

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG KESEDIHAN

A. Pengertian Kesedihan

Menurut bahasa حَزَنٌ-حَزْنًا berarti bersedih hati, sedih¹ kehilangan sesuatu yang disayangi, dan ketidak berdayaan. Tentu saja perasaan ini membuat seseorang bersifat pasif serta membuat seseorang menjadi lebih pendiam, menyendiri, emosional dan tertutup. Kata dasar dari kesedihan merupakan kata sedih yang mendapatkan imbuhan ke-an. Dalam kamus besar bahasa Indonesia ada banyak pengertian dari kata kesedihan yaitu Gunda, tidak enak hati, tersiksa, susah hati, pilu, menimbulkan rasa susah dalam hati, duka, gunda gulana, bersusah hati, berduka hati, berduka cita, dan kesusahan hati.²

Sedangkan dalam bahasa Inggris kata sedih tidak hanya diartikan dengan sad (sedih) tetapi masih banyak kata yang mengandung arti kesedihan dalam bahasa inggris bisa juga dengan kata sorrowful yang berarti sedih atau sorrow yang berarti duka cita.³ menurut istilah psikologi kesedihan didefinisikan dengan perasaan berkecil hati, karena hilangnya kegembiraan dalam diri seseorang.

¹ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya, Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 260

² Tim penyusun kamus pusat bahasa, *kamus besar bahasa indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002) Cet ke-2 h. 1009

³ John M. Echols, Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2010) h. 541

Suatu yang wajar jika seseorang mengalami kesedihan ketika menghadapi persoalan atau penderitaan yang menyulitkan hidupnya.⁴ Dalam dunia psikologi, kesedihan yang dirasakan seseorang adalah ketika suatu kejadian tidak berjalan sesuai keinginannya, manusia adalah makhluk yang kompleks yang dapat merasakan berbagai macam emosi dalam dirinya.

Seperti pendapat psikolog Elizabeth Bergner Hurlock sedih (*sadnes*) duka cita (*sorrow*) dan kesukaran (*distress*) adalah emosi-emosi yang tidak menyenangkan yang dapat dialami oleh siapa saja dan dapat menjadikan efek yang tidak baik bagi kesehatan jiwa, raga, dan psikis seseorang.

Biasanya seseorang yang bersedih mengekspresikannya dengan raut wajah yang muram atau menangis, jika seseorang bersedih disarankan untuk mencari pelepasan dari kesedihan itu dengan bercerita kepada orang terdekat, menuliskannya di buku harian atau jika sudah terlalu berlarut-larut dan dikhawatirkan dapat mengganggu mental disarankan untuk menemui psikiater atau memohon pertolongan tuhan dengan banyak berdo'a dan beribadah. Perasaan sedih memang tidak menghalangi seseorang menjalani kehidupan sehari-harinya, namun pada kasus tertentu jika kesedihan sudah terlalu dalam akan cukup lama seseorang bisa kembali menjalani hari seperti biasa.⁵

⁴ Ekawati, "Kesedih Dalam Al-Qur'an" (Suatu Kajian Tafsir Tematik), Jurnal *Al-Tibyan* (Vol. 4 No.2 Agustus 2018), h.85

⁵ Mahyuddin Barni, "Menyikapi Kesedihan", Jurnal *Al-Falah* (Vol.VII No. 13 Tahun 2008) h.5

Sedangkan dalam kamus Al-Bisri kesedihan merupakan lawan dari gembira, kata sedih ini juga dapat disamakan dengan kata bencana. Pengertian lain menurut al-Kindi sedih adalah suatu penyakit yang dapat menyakitkan manusia di mana saja, kapan saja, dan siapa saja, kesedihan terjadi ketika yang mengalami kesedihan memiliki keinginan tetapi kemudian mengalami kehilangan atau kegagalan atas sesuatu yang diinginkannya.

Kesedihan memang tidak dapat dihindarkan oleh orang yang mengalaminya tetapi seberapa besar kesedihan yang dirasakan dan berpengaruh pada kesehatan kejiwaan pada diri seseorang tergantung bagaimana orang tersebut merespon kejadian yang dialaminya.⁶ Sedangkan menurut al-Razi kesedihan merupakan gejala otak yang diakibatkan oleh kehilangan sesuatu yang dicintai.

Orang yang bersedih dapat menjadikan hatinya kotor sehingga dapat berprasangka buruk kepada tuhan dikarenakan kesedihan yang dideritanya dan juga dapat menyiksa jiwa dan fisik seseorang. pendapat lain tentang kesedihan dari Ibnu Qayyim bahwa kesedihan adalah hilangnya kebahagiaan dan munculnya penyesalan karena sesuatu yang telah berlalu dan tidak mendapatkan apa yang diinginkan.⁷

⁶ Mardeli, *Teori Kompensasi Emosi* (Palembang; Tadrib Vol.2 No.1, Juni 2016) h. 20

⁷ Mahyuddin Barni,... 2008 h. 3-4

Kesedihan merupakan emosi yang dapat dirasakan karena kehilangan sesuatu atau obyek yang sangat penting atau sangat berarti dalam hidup. Yang kita tau penyebab kesedihan itu ada banyak sekali, seperti konflik dalam suatu hubungan dengan teman atau pasangan juga dapat menyebabkan kesedihan, tetapi penyebab utama kesedihan yang selalu berhasil membuat seseorang merasa sedih adalah kehilangan dan perpisahan.

Sedangkan Penyebab kesedihan dalam dunia biologis dikarenakan kurangnya produksi serotonin dalam otak. Serotonin adalah senyawa dalam otak yang berperan sebagai transmitter atau pemancar neural dan memainkan peran dalam jadwal tidur dan emosi. Orang yang sedang merasakan kesedihan memiliki lebih sedikit kadar serotonin dalam tubuh dibandingkan dengan seseorang yang sedang merasakan kebahagiaan.⁸

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain di hidupnya, manusia tidak dapat bertahan hidup tanpa manusia lain, hal itu yang menjadi alasan penulis untuk membahas kesedihan dalam aspek sosiologi, bagaimana kesedihan dapat berpengaruh dalam kehidupan sosial seseorang, interaksi antara individu dan kelompok masyarakat di mana kesedihan dapat menjadi problem bagi keberlangsungan sebuah kelompok.

⁸ Alfonsa Maria Theoterra Yoshanti, *Pengalaman Dan Ekspresi Kesedihan*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010, h. 25

Perbedaan penyebab kesedihan dari lapisan masyarakat di mana kesedihan yang dialami para remaja berbeda dengan kesedihan yang dialami para orang tua. Kesedihan yang dialami para siswa sekolah berbeda dengan kesedihan yang dialami para mahasiswa di kampus. Dan juga kesedihan yang dialami umat Islam terdahulu dan kesedihan yang dialami umat Islam masa kini juga berbeda.⁹

Pengaruh kesedihan yang dialami seorang anggota kelompok juga dapat berefek pada anggota kelompok yang lain, hal itu dikarenakan sebagai manusia pasti memiliki simpati dalam dirinya jika melihat orang lain yang mengalami kesulitan atau kesedihan meski tidak mengalaminya pasti dapat merasakan kesedihan tersebut, dengan melihat kesulitan dan kesedihan yang dialami orang lain juga dapat memunculkan jiwa sosial seseorang.

Sehingga membuat seseorang tergerak hatinya untuk menolong orang yang membutuhkan, karena kemiskinan atau kekurangan dalam hal harta juga dapat menyebabkan kesedihan yang membuat seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan secara material maupun dalam hal kesehatan karena mahalnya biaya untuk berobat ke rumah sakit, dan juga kesedihan karena tidak dapat membiayai anaknya untuk sekolah.¹⁰

⁹ Dody Leyn Amperawan, Ahyani Radhiani Fitri, Hidayat, *Makna Kesedihan Bagi Remaja*, Jurnal Psikologi, Vol.10 No. 2, Riau, Desember 2014, h 75

¹⁰ Selvie M. Tumengkol, *Masalah Sosial Sebagai Dampak Perubahan Sosial Dan Upaya Pemecahannya*, (Manado,2012) h.27

Maraknya kejahatan atau kriminalitas di kalangan masyarakat selain dapat menyebabkan ketakutan dan kegelisahan juga dapat membuat seseorang bersedih seperti kehilangan seseorang karena dibunuh oleh penjahat atau kehilangan harta karena dirampok, juga dapat membuat seseorang jadi merasa sedih, marah, tidak berdaya atau kehilangan minat pada suatu kegiatan yang biasanya dapat membawa kebahagiaan namun karena sedang di rundung duka yang menjadikan orang tersebut tidak bersemangat menjalani hari-harinya.

Namun ada juga orang yang mengisolasi dirinya saat merasa sedih atau meminum alkohol dan obat-obatan hanya untuk menghilangkan kesedihannya, padahal jika kita dalam kondisi sedih kita harus berbicara kepada orang lain yang di percaya untuk mendengarkan keluh kesah yang dialami sehingga kita mendapatkan nasihat dan dukungan dari orang lain agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri.¹¹

Ada persoalan tentang keberadaan tuhan selaku pencipta alam semesta, perihal itu jadi perdebatan kalau penderitaan serta kesedihan yang dirasakan oleh manusia di muka bumi apakah kehendak tuhan?, statment kalau tuhan itu maha baik tidak pas bila tuhan menghasilkan kejahatan di muka bumi, kalau suatu yang kurang baik berasal dari yang kurang baik pula, terdapat pula yang membantah statment tersebut kalau kejahatan berasal

¹¹ Mardeli,... 2016, h. 20

dari tidak terdapatnya tuhan dalam diri manusia sehingga menimbulkan manusia melaksanakan hal- hal yang kurang baik yang berdampak kurang baik pula untuk manusia yang lain.

Untuk kalangan muslimin kita wajib meyakini kalau allah maha adil, tidak akan menzalimi hambanya dan tidak akan membagikan beban kewajiban yang tidak dapat dilaksanakan oleh hambanya, allah akan membagikan pahala kepada hambanya yang berbuat kebaikan serta siksaan kepada hambanya yang berbuat keburukan, dengan kesempurnaan-Nya allah tau keburukan yang akan membawa dampak yang kurang baik serta kebaikan yang akan membawa dampak baik, sebab Dia maha besar untuk melaksanakan perbuatan baik serta meninggalkan yang kurang baik.¹²

Kesedihan ialah penderitaan yang bisa dirasakan oleh siapapun di dalam hidupnya, dalam dunia filsafat Teodise ialah sesuatu cabang dari ilmu filsafat yang menekuni hakikat keberadaan tuhan, serta sebutan untuk membela tuhan kalau seluruh penderitaan yang dirasakan manusia di dunia bukan bersumber dari tuhan, melainkan manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan perbuatan yang diinginkan.

Serta watak asli setan buat menghasut manusia supaya menjajaki ajakannya buat berbuat kejahatan. Kehendak leluasa manusia ini tidak dapat dipisahkan dari kehendak alam yang sudah tuhan tetapkan, kalau seluruh peristiwa yang dirasakan

¹² Muhammad Ridha, *Keyakinan Beragama*, (Pekalongan; Al-Mu'ammal,2015) h.28-29

manusia senantiasa akan terus terjalin serta tuhan tidak akan mencabut hukum-hukum alam hanya untuk menyelamatkan segelintir makhluk, hukum- hukum alam akan terus berjalan yang menjadikan kehidupan manusia jadi logis untuk dijalani.¹³

Demikian pula dalam menempuh kehidupan tiap hari, manusia tetap menempuh persoalan-persoalan baik perkara individu, maupun dengan orang lain, baik dalam permasalahan ekonomi, kesehatan, ataupun politik, serta pula fenomena-fenomena alam semacam bencana serta musibah alam yang bisa terjalin kapan saja, manusia akan mencari pelarian yang menurutnya bisa melindunginya, serta hal- hal religius umumnya berkembang produktif sebab di percaya sanggup menolong dan menanggulangi persoalan-persoalan tersebut.

Manusia akan meminta pertolongan kepada tuhan sebab mereka percaya kalau kehidupan di dunia ini penuh dengan penderitaan serta kesedihan, tetapi dibalik penderitaan serta kesedihan yang dirasakan manusia tuhan tetaplah tuhan yang maha baik, sehingga banyak manusia yang menjadikan tuhan selaku tempat berlabuh saat mengalami perkara yang tidak bisa diatasinya sendiri, sebab semua yang terjadi terdapat hikmah dibalik setiap peristiwa yang dirasakan manusia.¹⁴

¹³ Ester Gunawan, “Meneropong Makna Penderitaan Manusia Menurut Konsep Teodise” C.S. Lewis, (Malang; *Veritas*, Vol. 16 No.1, Juni 2017) h. 27

¹⁴ M. A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2019) h.35

B. Faktor-Faktor Penyebab Kesedihan

1. Faktor Internal

Aspek internal kesedihan yang dirasakan seorang ialah kesedihan yang diakibatkan dari dalam dirinya atau jiwanya. Kesehatan jiwa (psikologi) dengan kesehatan jasmani terdapat hubungan tibal balik, seperti yang tercantum dalam pepatah populer, “terdapat tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat” tentu saja jika kesehatan jiwa terganggu maka akan mempengaruhi kesehatan jasmaninya, misalnya karena kesedihan yang berlarut-larut dan tidak terkendali.¹⁵

Aspek internal umumnya terjalin sebab seorang tersebut jauh dari Allah hingga solusinya dengan mengingat Allah serta melaksanakan perintahnya hendak membuat hati tenang, bila seorang merasa sudah melaksanakan dosa sehingga menimbulkan kesedihan maka dengan meminta ampun dan berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang sama merupakan pemecahan yang bisa dicoba untuk menjadikan hati tenang. Berikut merupakan aspek internal dari kesedihan:

a. Selalu Merasa Kurang

Salah satu sifat manusia adalah selalu merasa kurang, jarang sekali ada manusia yang sungguh-sungguh tidak menginginkan sesuatu melebihi apa yang sudah dia punya, perasaan tidak bersyukur dapat menjadi penyebab seseorang

¹⁵ Syafaat Selamet, *Bersedihlah Saat Hidupmu Begitu Jauh Dari Allah*, (Bandung, Mizan Pustaka, 2015) h.22

selalu ingin mengeluh dan merasa kurang, seseorang yang tidak bersyukur akan susah merasakan kebahagiaan.

Sedangkan rasa syukur dapat mendatangkan keikhlasan dan kesabaran serta dapat menjadikan seseorang menerima apapun yang ada dihidupnya tanpa banyak mengeluh, tetap semangat menjalani hidupnya meski ujian yang Allah berikan terasa berat tetapi dia dapat melewatinya dengan perasaan hati yang bersyukur atas nikmat dan karunia yang Allah berikan.¹⁶

b. Perasaan Takut

Ketakutan yang berlebihan kepada sesuatu, takut yang disebabkan oleh phobia atau trauma yang terjadi di masa lalu tentu saja dapat membawa kesedihan dan penderitaan oleh orang yang mengalaminya, misalnya perasaan takut yang menyerang seseorang yang memiliki phobia kepada hewan maka akan merasa sangat ketakutan jika didekati oleh hewan yang ditakuti dan itu cukup mengganggu kehidupan orang yang menderitanya.

Dengan adanya ketakutan dalam diri orang tersebut dapat menghambat kebahagiaan karena bayang-bayang ketakutannya yang belum hilang.¹⁷ Hal itu juga sama dengan ketakutan akan kehilangan harta benda yang membuat orang itu menjadi pelit karena takut hartanya berkurang jika membaginya kepada orang lain dan membuat hatinya menjadi sempit dan tidak pernah bisa merasakan bahagia.

¹⁶ Putri Sawwal, *Jangan Mengeluh Jadilah Tangguh*, (Yogyakarta, Laksana, 2017) h.20

¹⁷ Saviola abimanyu, *bahagia itu (tidak) sederhana*, (yogyakarta, laksana, 2017) h.

Allah tidak menyukai sifat manusia yang tergesah-gesah apalagi dalam hal berdo'a, serta merasa takut jika do'a yang dipanjatkan tidak diijabah oleh Allah, karena Allah tau mana yang terbaik untuk hambanya, seharusnya dalam berdo'a kita yakin bahwa Allah mendengar semua do'a kita, semua hanya tentang waktu Allah tau kapan waktu dan keadaan yang tepat di saat do'a itu terijabah.

Tergesah-gesah merasa do'a yang telah dipanjatkan tidak diijabah Allah sehingga membuat seseorang merasa sedih karena merasa diabaikan oleh Allah sehingga menuduh Allah tidak mendengar do'anya dan menyebabkan orang itu berhenti berdo'a adalah perbuatan yang tidak benar, adapun do'a yang Allah ganti itu karena Allah tau mana yang terbaik untuk hambanya, kita manusia hanya bisa berdo'a dan berusaha yang terbaik dalam menjalani hidup, usaha tanpa do'a merupakan sifat orang sombong sedangkan do'a tanpa usaha merupakan perbuatan yang sia-sia.

Jadi jika ingin do'anya diijabah Allah jangan lupa untuk melakukan keduanya dan sabar serta yakin Allah akan mengijabah do'a kita.¹⁸ Rasa sedih biasanya juga berkaitan dengan rasa takut, keduanya bukanlah emosi yang baik bagi seseorang, jika seseorang yang tidak sedang merasakan kedua emosi tersebut bisa dikatakan orang tersebut dalam keadaan jiwa yang sehat.

¹⁸ Ibnu Rusydi Al Maswani, *Qur'anic Healing*, (Jakarta, Laksana, 2018) h.104

Seorang muslim dianjurkan untuk tidak berlarut dan terlalu berlebihan dalam kesedihan dan ketakutan yang menimpanya baik karena musibah, atau cobaan lain yang datang menghampiri, hal yang dapat dilakukan untuk mengobati kesedihan dan ketakutan adalah dengan memperkuat keimanan kepada Allah dan banyak melakukan amal shaleh.¹⁹

c. Hati Yang Dengki

Perasaan dengki muncul karena orang tersebut lebih mencintai dunia dan dengki biasanya terjadi di antara orang-orang terdekat, seperti antar keluarga, kepada tetangga, juga di dalam sebuah pertemanan, dan di antara orang-orang yang berdekatan lainnya, kedekatan ini dapat menimbulkan kedengkian karena dia tidak suka melihat orang lain mendapat nikmat karena dia merasa orang tersebut adalah musuhnya.

Dari kedengkian ini dapat menyebabkan permusuhan yang membuat orang tersebut berusaha agar jangan ada kebaikan pada orang tersebut, jika orang lain mendapat nikmat maka akan membuat hatinya sakit karena merasa tersaingi oleh musuhnya.²⁰

Kesedihan yang dialami orang yang dengki ialah sedih ketika melihat orang lain bahagia, hatinya akan senantiasa merasakan kegelisahan ketika melihat orang lain hidupnya

¹⁹ M. Najih, "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Sedih Menurut Fakhri Ad-Din Ar-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib". Diss. Uin Walisongo, 2019 h.31

²⁰ Suwarno Haji, "Iri Dan Dengki", *Jurnal Academia*, h. 2

melebihi apa yang dia punya. Tanpa dia tahu bahwa jika dia bersyukur atas apa yang dia miliki maka tak perlu merasa iri atas kehidupan orang lain Allah akan memberikan kebahagiaan atas rasa syukur yang dia lakukan.

Karena memiliki hati yang dengki hanya akan membuatnya lelah sendiri dan tak akan ada manfaat apapun untuk hidupnya. Memang ada kesedihan yang disukai oleh Allah yaitu kesedihan seorang mukmin yang tidak dapat melakukan ibadah karena suatu keadaan yang membuatnya tidak bisa melakukan ibadah dengan sempurna, seperti orang sakit yang membuatnya tidak dapat melaksanakan shalat dengan berdiri, tetapi kesedihan tersebut berbeda dengan kesedihan hati orang yang dengki, sudah jelas bahwa Allah melarang orang yang dengki terhadap orang lain.²¹

2. Faktor eksternal

Selain dari dalam diri seseorang, penyebab kesedihan juga bisa dari keluarga, lingkungan, atau orang sekitar karena manusia merupakan makhluk sosial yang pasti melibatkan orang lain dihidupnya. Kesedihan yang berasal dari kejadian dan peristiwa tidak menyenangkan yang dialami seseorang juga mampu membuat hati seseorang bersedih, berikut beberapa contoh dari faktor eksternal dari kesedihan:

²¹ Ibnu Rusydi Al Maswani,... 2018, h. 33-34

a. Kehilangan Orang Tersayang

Ada banyak hal yang dapat menyebabkan kehilangan, seperti kematian, perceraian, keadaan yang mengharuskannya pergi merantau, dan yang paling berhasil membuat seseorang merasakan kesedihan adalah kematian orang tersayang, keadaan yang membuatnya tak bisa melihatnya lagi di dunia, kehilangan tersebut dapat menyebabkan dampak emosional bagi orang yang kehilangan.

Bagi sebagian ibu yang kehilangan anak tersayang dapat menyebabkan gangguan psikologis karena sulit menerima kenyataan bahwa anaknya telah meninggal, atau seorang anak yang kehilangan orang tua yang disayangnya mampu menghancurkan keadaan keluarga yang semula harmonis menjadi penuh dengan kesedihan, kehilangan anggota keluarga yang mendadak mampu mendatangkan duka yang mendalam.

Kehilangan merupakan perasaan yang biasanya dialami oleh seseorang yang mengalami perpisahan dengan seseorang ataupun sesuatu yang dahulu ada menjadi tiada, dan setiap orang yang mengalami perpisahan akan mengalami kerinduan yang mendalam karena teringat kenangan indah yang mungkin tidak dapat dialaminya lagi.²²

Sebagai manusia kita harus sadar bahwa tidak ada yang abadi di dunia ini, setiap pertemuan pasti ada perpisahan, dan tidak ada manusia yang luput dari kematian, setiap orang yang

²² Afrian Saputra, "Pengalaman Kehilangan Anak Pada Ibu Korban Tragedi Trisakti 1998", *Jurnal Empati*, April 2016, Vol.5 No.2, h.237-238

hidup pasti akan merasakan mati, meskipun kita sudah tahu bahwa setiap manusia pasti mati namun tidak ada satu orang pun yang siap akan ditinggalkan orang yang disayangi untuk selamanya.

Allah memberikan cobaan berupa perpisahan dengan orang yang disayangi agar kita lebih sabar dalam menjalani hidup, mengasihi orang-orang yang ada disekeliling kita, menghargai orang yang disayangi dan mengajarkan kita agar ikhlas melepas seseorang yang telah pergi, karena sesungguhnya orang yang kita sayangi bukanlah milik kita seutuhnya namun milik allah dan kapanpun dapat kembali kepada allah.²³

b. Mendapat Musibah

Setiap manusia pasti mendapatkan ujian dari allah, tidak hanya tentang kehilangan orang tersayang, ujian juga bisa dengan kehilangan harta benda karena terkena musibah entah karena berasal dari manusia lain seperti kemalingan, kecopetan, penipuan, atau musibah yang berasal dari alam seperti banjir, tsunami, letusan gunung berapi, tanah longsor, hujan badai, angin topan, kebakaran, gempa bumi, dan wabah penyakit.

Biasanya musibah yang disebabkan oleh alam mengalami kerugian yang cukup besar bagi masyarakat yang terkena dampaknya, dari kehilangan rumah serta harta benda yang tidak sedikit, juga bisa menyebabkan orang yang mengalaminya

²³ Ukasyah Habibu Ahmad, *Jangan Asal Sabar*, (Yogyakarta, Laksana, 2018) h.19

merasa trauma atas kejadian yang menimpanya, kerusakan harta bendanya dan kehilangan orang yang disayanginya dapat menjadi trauma tersendiri dan menjadi guncangan bagi psikologisnya.²⁴

Musibah yang datang bukan hanya untuk ditangisi dan diratapi tetapi bisa saja sebagai sarana untuk kita introspeksi diri, mungkin saja itu sebagai teguran dari Allah karena kita sering lalai dalam menjalankan perintah Allah, sering menunda shalat karena sibuk bekerja, dengan introspeksi kita dapat memetik hikmah dari setiap musibah yang datang sehingga kita bisa memperbaiki diri dan menambah keimanan kita kepada Allah, dan dengan datangnya musibah juga Allah sedang menguji kesabaran kita untuk menerima segala ketetapan yang telah di berikan kepada kita.²⁵

c. Perkataan Jahat Orang Lain

Kemajuan zaman memang banyak memberikan dampak bagi kehidupan masyarakat, apalagi dengan adanya internet dan media sosial, kedua hal tersebut dapat memberikan dampak positif dan negatif tergantung bagaimana kita menggunakannya, jika kita bijak dalam menggunakan media sosial maka kita akan banyak mendapatkan keuntungan, contohnya untuk mempromosikan dagangan lebih mudah, dan juga dengan media

²⁴ Mega Maria Laluyan, “Gambaran Tahapan Kehilangan Dan Berduka Pasca Banjir Pada Masyarakat Di Kelurahan Perkamil Kota Manado”, Universitas Sam Ratulangi Manado, h.2-4

²⁵ Ukasyah Habibu Ahmad,... 2018, h.187

sosial dapat mendekatkan orang yang jauh, menggunakan vidio call atau telepon.

Tetapi jika kita tidak menggunakannya dengan bijak maka akan muncul dampak negatifnya seperti menyebarnya berita bohong, atau munculnya ujaran kebencian untuk orang lain, di mana hal tersebut bukan perbuatan yang terpuji dan dapat menyebabkan masalah serta menyakiti hati orang lain.²⁶

Di zaman sekarang di sosial media di mana orang-orang dapat dengan mudah memberikan komentar untuk orang lain tanpa memikirkan perasaan seseorang yang menerima komentar tersebut yang diarahkan untuk orang biasa atau artis, hal itu tidak dapat dibenarkan karena kita tidak tahu sekuat apa mental seseorang, bahkan bagi seseorang yang tidak memiliki keimanan yang kuat bisa membuat orang tersebut bunuh diri

Islam menyuruh kita untuk berkata yang baik atau diam, walaupun di media sosial sudah biasa memberikan komentar kepada orang lain, namun kita harus menggunakan hati dan pikiran kita agar komentar yang kita berikan tidak menyakiti hati siapapun. Dan pikirkan bagaimana jika kita yang menerima perkataan jahat tersebut kita juga pasti merasa sedih dan tersinggung.²⁷

²⁶ Maris Safitri, "Problem Ujaran Kebencian (Hate Speech) Di Media Sosial Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Al-Fath*, Vol.14 No.2, (Juli-Desember 2020) h.203

²⁷ Maris Safitri, "Problem Ujaran Kebencian (Hate Speech) Di Media Sosial Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Al-Fath*, Vol.14 No.2, (Juli-Desember 2020) h.204

Penilaian negatif orang lain tentang fisik yang tidak sempurna juga bisa membuat seseorang merasa sedih apalagi jika dia memiliki cacat fisik, rasa malu atau minder berada di antara banyak orang yang membuatnya menarik diri dari keramaian bahkan ada pula yang sampai memiliki gangguan kecemasan jika berada di antara banyak orang yang bisa disebut dengan (social anxiety) atau kecemasan sosial.

Keadaan lingkungan sosial sangat berpengaruh bagi kehidupan seseorang, masyarakat cenderung mengasihi seseorang yang menyandang cacat fisik yang menganggap bahwa ia tidak bisa melakukan apa yang dilakukan orang yang memiliki fisik normal, bahkan ada masyarakat yang mengejek, mendiskriminasi, menggunjing, serta menganggap orang yang menderita cacat fisik tidak berdaya, sehingga membuat orang tersebut merasa rendah diri.²⁸

d. Kegagalan

Hal wajar apabila seseorang yang sedang berusaha mengalami kegagalan, bisa jadi kegagalan adalah cara Allah untuk membuat kita menjadi lebih kuat, kesedihan dan kepahitan yang dirasakan ketika mengalami kegagalan terkadang membuat orang menyalahkan dirinya sendiri, bukan karena kita mengalami kegagalan membuat kita measa seperti pecundang dan berhenti

²⁸ Gengki Fidhzalidar "Tingkat Kecemasan Sosial Pada Anak Yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC" Prosiding Seminar Nasional Psikologi Dan Kemanusiaan, Universitas Muhammadiyah Malang. 2015 h.519

berusaha, bisa jadi jika kita tidak berhenti mencoba akan ada kesuksesan yang menanti di masa depan.

Manusia yang hebat adalah yang senantiasa untuk bangkit kembali setiap kali mengalami kegagalan, bukannya merasa bahwa allah tidak menyayanginya dan kehilangan semangat untuk kembali berusaha, sikap yang harusnya kita ambil yaitu berkhushudzan kepada allah bahwa allah sudah merencanakan yang terbaik untuk kehidupan kita dan manusia hanya dapat berusaha dan berdo'a agar segera menemukan kebahagiaan yang sejati.²⁹

Penyebab manusia bersedih sesungguhnya ada banyak sekali, setiap manusia pasti memiliki penilaian tersendiri terhadap suatu peristiwa, bagaimana cara dia menyikapi kesedihan tersebut dan bagaimana tingkat keimanan dan kekuatan mental yang membuat bagaimana kesedihan tersebut berpengaruh terhadap kehidupannya.

e. Kekecewaan

Perasaan sedih hadir sekiranya ada karena rasa kecewa. Kecewa merupakan rasa yang hadir karena harapan seseorang tidak cocok dengan kenyataan. Rasa kecewa wajar berlangsung dan merupakan ciri manusia normal. Justru terkecuali seseorang itu tidak memiliki rasa kecewa terhadap suatu hal yang menyimpannya, sikap itu tidak normal didalam dunia psikologis.

²⁹ Thoriq Aziz Jayana, *Give Me Second Chance!*, (Yogyakarta, Laksana, 2018),h. 48-50

Namun kecewa selanjutnya kudu didalam batas wajar, dan tetap mampu dikendalikan oleh akal sehat, bukan udara nafsu yang tak terkendali.

Rasa kecewa merupakan bukti bahwa manusia punya keinginan namun keinginan tersebut berlainan dengan takdir allah, dari sini terlihat bahwa kekecewaan itu manusiawi, bukti bahwa manusia adalah makhluk yang lemah dihadapan tuhan. Segala hal yang tidak cocok dengan keinginannya dan berpotensi membuatnya kecewa merupakan sinyal adanya kekuasaan allah, alangkah tidak etis, manusia sebagai hamba kecewa dengan takdir tuhan.³⁰

C. Dampak Dari Kesedihan

Penyebab manusia bersedih sesungguhnya ada banyak sekali, setiap manusia pasti memiliki penilaian tersendiri terhadap suatu peristiwa, bagaimana cara dia menyikapi kesedihan tersebut dan bagaimana tingkat keimanan dan kekuatan mental yang membuat bagaimana kesedihan tersebut berpengaruh terhadap kehidupannya, salah satu cara yang dapat meminimalisir dampak dari kesedihan bisa dengan cara menanamkan dalam diri bahwa kita di dunia ini tidaklah selamanya.

Suatu hari kita juga pasti akan pergi entah kita yang meninggalkan atau kita yang ditinggalkan, maka tidak menaruh harapan terlalu besar kepada seseorang, karena hidup kita bukan tenang kebahagiaan saja, kepergian dan kebinasaan juga pasti

³⁰ Syafaat Selamat, ... 2015, h. 5-6

terjadi, maka dengan selalu mengingat hal tersebut untuk mengurangi dampak negatif dari seseorang yang sedang bersedih.

a. Menangis

Mengalami rasa sedih sebab peliknya beban kehidupan adalah suatu hal yang wajar bagi tiap tiap orang, tak jarang kerasnya jalan kehidupan memicu seseorang menangis, menangis boleh-boleh saja sebab menangis bisa mempunyai perasaan lega. Jadi kalau tengah bersedih dan ingin menangis, maka menagislah sebab hal itu termasuk bisa menenangkan jiwa.³¹

Psikolog mengutarakan bahwa tidak selamanya manusia harus kuat, saat kondisi tertentu menangis adalah ekspresi yang wajar. Saat menangis keliru satu area otak jadi aktif. Menangis juga jadi penanda bahwa manusia dapat merasakan penderitaan yang lain dan empati. Dengan menangis seseorang dapat merespons perasaan atau kondisi manusia yang lain, layaknya saat melihat bencana alam atau berita duka dari orang terdekat.

Menangis adalah sinyal seseorang sehat dan punya keadaan emosional yang stabil. Bagi bayi menangis adalah metode komunikasi, balita menangis saat mereka lapar, membuang air, kepanasan, sehingga dapat menyebabkan repot orang tuanya sampai kurang tidur.

Bagi mereka yang punya keadaan emosi tidak stabil, menangis adalah bagian dari proses penyembuhan diri. Namun, belakangan teori ini diragukan gara-gara dua penelitian terakhir

³¹ Syafaat Selamat,... 2015, h.28

memperlihatkan hal berbeda. Hanya 30 persen dari responden yang ikuti tes yang jadi lebih baik usai menangis, 60 persen sisanya tidak dapat perubahan apa-apa.

Lauren M. Bylsma, Ph.D. dari University of Pittsburgh punya pendapat menarik tentang relasi menangis dan keadaan psikologis manusia. Dalam artikel yang dimuat di *Journal of Research in Personality* 2011, Bylsma berargumen dengan seseorang menangis punya korelasi positif dan efek besar. Psikolog mendapatkan tersedia lebih dari satu model orang yang tidak sanggup menangis, layaknya psikopat, sosiopat atau orang dengan problem kebugaran mental. Namun, bukan artinya mereka tidak normal atau tidak sehat.

Beberapa orang sebenarnya punya tubuh yang tidak sanggup mengolah air mata sama sekali. Pasien dengan Sjogren Syndrome yang menyebabkan penderitanya susah untuk mengolah air mata. Sementara yang lain beranggapan bahwa menangis adalah wujud ketidak mampuan mengendalikan diri dan kelemahan. Mereka beranggapan menangis adalah sikap cengeng seorang perempuan.

Namun, tentu menangis juga mempunyai kegunaan bagi kesehatan, jadi menangislah apabila kita ingin menangis dan berbahagialah jikalau kita masih bisa menangis.³² Sesungguhnya tangisan tidak selalu menggambarkan kesedihan, ada pula orang

³² Andi Jumardi, "Psikologi Menangis" minggu, 09 Desember 2018, <https://pascasarjana-ptiq.ac.id/news/read/10-psikologi-menangis>, diunduh pada tanggal 2 mei 2021

yang terharu karena terlalu bahagia juga akan menangis karena mengekspresikan kebahagiaannya, tetapi biasanya orang yang bersedih ditandai dengan berlinang air mata atau menagis.³³

b. Stres

Stres merupakan suatu kondisi di mana disebabkan oleh ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan realita yang terjadi dikehidupan sosial, biologis, psikologis individu tersebut, ada perbedaan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, stres merupakan respon seseorang terhadap kejadian fisik atau psikologis dari seseorang sebagai sesuatu yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional seseorang yang mengalaminya, stres adalah tanggapan menyeluruh dari tubuh dalam setiap tuntutan yang datang kepadanya, jadi stres bersifat subjektif yaitu tergantung bagaimana orang tersebut merespon kondisi yang menyebabkan stres tersebut.³⁴

Datangnya cobaan yang menghampiri kehidupan seseorang dapat menjadi tekanan dalam diri seseorang atau yang bisa disebut sebagai beban. situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut seagai stresor atau sumber stres. Segala sesuatu yang terdapat dalam lingkungan manusia dapat disebut sebagai stresor baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Stresor

³³ Wahyudin Barni, "Menyikapi Kesedihan", Jurnal Al-Falah, h.9

³⁴ Rinaeka Masmuda, "Pengertian Stres", 2001 h.1

yang memiliki makna yang besar bagi kehidupan seseorang dapat memiliki efek yang lebih berat dari pada yang kurang bermakna.

Meninggalnya anggota keluarga terdekat menjadi stresor yang lebih tinggi dibandingkan meninggalnya orang yang tidak dikenal, apabila stresor itu terjadi dalam kurung waktu yang lama maka akan menyebabkan stres yang dirasakan makin berat, dan juga stresor yang muncul secara mendadak atau pada waktu yang tidak diharapkan akan dirasakan lebih berat daripada peristiwa yang sudah diperkirakan akan terjadi.

Dalam islam mengenalkan stres dalam kehidupan sebagai cobaan yang terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 155 yang artinya ”dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang sabar”³⁵.

c. Kecemasan

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang biasanya ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, orang yang menderita kecemasan masih bisa membedakan antara yang baik

³⁵ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi”, (Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Tahun 8 No.2 Juli 2010) h.15

dan yang buruk atau realitas yang terjadi, perilaku orang yang mengalami keceasan dapat terganggu tetapi hal itu masih dalam batas-batas normal, gejala kecemasan ini dapat bersifat akut maupun kronis, tergantung kelompok gejala mana yang dideritanya.

Gejala gangguan kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok yaitu: gangguan cemas (*anxiety disorder*), gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*) gangguan panik (*panic disorder*) gangguan fobik (*phobic disorder*) dan gangguan obsesif kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*).³⁶

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup yang dirasakan manusia sebagai tanda memiliki kesadaran akan kematian dan ketiadaan. Ada dua jenis kecemasan yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) dimana yang disebut dengan kecemasan biasa yaitu tanggapan yang cukup wajar terjadi saat seseorang mengalami suatu kejadian atau peristiwa yang menimpanya, kecemasan ini dapat menjadikan motivasi ke arah perubahan positif jika kita mampu mengendalikannya maka kecemasan ini tidak perlu dihilangkan, sedangkan kecemasan neurotik adalah sebaliknya, kecemasan ini terjadi diluar kesadaran penderitanya dan cenderung tidak mudah untuk dapat diubah.³⁷

³⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi* (Jakarta; Balai Penerbit FKUI, 2001) h.63

³⁷ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani Jilid 1* (Yogyakarta; Pustaka Pesantren, Cet I, 2017) h. 22

Dalam Al-Qur'an seringkali mengungkapkan bahwa pada umumnya kesedihan berbarengan dengan kecemasan, hal ini terdapat dalam surat ali-imran ayat 170, surat yunus 62-63 dan masih banyak ayat yang lain dimana didalamnya menerangkan bahwa sedih, cemas, takut dan gelisah merupakan wujud dari emosi yang tidak baik, dan jika hal itu dapat menyakiti manusia, maka hal itu dapat mempengaruhi kehidupannya, ayat-ayat tersebut juga menerangkan bahwa beriman kepada allah dan bertaqwa kepada-Nya, serta beramal shaleh, dapat menjaga seseorang dari rasa takut dan sedih serta dapat mengobati seseorang dari kesedihan dan kecemasan.³⁸

d. Depresi

Depresi adalah gangguan dalam hal perasaan (*mood*) yang dapat ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga dapat menyebabkan orang yang mengalaminya kehilangan gairah hidup, orang yang mengalami depresi masih dapat membedakan yang mana tindakan yang baik maupun tindakan buruk, depresi dapat mengganggu perilaku penderitanya tetapi masih dalam batas normal.

Depresi tidak menyebabkan seseorang menjadi kehilangan kepribadiannya, gejala yang sering dikeluhkan orang yang menderita depresi kebanyakan didominasi dalam hal-hal

³⁸ Mardeli, 2016, h. 21

psikis yaitu kemurungan dan kesedihan, tetapi tak jarang juga disertai dengan keluhan keluhan fisik.³⁹

Kesedihan merupakan emosi yang sering dialami dalam kehidupan manusia, wajar jika seseorang merasakan sedih, perasaan sedih yang dialami bukan suatu keadaan yang bersifat permanen yang dialami manusia biasanya kesedihan berlangsung dalam jangka waktu yang tidak lama, berbeda dengan orang yang mengalami depresi biasanya kesedihan yang dirasakan itu berlangsung lama dan juga kesedihan yang dirasakan seseorang yang depresi cukup besar.

Depresi berbeda dengan sedih, emosi yang dirasakan seseorang yang depresi lebih kompleks dari pada seseorang yang merasakan sedih, depresi merupakan percampuran antara rasa sedih, pesimis, tanpa harapan, dan marah. Seseorang yang depresi merasakan beragam emosi dalam dirinya, sedangkan sedih merupakan suatu emosi tunggal. Sedih merupakan emosi yang bersifat “normal” sedangkan depresi merupakan kesedihan yang sudah masuk dalam kategori “*disorder*” atau gangguan dalam dunia psikologi.⁴⁰

Depresi termasuk masalah kesehatan jiwa yang utama saat ini. Depresi memiliki dampak yang buruk bagi bangsa yang sedang membangun karena dapat menyebabkan berkurangnya produktifitas, sehingga akan berdampak buruk bagi masyarakat, orang mengalami depresi merupakan orang yang mengalami

³⁹ Dadang Hawari, 2001, h.19-20

⁴⁰ Alfonsa Maria Theoterra Yoshanti 2010,,h. 27

penderitaan mental, depresi merupakan penyebab utama seseorang melakukan tindakan bunuh diri.

Di amerika serikat depresi menduduki peringkat ke-6 sebagai penyebab utama kematian, organisasi kesehatan sedunia (WHO,1974) menyebutkan 17% pasien yang pergi berobat ke dokter adalah pasien yang mengalami keluhan depresi sedangkan diperkirakan terdapat 3% populasi masyarakat di dunia mengalami keluhan depresi.

Angka-angka ini diperkirakan dapat bertambah di masa yang akan datang karena disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya disebabkan oleh bertambahnya pemicu stres dikalangan orang dewasa, bertambahnya berbagai penyakit kronik, dan semakin ditinggalkannya kehidupan beragama seperti yang terjadi di kota-kota besar di mana agama sudah mulai memudar keberadaanya.

Di Indonesia sendiri belum terdapat penelitian yang meneliti seberapa banyak penderita depresi dan juga kecemasan, namun dari hasil pengamatan kasus-kasus gangguan kejiwaan yang tergolong ke dalam depresi dan kecemasan semakin bertambah dari waktu ke waktu, hal ini dapat dilihat dari bertambahnya kunjungan pasien yang berobat di pusat-pusat pelayanan kesehatan jiwa dan juga terdapat banyak pasien yang beobat ke psikiater. Kenaikan jumlah pasien yang menderita depresi ini juga dapat dilihat dari bertambahnya obat-obatan

psikofarmaka (obat anti cemas dan anti depresi) yang diresepkan oleh para dokter.⁴¹

Penderita depresi tidak memandang umur dan keadaan ekonomi seseorang, tidak hanya orang yang kekurangan harta yang dapat menderita depresi tetapi orang yang hidupnya berkecukupan, berhasil mendapat pekerjaan yang diimpikan, serta kondisi keluarga yang harmonis, juga dapat menderita depresi, karena depresi dapat meyererang siapa saja, penderita depresi tidak dapat memahami dirinya dan keinginannya sehingga menjadikan dia merasa kesepian yang mencekam dan kehilangan tujuan hidup.

Penderita depresi biasanya merasakan kekosongan di dalam hatinya yang tidak bisa dipahaminya sendiri, dan dari perasaan sedih tersebut banyak penderitanya yang lebih banyak tidur karena perasaan takut akan menjalani hidup, kehilangan gairah untuk menjalankan aktifitas yang biasa dilakukannya, serta perasaan sedih yang terus-menerus dideritanya.⁴²

D. Solusi Menghadapi Kesedihan

Sebagai umat islam kita dilarang untuk bersedih, ada begitu banyak ayat Al-Qur'an yang berisi tentang larangan untuk bersedih, maka dari itu kita harus mengetahui solusi atau penghilang kesedihan itu sendiri, dalam psikologi ada banyak terapi atau konseling yang bisa dilakukan untuk menghadapi

⁴¹ Dadang Hawari,... 2001, h.85-88

⁴² Rizem Aizid, *melawan stres dan depresi*, (Jakarta, Saufa,2015) h.49-50

kesedihan, tentunya dalam menjalankan terapi atau konseling tersebut kita harus bertemu dengan seseorang yang memang sudah ahlinya seperti psikolog atau konselor.

Sesungguhnya dengan menyadari bahwa kesedihan tidak selalu membawa dampak yang buruk bahkan jika kita bisa menyikapinya dengan padangan yang positif kesedihan juga bisa membawa kita dalam perubahan yang positif, dengan bersedih kita juga bisa lebih menghargai sesuatu yang hadir dan jadi lebih peduli terhadap orang lain yang bersedih juga, karena kita pernah merasakan hal yang sama.⁴³

Diane Tice, seorang ahli psikologi terhadap Case Western Research University dalam pengamatannya mengatakan bahwa banyak orang maksanakan selingan seperti membaca, menonton tayangan televisi dan film, bermain video dan teka-teki, tidur, dan membayangkan sedang berlibur ke area yang diinginkan untuk menghilangkan kesedihan. Richard Wenzlaff, ahli psikologi dari University of Texas menambahkan bahwa selingan yang paling manjur adalah yang mampu mengalihkan situasi hati, kalau momen olahraga yang dinanti-nanti, film komedi, dan buku bacaan ringan. Kita mampu coba laksanakan satu kegiatan untuk mengalihkan suasana hati demi meringankan hati dari perasan sedih.

Langkah lain yang dapat dijalankan untuk menangani perasaan sedih dapat juga dilakukan dengan cara merayakan

⁴³ <https://www.alodokter.com/mengusir-rasa-sedih-dengan-cara-cara-ini> diakses pada tanggal 03 mei 2021

perayaan kecil-kecilan atau lakukan suatu hal yang ringan untuk diselesaikan. Contohnya dengan merapikan rumah yang sudah lama tertunda atau mengerjakan tugas lain yang sudah lama akan dibereskan. Perasaan lega atau bahagia sehabis lakukan suatu hal dapat membantu meringankan kesedihan. Peningkatan citra diri layaknya berdandan atau mengenakan riasan muka juga dapat menjadi langkah yang lumayan unik untuk menangani perasaan sedih. Saat kamu tak sanggup menjauhi perasaan sedih, maka yang dapat kamu lakukan adalah berdamai dengannya. Boleh bersedih namun jangan hingga membuat kamu lupa memperjuangkan kehidupan yang lebih baik.⁴⁴

⁴⁴<https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4041292/menurut-ahli-psikologi-ini-3-cara-menghempas-kesedihan-agar-tersenyum-kembali> diakses pada tanggal 03 mei 2021