

## KONSEP KESEDIHAN (*AL-HUZN*) DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI TERAPI DAN SOLUSI EMOSIONAL ISLAMI

Fina Salsabila Tuada MF<sup>1</sup>, Achmad Khudori Soleh<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

[250401210015@student.uin-malang.ac.id](mailto:250401210015@student.uin-malang.ac.id)

Received:14-12-2025 | Revised:29-04-2026 | Published: 03-07-2026

**Abstract:** The concept of *al-huzn* (sadness) in the Qur'an reflects an emotional dimension with complex spiritual and psychological meanings. This study aims to analyze the meaning, variations, and Qur'anic solutions to sadness, while integrating them with the framework of positive psychology. This research employs a qualitative-descriptive method using a thematic (*maudhu'i*) tafsir approach, including identification of 42 verses containing *al-huzn*, contextual classification, semantic-interpretative analysis, and thematic coding-based categorization of solutions. The findings show that: (1) *al-huzn* appears in various verbal and nominal forms representing human emotional dynamics; (2) the Qur'an does not eliminate sadness but regulates it to prevent prolonged distress; (3) eight Qur'anic solutions are identified based on psychospiritual functions; (4) this concept aligns with positive psychology, particularly the PERMA model of Martin Seligman in terms of meaning, engagement, and resilience. The implication is that sadness is an adaptive process that can be transformed into spiritual strength through an operational and holistic Islamic counseling model

**Key words:** *al-huzn, Al-Qur'an, positive psychology, life meaning, resilience.*

**Abstrak:** Konsep *al-huzn* (kesedihan) dalam Al-Qur'an merefleksikan dimensi emosional yang memiliki makna spiritual dan psikologis yang kompleks. Penelitian ini bertujuan menganalisis makna, variasi bentuk, serta solusi Qur'ani terhadap kesedihan, sekaligus mengintegrasikannya dengan kerangka psikologi positif. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif-deskriptif dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), melalui tahapan identifikasi 42 ayat yang memuat lafaz *al-huzn*, klasifikasi konteks ayat, analisis semantik-tafsir, serta kategorisasi solusi menggunakan coding tematik berbasis makna. Hasil penelitian menunjukkan: (1) *al-huzn* muncul dalam bentuk fi'il dan isim yang merepresentasikan dinamika emosi manusia; (2) Al-Qur'an tidak menghapus kesedihan, tetapi mengarahkannya agar tidak berlarut; (3) ditemukan delapan solusi Qur'ani berbasis fungsi psikospiritual; (4) konsep ini selaras dengan psikologi positif, khususnya model PERMA dari Martin Seligman pada aspek *meaning, engagement, dan resilience*. Implikasinya, kesedihan dipahami sebagai proses adaptif yang dapat ditransformasikan menjadi kekuatan spiritual melalui model konseling Islami yang operasional dan holistik.

**Kata kunci:** *al-huzn, Al-Qur'an, psikologi positif, makna hidup, resiliensi*

### PENDAHULUAN

Kesedihan (*al-huzn*) merupakan salah satu emosi universal yang bersifat normatif dan dialami manusia dalam berbagai kondisi kehidupan. Dalam konteks keimanan Islam, kesedihan tidak diposisikan sebagai kondisi yang harus dihapuskan,



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

[CC Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

melainkan sebagai keadaan psikologis yang perlu dikelola melalui penguatan iman dan regulasi emosi yang adaptif. Dalam perspektif Al-Qur'an, kesedihan tidak hanya dipahami sebagai perasaan negatif, tetapi juga memiliki dimensi makna yang lebih luas serta potensi transformasional apabila dikelola secara tepat. Kajian tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan adanya penggunaan istilah *al-huzn* dan derivasi-derivasinya yang berkaitan dengan kondisi kesedihan dan kegelisahan hati<sup>1</sup>. Secara semantik, kata *al-huzn* merujuk pada perasaan sedih yang muncul akibat kehilangan atau tekanan emosional tertentu<sup>2</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pemahaman yang komprehensif bahwa kesedihan bukan sekadar emosi negatif, melainkan dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan keteguhan iman, kesabaran, dan kedekatan spiritual kepada Allah. Dalam kerangka ini, kesedihan memiliki nilai edukatif dan terapeutik yang selaras dengan prinsip psikologi positif, yaitu bagaimana emosi negatif dapat diolah menjadi energi konstruktif seperti peningkatan resilience, pengembangan diri, dan pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.

Sejalan dengan itu, dalam psikologi kontemporer, khususnya psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman, pengalaman emosi negatif seperti kesedihan tidak dihilangkan, tetapi dipandang sebagai bagian dari proses adaptasi yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui aspek meaning, engagement, dan resilience.<sup>3</sup> Perspektif ini membuka ruang integrasi antara nilai-nilai Qur'ani dan pendekatan psikologi modern dalam memahami kesedihan sebagai proses yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual dan eksistensial. Oleh karena itu, kajian terhadap kesedihan dalam Al-Qur'an menjadi relevan untuk dikembangkan dalam

---

<sup>1</sup> Muhammad Ilham Fadli, "Analisis Semantik Makna Kata Bath Dan Huzn Dalam Al-Qur'an" 4, no. April 2022 (2024): 13–15.

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007).

<sup>3</sup> Jarman Arroisi et al., "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi Dalam Pandangan Barat Dan Islam)," *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023): 627–38.

kerangka integratif yang mampu menjawab kebutuhan kesehatan mental dan spiritual masyarakat kontemporer.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji beragam dimensi kesedihan (*huzn*) dalam Al-Qur'an berkaitan dengan psikologi positif yang berasal dari beragam pendekatan. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dan metode tafsir tematik untuk mendalami keseluruhan makna *huzn*. Selain itu penelitian oleh Zulfikar (2023) mengemukakan bahwa Al-Qur'an sebagai solusi holistik untuk mentransformasikan emosi sedih melalui dzikir, sabar dan penguatan iman.<sup>4</sup> Ahmad (2023) menjelaskan bahwa adanya larangan bersedih dalam Al-Qur'an yang bertujuan untuk menjaga kesehatan mental serta mencegah berlarutnya kesedihan.<sup>5</sup> Putra (2023) mengungkapkan bahwa adanya integrasi konsep psikologi positif yaitu optimisme dan syukur dengan nilai spiritual Al-Qur'an.<sup>6</sup> Kajian tafsir tematik oleh Marafaniza dan Hasan (2023) mengelompokkan ayat-ayat psikologis secara sistematis dalam Al-Qur'an yang memberi bimbingan dalam kesedihan, kecemasan dan kegelisahan.<sup>7</sup>

Menurut Asrowi (2023) menekankan bahwa psikologi islami yang bersumber dari Al-Qur'an dapat mengatasi emosi kesedihan karena Al-Qur'an sebagai pedoman hidup serta penawar yang menenangkan jiwa.<sup>8</sup> Wantini (2023) juga menekankan rasa syukur dalam Al-Qur'an dapat menjadi penguat ketahanan emosi positif, sedangkan dalam Faizin (2019) menginterpretasi dari makna *zan* dalam konteks psikologi spiritual sehingga keduanya mengungkapkan peran Al-Qur'an untuk memperkuat

---

<sup>4</sup>Eko Zulfikar and Iskandar Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 37–62, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.15962>.

<sup>5</sup>Andi Rahmansyah et al., "Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies" 2 (2023): 209–18, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.91>.

<sup>6</sup>Arroisi et al., "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas ( Kajian Dimensi Psikologi Dalam Pandangan Barat Dan Islam )."

<sup>7</sup>Psikologis Karya et al., "Kajian Tafsir Tematik Kontemporer : Analisis Terhadap Metode Tafsir Tematik Ayat-Ayat," N.D., 20–37.

<sup>8</sup>Pasir Jati and By Pass, "Psikologi Dan Al- Qur ' An ( Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi )" 4, no. 1 (2023): 33–67.

kesehatan jiwa serta spiritualitas manusia.<sup>9</sup> Hamdan (2016) menegaskan bahwa dalam psikologi positif emosi sedih merupakan afek negatif yang harus diseimbangkan dengan emosi positif, sedangkan menurut perspektif islam emosi sedih adalah ujian hidup yakni apabila disikapi dengan rasa sabar dan syukur akan tercapai suatu kebahagiaan.<sup>10</sup>

Namun demikian, kajian-kajian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian cenderung bersifat deskriptif-normatif dan belum menganalisis konsep *al-huzn* secara komprehensif melalui pendekatan linguistik dan tematik terhadap keseluruhan ayat yang relevan. Kedua, kategorisasi solusi Qur’ani terhadap kesedihan belum dirumuskan secara metodologis berbasis analisis tematik yang sistematis, sehingga berpotensi menimbulkan penyederhanaan makna. Ketiga, integrasi dengan psikologi positif masih bersifat konseptual dan belum dikonstruksi dalam kerangka yang operasional dan terukur, khususnya dalam mengaitkan fungsi psikospiritual dengan dimensi resilience dan meaning-making. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana makna dan variasi bentuk *al-huzn* dalam Al-Qur’an; (2) bagaimana kategorisasi solusi Qur’ani terhadap kesedihan berdasarkan fungsi psikospiritual; dan (3) bagaimana integrasi konsep tersebut dengan kerangka psikologi positif secara sistematis.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggali lebih dalam makna kesedihan (*huzn*) menggunakan perspektif Al-Qur’an secara komprehensif dengan metode observasi pustaka serta tafsir tematik dan integrasi melalui konsep psikologi positif. Adapun selain itu penelitian ini juga memberikan kerangka interpretasi yang aplikatif serta relevan terhadap konteks kontemporer dan spiritualitas Islam, utamanya untuk mengelola kesedihan sebagai keadaan psikologis yang normatif tetapi juga dapat ditransformasikan menjadi energi positif melalui iman dan kondisi mental yang

---

<sup>9</sup> Ricki Yakup, “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam” 11, no. 1 (2023): 33–49, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

<sup>10</sup> Stephani Raihana Hamdan, “Happines : Psikologi Positif Versus Psikologi Islam,” no. 1 (2016).

sehat.<sup>11</sup> Artikel ini memunculkan pendekatan integratif yang menghubungkan antara tafsir tematik dengan seluruh ayat yang mengandung kesedihan menggunakan prinsip psikologi positif yakni, resiliensi, kebahagiaan bermakna serta optimisme yang dibahas secara parsial pada penelitian sebelumnya. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang relevan dengan praktik keagamaan sesuai dengan kebutuhan kesejahteraan psikologis umat Islam, sehingga bermanfaat dan dapat digunakan oleh praktisi koseling, akademisi dan bimbingan spiritual untuk mengelola emosi sedih secara islami sekaligus dapat menumbuhkan pentingnya integrasi ilmu Al-Qur'an dengan psikologi positif dalam kesehatan mental dan spiritual.<sup>12</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana dimensi kesedihan dalam Al-Qur'an yang berasal dari berbagai ayat dan bagaimana pemahaman tersebut dapat diterapkan dalam manajemen psikologi positif yakni emosi sehat melalui kekuatan iman serta sikap mental yang positif.<sup>13</sup> Diharapkan dalam pendekatan ini dapat mengembangkan pemahaman yang sesuai untuk kebutuhan psikologis dan spiritual umat islam masa kini.

Penelitian ini bersumber dari sumber data primer yang berasal dari Al-Qur'an serta aplikasi Al-Qur'an (*tafsir by word dan lafdzi*) dan selain itu sumber kedua kajian tafsir tematik serta literatur psikologi positif mengenai optimism, resiliensi dan kebahagiaan bermakna yang juga digunakan untuk memahami pengelolaan kesedihan dengan cara konstruktif.<sup>14</sup> Dalam penelitian ini menggunakan analisi isi yang berfungsi untuk memahami dan menyaring makna teks yang berasal dari beberapa ayat Al-Qur'an dan literature pendukung. Proses penafsiran dalam kajian ini menggunakan

---

<sup>11</sup> Zulfikar and Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan."

<sup>12</sup> Nor Zakiah, "Kesehatan Mental Dan Self Healing Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi," *Jurna Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4, no. 1 (n.d.): 59–76.

<sup>13</sup> *Ibid.*

<sup>14</sup> *Ibid.*

tafsir maudhu'i yakni mengelompokkan beberapa ayat mengenai kesedihan beserta transformasinya. Pada analisis ini mempertimbangkan aspek spiritual serta psikologis, sehingga dapat diterapkan dalam bimbingan spiritual dan konseling psikologis.<sup>15</sup>

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) dengan beberapa tahapan sistematis, yaitu: (1) identifikasi dan inventarisasi ayat-ayat yang mengandung lafaz al-ḥuzn; (2) klasifikasi konteks ayat berdasarkan tema (misalnya kondisi kesedihan, respons manusia, dan arahan Qur'ani); (3) analisis semantik dan penafsiran ayat dengan merujuk pada sumber tafsir yang kredibel; (4) proses coding tematik untuk mengelompokkan makna ke dalam kategori solusi Qur'ani berdasarkan fungsi psikospiritual; serta (5) penarikan kesimpulan melalui sintesis temuan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil penafsiran dari berbagai literatur tafsir serta literatur psikologi positif. Integrasi antara tafsir tematik dan psikologi positif dilakukan melalui pemetaan konseptual, yaitu menghubungkan kategori solusi Qur'ani dengan konstruk psikologi positif seperti resilience, meaning, dan engagement dalam model yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Dengan demikian, hasil analisis tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki dasar konseptual yang sistematis dan aplikatif dalam konteks bimbingan dan konseling Islami.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Variasi *Al-Huzn* dalam AL-Qur'an**

Istilah *al-huzn* dalam Al-Qur'an muncul sekitar 42 kali, misalnya terdapat bentuk yang sering kali muncul yaitu *yahzānun* (mereka bersedih) serta *lā tahzan*. Hal tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui emosi kesedihan merupakan bagian dari kondisi manusia, namun Al-Qur'an mengajarkan untuk tidak larut dalam kesedihan. Berdasarkan penelusuran leksikal, term *al-ḥuzn* digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan kondisi kesedihan yang dialami manusia dalam berbagai konteks<sup>16</sup>. Adapun variasi lainnya seperti, *hazin*, *tahzan*, dan kata dengan

---

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1987).

makna sama seperti *khawf* (takut), *ba's* (duka), dan *ghamm* (gelisah) yang menunjukkan kesedihan dalam Al-Qur'an memiliki beragam bentuk. Terdapat beragam konteks pada lafadz *al-huzn*. Pada sebagian ayat, kesedihan memiliki gambaran reaksi manusiawi yang wajar, seperti kesedihan nabi Ya'kub pada saat kehilangan Nabi Yusuf (QS. Yusuf: 84). juga ayat lain yakni kesedihan dikendalikan atau di tolak misalnya larangan bersedih pada Nabi Muhammad dalam QS. At-Taubah: 40. Adapun selain itu terdapat ayat yang menyatakan bahwa Allah akan menghapus kesedihan orang yang beriman (QS. Yunus: 62). Berikut merupakan model penulisan *al-huzn* dalam Al-Qur'an:

**Table 1.** Model Penulisan Huzn dalam Al-Quran

NO	Kata	Jml	Kategori	Surat	Jenis Surat
1	تَحَزَّنَ	2	<i>fi'il mudhāri'</i> <i>manshūb</i>	Thaahaa: 40	Makiyyah
				Al-Qashash: 13	Makkiyah
2	تَحَزَّنُوا	3	<i>fi'il mudhāri'</i> <i>majzūm +</i> <i>wāwu</i> <i>jamā'ah</i>	Fush-Shilat: 30	Makkiyah
				Ali-Imran:139	Madaniyah
				Ali-Imran: 153	Madaniyah
3	تَحَزَّنُونَ	2	<i>fi'il mudhāri'</i> <i>marfū' (ada</i> <i>nūn rafa')</i>	Al-A'raaf: 49	Makkiyah
				Az-Zukhruf: 68	Makkiyah
4	تَحَزَّنِي	2	<i>fi'il mudhāri'</i> <i>majzūm + ya'</i> <i>mutakallim</i>	Maryam: 24	Makiyyah
				Al-Qashash: 7	Makiyyah
5	تَحَزَّنَ	5	<i>fi'il mudhāri'</i> <i>majzūm</i>	Al-Hijr: 88	Makkiyah
				At-Taubah: 40	Madaniyah
				An-Naml:70	Makkiyah
				Al-Ankabuut: 33	Makkiyah
				An-Nahl:127	Makkiyah
6	حَزْنَا	1	<i>mashdar</i> <i>manshūb</i>	At-Taubah: 92	Madaniyah

7	لِيَحْزُنَكَ	1	<i>fi 'il mudhāri' marfū' didahului ج (lam taukīd)</i>	Al-An'aam: 33	Makkiyah
8	لِيَحْزُنَيْكَ	1	<i>fi 'il mudhāri' marfū'</i>	Yusuf: 13	Makkiyah
9	لِيَحْزَنَ	1	<i>fi 'il mudhāri' manshūb (lam ta 'līl)</i>	Al-Mujaadilah: 10	Madaniyah
10	وَحَزَنًا	1	<i>masdar manshūb</i>	Al-Qashash: 8	Makkiyah
11	وَحَزِينٍ	1	<i>isim majrūr (karena adanya waw 'athaf + konteks)</i>	Yusuf: 86	Makkiyah
12	يَحْزُونُ	8	<i>fi 'il mudhāri' marfū' (nūn rafa')</i>	Az-Zumar: 61	Makkiyah
				Al-Ahqaaf: 13	Makkiyah
				Al-Baqarah: 62	Madaniyah
				Ali-Imran: 170	Madaniyah
				Al-Baqarah: 38	Madaniyah
				Al-Baqarah: 112	Madaniyah
				Al-Baqarah: 262	Madaniyah
				Al-Baqarah: 274	Madaniyah
13	يَحْزُونُ	5	<i>fi 'il mudhāri' marfū' (nūn rafa')</i>	Al-Baqarah: 277	Madaniyah
				Al-Maidah: 69	Madaniyah
				Al-An'aam: 48	Makkiyah
				Al-A'raaf: 35	Makkiyah
				Yunus: 62	Makkiyah

14	يَحْزَنَنَّ	1	<i>fi' il mudhāri'</i> + <i>Nun Taukid</i>	Al-Ahzab: 51	Madaniyah
15	يَحْزَنُكَ	1	<i>fi' il mudhāri'</i> <i>Marfu'</i>	Al-Maidah: 41	Madaniyah
				Ali-Imran: 176	Madaniyah
				Luqman: 23	Makkiyah
				YaaSiin: 76	Makkiyah
				Yunus: 65	Makkiyah
16	يَحْزَنُهُمْ	2	<i>fi' il mudhāri'</i> <i>marfū'</i>	Al-Ahzab:51	Madaniyah
				Al-Anbiyaa':103	Makkiyah
17	الْحَزَنَ	1	<i>isim ma'rifah</i> (dengan al) <i>manshūb</i>	Faathir: 34	Makkiyah

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa *al-huzn* muncul dalam beragam bentuk, variasi bentuk kata *huzn* dalam Al-Qur'an mengungkapkan bahwa kesedihan dapat dipahami sebagai proses emosional yang dinamis. Bentuk *fi' il mudhari'* mengungkapkan bahwa kesedihan bisa muncul, berulang dan dapat diarahkan sehingga banyak ayat mengenai *al-huzn* yang memberikan penjelasan untuk penguatan supaya manusia tidak larut dalam rasa sedih. Adanya perbedaan kemunculan antara ayat makiyah dan madaniyah juga menunjukkan dua jenis kesedihan: yang pertama pada kesedihan eksistensial pada fase Makiyah mengenai tekanan batin serta kesendirian dan kesedihan sosial pada fase Madaniyah yang berkaitan dengan konflik, kehilangan dan dinamika komunitas. Selain itu, adanya keberadaan bentuk *mashdar* dan isim menggambarkan bahwa Al-Qur'an memandang kesedihan sebagai kondisi psikologis yang nyata, sedangkan bentuk yang mengandung *nun taukid* menandakan kesedihan yang lebih berat dan sulit dihindari. Adapun *lam taukid* dan *lam ta' lil* menunjukkan bahwa sebagian kesedihan bersifat pasti, sementara, sebagian lainnya terjadi karena sebab tertentu. Secara keseluruhan, tabel tersebut menegaskan bahwa Al-Qur'an memberikan pemahaman serta terapi emosional yang komprehensif terhadap kesedihan, baik pada ranah individu maupun sosial. Temuan ini

menunjukkan bahwa variasi bentuk al-ḥuzn tidak hanya merepresentasikan kondisi emosional, tetapi juga fungsi regulatif dalam Al-Qur'an, yaitu mengarahkan respons manusia terhadap kesedihan agar tetap adaptif dan tidak berkembang menjadi kondisi yang melemahkan secara spiritual maupun psikologis.

## **B. Makna *Al-Huzn* dalam Al-Qur'an**

Berdasarkan analisis konteks ayat, ungkapan yang sering dipahami sebagai “larangan bersedih” lebih tepat dimaknai sebagai bentuk regulasi emosional yang bertujuan mencegah individu larut dalam kesedihan yang berkepanjangan. Misalnya dalam ungkapan *la tahzan* atau *la tahzanu*. Adapun selain itu kata *al-huzn* digunakan untuk menyatakan “tidak bersedih” atau “amat menyedihkan”, “jangan berduka”. Dalam bentuk kata benda yaitu mashdar memaknai *al-huzn* sebagai kesedihan atau berduka cita yaitu *yahzanu-huznan wa hazanan* yang menunjukkan susah, sedih dan duka cita.<sup>17</sup> Kajian menurut al-Ashfahani mengungkapkan bahwa *al-huzn* merupakan kenyataan hidup yang menimbulkan kesedihan<sup>18</sup>. Berdasarkan ungkapan tersebut al-huzn memiliki makna yang beragam sesuai dengan kata dan kalimatnya, antara lain sebagai berikut<sup>19</sup>. Pertama, istilah al-ḥuzn yang bermaksud “jangan bersedih hati” muncul sebanyak lima kali dalam bentuk *fi'il muḍāri'* yang disertai *lām nahy* (لَا تَحْزَنْ) dengan format *mufrad mudzakkar mukhāṭab*, yaitu pada QS. At-Taubah: 40, QS. Al-Hijr: 88, QS. An-Nahl: 127, QS. An-Naml: 70, dan QS. Al-Ankabūt: 33. Selanjutnya bentuk *jamā' mudzakkar mukhāṭab* yang memakai *lām nahy* (لَا تَحْزَنُوا) tercantum dua kali, yaitu dalam QS. Āli 'Imrān: 139 dan QS. Fuṣṣilat: 30. Sementara itu, bentuk *jamā' mudzakkar mukhāṭab* yang menggunakan *Kāf Masdariyah* (لِكَيْلَا تَحْزَنُوا) disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. Āli 'Imrān: 153. Adapun bentuk *mufrad mu'annats mukhāṭab* yang didahului Allā yang mengandung an *masdariyah* terdapat

---

<sup>17</sup> *Ibid.*

<sup>18</sup> al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an Abu al-Qasim al-Husain bin al-Ma'ruf al-Raghib al-Ashfahani, (*Beirut: Dar Al-Ma'rifah, t.t.*), hlm. 115, n.d.

<sup>19</sup> Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fazi AlQur'an Al-Karim*, (*Beirut: Dar Al-Fikr, t.t.*), hlm. 199-200, n.d.

dua kali, yakni pada QS. Maryam: 24 dan QS. Al-Qasas: 13. Tidak ditemukan bentuk mufrad *mudzakkar mukhāṭab* yang didahului *lām nāfi* dalam Al-Qur'an.

Kedua, kata *al-ḥuzn* yang bermakna “menyebabkan kesedihan” ditemukan dalam bentuk *fi'il muḍāri'* yang disertai *lām ta'lil* (لِيَحْزُنَ) dengan pola *mufrad mudzakkar ghāib*, dan bentuk ini tercatat satu kali saja, yaitu dalam QS. Al-Mujādalah: 10. Selanjutnya, masih dalam format *mufrad mudzakkar ghāib*, tetapi menggunakan *lām nahy* serta diikuti oleh *ḍamīr muttasil* bentuk *raf'* (لَا يَحْزُنُكَ), istilah tersebut disebutkan sebanyak lima kali, yakni pada QS. Āli 'Imrān: 176, QS. Al-Mā'idah: 41, QS. Yūnus: 65, QS. Luqmān: 23, dan QS. Yā-Sīn: 76. Ketiga istilah *al-huzn* “dan tidak pula kamu bersedih hati” yang terungkap dalam bentuk *fi'il muḍāri'* yang disertai *lam nahi* dan muncul sebanyak dua kali dalam bentuk *jamā' mudzakkar mukhāṭab* yaitu dalam QS. Al-A'rāf: 49 dan QS. Az-Zukhruf: 68. Keempat *al-Huzn* bermakna “dan mereka tidak bersedih hati”, terungkap dalam bentuk *jamā' mudzakkar ghāib* yang menunjukkan *lam nafi* dan ditemukan sebanyak 12 kali yaitu pada QS. Al-Baqarah: 62, 112, 262, 274, dan 277; QS. Āli 'Imrān: 170; QS. Al-Mā'idah: 69; QS. Al-A'rāf: 35; QS. Yūnus: 62; QS. Az-Zumar: 61; serta QS. Al-Aḥqāf: 13.

Kelima istilah *al-huzn* yang bermakna “kesedihan” muncul sebagai *isim mashdar* sebanyak lima kali dalam Al-Qur'an. Bentuk-bentuk tersebut yaitu pada QS. Yusuf: 84, QS. Yusuf: 86, QS. At-Taubah: 92, QS. Al-Qasas: 8, dan QS. Fatir: 34. Keenam, kata *al-huzn* yang bermakna ‘amat menyedihkan’ muncul dalam bentuk *fi'il mudhari'* mutakallim wahdah dengan kata *layahzununî*, yang didahului *laam ta'kid* sebagai penegas makna. Bentuk ini ditemukan satu kali saja dalam Al-Qur'an, yaitu pada QS. Yusuf: 13. Ketujuh, kata *al-huzn* yang bermakna “kesedihan” muncul dalam bentuk *isim mashdar* sebanyak tiga kali dalam Al-Qur'an. Kemunculan tersebut terbagi menjadi dua bentuk, yaitu yang mengandung *al-ma'rifah* dan yang tidak menggunakan *al*. Bentuk yang termasuk *al-ma'rifah* terdapat pada QS. Yusuf ayat 84, yaitu kata *al-huzn* yang memakai kata “*al*” sehingga menunjukkan makna yang bersifat definitif. Adapun bentuk *isim mashdar* yang tidak menggunakan *al* muncul pada dua ayat lainnya, yaitu QS. Yusuf ayat 86 dengan bentuk *huzni* (kesedihanku) yang bersifat idhafah karena diikuti *dhamir*, serta QS. At-Taubah ayat 92 dengan bentuk *huznan*,

yaitu mashdar tanpa “al” yang bersifat nakirah. Dengan demikian, variasi bentuk isim mashdar ini menunjukkan perbedaan fungsi dan konteks gramatikal sesuai struktur kalimat masing-masing. Kedelapan, bentuk kata yang masih bermakna ‘kesedihan’ terungkap dalam bentuk isim “*al-hazan*” pada QS. Fāṭir ayat 34. Meskipun akar katanya sama, yaitu ḥ-z-n, bentuk “*al-hazan*” bukanlah mashdar dari *huzn*, melainkan bentuk isim yang bermakna keadaan atau rasa sedih. Dalam ayat tersebut, frasa “*adhaba ‘annā al-hazan*” menggambarkan ungkapan syukur penghuni surga bahwa Allah telah menghilangkan segala kesedihan dari mereka. Oleh karena itu, bentuk ini dicatat sebagai variasi leksikal dari akar ḥ-z-n, namun tidak termasuk dalam kategori *mashdar huzn* sebagaimana yang telah dijelaskan pada kategori sebelumnya.

Dari beragam makna yang disebutkan sesuai dengan kata dan kalimat mengenai *al-huzn*, Abu Bakar Jabir menyimpulkan bahwa *al-huzn* memiliki arti bahwa kesedihan serta kegelisahan tidak tampak dan akan hilang apabila mengadu kepada Allah, selain itu kesedihan yang direspon dengan perasaan tidak sabar akan mempengaruhi orang lain.<sup>20</sup> Sedangkan menurut al-Maraghi *al-huzn* merupakan suatu keadaan alami yang tidak bertentangan dengan syariat islam, kecuali kesedihan tersebut melanggar aturan yang ditetapkan islam dan tidak diridhoi Allah.<sup>21</sup> Oleh karena itu perasaan sedih merupakan anugerah untuk manusia yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Dengan demikian kesedihan memiliki dampak positif yang membawa kemaslahatan bagi manusia apabila berlandaskan pada iman kepada Allah dan akan berdampak negatif apabila berlarut-larut dalam kesedihan tersebut, sehingga dapat berpengaruh pada takdir yang telah digariskan padanya. Untuk memahami variasi makna tersebut secara lebih sistematis, berikut disajikan tabel mengenai penggunaan dan konteks makna *al-huzn* dalam Al-Qur’an. Untuk memahami variasi makna tersebut secara lebih sistematis, berikut disajikan tabel mengenai penggunaan dan konteks makna *al-huzn* dalam Al-Qur’an :

---

<sup>20</sup> Abu Bakar Jabir, “Tafsir Al-‘Aisar, (Jakarta: Darus Sunnah Prees, 2007), Hlm. 854-859.” n.d.

<sup>21</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, Juz I (Mesir: Maktabah, 1946), Hlm. 96.*, n.d.

**Tabel 2.** Model Makna Konteks *Al-Huzn* Dalam Al-Qur'an

NO	Makna Konteks	Surat
1	Dan tidak bersedih hati	Thaahaa: 40
2	Dan ia tidak bersedih hati	Al-Qashash: 13
3	Janganlah bersedih hati	Fush-Shilat: 30
4	Dan jangan bersedih hati	Ali-Imran:139
5	Supaya bersedih hati	Ali-Imran: 153
6	Tidaklah kalian merasa sedih	Al-A'raaf: 49
7	Tidaklah kamu bersedih	Az-Zukhruf: 68
8	Janganlah kamu bersedih hati	Maryam:24, Al-Qashash: 7
9	Janganlah bersedih atas mereka	Al-Hijr: 88, At-Taubah: 40, An-Naml:70, Al-Ankabuut: 33, An-Nahl:127
10	Bersedih	At-Taubah: 92
11	Membuatmu bersedih	Al-An'aam: 33
12	Membuatku bersedih	Yusuf: 13
18	Supaya Bersedih	Al-Mujaadilah:10
19	Kesedihan	Al-Qashash: 8
20	Kesedihanku kepada Allah	Yusuf: 86
21	Mereka Bersedih Hati	Az-Zumar: 61, Al-Ahqaaf: 13, Al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274, 277, Ali-Imran: 170, Al-Maidah: 69, Al-An'aam: 48, Al-A'raaf: 35, Yunus: 62
22	Sungguh tidak akan merasa sedih	Al-Ahزاب: 51
23	Janganlah engkau disedihkan	Al-Maidah: 41, Ali-Imran: 176, Luqman: 23  YaaSiin: 76, Yunus: 65
24	Mereka bersedih	Al-Ahزاب:51

25	Mereka bersedih	Al-Anbiyaa':103
26	Menghilangkan Kesedihan	Faathir: 34
27	Karena Sedih	Yusuf: 84

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa kata *al-huzn* digunakan Al-Qur'an dalam berbagai bentuk dan tujuan dimana sebagian besar ayat tersebut memuat larangan untuk bersedih baik pada individu maupun kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesedihan merupakan hal yang normatif hadi pada hidup namun tidak boleh membuat individu berhenti berusaha. Selain itu pada ayat lain pada *al-huzn* juga menegaskan bahwa orang beriman tidak akan dibiarkan dalam kesedihan, karena Allah akan memberikan ketenangan, penjaagaan, dan harapan. Dalam kajian ayat-ayat tersebut, ditemukan terdapat dua penyebab utama yang sering dikaitkan dengan munculnya *al-huzn*. *Pertama* yaitu rasa takut (*khauf*), yang sering disebut berdampingan dengan kesedihan, seperti pada QS. al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274, 277; QS. Ali 'Imran: 170; QS. al-Ma'idah: 69; QS. al-An'am: 48; QS. al-A'raf: 35, 49; dan sejumlah ayat lainnya. Rasa takut terhadap azab Allah (QS. al-A'raf: 49), terhadap hari akhir (QS. al-An'am: 51), atau terhadap hisab yang buruk (QS. ar-Ra'd: 21) dapat menimbulkan kesedihan, terutama ketika iman melemah atau seseorang lalai dari Allah. Namun, rasa takut ini juga dapat menjadi dorongan untuk memperbaiki diri.

Penyebab kedua yakni musibah, yaitu berupa ujian hidup yakni kematian, cobaan, bencana, atau kesulitan lain yang telah ditetapkan Allah sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Hadid: 22. Musibah dapat menimbulkan kesedihan mendalam jika tidak disikapi dengan sabar. Ayat-ayat tentang musibah, seperti QS. al-Hajj: 11, QS. al-Nisa': 78-79, QS. al-Syura: 37-40, atau QS. al-Taubah: 120, menunjukkan bahwa cobaan yang menimpa manusia memiliki hikmah dan mengharuskan mereka untuk kembali kepada Allah. Dengan demikian, baik rasa takut maupun musibah dapat menjadi sumber kesedihan, namun keduanya dapat diatasi melalui keimanan, kesabaran, dan kedekatan kepada Allah. Hal inilah yang kemudian menjadi dasar bagi berbagai solusi Al-Qur'an terhadap *al-huzn* yang dibahas pada

bagian selanjutnya.<sup>22</sup> Kategorisasi makna tersebut diperoleh melalui proses coding tematik berdasarkan konteks ayat, yang kemudian dikelompokkan ke dalam fungsi psikologis seperti ekspresi emosi, regulasi emosi, dan jaminan ketenangan spiritual.

### **C. Solusi Al-Qur'an terhadap *al-Huzn***

Solusi *al-huzn* dalam Al-Qur'an secara konsisten ditegaskan melalui ayat-ayat yang memuat frasa *lā khaufun 'alaihim wa lā hum yahzanūn*, yang menggambarkan jaminan Allah bahwa kesedihan dapat diangkat dari hati hamba-Nya melalui komitmen terhadap nilai-nilai spiritual tertentu. *Pertama*, kesedihan dapat lenyap dengan mengikuti petunjuk Allah sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah: 38. Al-Marāghī menjelaskan bahwa hamba yang mengikuti hidayah Allah akan “terhindar dari rasa takut terhadap masa depan dan tidak bersedih atas masa lalu,” karena petunjuk ilahi memberikan arah hidup yang menenteramkan.<sup>23</sup> *Kedua*, QS. Al-Baqarah: 62 dan QS. Al-Māidah: 69 menegaskan bahwa iman kepada Allah dan hari akhir serta amal saleh merupakan kunci hilangnya kesedihan. Dalam menafsirkan ayat-ayat tentang larangan bersedih, al-Maraghi menegaskan bahwa kesedihan tidak boleh menguasai hati orang beriman, karena keimanan yang kuat akan melahirkan ketenangan dan keteguhan dalam menghadapi ujian<sup>24</sup> Sejalan dengan itu *Tafsir al-'Aisar* menyatakan bahwa kesedihan tidak boleh menguasai hati orang beriman, karena keimanan dan tawakkal akan menghadirkan ketenangan batin serta keyakinan terhadap pertolongan Allah.<sup>25</sup> Quraish Shihab menafsirkan bahwa ketenangan batin lahir dari “iman yang benar dan amal saleh yang konsisten,” sehingga memungkinkan seseorang melepaskan beban emosionalnya<sup>26</sup>.

---

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, Juz I (Mesir: Maktabah, 1946)*, hlm. 96.

<sup>24</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi (Mesir: Maktabah, 1946)*.

<sup>25</sup> Abu Bakar Jabir, *Tafsir Al-'Aisar (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2007)*.

<sup>26</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keselarasan Al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati, 2001)*.

Ketiga, QS. Al-Baqarah: 112 menekankan bahwa penyerahan diri kepada Allah dan berbuat ihsan merupakan faktor penghapus kesedihan. Al-Zuhailī dalam al-Tafsīr al-Munīr menyatakan bahwa ihsan “membersihkan hati dari kekhawatiran dan kesedihan karena hamba menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah.<sup>27</sup> Keempat, QS. Al-Baqarah: 262 dan 274 menjelaskan bahwa infak yang tulus tanpa menyebutkan pemberian atau menyakiti penerima akan membebaskan pelakunya dari kesedihan. Quraish Shihab menegaskan bahwa sedekah yang ikhlas “menenangkan jiwa dan melepaskan keterikatan hati pada dunia,” sehingga menjadi salah satu bentuk terapi spiritual terhadap kesedihan<sup>28</sup>. Kelima, QS. Ali ‘Imran: 170 menggambarkan kebahagiaan para syuhada atas karunia Allah sebagai bentuk penghapusan kesedihan; al-Marāghī menafsirkannya sebagai “kebahagiaan spiritual yang menghapus kesedihan manusiawi.<sup>29</sup>

Keenam, QS. Al-A‘rāf: 35 menunjukkan bahwa takwa dan perbaikan diri (islāh) mengantarkan manusia pada keadaan bebas dari rasa takut dan sedih. Menurut al-Zuhailī, ketakwaan adalah “perlindungan batin yang menjauhkan seseorang dari rasa takut terhadap masa depan dan kesedihan terhadap masa lalu<sup>30</sup>. Ketujuh, QS. Yunus: 62 menegaskan bahwa para wali Allah terhindar dari rasa sedih, sebuah kondisi yang oleh Quraish Shihab dipahami sebagai “kelapangan jiwa akibat penyandaran total kepada Allah<sup>31</sup>. Selain itu, QS. Al-Ahqāf: 13 menekankan bahwa istiqamah dalam keimanan menjadi kunci keteguhan jiwa, sedangkan QS. Az-Zukhruf: 68 menegaskan bahwa keselamatan di akhirat merupakan puncak kebebasan dari rasa takut dan sedih.

Delapan kategori solusi dalam penelitian ini tidak ditentukan secara langsung, namun dihasilkan melalui proses coding tematik terhadap ayat-ayat yang memuat frasa *lā khaufun ‘alaihim wa lā hum yaḥzanūn* dan ayat-ayat terkait lainnya, dengan

---

<sup>27</sup> Wahbah Al-Zuhailī, *Al-Tafsīr Al-Munīr Fi Al-‘Aqidah Wa Al-Syari‘ah Wa Al-Manhaj* (Beirut: Dar al-Fikr, 2009).

<sup>28</sup> *Ibid.*

<sup>29</sup> *Ibid.*

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> *Ibid.*

mempertimbangkan fungsi psikospiritual yang terkandung di dalamnya. Berikut tabel uraian solusi *al-huzn* dalam Al-Qur'an :

**Tabel 3.** Solusi *al-Huzn* dalam Al-Qur'an

NO	Kategori Solusi	Ayat Utama	Penjelasan Ringkas
1	Mengikuti petunjuk Allah	QS. Al-Baqarah: 38	Petunjuk Allah membimbing hamba agar hidupnya terarah sehingga tidak takut pada masa depan dan tidak sedih atas masa lalu.
2	Iman dan amal saleh	QS. Al-Baqarah: 62 QS. Al-Māidah: 69	Iman yang benar dan amal saleh yang konsisten melahirkan ketenangan batin dan melepas beban emosional
3	Penyerahan diri (islām) dan ihsan	QS. Al-Baqarah: 112	Ihsan membersihkan hati dari kekhawatiran karena seluruh urusan diserahkan kepada Allah
4	Infak yang tulus	QS. Al-Baqarah: 262, 274	Sedekah yang ikhlas menenangkan jiwa dan melepaskan keterikatan duniawi sehingga meredakan kesedihan.
5	Karunia Allah bagi para syuhada	QS. Ali 'Imran: 170	Para syuhada diberi kebahagiaan spiritual yang menghapus kesedihan manusiawi.
6	Takwa dan perbaikan diri	QS. Al-A'rāf: 35	Takwa menjadi perlindungan batin yang menjauhkan seseorang dari rasa takut dan sedih.
7	Kedekatan dengan Allah	QS. Yunus: 62	Wali Allah terhindar dari kesedihan karena menyerahkan seluruh pergantungannya kepada Allah.
8	Istiqamah dan keselamatan akhirat	QS. Al-Ahqāf: 13 QS. Az-Zukhruf: 68	Istiqamah meneguhkan jiwa, dan keselamatan akhirat menjadi puncak terbebasnya manusia dari rasa takut dan sedih.

Secara keseluruhan, ayat-ayat tersebut memperlihatkan bahwa solusi *al-huzn* dalam Al-Qur'an berakar pada hidayah, iman, amal saleh, ihsan, kedermawanan, takwa, kedekatan dengan Allah, dan istiqamah. Prinsip-prinsip tersebut membentuk fondasi spiritual yang kokoh bagi stabilitas emosional dan ketenangan batin. Temuan ini selaras dengan penelitian mutakhir mengenai tema *al-huzn* dalam Al-Qur'an, yang menunjukkan bahwa konsep-konsep Qur'ani seperti takwa, tawakkal, dan ihsan berperan sebagai mekanisme regulasi emosional yang efektif dalam konteks kesedihan dan kecemasan spiritual.<sup>32</sup> Sejalan dengan temuan perspektif psikologi positif, bahwa

<sup>32</sup>*Ibid.*

kesedihan tidak dihilangkan, namun dimaknai sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Menurut Daniel R. Van Tongeren dan Sara A. Showalter Van Tongeren (2021), suffering memicu krisis makna yang mendorong individu melakukan meaning-making hingga mencapai kesejahteraan psikologis (flourishing). Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan memiliki fungsi adaptif dalam membangun resiliensi dan makna hidup.<sup>33</sup>

Penelitian ini menegaskan bahwa kesedihan atau *al-huzn* dalam Al-Qur'an merupakan suatu emosional yang normatif dan alami, namun memiliki potensi menjadi kekuatan spiritual apabila dikelola melalui nilai-nilai keimanan. Ayat-ayat yang memuat frasa *lā khaufun 'alaihīm wa lā hum yahzanūn* (QS. Al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274; QS. Al-Māidah: 69; QS. Ali 'Imran: 170; QS. Al-A'raf: 35; QS. Yunus: 62; QS. Al-Ahqāf: 13; QS. Az-Zukhruf: 68) menunjukkan bahwa Allah memberikan jaminan ketenangan kepada hamba yang beriman, bertakwa, berbuat ihsan, serta mengikuti petunjuk-Nya. Sehingga, kesedihan bukan hanya reaksi emosional, melainkan sarana tazkiyah yang membentuk kedewasaan spiritual. Integrasi dzikir, doa, tawakal dan syukur yang diajarkan dalam Al-Qur'an terbukti efektif untuk menurunkan stress serta dapat memupuk ketenangan batini.<sup>34</sup> Dengan demikian, kesadaran terhadap *al-huzn* dalam perspektif Al-Qur'an relevan dengan kajian psikologis yaitu dapat memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Perspektif Al-Qur'an yang menganjurkan sabar, doa, dan zikir sejalan dengan *strategi acceptance + meaning = making* yaitu menerima pengalaman dan memberi makna transcendental. Sehingga pendekatan Al-Qur'an dapat dipahami sebagai bentuk regulasi kognitif-emosional serta menambah dimensi spiritual.

Jika dibandingkan dengan teori psikologi positif, konsep *al-huzn* selaras dengan orientasi dalam hal pencapaian tertinggi yaitu dimensi transenden. Menurut model PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman mengungkapkan bahwa

---

<sup>33</sup> Paul T P Wong and Timothy T F Yu, "Existential Suffering in Palliative Care: An Existential Positive Psychology Perspective," *Medicina*, 2021, <https://doi.org/10.3390/medicina57090924>.

<sup>34</sup> *Ibid.*

kesejahteraan manusia terdiri dari lima aspek yakni, positive emotion, engagement, relationship, meaning dan accomplishment. Secara perspektif Al-Qur'an, kesedihan bukanlah kondisi yang harus dihindari, tetapi diolah menjadi kekuatan spiritual melalui iman, takwa, dan kesadaran diri. Nilai-nilai Qur'ani yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki padanan langsung dengan komponen PERMA. *Pertama*, yakni positive emotion yang menunjukkan bahwa ketika kesedihan diubah menjadi ketenangan melalui hidayah dan keimanan, sebagaimana janji Allah bahwa orang beriman "tidak takut dan tidak bersedih hati" (QS. Al-Baqarah: 38, 62; QS. Al-Māidah: 69; QS. Yunus: 62). Transformasi emosi negatif menjadi ketenteraman sejalan dengan gagasan psikologi positif bahwa emosi dapat diubah melalui regulasi makna dan keyakinan.

*Kedua*, yaitu *engagement* yang tampak pada nilai-nilai Qur'ani seperti istiqamah (QS. Al-Ahqāf: 13) dan kesungguhan mengikuti petunjuk Allah (QS. Al-Baqarah: 38), dimana menghadirkan keterlibatan penuh (deep engagement) dalam menjalani proses spiritual. Keterlibatan ini memunculkan stabilitas psikologis sebagaimana dijelaskan dalam teori positive engagement. *Ketiga*, terdapat relationship tercermin dalam anjuran berinfak yang ikhlas (QS. Al-Baqarah: 262, 274), yang bukan hanya memperkuat hubungan sosial tetapi juga terbukti secara psikologis mengurangi stres dan kesepian. Nilai prososial dalam infak dan saling menolong ini berfungsi sebagai terapi emosional, sama seperti konsep *prosocial behavior* dalam psikologi positif. *Keempat*, *meaning* atau makna hidup sejajar dengan pemaknaan kesedihan sebagai ujian yang menguatkan iman (QS. Ali 'Imran: 170; QS. Al-A'raf: 35). Seligman menegaskan bahwa makna adalah faktor utama kebahagiaan, dan Al-Qur'an memandang makna sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah serta keteguhan batin. *Kelima*, *accomplishment* dalam PERMA memiliki kesepadanan dengan keteguhan dan kesabaran dalam menghadapi kesedihan. Ayat-ayat tentang orang yang diberi karunia karena kesabaran (misalnya QS. Ali 'Imran: 170) menunjukkan bahwa pencapaian tertinggi bukan sekadar keberhasilan duniawi, tetapi keberhasilan spiritual berupa keteguhan hati dan kerelaan menerima takdir. Namun, Al-Qur'an memberikan dimensi tambahan yang tidak dijangkau psikologi positif, yaitu orientasi ketauhidan.

Dalam perspektif Qur'ani, makna bukan sekadar konstruksi psikologis, tetapi kesadaran transendental bahwa seluruh pengalaman ini termasuk kesedihan merupakan bagian dari rencana ilahi. Dengan demikian, konsep PERMA dan nilai Qur'ani tentang *al-huzn* memiliki titik temu dalam regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, serta pembangunan hubungan sosial, tetapi Al-Qur'an memperluasnya melalui dimensi spiritual yang menjadikan kesedihan sebagai jalan menuju keteguhan iman dan kedewasaan jiwa.<sup>35</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kesedihan (*al-huzn*) merupakan emosi yang normatif, namun dapat menjadi kekuatan spiritual apabila dikelola dengan benar. *Pertama*, kesedihan dalam Al-Qur'an bagian dari dinamika jiwa yang manusiawi, namun dapat diarahkan menuju ketenangan melalui sikap sabar, tawakal, dan penguatan iman. Keteguhan iman berperan penting dalam mencegah seseorang larut dalam kesedihan yang berlebihan.<sup>36</sup> *Kedua*, penelitian ini menemukan bahwa pengelolaan *al-huzn* berdasarkan nilai-nilai Qur'ani berkontribusi signifikan pada peningkatan ketahanan psikologis. Hidayah, kesabaran, dan pemaknaan terhadap ujian hidup berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang menjaga individu dari tekanan emosional, kecemasan spiritual, serta resiko gangguan psikologis. *Ketiga*, nilai-nilai spiritual seperti tawakal, syukur, dzikir, dan doa terbukti memiliki dampak kuratif bagi kondisi emosional individu.<sup>37</sup> Hal ini membantu mengalihkan fokus dari masalah kepada penyandaran diri kepada Allah, sehingga memberikan ketenangan batin dan stabilitas psikologis yang lebih baik.

*Keempat*, hasil penelitian mengindikasikan perlunya pengembangan model dukungan psikososial yang terintegrasi dengan nilai-nilai agama dan psikologi positif. Pendekatan ini tidak hanya efektif secara preventif dalam menangani stres dan kesedihan, tetapi juga memberikan strategi kuratif yang menyeluruh karena

---

<sup>35</sup> Nor Fauziana Ibrahim et al., "PERMA Well-Being and Innovative Work Behaviour : A Systematic Literature Review [ Version 1 ; Peer Review : 1 Approved , 2 Approved with Reservations ]," 2023, 1–30.

<sup>36</sup> *Ibid.*

<sup>37</sup> *Ibid.*

menggabungkan aspek kognitif-emosional dan spiritual. *Kelima*, pengelolaan kesedihan menurut syariat Al-Qur'an membuka ruang bagi pengembangan psikoterapi Islami atau spiritual therapy. Model intervensi ini relevan dengan konteks masyarakat beragama karena menghargai keyakinan klien dan memungkinkan proses penyembuhan yang lebih bermakna secara spiritual. Keenam, pendekatan Qur'ani terhadap kesedihan tidak hanya meredakan emosi negatif, tetapi juga memperkaya makna hidup. Kesedihan diposisikan sebagai sarana tazkiyah atau penyucian jiwa yang memperkuat ketahanan psikologis dan meningkatkan kedewasaan spiritual individu dalam jangka panjang. *Ketujuh*, secara filosofis temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif, khususnya dalam transformasi emosi negatif menjadi kekuatan baru melalui proses penerimaan (acceptance) dan pemberian makna (meaning-making)<sup>38</sup>. Temuan ini sejalan dengan perspektif Al-Qur'an yang tidak meniadakan kesedihan, tetapi mengarahkannya menuju pemaknaan spiritual. Dalam psikologi positif, Daniel R. Van Tongeren dan Sara A. Showalter Van Tongeren (2021) menjelaskan bahwa suffering memicu krisis makna yang kemudian direspons melalui proses meaning-making hingga mencapai flourishing<sup>39</sup>. Adapun selain itu proses (meaning-making) untuk menghadapi kesedihan menurut penelitian del Castillo (2023) menyatakan bahwa individu akan menemukan pemaknaan dalam pengalaman yang sulit karena dapat membantu mereka untuk mengelola tekanan psikologis dan mempertahankan kesejahteraan mental.<sup>40</sup>

Latar belakang pembahasan ini dilandaskan pada filosofi psikologi positif yang mengutamakan transformasi emosi negatif menjadi kekuatan baru melalui model PERMA yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan interpersonal, makna dan pencapaian. Martin Seligman juga menegaskan bahwa pentingnya menerima

---

<sup>38</sup> Diah Ramadhani, "Doa Sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q . S Al-Baqoroh Ayat 186 : Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental" 2, no. 2 (2024): 134–42.

<sup>39</sup> Daryl R. Van Tongeren and Sara A. Showalter Van Tongeren, "Finding Meaning Amidst COVID-19: An Existential Positive Psychology Model of Suffering," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021): 1–10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>.

<sup>40</sup> Ali Davoudi-Kiakalayeh et al., "Meaning-making towards Positive Well-being To," *International Journal of Preventive Medicine* 8 (2023): 4103, <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>.

pengalaman emosional negatif dan mengubahnya menjadi makna hidup yang mendalam, sebagai kunci kebahagiaan sejati.<sup>41</sup> Selain itu, landasan konseptual yang bersumber dari tafsir tematik Al-Qur'an memaparkan bahwa terdapat beragam ayat secara sistematis memberikan panduan mengenai pengelolaan emosi kesedihan secara konstruktif. Al-Qur'an menekankan pentingnya keterbukaan emosional yang seimbang, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan perasaan tanpa larut dalam emosi negatif yakni melalui pengendalian diri, doa sebagai bentuk regulasi mekanisme adaptif terhadap tekanan psikologis.<sup>42</sup>

Implikasi pembelajaran ini terhadap pengembangan keilmuan terletak pada munculnya model terapi serta konseling integratif yang menggabungkan antara prinsip keagamaan serta psikologi positif keagamaan dan psikologi positif sebagai pendekatan holistik dalam memahami dinamika emosional manusia. Model tersebut bukan hanya berfokus pada pemulihan psikologis, namun juga pada pembentukan makna hidup, penguatan spiritualitas dan peningkatan kesejahteraan batin individu. Dengan mengaitkan intervensi psikologis pada nilai-nilai religius serta konteks budaya klien, pendekatan ini mampu meningkatkan relevansi, penerimaan dan efektivitas terapi sekaligus membuka peluang untuk pengembangan paradigma baru dalam praktik konseling islam yang lebih kontekstual, humanistik, dan transendental.<sup>43</sup> Integrasi dengan model PERMA tidak hanya bersifat konseptual, tetapi dioperasionalkan melalui pemetaan: (1) positive emotion melalui transformasi kesedihan menjadi ketenangan berbasis iman; (2) engagement melalui praktik istiqamah; (3) relationship melalui perilaku prososial seperti infak; (4) meaning melalui pemaknaan kesedihan sebagai ujian spiritual dan (5) accomplishment melalui keteguhan dalam menghadapi ujian.

---

<sup>41</sup> *Ibid.*

<sup>42</sup> Firly Hidayanti and Agus Hidayatullah, "Depression and Anxiety from the Alquran ' s Perspective ( Analysis of the Interpretation of the Huzn and Khauf Verses According to Maudhu ' i Al-Farmawi ' s Tafsir Theory )" 2, no. 2 (2023): 4–10.

<sup>43</sup> Muhammad Fadhillah Et Al., "Al-Quran Dan Ilmu Jiwa ; Perspektif Psikoterapi Islam" 5, no. 1 (n.d.): 53–66.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesedihan (*al-huzn*) merupakan emosi normatif yang memiliki potensi transformasional apabila dikelola melalui nilai-nilai spiritual. Integrasi antara prinsip Qur'ani dan psikologi positif memberikan dasar bagi pengembangan model konseling Islami yang tidak hanya berfokus pada pengurangan emosi negatif, tetapi juga pada penguatan makna hidup, ketahanan psikologis, dan kedekatan spiritual. Dengan demikian, pendekatan ini menawarkan kerangka yang lebih holistik dalam memahami dan mengelola kesedihan dalam konteks kesehatan mental dan spiritual.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *al-huzn* dalam Al-Qur'an merupakan emosi manusiawi yang diakui keberadaannya dan dimaknai secara kontekstual, baik sebagai respons alami atas kehilangan maupun sebagai bagian dari proses spiritual. Berdasarkan analisis tematik terhadap 42 kemunculan lafaz *al-huzn* beserta derivasinya, ditemukan bahwa Al-Qur'an tidak meniadakan kesedihan, melainkan mengarahkan agar kesedihan tidak berkembang menjadi kondisi yang melemahkan secara psikologis dan spiritual. Dengan demikian, *al-huzn* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosional berbasis nilai keimanan, yang dalam konteks tertentu dapat berkontribusi pada pembentukan kesabaran, keteguhan, dan pemaknaan hidup. Namun demikian, fungsi ini tidak bersifat universal, melainkan bergantung pada konteks ayat dan respons individu terhadap pengalaman kesedihan tersebut.

Secara konseptual, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara tafsir tematik dan psikologi positif dapat dilakukan melalui pemetaan operasional terhadap model PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman, yaitu: (1) *positive emotion* melalui transformasi kesedihan menjadi ketenangan berbasis iman; (2) *engagement* melalui praktik istiqamah; (3) *relationship* melalui perilaku prososial seperti infak; (4) *meaning* melalui pemaknaan kesedihan sebagai ujian; dan (5) *accomplishment* melalui keteguhan dalam menghadapi cobaan. Pemetaan ini menunjukkan adanya titik temu konseptual, meskipun dimensi transendental dalam Al-Qur'an melampaui kerangka psikologi positif yang bersifat empiris.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan model intervensi berbasis Qur'ani yang dapat diuji secara empiris, memperluas kajian pada tafsir kontemporer dan lintas budaya, serta merumuskan model operasional yang terukur dalam konteks pendidikan, konseling, dan psikoterapi Islami. Dengan demikian, konsep *al-huzn* tidak hanya dipahami sebagai pengalaman emosional, tetapi sebagai bagian dari dinamika psikospiritual yang kompleks dan kontekstual dalam kehidupan manusia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

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

———. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Maktabah, 1946.

Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*. Beirut: Dar al-Fikr, 2009.

Arroisi, Jarman, Agus Mulyana, Rahmat Ardi, Nur Rifa, and Universitas Darussalam Gontor. "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas ( Kajian Dimensi Psikologi Dalam Pandangan Barat Dan Islam )." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023): 627–38.

Davoudi-Kiakalayeh, Ali, Reza Mohammadi, Ali Akbar Pourfathollah, Zahra Siery, and Sajad Davoudi-Kiakalayeh. "Meaning-making towards Positive Well-being To." *International Journal of Preventive Medicine* 8 (2023): 4103. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>.

Fadhillah, Muhammad, Fakultas Agama, Islam Universitas, Muhammadiyah Aceh, Ilmu Jiwa, Psikoterapi Islam, and Kesehatan Mental. "Al-Quran Dan Ilmu Jiwa ; Perspektif Psikoterapi Islam" 5, no. 1 (n.d.): 53–66.

Fadli, Muhammad Ilham. "Analisis Semantik Makna Kata Bath Dan Huzn Dalam Al-Qur ' an" 4, no. April 2022 (2024): 13–15.

Hamdan, Stephani Raihana. "Happines : Psikologi Positif Versus Psikologi Islam," no. 1 (2016).

Hidayanti, Firly, and Agus Hidayatullah. "Depression and Anxiety from the Alquran ' s Perspective ( Analysis of the Interpretation of the Huzn and Khauf Verses According to Maudhu ' i Al-Farmawi ' s Tafsir Theory )" 2, no. 2 (2023): 4–10.

Ibrahim, Nor Fauziana, Sabri Mohamad Sharif, Hasan Saleh, Nor Hasliza, Mat Hasan, and Nur Faezah Jayiddin. "PERMA Well-Being and Innovative Work Behaviour: A Systematic Literature Review [ Version 1 ; Peer Review : 1 Approved , 2 Approved with Reservations ]," 2023, 1–30.

Jabir, Abu Bakar. "Tafsir Al-‘Aisar, (Jakarta: Darus Sunnah Prees, 2007), Hlm. 854-859.," n.d.

———. *Tafsir Al-‘Aisar*. Jakarta: Darus Sunnah Press, 2007.

Jati, Pasir, and By Pass. "Psikologi Dan Al- Qur ’ An ( Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi )" 4, no. 1 (2023): 33–67.

Karya, Psikologis, Moh Abdul, Kholiq Hasan, and Ervi Marafaniza. "Kajian Tafsir Tematik Kontemporer : Analisis Terhadap Metode Tafsir Tematik Ayat-Ayat," n.d., 20–37.

Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah*, n.d.

Rahmansyah, Andi, Husnel Anwar, Studi Ilmu, and Fakultas Ushuluddin. "Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies" 2 (2023): 209–18. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.91>.

Ramadhani, Diah. "Doa Sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q . S Al-Baqoroh Ayat 186 : Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental" 2, no. 2 (2024): 134–42.

Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedi Al-Qur’an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.

———. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keselarasan Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2001.

Tongeren, Daryl R. Van, and Sara A. Showalter Van Tongeren. "Finding Meaning Amidst COVID-19: An Existential Positive Psychology Model of Suffering." *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>.

Wong, Paul T P, and Timothy T F Yu. "Existential Suffering in Palliative Care: An Existential Positive Psychology Perspective." *Medicina*, 2021. <https://doi.org/10.3390/medicina57090924>.

Yakup, Ricki. "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam" 11, no. 1 (2023): 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

Zakiah, Nor. "Kesehatan Mental Dan Self Healing Dalam Al-Qur’an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Jurna Ilmu Al-Qur’an Dan Hadist* 4, no. 1 (n.d.): 59–76.

Zulfikar, Eko, and Iskandar Iskandar. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 37–62. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.15962>.