

INTERPRETASI AYAT-AYAT *HUZN* DALAM AL-QUR'AN DENGAN PENDEKATAN *MUNASABAH MAKNA*

Ahmad Fauzan Yafi

Universitas Indonesia

Email: ahmad.fauzan53@ui.ac.id

Mohammad Izdiyan Muttaqin

Universitas Indonesia

Email: moh.izdiyan@ui.ac.id

Abstrak: Al-Qur'an tidak hanya membahas aspek hukum dan akidah saja, tetapi juga memberikan perhatian terhadap kondisi emosi manusia, salah satunya adalah emosi sedih (*huzn*). Dengan menggunakan salah satu metode dalam Ilmu Tafsir yaitu *munasabah* penelitian ini akan melihat bagaimana sedih dijelaskan dalam al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan pendekatan *munasabah makna* yang memiliki empat langkah operasional: pertama mengungkap tema dari ayat utama, kedua mencari ayat-ayat pendukung, ketiga mendialogkan antara ayat utama dan ayat pendukung, keempat merumuskan kesimpulan. Ayat utama yang dipilih adalah Ali Imran ayat 139, sedangkan ayat pendukung adalah QS. Al-Tawbah: 40 dan QS. Yunus: 62-63. Hasil temuan berdasarkan pembacaan data tekstual terhadap Tafsir Ringkas, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Mishbah. Dalam QS. Ali Imran: 139, *huzn* (kesedihan) bisa berasal dari ujian yang ditimpakan kepada manusia berupa kekalahan perang. Sedangkan dalam QS. Al-Tawbah: 40 dan QS. Yunus: 62-63, salah satu sifat orang saleh adalah tidak dikuasai kesedihan yang terlalu. Berdasarkan hasil penelitian, makna kata sedih dalam al-Qur'an adalah kegelisahan batin manusia yang berkaitan dengan hal negatif yang dialami atau pernah terjadi. Emosi sedih merupakan fitrah manusia namun manusia dihibau untuk mengaturnya dengan baik agar tidak menghambat atau melemahkan orang yang mengalaminya.

Kata kunci: *munasabah makna*, sedih, *tafsir ringkas*, *tafsir al-azhar*, *tafsir al-mishbah*, QS. Ali Imran: 139

Abstract: The Qur'an does not just discuss legal and doctrinal aspects, but also gives insight into human emotional states, one of which is sadness (*huzn*). Using one of the methods of Quranic Exegesis, namely *munasabah*, this study will examine how sadness is described in the Qur'an. This study employs the *munasabah makna* approach, which comprises four operational steps: first, identifying topics in the main verse; second, identifying supporting verses;

Copyright (c) 2026 The Authors.



third, establishing a dialogue between the main verse and the supporting verses; and fourth, formulating conclusions. The main verse selected is Ali Imran verse 139, and the supporting verses are QS. Al-Tawbah: 40 and QS. Yunus: 62-63. The results are based on a textual analysis of the *Tafsir Ringkas*, the *Tafsir Al-Azhar*, and the *Tafsir Al-Mishbah*. In Ali Imran verse 139, sadness can be caused by trials inflicted upon humans in the form of defeat in war. Meanwhile, in QS. Al-Tawbah: 40 and QS. Yunus: 62-63, one of the characteristics of the saintly is not being overcome by excessive sadness. Based on the research findings, the meaning of the word 'sadness' in the Qur'an is the inner distress of a person related to negative events experienced or that have occurred. The emotion of sadness is part of human nature, yet people are urged to manage it well so that it does not hinder or weaken those affected by it.

Keywords: *munasabah makna*, sadness, *tafsir ringkas*, *tafsir al-azhar*, *tafsir al-mishbah*, QS. Ali Imran: 139

Pendahuluan

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia tidak hanya membahas aspek hukum dan akidah saja, tetapi juga memberikan perhatian besar terhadap kondisi psikologis manusia, salah satunya pengakuan adanya emosi kesedihan. Dalam kehidupan modern, perasaan sedih, gelisah, dan cemas menjadi fenomena yang semakin kompleks akibat tekanan sosial, akademik, dan emosional. Dan ini digambarkan dalam banyak terminology seperti *huzn*, *raiba*, dan *ya's* sebagaimana keadaan batin manusia yang beragam. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an memiliki pendekatan yang komprehensif dalam menggambarkan dinamika emosional manusia.¹

Terminologi *huzn* dalam al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai kondisi emosional semata, tetapi juga sebagai bagian dari ujian spiritual yang memiliki nilai edukatif dan transformatif. Misalnya dalam surat QS. Al-Tawbah: 40, terdapat larangan untuk bersedih (*la tahzan*) yang menunjukkan bahwa kesedihan tidak selalu bernilai kebaikan apabila terus dipelihara, terutama ketika hal ini dapat melemahkan keimanan dan kepercayaan kepada Allah ﷻ.²

Dalam perspektif tafsir, menurut Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, *huzn* dipahami sebagai kondisi hati yang dapat dikelola melalui pendekatan spiritual seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Kesedihan sering

¹ Renilda Vili Andini dan Luthviyah Romziana. "Mengatasi Fenomena Galau dengan Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Tafsir Al Misbah Kkarya Quraish Shihab." *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, Vol. 07, No. 02, 2025, 469.

² Khotimah Suryani. "Menelaah Tafsir Surah At-Taubah." *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, Vol. 4, No. 2, Oktober 2017, 73.

dikaitkan dengan kekosongan hati (*farighan*) atau ketidakstabilan spiritual yang membutuhkan penguatan zikir, sabar, dan tawakal. Pemaknaan sedih dalam al-Qur'an tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga solutif, dengan menawarkan jalan keluar yang berorientasi pada ketenangan batin dan pendekatan diri kepada Allah. Karena hal itu, penting untuk mengkaji lebih dalam terminologi sedih dalam salah satu ayat al-Qur'an dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan manusia. Kajian ini sekaligus juga berkontribusi pada pengembangan kajian Tafsir tematik dan solusi atas permasalahan psikologis kontemporer.³

Pemahaman terhadap pesan al-Qur'an sebagai kitab suci tidak dapat dilepaskan dari penggunaan metode penafsiran yang tepat, salah satunya melalui pendekatan *munasabah ayat*. Munasabah merupakan ilmu yang mengkaji hubungan atau keterkaitan antara ayat dengan ayat, maupun surat dengan surat, sehingga membentuk suatu pemaknaan yang utuh. Pendekatan ini berangkat dari asumsi dasar bahwa susunan al-Qur'an bersifat *tauqifi*, sehingga setiap penempatan ayat mengandung hikmat dan korelasi tertentu yang menarik untuk digali secara mendalam. Dengan demikian, munasabah menjadi instrumen penting dalam memahami pesan dan makna dalam al-Qur'an secara komprehensif.⁴

Munasabah tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk melihat keterkaitan tekstual ayat atau surat al-Qur'an, tetapi juga sebagai metode analisis yang mampu mengungkap makna tersembunyi dalam al-Qur'an. Dalam kajian ilmu Tafsir, *munasabah* mencakup berbagai bentuk hubungan, seperti hubungan sebab-akibat, kesamaan makna, pertentangan, hingga keterkaitan tematik antar ayat. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ayat dalam al-Qur'an tidak berdiri sendiri melainkan saling terhubung dalam jaringan makna yang kompleks. Dengan begitu memahami terminologi dalam salah satu ayat al-Qur'an melalui pendekatan *munasabah* memungkinkan temuan kajian yang komprehensif dan mendalam.⁵

Praktik penggunaan pendekatan *munasabah* dalam penafsiran al-Qur'an telah dikembangkan oleh para ulama untuk menemukan tema sentral dalam suatu surat. Misalnya dikemukakan oleh Abdullah Darraz, bahwa setiap surat memiliki kesatuan tema (*al-wahdah al-maudhu'iyah*) meskipun terdiri dari berbagai ayat dengan topik yang berbeda. Konsep ini menegaskan bahwa hubungan antara ayat pembuka, isi, dan penutup surat merupakan suatu

³ Ayu Mam'luah. "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Al-Auqa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, Vol. 01, No. 01, Desember 2019, 35.

⁴ Fauzul Iman. "Munasabah Al-Qur'an." *Al-Qalam*, Vol 11, No. 63, 1997, 46.

⁵ Agus Imam Kharomen dan Muh. In'amuzzahidin. "Rekonstruksi Pendekatan Munasabah Ayat dalam Metode Penafsiran Al-Qur'an." *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 14, No. 1, Februari 2024, 5.

kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dengan pendekatan ini, pemaknaan terhadap ayat-ayat yang mengandung unsur terminologi dapat dianalisis secara lebih utuh, tidak hanya pada suatu ayat tertentu, tetapi dalam keseluruhan struktur surat.⁶

Selain itu penelitian-penelitian kontemporer menunjukkan bahwa *munasabah* memiliki kedudukan yang sangat penting dalam proses penafsiran al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, penafsir dapat menghindari pemahaman yang parsial dan memperoleh gambaran makna yang lebih komprehensif dan sistematis. *Munasabah* dianggap sebagai hasil ijtihad yang membutuhkan penguasaan berbagai disiplin ilmu, sehingga analisis yang dihasilkan tidak bersifat subjektif semata, melainkan memiliki dasar ilmiah yang kuat. Dengan demikian, penggunaan *munasabah* dalam mengkaji terminologi sedih dalam salah satu ayat al-Qur'an menjadi relevan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual.⁷

Beberapa kajian tentang tafsir ayat-ayat *huzn* dalam al-Qur'an menunjukkan berbagai temuan yang beragam. Salah satunya seperti yang diungkapkan Firly Hidayanti dan Agus Hidayatullah dalam membahas istilah *huzn* dan *khauf* dalam al-Qur'an. Hidayanti dan Hidayatullah menggunakan pendekatan tafsir *maudhu'i* yang dilakukan oleh Al-Farmawi dalam memahami kedua istilah tersebut, dalam karya mereka juga menonjolkan pendekatan kebahasaan dalam tafsir. temuan mereka menegaskan bahwa kesedihan dan ketakutan adalah bagian dari pengalaman manusia yang harus dihadapi dengan keimanan dan kesabaran.⁸

Kajian dari Eko Zulfikar dan Iskandar memperlihatkan bahwa al-Qur'an memberikan pemahaman tentang kesedihan manusia sekaligus memberikan saran kepada manusia agar kesedihan tersebut menjadi sarana peningkatan spiritual atau menjadikan mereka mendapatkan ketenangan jiwa. Emosi sedih memang hal yang normal bagi manusia akibat pengalaman yang menyakitkan dan bisa berdampak positif atau negatif. Oleh karena itu manusia seharusnya mengarahkan kegiatan seperti bersabar, memperbanyak zikir, atau berinfak untuk menghindari dampak negatif dari emosi sedih. Riset Zulfikar dan Iskandar ini menggunakan pendekatan metodologi tafsir tematik

⁶ Lukmanul Hakim. "Munasabah Ayat dalam Surat An-Naba' (Analisis Metodologi Penafsiran Abdulllah Darraz dalam Kitab An-Nabau Al-Azhim Nazharatun Jadidatun Fi Al-Quran)." *Jurnal An-nida': Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 41, No. 2, Desember 2017, 116.

⁷ Agus Imam Kharomen dan Muh. In'amuzzahidin. "Rekonstruksi Pendekatan...", 2.

⁸ Hidayanti, Firly, dan Agus Hidayat. "Depression and Anxiety in the Qur'anic Perspective." *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2023.

(*maudhu'i*), dan menggabungkan sintesis studi linguistik, tafsir al-Qur'an dan psikologi.⁹

Kajian Ummu Imasakin mendalami tentang depresi dalam al-Qur'an yang dideskripsikan dalam berbagai kata seperti kesedihan mendalam (*huẓn*), putus asa (*ya's*), atau sesak dada (*dayq al-sadr*). Semua deskripsi tentang emosi manusia ini dijelaskan al-Qur'an dalam kisah para Nabi dan orang Saleh untuk diambil hikmah-hikmahnya. Al-Qur'an juga menawarkan solusi agar bisa bangkit dari depresi dengan berdoa kepada Nya, tidak berputus asa terhadap rahmat-Nya, dan menguatkan keyakinan akan pertolongan dari Nya. Kajian Imasakin ini juga menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dalam memahami makna dari indikator depresi dalam al-Qur'an.¹⁰

Terakhir kajian dari Siti Amanah yang mendalami mengenai klasifikasi konseptual terhadap kesedihan dalam al-Qur'an dengan analisis linguistik dan pendekatan tematik. Al-Qur'an menjelaskan ada tiga pembagian kesedihan: kesedihan yang dilarang, kesedihan yang dinafikan oleh orang-orang yang beriman, dan kesedihan fitrah manusiawi. Penelitian Amanah ini menunjukkan bahwa al-Qur'an menerangkan bahwa kesedihan itu bagi manusia bisa mendidik dan menguatkan keimanan mereka, bukan sekedar fenomena psikologis biasa.¹¹

Berbagai penelitian terdahulu mencitrakan penelitian tafsir al-Qur'an dengan metode munasabah hingga penelitian tafsir tentang sedih dalam al-Qur'an. Dari berbagai penelitian terdahulu tersebut ada yang menggunakan metode *munasabah* dalam mendalami al-Qur'an tetapi tidak membahas kajian tentang sedih dalam al-Qur'an, atau membahas tema tersebut tetapi menggunakan pendekatan metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Oleh karena itu, gap penelitian yang akan diisi oleh penelitian ini yaitu penggunaan metodologi *munasabah* dalam memahami makna sedih dalam al-Qur'an. Penelitian ini juga ingin mengembangkan tema penelitian (makna sedih dalam al-Qur'an) mengarah kepada interpretasi tafsir yang lebih murni. Karena kebanyakan penelitian terdahulu menyandingkan tema ini dengan kajian psikologi seperti yang dilakukan oleh Imasakin atau Hidayanti dan Hidayat.

Penelitian ini mengkaji terminologi sedih (*wa lataḥẓanu*) dalam surat Ali Imran ayat 139 dengan menggunakan metode *munasabah makna*. Metode ini

⁹ Zulfikar, Eko, dan Iskandar Iskandar. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huẓn dalam Kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits*, Vol. 17, No. 1, Juni 2023.

¹⁰ Imasakin, Ummu. "Depresi Dan Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologi)." *Fathir: Jurnal Studi Islam*, Vol. 3, No. 1, Februari 2026.

¹¹ Amanah, Siti. "Tipologi Kesedihan dalam Al-Qur'an: Analisis Tematik atas al-Huẓn, al-Asā, dan al-Asif Perspektif Teologis-Spiritual." *Journal of Applied Transintegration Paradigm*, Vol. 5, No. 2, Desember 2025.

menggunakan empat tahap operasional yang perlu dilakukan sebagaimana berikut:¹²

1. Tahap satu: mengungkap tema utama dari ayat utama.
2. Tahap dua: mencari ayat-ayat pendukung.
3. Tahap tiga: mendialogkan makna ayat utama dan ayat pendukung.
4. Tahap empat: merumuskan kesimpulan

Untuk mempermudah penelitian dengan menggunakan *Munasabah Makna*, beberapa hal telah dirumuskan sebagaimana berikut:

1. Ayat Utama: Surat Ali Imran ayat 139
2. Ayat Pendukung: Surat Al-Tawbah ayat 40; dan surat Yunus ayat 62-63.
3. Tema dari ayat yang dibahas: Makna Sedih (*huzn*)

Keterhubungan antara ayat utama dengan ayat pendukung ini adalah kesamaan dalam terminologi yang digunakan pada ketiga ayat, yaitu menggunakan kata *huzn*. Dalam *munasabah makna* ini disebut juga sebagai bentuk *munasabah* makna rasio, inderawi, dan imajinasi.¹³ Maka diambil tema sederhana dari ayat utama dan ayat-ayat pendukungnya yaitu Makna kata *huzn* berdasarkan keterangan Tafsir ayat-ayat tersebut. Untuk mendialogkan antara makna ayat utama dan ayat-ayat pendukung, akan dibantu dengan penjelasan dari tiga sumber Tafsir: Tafsir Ringkas dari Kemenag RI; Tafsir Al-Azhar karya Hamka; Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab.

Tafsir Ringkas merupakan Tafsir *Wajiz* yang disusun oleh Tim Penyusun Tafsir Ringkas Kementerian Agama Republik Indonesia dalam rentang tahun 2012 hingga 2015. Tafsir ini disusun dengan sederhana, ringkas, mudah dipahami, dan dikemas dengan bahasa yang jelas, mudah dan tidak bertele-tele. Sehingga didapatkan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang dapat dipahami masyarakat awam. Perbedaan dan pendapat yang memicu perdebatan tidak diangkat dalam karya ini. Tafsir ini menyandarkan pemahamannya kepada Mazhab Syafi'iyah dan Fatwa MUI tentang hukum, dan kepada Firqah Asy'ariyah tentang akidah.¹⁴

Tafsir Al-Azhar merupakan karya monumental dari Abdul Malik Abdul Karim Amrullah yang lebih dikenal sebagai Hamka. Karya ini disusun antara tahun 1959 hingga 1971 dan beberapa bagian diterbitkan dalam majalah *Gema Islam*. Karya Hamka ini dikenal luas di Indonesia sebagai salah satu tafsir lengkap yang ditulis dengan penuh perjuangan bahkan saat Hamka dikurung dalam penjara tahun 1963-1966 karena tuduhan penghasutan pemberontakan. Tafsir Al-Azhar menjadi sangat bersejarah karena ditulis di masa awal

¹² Agus Imam Kharomen dan Muh. In'amuzzahidin. "Rekonstruksi Pendekatan...",16.

¹³ Agus Imam Kharomen dan Muh. In'amuzzahidin. "Rekonstruksi Pendekatan...", 10.

¹⁴ Kementerian Agama RI. *Tafsir Ringkas*. Jilid 1. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016)

pembangunan Indonesia, ditulis untuk menafsirkan al-Qur'an yang berbahasa Arab ke bahasa Indonesia. Tafsir ini mengikuti haluan pemikiran Hamka yang diakui olehnya mengikuti Mazhab Salaf, yaitu mengikuti paham Rasulullah dan para Sahabat dan ulama-ulama yang mengikuti generasi tersebut. Di samping Tafsir ini juga dipengaruhi tulisan dari Sayyid Quthub.¹⁵

Tafsir al Mishbab karya M. Quraish Shihab merupakan Tafsir monumental dalam dunia Islam kontemporer di Indonesia. Tafsir ini ditulis sejak 1999 dan diselesaikan dalam rentang empat tahun oleh pengarangnya. Karya ini menggunakan pendekatan Tafsir *tablili* (analitis) dengan beberapa metode seperti munasabah dan keterangan lainnya. Tafsir ini mengangkat gaya bahasa yang jelas dan pilihan kata yang teliti sehingga bisa dikatakan sangat moderat dan kontekstual dengan masyarakat modern khususnya umat Muslim di Indonesia.¹⁶

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif analitik teks. Dikatakan sebagai Analitik Teks karena dalam data utama penelitian ini adalah karya tulis tafsir pilihan yang sesuai dengan kerangka penelitian ini. metodologi tafsir *munasabah makna* juga sesuai dengan doktrin analisis data kualitatif yang dijelaskan oleh Miles dan Huberman, yaitu pertama mereduksi data, kemudian penyajian data, dan terakhir penarikan kesimpulan. Analisis data kualitatif ini sangat sesuai dengan langkah operasional *munasabah makna* yang tergambar dalam empat tahap di atas.¹⁷

Interpretasi Kata *Huzn* pada Ayat Utama: QS. Ali Imran: 139

وَلَا يَئِسُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”¹⁸

Menurut Tafsir Ringkas, ayat ini memiliki pesan untuk kaum Muslimin agar jangan bersifat lemah dan bersedih hati, terutama setelah mengalami pukulan berat dan penderitaan yang pahit ketika kekalahan perang Uhud. Karena sebenarnya kemenangan maupun kekalahan adalah bagian dari ketentuan Allah yang diputarkan kepada manusia sebagai pelajaran. Padahal sebenarnya kaum Muslimin adalah orang-orang yang lebih tinggi derajatnya karena memiliki mental yang tahan dan semangat tinggi serta karena mereka adalah orang-orang yang beriman.¹⁹

¹⁵ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982)

¹⁶ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbab: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

¹⁷ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: a Methods Sourcebook*. (Amerika Serikat: Arizona State University, 2014)

¹⁸ Al-Quran dan Tafsirnya, Surat Ali Imran ayat 139.

¹⁹ Kementerian Agama RI. *Tafsir Ringkas*, Jilid 1, 187.

Dijelaskan oleh Hamka, peperangan Uhud yang menimpa kaum Muslimin telah menewaskan tujuh puluh orang mujahid fisabilillah. Di antara mereka adalah paman sekaligus pelindung Nabi ﷺ sendiri yaitu Hamzah bin Abdul Muthalib sehingga kaum Muslimin terlihat kesedihan dan kedukaan. Oleh karena itu turunlah ayat ini yang menyuruh kaum Muslimin untuk jangan lemah diri, jangan berduka, dan angkat muka menghadapi musuh-musuh. Karena pada diri kaum Muslimin ada sesuatu yang tidak akan pernah bisa dirampas oleh musuh-musuh yaitu iman. Karena iman inilah kaum Muslimin menjadi lebih tinggi derajatnya dan akan tetap lebih tinggi daripada musuh-musuhnya walaupun sesekali kalah dari mereka. Iman ini juga yang menjadi panduan bagi kaum Muslimin untuk menghadapi tantangan di masa yang akan datang.²⁰

Dijelaskan oleh Quraish Shihab, pada ayat-ayat sebelumnya (Ali Imran ayat 137 dan 138) telah dijelaskan adanya konsep *sumnah* atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku bagi semua manusia. Kekalahan dan kemenangan itu termasuk dalam hukum ini, sebagaimana kaum Muslimin ditimpa kekalahan dalam perang Uhud sedangkan kaum Quraisy mendapat kemenangan, pada peristiwa perang Badar yang mendapat kemenangan adalah kaum Muslimin dan yang kalah adalah kaum Quraisy. Keberhasilan dan kegagalan itu merupakan ketetapan Allah dan merupakan pelajaran untuk semua manusia di muka bumi ini. Oleh karena itu sepatutnya kaum Muslimin tidak perlu merasa putus asa apabila ditimpakan kekalahan kepada mereka, seharusnya mereka mengambil pelajaran dan hikmah yang mendalam dari peristiwa tersebut. Kaum Muslimin sepatutnya belajar dari kekalahan yang mereka alami, belajar menjadi lebih kuat secara mental dan fisik, bukan semakin melemah dan bersedih. Allah juga mengingatkan bahwa kaum Muslimin adalah orang-orang yang derajatnya tinggi, karena mereka berjuang dalam jalan kebenaran di dunia dan mencari surga di akhirat. Mengapa mereka merasa sedih dan lemah padahal gugur di jalan Allah pasti akan dijanjikan surga dan pengampunan. Keyakinan dan keimanan ini yang telah mantap dalam diri setiap Muslimin seharusnya menjadi penguat baginya.²¹

Interpretasi Kata *Huzn* pada Ayat Pendukung: QS. Al-Taubah: 40: QS. Yunus: 62-63

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

²⁰ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 2. 933.

²¹ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 2, 226.

“Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya), firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”²²

Dalam Tafsir Ringkas, awal surat ini menegaskan bahwa Allah dan Rasulullah tidak membutuhkan pertolongan untuk mengalahkan musuh-musuh karena hal tersebut sudah dilakukan oleh Allah sebagaimana ketika Rasulullah hijrah dari Makkah. Sekiranya ayat ini menyindir orang-orang yang enggan ikut berjuang dalam ekspedisi Tabuk. Ketika Nabi Muhammad ﷺ berhijrah ditemani berdua oleh Abu Bakar, keduanya dikejar oleh kaum Musyrikin Quraisy hingga ke gua. Situasi yang sangat menegangkan karena musuh-musuh telah mengepung keduanya di atas pintu gua, sehingga Nabi menenangkan Abu Bakar dengan berkata “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita dan menolong serta melindungi kita.” Pada saat itu Allah mengirimkan tentaranya yang tidak disadari oleh manusia melindungi Rasulullah dan sahabatnya. Sehingga keduanya mampu keluar dari situasi yang sangat kritis dan menegangkan dengan aman. Ayat ini menyatakan bahwa usaha yang dilakukan oleh kaum musyrikin untuk mematikan api Islam akan gagal. Sebaliknya agama Islam ini yang akan menang. Inilah janji Allah yang Maha Perkasa dan Maha Bijaksana.²³

Menurut Hamka, ayat ini menggambarkan bagaimana Allah membagikan nikmat-Nya kepada hamba-hamba. Sehingga tidak perlu bersedih dan utamakan bertawakal, karena sebenarnya Dia yang mengatur dan membagikan kebahagiaan, keamanan, kemenangan, dan kemudahan bagi siapa pun yang dikehendaki-Nya. Semua itu mungkin berasal dari harta benda duniawi, namun yang lebih baik itu datang dari kedekatan hamba dengan-Nya. Karena itulah dianjurkan untuk bertawakal dan tidak pesimis.²⁴

Menurut sebagian ulama Tafsir, ayat ini juga berkaitan dengan Abu Bakar yang merasakan *sakinah* (ketenangan) setelah mendengar ucapan Rasulullah. Sebagian lainnya menjelaskan bahwa *sakinah* tersebut terlebih dahulu kepada Rasulullah, kemudian ketenangan hati dan ketentruman tersebut disalurkan kepada Abu Bakar dengan kalimat penenang dari

²² Al-Quran dan Tafsirnya, Surat At-Taubah ayat 40.

²³ Kementerian Agama RI. *Tafsir Ringkas*, Jilid 1, 526.

²⁴ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, 2967.

Rasulullah: “Jangan berduka cita karena Tuhan Allah ada bersama kita.” Karena ucapan ini kemudian Abu Bakar merasa tenang.²⁵

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menjadi bantahan bahwasanya Allah membutuhkan bantuan orang-orang untuk membantu memenangkan agama-Nya. Dalam ayat ini Allah memperingatkan kepada orang-orang yang enggan dan malas untuk berjuang dalam ekspedisi Tabuk, dan kepada Nabi Muhammad ﷺ untuk tidak merasa kecil karena Allah pasti akan menolong kaum Muslimin seperti yang telah dilakukan-Nya selama ini. Konteks yang difirmankan dalam ayat ini sebagaimana Allah menolong Nabi Muhammad ﷺ dan sahabatnya yang berhijrah dan dikejar oleh orang-orang Quraisy sehingga keduanya harus bersembunyi di gua Tsur. Allah melindungi dan menolong keduanya dengan mudahnya. Keyakinan inilah yang dibawa oleh Nabi Muhammad dan diucapkan juga kepada sahabatnya, Abu Bakar, dengan ucapan yang menenangkan sehingga ketenangan ini juga mengalir kepada Abu Bakar. Begitulah janji-janji Allah memenangkan agama-Nya dan mengalahkan semua musuh penentang agama-Nya, sebagaimana ketika orang-orang yang mengejar dan mencoba membunuh Nabi ﷺ dan sahabatnya digagalkan oleh Allah dengan kuasa-Nya yang Maha Perkasa dan Maha Bijaksana.²⁶

Perkataan Nabi ﷺ kepada Abu Bakar diabadikan dalam ayat ini “*La Tabzan*” maksudnya jangan bersedih. Ketika tampak pada diri Abu Bakar kecemasan karena sangat dekat sekali para pengejar ini untuk menemukan keduanya, apabila mereka ketahuan oleh para pengejar maka Rasulullah akan berada dalam bahaya besar. Diriwayatkan juga pada saat itu Abu Bakar berkata kepada Nabi ﷺ: “Kalau aku yang terbunuh, maka hanya aku seorang yang wafat, tetapi jika engkau wahai Rasul, maka umat dan agama akan binasa.” Begitu dalamnya kecemasan Abu Bakar terhadap masa depan agama Islam dan keselamatan Rasulullah dibanding dirinya sendiri pada saat itu.²⁷

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

“Ketahuilah bahwa sesungguhnya(bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih. (Mereka adalah) orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa.”²⁸

Dalam Tafsir Ringkas, pada ayat sebelumnya dijelaskan bahwa apa pun yang dikerjakan oleh manusia dari kebajikan dan kemaksiatan tidak akan terlewatkan dari pengetahuan Allah. Pada ayat ke-62, dijelaskan bahwa ada orang-orang yang tidak akan merasakan kekhawatiran di akhirat dan di dunia. Sejalan dengan itu kemudian dijelaskan dalam ayat ke-63 bahwa mereka ini

²⁵ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, 2968.

²⁶ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 5, 595.

²⁷ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 5, 596.

²⁸ *Al-Quran dan Tafsirnya*, Surat Yunus ayat 62-63.

adalah para wali-wali Allah (*auliya*) yang selalu beriman dan bertakwa, selalu mengerjakan amal saleh sehingga terhindar dari azab Allah.²⁹

Dijelaskan oleh Hamka ada karakteristik utama orang-orang yang dekat dengan Allah yaitu tidak memiliki rasa takut yang berlebihan dan tidak bersedih hati dengan masa lalu. Mereka ini disebut juga “wali Allah” karena keimanan dan ketakwaan mereka. Sifat ini hadir pada mereka karena keimanan penuh bahwa Allah selalu bersama mereka.³⁰

Karakteristik tersebut menjadi kekuatan mereka, anugerah utama dari Allah menghadapi rintangan dan tantangan dalam kehidupan. Mereka tidak lagi merasakan ketakutan yang sangat dalam menghadapi janji akhirat, karena mereka telah memahami makna hikmah di dalamnya sehingga mampu menghadapi maut dengan senyuman. Begitu juga ketika mereka menghadapi kesusahan di dunia, tidak merasakan sedih yang begitu besar. Karena mereka menyadari segala nikmat ini berasal dari-Nya dan hal ini tidak boleh membuat diri mereka lalai dan lupa dengan Allah. Para *Auliya*' ini memahami bahwa dunia ini menjadi ujian dalam memperkaya jiwa dan menguatkan keimanan mereka.³¹

Menurut Quraish Shihab, pada ayat-ayat sebelumnya Allah telah menjelaskan tentang kelompok manusia yang durhaka dan taat. Kemudian alur penjelasan ini bergerak kepada bagaimana kesudahan kedua kelompok orang yang berbeda ini? Pada kedua ayat ini menjawab bagaimana keadaan kelompok manusia yang taat. Orang-orang yang taat tersebut tidak memiliki keresahan hati terhadap masa mendatang dan kesedihan hati terhadap masa lalu. Kelompok inilah merupakan orang-orang yang yakin kepada Allah dan selalu mengerjakan amal-amal kebaikan sehingga terhindar dari ancaman siksa Allah.³²

Kata *khawf* (takut) dalam ayat ini adalah kegoncangan hati menyangkut sesuatu negatif di masa yang akan datang, sedangkan *huzn* (sedih) adalah kegelisahan menyangkut sesuatu negatif yang telah pernah terjadi. Akan tetapi maksudnya bukanlah semua orang-orang saleh itu tidak merasakan takut ataupun sedih, tetapi mereka tidak dikuasai emosi ini secara ekstrem. Seperti Nabi Musa juga merasakan takut ketika berdakwah di depan Fir'aun, takut seandainya dianiaya oleh kuasa kerajaannya. Atau seperti Nabi Muhammad ﷺ yang menangis sedih karena kematian putranya, Ibrahim, namun beliau berkata, “Sesungguhnya air mata bercucuran, sesungguhnya hati bersedih, tetapi kita tidak mengucapkan kecuali apa yang diridhai Allah.” Perbuatan ini

²⁹ Kementerian Agama RI. *Tafsir Ringkas*, Jilid 1, 583.

³⁰ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3330.

³¹ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3332.

³² M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 6, 111.

mengajarkan kita bahwa jangan sampai diri ini dikuasai oleh emosi takut atau sedih yang berlebihan.³³

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap ayat utama dan ayat pendukung, dapat disimpulkan bahwa makna kata *huzn* tidak hanya fenomena emosional biasa, tetapi digambarkan sebagai kegelisahan batin manusia yang berkaitan dengan hal negatif yang dialami atau pernah terjadi. Al-Qur'an tidak menafikan keberadaan emosi sedih sebagai bagian dari fitrah manusia, namun mengingatkan batasan agar emosi tersebut tidak menjadi penghalang orang-orang yang mengalaminya. Pelarangan bersedih (*la tabẓan*) dalam QS. Ali Imran: 139 merujuk kepada kesedihan yang berlebihan yang dapat melemahkan keimanan, semangat, atau mengurangi kepercayaan kepada Allah terutama setelah mendapat ujian seperti kekalahan atau bencana.

Huzn (kesedihan) seharusnya dikelola dengan keimanan, tawakal, dan keyakinan akan kehadiran Allah selalu dekat. Seperti dijelaskan dalam QS. Al-Tawbah: 40, kesedihan ditenangkan dengan perasaan hati bahwa Allah selalu bersama dan dekat. Dalam QS. Yunus: 62-63 dijelaskan orang-orang beriman dan selalu bertawakal ciri-cirinya adalah tidak dikuasai kesedihan dan ketakutan yang berlebihan.

Melalui penelitian ini, pendekatan *munasabah makna* disimpulkan memiliki aksesibilitas tinggi. Dengan menjalankan empat tahap: pertama, mengungkap tema utama dari ayat utama; kedua, mencari ayat-ayat pendukung; ketiga, mendialogkan makna ayat utama dan ayat pendukung; dan terakhir, merumuskan kesimpulan. Untuk membantu penafsiran menggunakan pendekatan *munasabah makna*, beberapa term seperti: tema, ayat utama, dan ayat pendukung perlu ditetapkan. Pendekatan ini sangat mudah diterapkan semua orang dalam memahami al-Qur'an tergantung kekuatan analisis masing-masing peneliti.

Untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan kembali metodologi yang telah digunakan dalam penelitian ini dengan tema yang lainnya, atau bisa juga dengan menggunakan bantuan tafsir lainnya.

Daftar Pustaka

- Amanah, Siti. "Tipologi Kesedihan dalam Al-Qur'an: Analisis Tematik atas al-Huzn, al-Asā, dan al-Asif Perspektif Teologis-Spiritual." *Journal of Applied Transintegration Paradigm* 5, no. 2 (Desember 2025): 243–56. <https://doi.org/10.30631/1n7fhm56>.
- Andini, Renilda Vili dan Luthviyah Romziana. "Mengatasi Fenomena Galau dengan Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Tafsir Al Misbah Kkarya

³³ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 6, 113.

- Quraish Shihab." *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, Vol. 07, No. 02, 2025, 464-479.
- Hakim, Lukmanul. "Munasabah Ayat dalam Surat An-Naba' (Analisis Metodologi Penafsiran Abdulllah Darraz dalam Kitab An-Nabau Al-Azhim Nazharatun Jadidatun Fi Al-Quran)." *Jurnal An-nida': Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 41, No. 2, Desember 2017. 115-129. <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v41i2.4648>
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1, 2, 4 dan 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Hidayanti, Firly, dan Agus Hidayat. "Depression and Anxiety in the Qur'anic Perspective." *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies* 2, no. 2 (Oktober 2023): 115–26. <https://doi.org/10.54801/juquts.v2i2.228>.
- Iman, Fauzul. "Munasabah Al-Qur'an." *Al-Qalam*, Vol 11, No. 63, 1997. 45-55.
- Imasakin, Ummu. "Depresi Dan Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologi)." *Fathir: Jurnal Studi Islam* 3, no. 1 (Februari 2026): 247–73. <https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.402>.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Penyempurnaan 2019)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019. Diakses melalui <https://quran.kemenag.go.id/>
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Ringkas*. Jilid 1. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Kharomen, Agus Imam dan Muh. In'amuzzahidin. "Rekonstruksi Pendekatan Munasabah Ayat dalam Metode Penafsiran Al-Qur'an." *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 14, No. 1, Februari 2024. 1-25. <https://doi.org/10.36781/kaca.v14i1.610>
- Mamlu'ah, Ayu. "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, Vol. 01, No. 01, Desember 2019. 30-39. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v1i1.1176>
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: a Methods Sourcebook*. Edisi ketiga. Amerika Serikat: Arizona State University, 2014.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 1, 2, 5, dan 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suryani, Khotimah. "Menelaah Tafsir Surah Al-Tawbah." *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, Vol. 4, No. 2, Oktober 2017, 66-88. <https://doi.org/10.52166/dar-el-ilm.v4i2.653>
- Zulfikar, Eko, dan 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 (Juni 2023): 37–62. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.15962>.