalia yang berakar pada dua hal, yaitu duka mendalam akibat terpisahnya hubungan induk dengan bayi (*maternal-infant separation*) dan pada saat mengalami kekalahan dalam penelitian. Rasa sedih ini merupakan emosi yang dirasakan seseorang saat berada dalam kondisi mengalami kehilangan, baik barang ataupun individu lain, yang memiliki ikatan yang mendalam atau mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupannya.

Berbagai faktor dapat menyebabkan seseorang memiliki perasaan sedih. Salah satu dari penyebab umumnya yaitu mengalami kehilangan dan keterasingan, transfigurasi suasana atau atmosfer lingkungan, serta konflik pada suatu hubungan. Tatkala suatu hal yang menjadi pemicu munculnya perasaan sedih salah satunya adalah mendengarkan musik dengan tempo yang pelan, ada didekat orang yang sedang ditimpa oleh rasa sedih, atau munculnya ingatan dari kejadian masa lampau yang membekas di hati.

Rasa sedih jika dilihat secara biologis terjadi karena seseorang yang kurang dalam produksi serotonin dalam otaknya. Serotonin merupakan senyawa yang ada di dalam otak yang memiliki peran sebagai transmitter atau pemancar neural dan memainkan peran dalam jadwal tidur dan emosi (Chaplin 2004). Seseorang yang berada dalam kondisi ditimpa oleh rasa sedih mempunyai lebih sedikit kadar serotonin dalam tubuhnya dibandingkan dengan seseorang yang memiliki rasa gembira.

Kebanyakan orang seringkali keliru membedakan sedih dengan depresi. Rasa sedih adalah salah satu dari emosi yang sering dirasakan oleh manusia, maka hal tersebut merupakan sesuatu yang lumrah bila seseorang berada dalam kondisi tersebut. Rasa sedih adalah kondisi yang tidak kekal dan lazimnya tidak dalam kurun waktu yang panjang.

Sedangkan depresi merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri seseorang memiliki rasa sedih yang mendalam, keinginan hidup yang tergolong kecil serta kurangnya ketertarikan dalam kegiatan rutin sehari-hari sebagai respon atas penyebab-penyebab tertentu. Rasa merupakan salah satu dari symptom emosional depresi, yang mana rasa sedih yang dirasakan tersebut dialami dalam jangka waktu yang panjang serta intens. Depresi lain halnya dengan sedih, tetapi merupakan percampuran antara perasaan sedih, putus asa, putus harapan, rasa murka dan lain sebagainya. Jadi depresi adalah emosi yang kompleks, berbeda halnya dengan sedih yang berupa suatu emosi tunggal (Mandatu, 2007).

Ditelusuri dan dipahami secara kebahasaan, kesedihan atau sedih dalam bahasa arab berasal dari kata *huzn*. Adapun penggunaan kata ini dalam Al-Qur'ān kurang lebih sebanyak 42 kali yang berada dalam 25 surat. Kata *huzn* lazimnya dipadankan artinya dengan kata *waj`u* (sedih) dan dilawankan artinya dengan kata sifat *surur* atau *farah* yang berarti gembira atau sedang (Ma'luf, 1986). Sedangkan di dalam Al-Qur'ān kata *surûr* ditemukan tiga kali pada tiga tempat yaitu Q.S Al-Insan : 11, Q.S Al-Insyiqaq : 9 dan 13, dan kata *farah* disebutkan sebanyak 22 kali pada 21 letak yang memiliki berbagai bentuk derivasinya.

Kata *huzn* merujuk kepada larangan bersedih, karena mayoritas ayatnya terdapat huruf *Lam Nahyi* didepan kata *huzn* yang menunjukkan arti larangan. Kata *huzn* yang terdapat dalam Al-Qur'ān tidak satupun yang memiliki bentuk kata kerja *madhi*, melainkan hanya dalam bentuk kata kerja *mudhari`* yang memiliki corak negatif yaitu menidakan atau menafikan.

Contoh:

lâ tahzanûna yang berarti “kamu maskulin tidak bersedih”

lâ yahzanna yang berarti “mereka feminin tidak bersedih”

lâ yahzanuhum yang berarti “mereka maskulin tidak menyedihkannya”

lâ yahzanûna yang berarti “mereka maskulin tidak bersedih”

Atau yang memiliki pola konfirmatif atau penegasan, contoh:

layahzununî yang berarti “tentulah hal ini sangat menyedihkanku”
dan pola motivatif, contoh:

liyahzuna yang berarti “agar dia atau mereka bersedih”

Akhirnya, dalam bentuk kata benda (*ism*) kata takut menggunakan bentuk *al-huzn*, *huzni*, *al-hazan*, dan *hazanan* (Baqi, 2001).

Secara maknawi, hal ini memperlihatkan bahwa rasa murung atau kesedihan hanya akan terjadi di masa sekarang atau yang akan dialami alias kedatangannya terlambat sesudah sesuatu terjadi. Di samping itu, dari penggunaan istilah-istilah tadi bisa dimaknai pula bahwa seseorang yang dilanda oleh rasa sedih itu, meliputi: pria dan wanita secara masing-masing, bersama, atau berkelompok. Mereka tergolong berdasarkan orang pertama, orang kedua, dan juga orang ketiga. Dalam artian berdasarkan sisi subjeknya, seluruh manusia memiliki kemungkinan untuk ditempa oleh rasa sedih pada kurun waktu sekarang maupun pada kurun waktu yang akan datang.

Rasa sedih akan menimpa seseorang berkaitan dengan banyaknya permasalahan yang sedang dihadapi atau menghinggapinya. Masih ada sejumlah aspek penyebab munculnya perasaan sedih yang datang kedalam jiwa manusia, misal: diusir dari tempat tinggal, tidak memiliki rasa nikmat dalam menjalani hidup, berpisah dengan anak, menjadi korban bencana alam, ketidaktaatan kepada perintah rasul, rasa sakit menjelang melahirkan anak, memiliki perasaan khawatir akan keselamatan anak, bisa menjadi penyebab seseorang merasakan kesedihan.

Dalam salah satu karya al Kindi yaitu *fi al-Hillah li Daf'I al-Ahzan* (*kiat melawan kesedihan*), beliau mengungkapkan bahwa kesedihan merupakan suatu penyakit yang menimpa manusia, atau lebih tepatnya sebuah gangguan psikis (*neurosis*) yang terjadi karena kehilangan hal-hal yang diinginkan. Al kindi memandang bahwa sedih adalah penyakit yang dapat menjangkiti manusia di mana saja, kapan saja dan siapa saja. Kesedihan

memang tidak dapat dihindari, namun seberapa besar kesedihan itu mampu memengaruhi kondisi kejiwaan seseorang, hal itu bergantung kepada bagaimana orang tersebut mengatasi kesedihannya.

Ibn Maskawih secara terang-terangan menyatakan bahwa pendapat Al Kindi tentang terapi kesedihan dalam risalah yang menyatakan bahwa penyebab utama kesedihan adalah penyesalan atas kepergian orang-orang yang dikasihi atau kekayaan duniawi yang dicintai. Beliau pernah bercerita tentang Socrates yang ditanya tentang keadaannya yang selalu bersemangat dan tidak pernah bersedih, lalu kemudian Socrates menjawab karena aku tidak menyimpan sesuatu yang membuatku bersedih jika hal tersebut hilang (Ibnu Miskawaih, 1988).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kesedihan atau nelangsa didefinisikan sebagai suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan, dan ketidakberdayaan (Ebta, Arti kata nelangsa , 2021). Ketika berada dalam keadaan sedih manusia biasanya memilih untuk menjadi pribadi yang tidak banyak mengekspresikan dirinya, dia cenderung akan lebih diam, kurang bersemangat, serta menarik diri dari lingkungannya. Kesedihan juga dapat diartikan sebagai penurunan emosi sementara, dan salah satu ekspresi dari kesedihan adalah dengan menangis (A.J.J.M., Sex Roles, 2012).

Menurut Muhammad Utsam Najati, kesedihan pada diri seseorang akan muncul apabila orang tersebut mengalami kehilangan. Kehilangan yang dimaksud dapat berupa orang yang dikasihi, kehilangan benda yang memiliki nilai yang berharga bagi dirinya, atau kegagalan yang dialami dalam merealisasikan suatu hal dianggapnya sebagai sesuatu yang penting (Utsman Najati , 2002). Kesedihan terjadi diakibatkan apabila seseorang menyimpan sesuatu dalam hati, yaitu perasaan sedih yang berlarut-larut tidak dibentangi dengan keimanan tanpa disadari kesedihan menjadi berkepanjangan.

Membahas mengenai pemaknaan suatu ayat tentu tidak lepas dari pembahasan mengenai batang tubuh ayat tersebut. Hal ini juga berlaku pada

penafsiran yang dilakukan oleh Al Alusi. Dalam tafsirnya beliau menyebutkan ayat-ayat Al-Qur'ān kemudian langsung menjelaskan kandungan dari ayat tersebut. Beliau juga sangat memperhatikan pedoman-pedoman dalam ilmu tafsir atau yang biasa disebut dengan ulum Al-Qur'ān seperti nahwu, balaghah, asbab al-nuzul dan sebagainya. Penjabaran yang dikemukakan oleh Al Alusi dapat dikatakan cukup rinci. Hal ini bisa dilihat pada penjabaran beliau pada setiap awal surat yang biasanya diawali dengan nama surat, asbabun nuzul, munasabah dengan surat sebelumnya, dan pendapat para ulama.

Dalam pembahasan mengenai kondisi perasaan seseorang, khususnya dalam bidang studi keislaman dibahas dalam ilmu tasawuf. Hal ini selaras dengan corak yang terdapat pada kitab tafsir Rūhul Maani Al Alusi yang memiliki corak yang serupa. Dalam kajiannya, terdapat pembahasan yaitu maqamat dan ahwal. Kedua pembahasan ini dapat mengarahkan kepada keterkaitan antara kesedihan dan pembahasan dalam tasawuf yang selaras dengan corak dalam tafsir Al Alusi.

G. Metodologi Penelitian

Penggunaan atau pemilihan metode sangat penting dalam suatu penelitian. Karena hal itu sangat mempengaruhi peneliti dalam perjalanannya untuk mencapai sasaran penelitian yang tepat dan tentunya selaras dengan metode penelitian yang dipilih. Maka dari itu peneliti akan memakai dan menentukan beberapa metode dalam penelitian ini, diantaranya adalah :

1. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu jalan untuk mendapatkan hasil dari sebuah permasalahan yang dirumuskan oleh peneliti. Dalam metodologi itu sendiri, seorang peneliti pastilah memakai berbagai macam cara dalam upaya untuk menyelesaikan permasalahan penelitian yang sudah ditentukan. Maka dari itu metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif-analitik* yaitu sebuah metode yang menjelaskan dan menggambarkan

sebuah pemikiran dari berbagai sumber serta untuk menerangkan dan memaparkan lebih jelas inti dari sebuah gagasan dari suatu karya (Mustaqim, 2015). Dan metode Maudu'I yang merupakan metode tafsir yang berusaha mencari jawaban Al-Qur'ān dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'ān yang mempunyai tujuan yang satu, yang bersama-sama membahas topik atau judul tertentu dan menertibkannya (Farmawi, 2002). Dalam hal ini yaitu penafsiran Al Alusi mengenai ayat-ayat tentang cara mengatasi kesedihan dalam Tafsirnya *Rūhul Ma'āni*.

Berikut merupakan langkah-langkah yang harus di tempuh dalam menyusun karya tafsir berdasarkan metode maudhu'I:

- a. Menentukan topik bahasan setelah menentukan batas-batasnya dan mengetahui jangkauannya di dalam ayat-ayat Al-Qur'ān.
- b. Menghimpun dan menetapkan ayat-ayat yang menyangkut masalah tersebut.
- c. Merangkai urutan-urutan ayat sesuai dengan masa turunnya, misalnya dengan mendahulukan ayat Makiyyah ketimbang ayat Madaniyyah, karena ayat-ayat yang diturunkan di Mekkah biasanya bersifat umum.
- d. Kajian tafsir ini memerlukan kajian tafir analisis, pengetahuan asbabun nuzul, munasabah ayat, dan pengetahuan tentang *dilalah* suatu lafal dan penggunaannya.
- e. Menyusun tema pembahasan dalam kerangka yang tepat, sistematis, sempurna dan utuh.
- f. Melengkapi pembahasan dan uraian dalam hal ini hadis, jika perlu, untuk kesempurnaan pembahasan.

- g. Mempelajari semua ayat yang terpilih dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang samapengertiannya; mengkompromikan antara umum dan khusus, mutlaq muqayyad; atau yang kelihatannya kontradiktif, sehingga bertemu dalam satu tujuan tanpa ada perbedaan atau pemaksaan dalam penafsiran. (Drs. Supiana, 2002)

2. Jenis Data

Jenis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah data kualitatif, karena data yang digunakan berupa data kepustakaan yang memiliki kaitan dengan penelitian yang dikaji. Data-data tersebut berupa buku-buku, jurnal-jurnal, maupun artikel yang terkait dengan penelitian.

3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari perpustakaan baik *offline* maupun *online*, serta dari berbagai situs media online yang terpercaya. Sumber data peneliti bagi menjadi dua, yaitu :

a. Data Primer

Sumber data primer yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah kitab suci Al-Qur'ān sebagai rujukan ayat-ayat terkait, serta kitab *Tafsir Rūhul Ma'āni* karya Al Alusi sebagai rujukan penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah beberapa karya tulis yang memiliki keterkaitan dan hubungan dengan pembahasan yang diteliti yaitu cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān. Cakupannya luas mulai dari artikel, jurnal, skripsi yang membahas tentang

cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān maupun membahas mengenai tokoh yang diteliti yang dalam hal ini adalah Al Alusi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu *library research* atau teknik kepustakaan, yaitu penelitian yang sumber kajiannya adalah data-data pustaka yang berkaitan dengan penelitian (Hanafi, 2011). Disamping itu peneliti juga mendalami berbagai dokumen-dokumen untuk mendapatkan data-data yang sesuai dengan penelitian.

5. Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis data kualitatif. Pengelolaan data yang pertama kali dilakukan adalah dengan mengumpulkan data-data mengenai kesedihan dan juga tokoh yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu Al Alusi. Langkah selanjutnya peneliti mengelompokkan data-data yang didapat, mana saja yang merupakan data primer dan mana saja yang merupakan data sekunder untuk kemudian dijadikan sumber penelitian nantinya. Kemudian menelaah dengan seksama data yang sudah didapatkan agar sesuai dengan pembahasan dan selaras dengan penelitian yang sedang dilakukan. Langkah terakhir adalah menyeleksi data-data yang sudah dikumpulkan, dipilih dan dipilah data-data mana saja yang lebih kuat dan tepat serta sesuai dengan pembahasan untuk dijadikan sebagai sumber penelitian.

H. Sistematika Penulisan

Adapun rencana penulisan laporan hasil penelitian ini secara garis besar akan disusun sebagai berikut :

BAB I, memberikan pemaparan mengenai pendahuluan penelitian yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan metodologi penelitian.

BAB II, memberikan pemaparan mengenai landasan teori kondisi psikologis berupa kesedihan dalam Al-Qur'ān yang akan dipakai dalam penelitian ini.

BAB III, memberikan pemaparan informasi mengenai biografi dari Al Alusi serta penjelasan mengenai karakteristik dari kitab tafsirnya yaitu *Tafsir Rūhul Ma'āni*. Maka dari itu peneliti membagi bab ini kedalam dua bagian, yaitu (1) Menjelaskan riwayat hidup tokoh berupa biografi, kelimuan dan karya-karya Al Alusi. (2) Menjelaskan seputar kitab tafsir beliau yaitu *Tafsir Rūhul Ma'āni*, mencakup latar belakang penulisan, sistematika, metodologi tafsirnya serta menyertakan pula pendapat para ulama mengenai kitab *Tafsir Rūhul Ma'āni*.

BAB IV, memberikan penjelasan mengenai cara mengatasi kesedihan dalam Al-Qur'ān perspektif dari penafsiran karya Al Alusi yaitu *Tafsir Rūhul Ma'āni*, didalamnya mencakup ayat-ayat yang terkait dengan kesedihan dan tidak lupa memberikan penjelasan mengenai bagaimana cara mengatasi kesedihan.

BAB V, merupakan bab penutup yang didalamnya terdiri dari kesimpulan dari penelitian ini yang merupakan hasil dari beberapa pembahasan utama dan menjadi sebuah jawaban dari permasalahan dalam penelitian ini. Pada bab ini pula akan didapatkan jawaban secara rinci mengenai rumusan masalah yang telah disusun diawal dengan disertai dengan saran bagi penelitian serupa di masa yang akan datang. Mencakup pula daftar sumber rujukan serta lampiran terkait yang digunakan penulis dalam penelitian ini.