

Mengatasi Putus Asa : Konsep Problem Solving Putus Asa Persepektif Tafsir Tematik

Mulyana

Email: mulyana@uinsgd.ac.id

Badruzzaman M. Yunus

Email: badruzzaman@uinsgd.ac.id

Eni Zulaiha

Email: enizulaiha@uinsgd.ac.id

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Abstract

This research starts from the view that despair is one condition that can be experienced by everyone, which is caused by a variety of factors. Those who experience a feeling of breaking up are not uncommon in the decision to end their lives. Therefore, everyone should distance themselves from despair. In The Holy Qur'an there are many verses that describe despair, both relating to prohibition of despair, causes of despair and solutions to overcome despair. This study aims to find solutions to overcome despair according to The Qur'an based on interpretations of the Islamic psychological approach. This study uses a qualitative approach with library research methods. While the search for data follows the thematic interpretation method. The results showed that despair was expressed by the Qur'an with three terms, namely the words ya'isa, qanatha and balasa. Whereas the solution for controlling despair in the Qur'an in the approach of Islamic psychology, among others is by reading the Qur'an, dhikr, being patient, praying a lot, increasing gratitude, etc.

Keywords: despair, Islamic psychological, dzikr, patient, praying, increasing gratitude

Abstrak

Aritikel ini mencoba mengungkapkan kajian putus asa menurut Alqur'an. Pembahasan putus asa dalam alqur'an terdapat pada pada 16 surat dalam 20 ayat. Ayat- ayat tersebut berisi larangan putus asa, sebab-sebab putus asa dan solusi untuk mengatasi putus asa. Artikel ini menemukan bahwa rasa putus asa merupakan salah satu kondisi yang bisa dialami oleh semua orang, yang disebabkan oleh baragam faktor. Mereka yang mengalami rasa putus tidak jarang terjerumus pada keputusan untuk mengakhiri hidupnya. Oleh karena itu, setiap orang sudah semestinya menjauhkan dirinya dari sikap putus asa. Putus asa dan bermacam aspeknya telah di bahas di sejumlah ayat dalam Alquran. Guna menjelaskannya, digunakan teknik pencarian data dan anlisanya mengikuti metode tafsir tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa putus asa diungkapkan Alqur'an dengan tiga term, yaitu kata *ya'isa*, *qanatha* dan *balasa*. Sedangkan solusi untuk mengatasai putus asa dalam Alqur'an dilengkapi dengan analisa psikologi Islami, antara lain dengan membaca Alqur'an, dzikir, bersikap sabar, banyak berdoa, meningkatkan rasa syukur.

الملخص

يحاول هذا البحث التعبير عن دراسة اليأس باعتبار القرآن. أن القرآن الكريم ذكر حديث اليأس في ستة عشر سور وكرحوالى عشرين آية. تحتوي هذه الآيات على تحريم اليأس وأسباب اليأس و المعالجة على اليأس. يجد هذا البحث على أن اليأس هو حال من الاحوال التي يمكن أن يشعر بها الناس بسبب من الاسباب المتنوعة. أولئك الذين يشعرون باليأس هم يقرون على إنهاء حياتهم. لذلك ، يجب على الانسان أن يجتنب بقوة نفسه من اليأس. لقد تمت مباحث اليأس مع الجوانب المختلفة في عدد من الآيات

القرآنية. من أجل شرح ذلك ، استخدام الباحث تقنيات البحث بتتبع طريقة التفسير الموضوعي. أوضحت النتائج أن القرآن عبر عن اليأس بثلاث مصطلحات هي الكلمات اليأس، وقنط و بلس. في حين أن حل مشكلة اليأس في القرآن يكمله بتحليل علم النفس الإسلامي ، منها تلاوة القرآن والذكر ، والصبر ، ويكثر الصلاة وتكثير الشكر لله تعالى.

Kata kunci: Psikologi Islam, dzikir, sabar, berodoa, bersyukur

1. Pendahuluan

Beberapa studi terdahulu menunjukkan anggapan bahwa agama tidak memiliki peran dalam mengatasi rasa putus asa. Putus asa disebabkan karena keragu raguan, (Fuadi, 2004). Pesimis (Bagus, 1996). Melakukan over generalisasi yang negatif. (Pasiak, 2006), merasa dirinya tidak lagi berguna (Mubarok, 2001). hilangnya dukungan dari keluarga. Puncak rasa putus asa adalah keinginan untuk bunuh diri (Hamka, 1982, juz XII, hal. 20).

Hasil studi lain menunjukan bahwa agama memberikan peran signifikan dalam mengatasi putus asa yang dialami manusia, terutama melalui kajian Psikologi Islami, sebuah pendekatan yang membincangkan kepribadian manusia baik dari aspek filosofi, teori dan metodologinya yang didasarkan pada Alquran dan hadits Rasul, akal dan intuisi (Ancok, 1994). Agama dapat menjadi pondasi yang kuat saat muncul tekanan dari dalam dan luar diri manusia (Rifqi Rosyad, 2016), kebahagiaan manusia berhubungan dengan pemuasaan kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohaninya. Dalam doktrin agama Islam bersikap adil atau seimbang antara jasmani dan rohani atau antara hal- hal yang bersifat profan dan relegius akan mendatangkan kebahagiaan dunia dan akhirat.(Eni Zulaiha, 2018,96), melakukan *tafakur, muhasabah dan dzikir* adalah bagian dari terapi yang bersifat kognitif, karena terapi ini telah berhasil membangun ulang pemahaman individu agar mampu bertahan dan mampu menjadikan situasi dan kondisi yang mereka alami dapat diterima dengan keikhlasan dan lapang dada (Tarsono dan Nisa Hermawati, 2018, 175-186)

Tafsir dan Ilmu-ilmu al-Qur'an merupakan keilmuan Islam klasik yang terus berkembang dan melakukan berbagai bentuk interkoneksi dengan ilmu-ilmu lainnya yang bersifat eksperimentatif, telah melakukan kajian tentang putus asa dengan merujuk pada alquran. Seperti yang sudah dilakukan Istibsyarah (2009), terdapat beberapa ungkapan lafadz yang ada dalam Alquran yang bernilai putus asa (Dian Jumaida 2018), sebuah kajian perspektif Psikologi menemukan bahwa putus asa adalah gejala emosi manusia yang dapat mengakibatkan tindak kejahatan, (Hakim Andi Taufiq 2010), putus asa berawal dari depresi yang dialami manusia dan dapat disembuhkan dengan melakukan serangkaian terapi (Aries Dirgayunita, 2016), salah satu terapi bagi orang-orang yang mengalami putus asa dengan terapi Henti yakni menyeimbangkan emosi dan nilai-nilai agama dengan menggunakan beberapa ayat Alquran (Husniah Ramadhani Pulungan, 2017),

Artikel ini akan memfokuskan diri pada kajian solusi mengatasi putus asa dan hukum putus asa perspektif tafsir tematik. Alqur'an sebagai pedoman umat Islam, melihat umat manusia itu mempunyai kedudukan mulia di muka bumi (Dogan, 2013). Manusia adalah makhluk yang sempurna dan memiliki kemampuan yang unggul daripada makhluk-makhluk hidup lainnya (Stern, 2017). Hal itulah yang menjadikannya diangkat sebagai penguasa dan pengelola bumi (Ali, 2009; Al-Khasawneh et al., 2015). Melalui hidayah akalnya, manusia berkesempatan dan berkemampuan melakukan pengamatan, perenungan, dan melakukan penelitian terhadap berbagai fenomena yang terjadi (Soros, 2013), Oleh karena itu ia pasti memiliki kemampuan mengatasi rasa putus asa dalam dirinya. Tujuan pembahasan ini menemukan rumusan yang komperhensif tentang mengatasi putus asa perspektif tafsir alQur'an, dengan mendasarkan studi pada beberapa ayat yang mengkaji soal hal tersebut, sehingga dapat dipahami hal-hal yang terkait dengan istilah putus asa, hukum putus asa juga solusi mengatasinya perspektif Alquran. Apalagi ditengah bencana pandemi covid19 ini,

mengakibat persoalan serius yang dapat berdampak pada munculnya rasa putus asa dalam diri manusia.

Artikel ini akan menggunakan metode tafsir Tafsir tematik atau *al-tafsir al-mawḍūʿī* dalam pendeskripsianannya, metode ini merupakan sebuah metode penafsiran yang meyakini bahwa rangkaian ayat suci al-Qurʿān mempunyai kesatuan makna (El-Mesawi, 2005; Ḥaddād ʿĀdil et al., 2012, 25). Metode ini menguatkan bahwa seluruh ayat tidak bertentangan (M. Ayoub, 1984, 187; Crockett, 2004, xvi; Ghattas & Ghattas, 2009, 28; Mattson, 2013, 195; Sardar, 2011, 227). Tujuan metode ini mengumpulkan seluruh ayat yang mempunyai keterkaitan tema yang sama (Griffel, 2013; Syarifuddin & Azizy, 2017), setelah itu disusun secara sistematis, (Abdul-Raof, 2010, 94–95). Adalah Aḥmad al-Sayyid al-Kūmī dibantu oleh beberapa sahabat dan murid- muridnya yang telah mempopulerkannya pertama kali oleh (Supiana, 2012, 143).

Langkah- teknis yang akan ditempuh metode ini, sesuai dengan pendapat Abd al-Hayy al-Farmawiy, seperti yang N. Baidan (2002) yakni: *Pertama*, Mengumpulkan ayat-ayat yang menggunakan lafadh yang memiliki arti putus asa sesuai dengan *asbab al-nuzul*; *Kedua*, Mencari sejarah turun ayat-ayat tersebut *Ketiga*, Meneliti setiap kata atau kalimat yang ada di dalam rangkain ayat dimaksud, terlebih yang ditetapkan sebagai pokok persoalan dari ayat yang terpilih, menilai semua aspek ayat yang berkaitan; *Keempat*, Menyeleksi penafsiran dari ayat-ayat itu baik dari sisi aliran atau opini para mufasir, dari mulai klasik moderen hingga kontemporer; *Kelima*, *finishing* berupa pengkajian dari seluruh data yang ada dengan penalaran seobjektif mungkin dan menggunakan kaidah-kaidah tafsir yang sudah dianggap valid, memperhatikan berbagai argumen yang berasal dari prinsip prinsip Alqurʿan, hadits juga fakta sejarah.

2. Metodologi

Jenis penelitian ini studi pustaka, pendekatannya deskripti-kualitatif. Data primernya berupa kitab-kitab tafsir. Juga pandangan para pakar bidang Psikologi Islami yang terkait dengan penelitian ini. Sedang data sekundernya bersal dari beberapa karya-karya para ulama dan sarjana tentang putus asa, baik dari data dalam bentuk artikel ilmiah, buku, dan kitab tafsir yang memiliki kajian yang berhubungan dengan pokok masalah yang diangkat. Metode perolehan data yang digunakan sejalan dengan langkah-langkah dalam tafsir metode *mauḍūʿī* (tematik)(Nasruddin Baidan (2002). Digunakan analisis isi (*content analysis*).

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Term Putus Asa dalam Alqurʿan

Muḥammad Fuād Abd al-Bāqi (1996) menjelaskan bahwa terdapat lafadh - lafadz dalam Alquran yang memilki arti putus asa, yaitu lafadh *ya`isa* (يَإِيسَى), *qanatha* (قنط) dan *balasa* (بلس). Lafadh-lafadh tentang putus tersebut tersebar pada 20 ayat dalam 16 surat. Yakni: QS. al-An`ām (6): 44, QS. al-Mukminūn(23): 77, QS. al-Rūm(30): 12, 36, 49, QS. Hūd (11): 9, QS. Yūsuf (12): 80, 87, 110, Q.S al-Isrā (17): 83, QS. al-Zumar (39): 53, QS. al-Ḥijr (15): 55, 56, QS. Fuṣṣilat (41): 49, QS. Zukhruf (43): 75. QS. Fuṣṣilat (41): 49, QS. al-Mumtahanah (60): 13, QS. al-Māidah (5): 3, QS. al-Ankabūt (29): 23, QS. al-Syūrā : 28,

Jika diklasifikasikan berdasarkan bentuk lafazhnya dapat dijelaskan sebagai berikut: *Pertama*, Lafadh *ya`isa*. Dalam al-Qur`an lafadh *ya`isa* dalam bentuk tunggal maupun *jama`* disebutkan sebanyak 11 kali dalam 9 surat berbeda. Dalam kesembilan surat tersebut, kata *ya`isa* lebih banyak disebutkan dalam surat Yūsuf, yaitu dalam ayat 80, 87 dan 110. Kata *ya`isa* dalam al-Qur`an memiliki beberapa derivasi. Menurut Fuād ʿAbd al-Bāqi (al-Bāqi,1996), lafadh *ya`isa* terdiri dari 11 kata. Sebagian disebutkan dalam bentuk *fi`il maḍih* dan sebagian yang lain disebutkan dalam bentuk bentuk *fi`il mudhari`* dan *isim fa`il*. Kata *ya`isa* disebutkan

dalam al-Qur`an sebanyak 11 kali dengan makna putus asa, namun khusus pada surat al-Ra`d: 31, disebutkan 1 kali dengan pengertian mengetahui.

Kedua, Putus asa diungkapkan dalam kalimat *qanatha*. Lafazh *qanatha* dalam al-Qur`an terdiri dari 6 kata dan memiliki beragam derivasinya. Diungkapkan dengan *fi'il mudhari'* sebanyak 4 kali, dengan menggunakan *maṣdar* 1 kali dan berbentuk *isim fa'il* 1 kali. Lafazh *qanata* dalam al-Qur`an terdapat dalam 6 surat yang berbeda (al-Bāqi, 1996)

Ketiga, Lafazh *balasa* dalam al-Qur`an terdiri dari 5 kata. Lafazh-lafazh ini dalam al-Qur`an ada yang dinyatakan dengan *fi'il mudhari'* dan dengan *isim maf'ul*. (al-Bāqi, 1992)

3.2 Hukum Putus Asa

Dalam al-Qur`an manusia dihinggapi rasa putus asa dalam beberapa hal yaitu : Putus Asa dari Rahmat Allah Swt. (QS. Yusuf : 87); Putus Asa ketika Ditimpa Malapetaka dan Musibah (QS. Al-Isrā' : 83); Putus Asa terhadap Negeri Akhirat (QS. Ar Ruum : 12); Putus Asa Kala dicabutnya Nikmat (QS. Huud : 9) Putus Asa Karena Ditimpakan Azab Dan Siksa (QS. Mu'minun: 77) dan Putus Asa terhadap suatu Keputusan (QS. Yusuf : 80)

Putus asa atau keputusan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai peringkat itu, maka dia biasanya tidak kehilangan harapan.. Quraish Shihab (2006, hal. 514). Ancaman Allah bagi orang yang putus asa, antara lain disebutkan dalam Al-Qur`an surat az-Zumar ayat 53:

قُلْ يٰۤاٰیُّهَا الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰۤی اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِیْعًا، اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ؛

Dalam ayat diatas, Allah menegur manusia yang melampaui batas kemampuan dirinya, dan juga melarang manusia berputus asa sebagai lawan dari sikap melampaui batas, namun di akhir ayat Allah berjanji akan mengamouni dosa hambanya tentunya jika mereka mau mentaati teguran dan larangan-Nya

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan putus asa merupakan perbuatan yang dilarang Allah Swt. bahkan mengindikasikan sebuah kekufuran. Sebab tatkala orang putus asa dan sudah hilang harapan akan hidup maka ia tak lagi mengingat dan mengakui kekuasaan Allah

3.3 Solusi Mengatasi Pustus Asa Perspektif Alquran

Berikut ini diantara cara mengatasi putus asa sebagai berikut: *Pertama*. Membaca Alquran. Membaca ayat suci al-Qur`an termasuk pada jenis berdzikir. Karena kegiatan ini merupakan *dzikir* yang paling utama. Keutamaan itu menurut Najati (2000, 54) karena bacaan Alquran dapat menjernihkan hati dan mensucikan jiwa. Hal ini sejalan dengan firmanNya:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.(QS. Yunus [10]: 57)

Beberapa *lafadz* pada Ayat ini menegaskan bahwa di dalam Alqur`an terdapat obat penawar dan kasih sayang (rahmat) dari Allah untuk manusia yang beriman. Terdapat sejumlah penyakit yang biasa menjangkiti jiwa manusia yang dapat diobati oleh ayat Alqur`an. Berkenaan dengan hal ini Ibn al- Katsir menjelaskan bahwa, kalimat *شِفَاءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ* (Syifa bagi penyakit-penyakit dalam dada) penyakit dalam ayat ini adalah beberapa penyakit seperti penyakit syubhat, keraguan. Dan *lafadz syifaan* itu dimaknai bahwa hati manusia dibersihkan dari setiap najis dan kotoran yang menemprl." (al-Katsir, 2006). Ayat di atas diperkuat lagi dengan aya lainnya, yaitu dalam firman Allah dalam QS Fushilat (41) pada ayat ke 44

قُلْ هُوَ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِیْنَ لَا یُؤْمِنُوْنَ فِیْ اٰذَانِهِمْ وَقُرْ

Katakanlah: "Dia (Alquran itu) hudan (petunjuk) dan obat (penawar) bagi orang - orang mukmin . Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan. (QS. Fushilat [41]: 44)

Menurut as-Sa'di, makna dari dua ayat di atas saling melengkapi antara satu dan yang lainnya. Penjelasan yang bersifat global pada QS. *Fushilat* itu, kemudian diperinci dengan penjelasan dalam surah *Yunus*. Akhirnya nampak maksud dari kata *syifa* dalam ayat itu adalah obat penawar dari segala penyakit hati bagi orang yang beriman, (as-Sa'di, 2006). Selain itu, Alqur'an merupakan penyembuh untuk segala penyakit-penyakit *qalb* (hati). Baik yang berbentuk penyakit *syahwat* yakni penyakit yang dapat menghalangi manusia untuk taat kepada syariat Allah, maupun penyakit *syubhat* yakni penyakit yang biasanya menodai *aqidah* (keyakinan) seseorang pada ajaran Allah. Oleh sebab itu kiranya dapat dipahami bahwa Alquran membawa nasehat kebijaksanaan, berisi motivasi yang baik, peringatan yang jelas, janji dan ancaman yang dapat mendorong lahirnya harapan, dan mampu menghadirkan perasaan *khauf* (takut) dalam hati hambaNya.

Apabila muncul pikiran atau perasaannya yang mengarah pada keinginan untuk melakukan kebajikan, dan lahir juga perasaan khawatir (takut) melakukan maksiat, maka hal itu akan terus berkembang jika selalu diiringi dengan aktivitas mengkaji makna-makna Alquran, hal yang demikian dapat membimbing diri manusia agar lebih mengutamakan beberapa perintah dari Allah dan berharap keridhaan-Nya. Lalu berusaha menghindarkan diri dari bisikan buruk dari nafsunya dan godaan syetan. Sehingga ia dapat menjadi hamba yang lebih berharap dan mencari ridha Allah semata daripada menuruti nafsu syahwatnya yang dihembuskan syetan.

Sebenarnya Allah telah menjelaskan begitu tegas melalui berbagai pesan *naqli* dalam Alqur'an bahwa membaca alQuran dapat membantu menghilangkan setiap kerancuan berfikir yang dialami seseorang, juga membersihkan segala penghalang masuknya cahaya kebenaran ke dalam jiwa seseorang, juga membacakan alquran dapat membersihkan seseorang dari kotoran-kotoran aqidahnya. Sehingga hatinya sampai pada puncak derajat keyakinan. Ketika hati itu sehat, bersih dari penyakit *syahwat* dan *syubhat*, seluruh anggota tubuhnya pun akan menjadi bersih. Karena anggota tubuh akan menjadi baik, disebabkan oleh hati yang juga baik. Begitupula sebaliknya ia menjadi rusak, manakala hati manusia itu dalam kondisi rusak pula. (as-Sa'di, 2006)

Menurut al-Qadli, seperti dikutip oleh (Safrihsyah, 2013), melalui penelitiannya ia berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan alunan bacaan al-Qur'an, seorang muslim meski tidak mengerti bahasa Arab ataupun yang bukan, seseorang mampu merasakan perubahan psikologis yang begitu besar. Hal ini sebagaimana kisah dari sahabat 'Umar Ibn al-Khaththab. Ia terkenal berwatak keras dan membenci Rasulullah Muhammad SAW dan juga para pencintanya. Tetapi diceritakan kejadian di suatu malam, Umar mendengar adiknya membacakan ayat Alqur'an, seketika hatinya yang sangat keras itu terharu, melunak dan hilang segala kebencian pada Rasulullah dan pengikutnya, akhirnya ia memutuskan untuk segera berslam dan menjadi mukmin sejati. Kisah teladan ini sudah barang tentu membuktikan pada kita akan kemukjizatan Alqur'an, terbukti bahwa penyakit jiwa (*qalb*) seberat apapun dapat disembuhkan dengan syafaat Alqur'an kitab suci umat Islam (Rahayu, 2009).

Kedua, Dzikir. Dzikir secara bahasa berarti mengingat (Ma'luf, 2002). Sedangkan makna *dzikrullah* secara umum adalah aktivitas hati dan tubuh mengingat, mensucikan juga mengangung Allah Swt. *Dikrullah* mengambil segala bentuk penghambaan (ibadah) kepada Allah semata. Dalam makna khusus *dzikrullah* itu perbuatan dalam bentuk menyebut-nyebut nama Allah Swt. Seseorang mungkin dan sebanyak mungkin dengan mengikuti tata aturan, rukun dan metode seperti yang sesuai dengan perintah Allah Swt. dan Rasul-Nya (Rahayu, 2009). Sebenarnya, Salah satu ajaran Islam yang mendasar dan bersifat utama tersirat dalam syahadat atau 'pengakuan keimanan' yakni lafadz "*La ilaha illa Allah*)" lafadz ini memiliki arti "tidak ada tuhan selain Allah" maupun "tidak ada objek yang layak dan pantas disembah kecuali Allah. Pernyataan ini adalah ajaran agar terus menerus mengingat Allah. Segenap bentuk ibadah lainnya menekankan pentingnya mengingat Allah (Ecep Ismail, 2017,199).

Sebenarnya banyak pemahaman mengenai arti zikir, mencakup membaca al-Qur`an, do`a, *tasbīh, tahlīl, takbīr, tahmīd, hawqalah, istighfar* dan melafalkan ngucapkan *asma` al-Berzikh* selain membuat manusia mengontrol tingkah lakunya, ia juga dapat menentramkan hati secara konstan sehingga berzikir memiliki peranan yang cukup penting dalam proses penyucian jiwa (Safrihsyah, 2013). Allah telah menegaskan dalam firman-Nya:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Sesungguhnya terdapat suri teladan pada (diri) Rasulullah iagimu (yaikni) bagi orang yang senantiasa mengharapkan rahmat (kasihsayang) Allah, hari kiamat dan juga bagi orang yang seringkali menyebut Allah . (QS. al-Ahzab [33]: 21)

Dalam ayat lain dijelaskan bahwa dengan melakukan dzikir hati manusia akan menjadi tenang, ketenangan hati ini dapat menghindarkan hati manusia dari rasa gelisah dan putus asa.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra`d [13]: 28)

Perspektif kesehatan jiwa menunjukkan bahwa *dzikir* mengandung unsur *psikoterapustik* yang mendalam, sehingga dalam rentang waktu waktu sebentar mampu membangkitkan rasa optimis pada seseorang (Safrihsyah, 2013) Rasulullah saw sendiri pernah mengajarkan para sahabat agar memperbanyak membaca *tasbih*. keutamaan membaca tasbih dalam jumlah yang banyak menurut Rasulullah dapat mendatangkan kebaikan banyak, salah satunya dapat menjadi terapi yang cukup manjur untuk mengusir rasa gundah gulana (Najati, 2000). Sebagaimana dijelaskan dalam sabda Nabi Saw. yang artinya:

“Abu Bakar bin Abu Syaibah menyampaikan kepada kami dari Marwan dan ‘Ali bin Mushir, dari Mūsā al-Juhanī dalam sanad lain, Muḥammad bin ‘Abdullah bin Numair menyampaikan kepada kami lafazh miliknya, dari ayahnya dari Musa al-Juhanī dari Mus’hab bin Sa’ad bahwa ayahnya berkata, suatu hari, ketika kami bersama Rasulullah saw, beliau bertanya: “Apakah salah seorang diantara kalian merasa lemah untuk bekerja mendapat seribu kebaikan setiap harinya? “Seseorang yang duduk di antara beliau bertanya, bagaimana salah seorang di antara kita mendapat seribu kebaikan? ”Rasulullah saw bersabda: “Hendaklah dia membaca tasbih sebanyak seratus kali, sehingga akan dicatat untuknya seribu kebaikan atau akan dilebur untuknya seribu keburukan”. (HR. Muslim)

Ketiga, Sabar. Secara etimologi kata sabar memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang dibenci karena berharap memperoleh keridhaan Allah semata (Ilyas, 2000). Sabar secara istilah antara lain dijelaskan Ahmad Musthofa al-Maraghi, bahwa sabar merupakan bentuk ketabahan saat menjalani berbagai kesulitan, ketika berusaha mencegah perbuatan maksiat (al-Maraghi, 1992, 56). Hal yang sama juga diungkapkan oleh M.al-Jurjanī sebagaimana dikutip oleh (Basri Iba Asghari, 1994), bahwa sabar itu memiliki arti tidak merintih dan mengadu terhadap penderitaan yang tengah dialami.

Dalam pengertian umum yang dimaksud dengan sabar bukanlah berarti menyerah begitu saja kepada keadaan, bukan pula diberikan pipi kanan kalau pipi kiri ditampar orang tanpa melawan. Juga bukan sabar namanya, jika menerima apa yang ada tanpa melakukan ikhtiar untuk mencari jalan keluar. Tetapi yang dinamakan sabar dan kesabaran yakni berihhtiar terus sampai berhasilnya suatu cita-cita, dengan ketetapan hati yang teguh, tak menghiraukan pekerjaan itu berat atau ringan.

Sabar merupakan satu unsur yang mengandung sikap moralis yang terpuji, dan mampu menjadi benteng terhadap sikap-sikap moral yang tercela. Pada segi lain sabar juga merupakan tolak ukur yang tepat untuk melihat dan membuktikan apakah seseorang memiliki jiwa besar. sabar itu sendiri dapat dibagi menjadi sabar disaat mendapat musibah, malapetak atau cobaan yang ditimpakan oleh Allah kepada hambaNya bermacam. Macam bentuknya. Ada musibah

atau bencana alam, kebangkrutan, kegagalan. Dalam Al-Qur'an surat al Baqarah [2]: 155-156 disebutkan:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ

Artinya : *Dan niscaya Kami akan menguji kalian dengan rasa ketakutan, lapar, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan kabarkanlah berita gembira bagi pada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`uun" (QS. al Baqarah [2]: 155-156).*

Aneka bentuk musibah dan malapetaka yang datang dan menimpa manusia sangat berkaitan erat dengan munculnya rasa putus asa dalam diri manusia. Sebuah kegagalan jika tidak disikapi secara bijak maka akan menimbulkan sebuah keputusan yang bisa berakibat fatal. Untuk itulah hendaknya manusia menerima setiap musibah dan cobaan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga tidak memicu munculnya stress dan depresi yang berujung putus asa jika tidak bisa ditemukan solusi, dan memuncak dengan melakukan bunuh diri. Seorang penyabar akan mempunyai keinginan yang kuat, keteguhan dalam hati juga sikap sehingga tidak mudah berputus asa. Lebih jauh lagi Firman Allah Swt menyebutkan bahwa bahwa perbuatan sabar itu sebagai penolong bagi setiap mukmin yang tengah berada dalam kesusahan dan mengalami berbagai bentuk kesengsaraan hidup (Rajab, 2010). Firman Allah yang bertepatan dengan hal ini antara lain sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Bersabar dan dirikan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang itu (keduanya) sungguh berat, terkecuali bagi Khasiin , (QS. al-Baqarah [2]: 45)

Adalah keburukan yang nyata saat kita tidak melandasi segala sesuatu yang kita lakukan tanpa diringi rasa sabar, karena Allah hanya akan membersamai orang-orang yang mendasari tingkah lakunya dengan rasa sabar. Sabar memiliki cakupan yang cukup luas, yakni sabar saat menghadapi ejekan dan rayuan, sabar ketika melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar saat mendapat petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang guna menegakkan kebenaran dan keadilan (Shihab, 2000). Allah telah mengajarkan sifat ini melalui Alqur'an. Allah juga telah memberi peringatan bagi orang-orang yang beriman agar mereka saling menolong dengan kesabaran

Mukmin yang selalu bersabar, ia akan senantiasa bersikap teguh hati dan mengingat Allah Swt dalam keadaan bagaimanapun. Ia juga selalu memiliki keyakinan bahwa apapun yang terjadi berasal dari Allah, akan kembali lagi kepadanya. Sehingga dengan demikian ia tidak akan berputus asa dari rahmat Allah (Asghari, 1994). Sejalan dengan itu, salah satu hal penting diingat ketika bergaul dengan mereka yang sedang menderita penyakit hati, agar melakukan kontrol sikap dan perilaku, mereka perlu diperlakukan dengan sikap yang menunjukkan penuh pengertian dan kasih sayang, dan sikap berhati-hati terhadap mereka. Mengupayakan menghindari bersikap keras kepada mereka.

Muhammad Utsman (Najati, 2000), mengutip perkataan Alfreds Adler (seorang psikiater) adalah penting memperhatikan terapi bagi para penderita penyakit jiwa, sekurang-kurangnya dengan cara mengarahkan mereka untuk selalu memiliki kepedulian baik sosial atau individu terhadap orang lain, dengan cara menolong mereka dan memperkuat hubungan baik dengan anggota masyarakat disekitarnya. Dari pendapat psikiater ini, kiranya dapat dipahami bahwa apa yang diuraikan sejalan dengan apa yang telah ditetapkan dalam ajaran agama Islam. Islam mengajarkan pemeluknya untuk selalu bersikap optimis dalam menjalani segala cobaan dan rintangan dalam kehidupan hal ini dan agar setiap pemeluknya menghindari dari berbagai akibat yang dapat membahayakan jiwa manusia.

Ketiiga, Berdo'a. Do'a itu salah satu dari sekian banyak bentuk komunikasi antara hamba dan Tuhannya. Hamba sebagai peminta dan Allah sebagai pemberi. Melalui doa hubungan hamba dan Tuhannya dijalin melalui komunikasi yang baik, do'a mempunyai peran yang

penting untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Sesulit apapun keadaan seorang muslim, dianjurkan agar mengembalikan segala sesuatu pada Allah, baik melalui permohonan ampunan kepada-Nya ataupun permohonan dipenuhinya segala keinginannya. Oleh karena itu, hakikat do'a adalah menyebut dan mengingat Allah. Melalui do'a, seseorang akan dapat merasakan kehadiran Allah Swt. sehingga dapat menghadirkan kedamaian dan ketentraman dalam jiwa dan hatinya. Seperti Firman-Nya Allah swt berikut ini:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.” (al-Mukmin [32]: 60)

Zakiah Drajat sebagaimana dikutip (Rahayu, 2009), menjelaskan bahwa bahwa do'a dapat menghadirkan optimisme, semangat hidup dan juga menghilangkan rasa putus asa, saat seseorang berada dalam keadaan yang buruk atau memiliki berbagai masalah yang kurang menyenangkannya. Selain itu, Dadang Hawari seperti dikutip (Safrilsyah, 2003) menandakan bahwa dengan memanjatkan do'a seseorang akan memperoleh ketentraman jiwa. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Abū Daud sebagai berikut :

Hisyām bin ‘Ammar mengabarkan kepada kami, al-Walīd bin Muslim menyampaikan kepada kami, al-Hakam bin Mush’ab memberitahu kepada kami, dari Muḥammad bin Alī bin ‘Abdullah bin ‘Abbās, dari ayahnya bahwa Ibnu ‘Abbās berkata, Rasulullah saw bersabda: “barangsiapa yang senantiasa membaca *istiḥfar*, Allah akan memberikan solusi (jalan keluar) dari segala kesempitan yang dialaminya, penyelesaian segala masalah yang dihadapinya, dan melimpahkan kepadanya keberkahan rezeki dari arah yang tidak terduga.

Keempat, Meningkatkan rasa syukur. Syukur berarti menampakkkan nikmat. Syukur menurut *syara*“ merupakan pengakuan seseorang terhadap anugerah nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya, disertai dengan ketundukan kepada Allah dan berupaya mempergunakan nikmat tersebut sesuai kehendak Allah swt. Hal ini telah ditegaskan dalam perintah Allah bagi manusia agar senantiasa bersyukur atas berbagai macam nikmat, seperti tertera di firman-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Maka,ingatlah kamu sekalian kepada-Ku niscaya Aku pun ingat kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (segala nikmat)-Ku. (QS. al-Baqarah [2]: 152).

Perspektif psikologis menegaskan bahwa rasa syukur ini mampu menghadirkan rasa kepuasan pada diri sendiri, sehingga mampu menghilangkan perasaan putus asa ketika seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai apa yang dicita-citakannya (Rajab, 127)

4. Simpulan

Islam melihat putus asa termasuk perbuatan tercela, dilarang dan mengukiminya haram. Sedikitnya larangan tersebut terdapat dalam 11 ayat. Kata putus asa sendiri dalam Alqur`an diungkapkan dalam tertulis dalam 16 surat dalam 20 ayat, yang diungkapkan melalui tiga term, yaitu *ya`isa*, *qanatha* dan *balasa*. Selain melarang seseorang untuk berputus asa, Alqur`an juga memberikan solusi agar terhindar dari sikap putus asa tersebut. Solusi yang ditawarkan Alqur`an agar dapat terhindar dari putus asa antara lain dengan memperbanyak membaca Alqur`an, dzikir, bersikap sabar, banyak berdoa, meningkatkan rasa syukur.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal

- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1 Juni 2016.
- Ismail, E (2017), Landasan Qur'ani Tentang Zikir Dalam Ajaran Tarekat , *Syifa Al-Qulub* 1,2 (Januari 2017)
- Pulungan, H.R. (2017). Memaknai Putus Asa dalam Paradigma Henti, *FITRAH Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Vol. 03 No. 1 Juni 2017
- Rosyad, R (2016), Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental, (2016), Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental, *Syifa Al-Qulub* 1,1 (Juli 2016)
- Tarsono, Nisa Hermawati (2018) Terapi *Tafakkur* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Orang dengan Lupus (Odapus), *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 5, Nomor 2, 2018
- Zulaiha, Eni (2018) Spiritualitas Taubat dan Nestapa Manusia Moderen, *Syifa Al-Qulub* vol 2, 2 (Januari 2018)

Internet Website

- Syarifuddin, M. A., & Azizy, J. (2017, November). *Thematic Scientific Interpretation of the Qur'an in Indonesia*. International Conference on Qur'an and Hadith Studies (ICQHS 2017). <https://doi.org/10.2991/icqhs-17.2018>.

Buku




- Al-Baqi, 'Abd, M.F. (1996). *Mu'jam al-Mufahras li al-Fadzi al-Qur'ann al-Karim*, Dar al al-Fikr , al-Qahirah.
- Abdul-Raof, (2010). *Schools of Qur'anic Exegesis: Genesis and Development*. Routledge.
- al-Maraghi, Mustafa, A.M. (*Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahran Abu Bakar, dkk. Semarang : Toha Putra
- al-Sa'di, Abdurrahman asy Syaikh bin Nashir (2006), *Taisir al-Karimir Rahman Fi Tafsiiri Kalamil Mannan*, Beirut: Mu'asasah ar-Risalah
- Ancok, D. (1994). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asghary, B.I. (1994). *Solusi al-Qur'an Tentang Problema Sosial, Politik Budaya*, Jakarta: Rineka Cipta
- Ayoub, M. (1984). *The Qur'an and Its Interpretters*. State University of New York Press.
- Bagus. L. (1996), *Kamus Filsafat*, (Jakarta)
- Crockett, J. K. (2004). *The Holy Qur'an: Another Testament of Restored Truth*. Author House.
- Fuadi, I. (2004). *Menuju Kehidupan Sufi*, Jakarta : Bina Ilmu.
- Hs. Fakhruddin (1992). *Ensiklopedi al-Qur'an* 1, jilid 1, Jakarta: Renika Cipta
- Hakim Andi Taufiq, (2010) *Konsep Putus Asa dalam al-Qur'an, Skripsi, IAIN Tulung Agung*;
- Hamka. (1992). *Tafsir Al Azhar* juz xii. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ḥaddād 'Ādil, Ġ. 'Alī, 'Ilmī, M. J., & Ṭārimī Rād, Ḥasan (Eds.). (2012). *Tafsir: Qur'anic Exegesis: An Entry from Encyclopaedia of the World of Islam*. EWI Press.
- Ibnu Katsir, Abi Fada' (2006) *Tafsir Ibnu Katsir*, Bairut;. Darul Kutub Ilmiah
- Ilyas, Y. (2000). *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LIPPI,
- Istibsyarah (2009), *Putus Asa Perspektif Psikologi*, Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya;

- Jumaida, D. (2018). *Ungkapan Lafazh Bermakna Putus Asa dalam Alqur'an*, Skripsi, UIN Ar-Raniry Aceh.
- Ma'luf, L. (2002). *al-Munjid al-Wasiṭ fi al-Arabiyyah al-Muhasirah*, Beirut: Dār al-Masyriq.
- Mattson, I. (2013). *The Story of the Qur'an: Its History and Place in Muslim Life*. Wiley-Blackwell.
- Mubarak, A. (2001) *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Najati, M.U. (2000). *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj. Wawan Djunaedi Soffandi, Jakarta : Pustaka Azzam.
- Olson, K. (2005). *Psikologi Harapan (Bangkit dari Keputusan Meraih Kesuksesan)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pasiak, T. (2006). *Manajemen Kecerdasan*, Bandung: Mizan.
- Priest, R. (1994). *Stres dan Depresi*, Semarang: Dahara Prize.
- Rahayu, I.T. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, cet 1, Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Rajab, K. (2010). *Obat Hati*, Yogyakarta: Pustaka Pesanten
- Safrihsyah. (2013). *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press.
- Supiana. (2012). *Metodologi Studi Islam*. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama.
- Shihab, M.Q. (2006). *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati
- Sardar, Z. (2011). *Reading the Qur'an: The Contemporary Relevance of the Sacred Text of Islam*. Oxford University Press.
- Sevilla, Concelo G. dkk. 1993. *Pengantar Metode Penelitian*. Cet. I. Jakarta: UI Pers.
- Shalabiy, 'Ali Muhammad Muhammad ash-. 2001. *al-Wasathiyah fi al-Qur'an*. Kairo: Maktabah at-Tabi'in.
- Shihab, M. Quraish. 2013. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati.
- Syu'aibi, Ali. 2010. *Meluruskan Radikalisme Islam* Terj. Muhtarom. t.tp: Duta Aksara Mulia.
- Thabary, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-. 1997. *Tafsir al-Thabari Jami' al-Bayan 'an Ta'wil ayi al-Qur'an*, cet.I., Dimasqi:Dār al-Qalam.
- Zuhdi, A. (1999). *Kamus Kontemporer Arab – Indonesia*. Yogyakarta: Multikarya Grafika.

Bagian Buku atau Book Section

- El-Mesawi, M. E.-T. (2005).The Methodology of al-Tafsīr al-Mawḍū'ī: A Comparative Analysis. *Intellectual Discourse*, 13(1).
- Ghattas, R., & Ghattas, C. (2009). *A Christian Guide to the Qur'an: Building Bridges in Muslim Evangelism*. Kregel Academic.
- Griffel, F. (2013). Exegesis. In G. Böwering, P. Crone, & M. Mirza (Eds.), *The Princeton encyclopedia of Islamic political thought* , Princeton University Press.

Biografi Penulis

	<p>Nama : Dr Mulyana, Lc, M.Ag NIP : 196312191997031002 Pendidikan terakhir : S3 Relegious Studis Konsentrasi Filasafat Agama UIN SGD Bandung Jabatan Fungsional terfakhir : Lektor Kepala (VI B) Bidang keahlian : Filsafat Agama</p>
	<p>Nama : Dr H. Badruzzaman M Yunus, MA NIP : 1955052319989031001 Pendidikan terakhir : Pengkajian Islam Prodi Tafsir Hadits UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Jabatan Fungsional terakhir : Lektor Kepala (VI B) Bidang keahlian : Ilmu Tafsir</p>
	<p>Nama : Dr Eni Zulaiha, M.Ag NIP : 197206242005012007 Pendidikan terakhir : S3 Relegious Studis Konsentrasi Filasafat Agama UIN SGD Bandung Jabatan Fungsional terfakhir : lektor (III D) Bidang keahlian : Metodologi Tafsir</p>