

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian putus Asa Dan Sebab Akibatnya

Sebelum penulis menguraikan tentang pengertian putus asa terlebih dahulu marilah kita lihat beberapa istilah yang senada dengan putus asa. Diantaranya adalah frustrasi dan depresi.

Frustasi menurut Zakiyah Darajat adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa ada hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.¹¹ Sedang menurut Kartini Kartono mendefinisikan frustasi dengan suatu keadaan dimana satu kebutuhan tidak terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai sehingga orang kecewa dan mengalami bariere atau halangan dalam mencapai suatu tujuan.¹²

Depresi menurut Dadang Hawari adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif; mood) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuhan, ketiada gairahan hidup, perasaan tidak berguna dan

¹¹Zakiyah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1985

¹²Kartini Kartono, Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Mandar maju, Bandung, 1989, p. 50

keputusan.13

Sedang menurut Teddy Das bahwa depresi adalah tekanan perasaan yang demikian hebat sehingga bisa mengakibatkan putus asa.¹⁴

Kemudian pengertian putus asa dalam kamus idion habasa Indonesia, Abdul Chaer dijelaskan yaitu tidak mempunyai harapan lagi, karena sesuatu sebab tidak mempunyai keinginan lagi untuk bekerja atau berusaha.¹⁵

Dari pengertian-pengertian istilah-istilah di atas dapat disimpulkan bahwa frustrasi, depresi dan putus asa adalah merupakan gangguan mental yang bila dilihat secara bersamaan adalah gangguan yang saling mempengaruhi satu sama lain. Frustrasi dapat menimbulkan depresi, sedang depresi yang akut dapat menimbulkan putus asa. Intinya bahwa putus asa adalah merupakan salah satu gejala depresi yang disebabkan oleh kecemasan yang berlebihan. Sebagaimana ungkapan M. Fatahila yang dalam bukunya terapi stres secara Islami disebutkan tentang gejala-gejala depresi yang termanifestasikan menjadi empat (4) yaitu :

¹³Dadang Hawari, *Al-Qur'an ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan jiwa*, PT. Dana Bhakti Primayasa, Lokakarya, 1997, p. 54

¹⁴Teddy Das, *Bagaimana Mengatasi Depresi*, Granata Offset, Jakarta, 1983, p. 5

¹⁵Abdul Choer, *Kamus Idiom Bahasa Indonesia*, PT. Nusa Indah, Jakarta, 1981, p. 151

1. Manifestasi emosional

Yaitu adanya perasaan tidak menyenangkan, perasaan negatif pada diri sendiri, sedih, putus asa, merasa tidak berguna , merasa bersalah.

2. Manifestasi Kognetif

Adalah penilaian terhadap diri yang rendah, sulit mengambil keputusan dan pikiran terganggu. Termasuk adanya persepsi yang salah terhadap diri sendiri (waham). Misalnya waham dosa, waham somatik, waham hukuman dan waham ketidak berdayaan.

3. Manifestasi Motifasional

Yaitu sikap apatis, hilangnya minat berkreatifitas dan menarik diri dari lingkungan.

4. Manifestasi Vetatif dan fisiologis

Yaitu meliputi hilangnya selera makan, hilangnya nafsu seks, mengalami gangguan tidur serta mudah lelah.¹⁶

Adapun sebab-sebab terjadinya putus asa atau depresi akut adalah :

1. Kekecewaan yaitu merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Dan sumber kekecewaan yang paling sering dalam kehidupan manusia adalah karena adanya tekanan, kelelahan fisik, mereka mungkin menjadi

¹⁶M. Fatahillah, *Terapi Stres Secara Islami*, Ma'sum Pers, Surakarta, 1997, 20

lainnya, terbukti dengan strukturnya yang teratur. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat At-Tiin :4

لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم (التيه : ٢) .

Artinya : "Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".

Dalam Al-Qur'an dinyatakan juga bahwa manusia terdiri dari jasmani (materi) yaitu dari unsur tanah, hal ini dapat dilihat dari penciptaan manusia pertama Adam As. sebagaimana firmanNya dalam surat Al-Hijr :26

ولقد خلقنا الإنسان من صلصال من حماء مسنون
(الحجر: ٢٦)

Artinya : "Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia (Adam) dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk".

Kemudian dalam surat Al-Hijr ayat 28-29 :

وَاذْ قَالِ رَبِّكَ لَمَا لَمْ أَخْلُقْ بَشَرًا مِنْ صَالِحٍ
مِنْ حَمَاءٍ مُسْتَفْهِمُونَ خِلَافًا وَسُوءٍ
وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ
(الحجر: ٢٨-٢٩) -

Artinya : "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat : Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk". "Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah

15

Dengan demikian maka jelaslah bahwa manusia pertama Adam As. adalah diciptakan Allah dari tanah sebagai jasmani, dan setelah jasmani disempurnakan Allah bentuknya, maka Allahpun menciptakan lagi sesuatu ciptaan yang disebut roh. Roh yang diciptakan ini kemudian ditiupkan kedalam tubuh jasmani Adam As.²⁰

Al-Jism (tubuh) adalah bagian yang paling tidak sempurna pada manusia. Ia terdiri dari unsur-unsur materi yang pada suatu saat komposisinya bisa rusak. Karena itu ia tidak mempunyai sifat kekal. Disamping itu, al-Jism tidak mempunyai daya sama sekali. Ia hanya mempunyai *maḥda' ṭabi'i* atau prinsip alami yang memperlihatkan bahwa ia tunduk pada kekuatan diluar dirinya. Tegasnya Al-Jism tanpa roh adalah benda mati.²¹

Adapun pengertian manusia dari unsur rohani dinyatakan dalam Al-Qur'an bahwa masalah roh adalah termasuk urusan Tuhan. Sebagaimana dalam surat Al-Isra' ayat 85 :

ويسئلونك عن الروح ^{على} قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم
من العلم إلا قليلا (الاسراء: ٨٥) -

²⁰Syahid Mu'amar Pulungan, *Manusia Dalam Al-Qur'an*, Bina Ilmu, Surabaya, 1984, p. 45

²¹M. Yasir Nasution, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Sri
Gunting Pajagrapindo, Persada, Jakarta, 1996, p. 65

yang bebas merdeka sesuai dengan sistim nilai atau susunan nilai yang ada dalam kepribadiannya. Oleh karena itu kepribadian merupakan kehidupan kejiwaan seseorang. Sistim nilai yang ada pada diri pribadi manusia bersifat dinamis. Nilai tersebut secara langsung dan segera dihayati manusia dalam hasrat yang timbul dalam batinnya. Berkat af'idah atau akal budi manusia dapat menyadari dan mengakui hal-hal yang berguna atau bermakna bagi dirinya. Ia menyadari dan mengetahui apa yang menyenangkan, bermanfaat, baik, buruk, sehat, indah, sopan, susila, bermoral bahkan yang benar dan salah.

Dengan kehendak dan kemauan ia dapat menetapkan nilai yang akan dikejar untuk dilaksanakan dalam amal perbuatannya. Segi tanggung jawab dan perilaku manusia inilah yang dimaksud dengan watak. Dapat dikatakan bahwa watak merupakan bagian dari sikap kepribadian terhadap nilai yang relatif konstanta atau menetap, timbul dari hasrat dan alam perasaan secara sadar dikehendakinya, walaupun faktor sikap tersebut adalah faktor pembawaan, namun watak terbentuk dan berkembang dibawah faktor lingkungan yang hubungannya dengan ibu, bapak, guru dan masyarakat, terutama pengaruh belajar dan pendidikan, seluruh pengalaman hidup seseorang, baik

yang disadari maupun yang tidak disadari, baik itu menyenangkan maupun yang pahit getir, ikut menentukan watak seseorang.

Menurut Al-Ghozali sebagaimana dikutip Hasan langgulung bahwa ada 4 unsur pada konstitusi manusia yang menyebabkan juga ada 4 macam unsur watak manusia ke 4 unsur itu tidak berkembang sekaligus, tetapi satu demi satu tahap perkembangan yang berlainan.

Unsur pertama yang diciptakan adalah unsur kehewanan (bahumiyah) yaitu nafsu/sahwat. Tujuannya adalah agar manusia mencapai kesehatan badan, sebagai alat tanggung jawab atas kehewanan yang ada pada manusia. Misalnya ; makan, tidur, seks dan lain-lain.

Unsur kedua adalah kekuasaan (Sa'biyah) yaitu sifat marah. Tujuannya adalah menjaga dari segala hal yang dapat melukai jasmani. Oleh karena unsur inilah maka manusia mempunyai kualitas-kualitas dan tindakan- tindakan dari pada hewan yang ganas. Seperti : Suka berkelahi, cemburu. Jika tidak dikendalikan kedua unsur diatas bisa membawa kehancuran.

Unsur ketiga adalah tamyiz (Pembedaan) yaitu pada kira-kira umur 7 Th, maka unsur kenakalan (syaitaniyah) diperkenalkan. Ia berdiri dari penggunaan tamyiz untuk menyelidiki cara-cara

Jadi keempat unsur itu bertanggung jawab terhadap 4 jenis sifat asal atau watak manusia. Mereka adalah prinsip-prinsip dari semua kualitas dalam dan tingkah laku luar manusia.

Akibat yang kedua ialah bahwa prinsip-prinsip baik dan buruk adalah potensi-potensi yang wujud

Artinya : "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.

2. Bersifat tergesa-gesa.

S. Al-Anbiya' : 37

خلق الإنسان من عجل^۲ ساوركم
ء آتف فلا تستعجلون .
(الأنبياء : ۳۷) -

Artinya : "Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (azab)-Ku, maka janganlah kamu meminta kepada-Ku mendatangkan nya dengan segera".

3. Bersifat lemah.

S. An-Nisa' : 28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ^٢ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ
 ذَعِيفًا (النساء: ٥٨) -

Artinya : "Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia dijadikan bersifat lemah"

4. Suka membantah.

S. Al-Kahfi : 54

ولقد صرفنا في هذه القرآن للناس من كل مثل وكان الإنسان أكثر شئ جدلاً. (الكهف: ٥٤)

Artinya : "Dan sesungguhnya kami telah mengulang-ulangi bagi manusia dalam Al-Qur'an ini bermacam-macam perumpamaan. Dan manusia

Artinya : "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.

2. Bersifat tergesa-gesa.

S. Al-Anbiya' : 37

خلق الإنسان من عجل^۲ ساوركم
آياتي فلا تستعجلون .
(الأنبياء : ۳۷) -

Artinya : "Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (azab)-Ku, maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkan nya dengan segera".

3. Bersifat lemah.

S. An-Nisa' : 28

یُرِیدَ اللّٰهُ اَنْ یَّخَفِّضَ عَنْکُمْ^۲ وُحْلُقَ الْاِنْسَانَ
ضعیفاً (النساء: ۱۸)۔

Artinya : "Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia dijadikan bersifat lemah"

4. Suka membantah.

S. Al-Kahfi : 54

ولقد صرّفنا في هذه القرآن للناس من كلّ مثل، وكان الإنسان أكثر شيء جدلاً. (الكهف: ٥٤)

Artinya : "Dan sesungguhnya kami telah mengulang-ulangi bagi manusia dalam Al-Qur'an ini bermacam-macam perumpamaan. Dan manusia

S. Al-Aadiyat : 6

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُورٌ (العادِيَةُ : ٦)

6. Mudah berputus asa, pelit, kufur, zolom-bodoh, serta keterlaluhan.

Selanjutnya sifat kepribadian yang kedua adalah sifat Munjiyat yaitu sifat yang menyelamatkan manusia dari berbagai perbuatan yang terlarang. Sifat ini biasa disebut sifat mahmudah (terpuji). Adapun macam-macam sifat tersebut adalah :

- Sifat Taubah
- Sifat Sabar
- Sifat Zuhdi dan Tawakkal
- Musahabah dan Muraqabah
- Tafakkur

Demikian sifat muhlikat dan munjiyat yang terdapat dari diri manusia dimana keduanya merupakan dua unsur yang saling kontradiksi, satu mencerminkan unsur

³²Abdul fattah Jalal, *Azas-azas Pendidikan Islam*, CV. Diponegoro, Bandung, 1988, p. 98

~~THIS PAGE CONTAINS INFORMATION THAT IS UNCLASSIFIED~~