

BAB IV

ANALISA

I. Pandangan Al-Qur'an tentang Putus Asa

Putus asa dalam bahasa istilah psykologi disebut dengan depresi akut, yang menurut CP. Chaplin adalah merupakan keadaan kemurungan atau kesedihan, kepatahan semangat yang ditandai dengan keadaan yang tidak putus asa, menurunnya aktifitas dan pesimis dalam menghadapi masa-masa yang akan datang.⁶² Sedang dalam Al-Qur'an terdapat beberapa istilah putus asa. Diantaranya adalah kata *Taiasu* (تايَسو), *mublisun* (مبلسون) dan *Qanithin* (قنطرب).

Dari berbagai kata putus asa dalam Al-Qur'an yang tersebut dalam bab sebelumnya dapat dimengerti bahwa manusia didalam adanya memang terdapat penyakit yaitu penyakit jiwa, diantaranya adalah sifat putus asa tersebut yang diakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan atau bisa disebut depresi akut.⁶³

Al-Qur'an sangat memperhatikan penyakit hati atau penyakit jiwa, sebab penyakit ini sangat berpengaruh

⁶²CP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psycologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 1993, 130

⁶³Allamah Sayyid Abdullah Haddad, *Thariqah menuju Kebahagiaan*, PT. Mizan Bandung, p. 244

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

Putus asa adalah termasuk dosa besar dan juga termasuk golongan kufur nikmat yang cenderung berada pada tabir kekafiran karena ia merasa terputus dan tak ada sandaran tiang absolut. Orang yang berputus asa ini

Akibat ujian itu, mungkin untuk sementara dapat merubah nasib seseorang yang juga merupakan ujian bagi sikap mental seseorang. Tidak sedikit diantara manusia yang jujur dan mengindahkan norma alamiyah dalam kedukaan, akan tetapi belum tentu mental mereka sedemikian rupa, sehingga nasib berubah 180 derajat atau sebaliknya, kecuali mereka yang penuh keyakinan akan takdir Allah dalam segala hal.

Pada dasarnya musuh utama bagi kesehatan jiwa adalah putus asa. Tak ada yang lebih berbahaya bagi keseimbangan jiwa dari pada putus asa terhadap ketidakpastian masa depan. Namun kenyataannya banyak manusia yang mudah mengalami keputus asaan dan pada akhirnya mereka menjatuhkan diri dalam pelukan alkohol, judi-judian, minum-minuman keras atau kadang pula lebih dari itu yaitu melakukan bunuh diri. Usaha-usaha tersebut hanya akan merusak pikiran dan jiwanya.

Kemudian terapi praktis lainnya yang tersebut dalam ayat-ayat di atas adalah :

2. Dzikrullah

ialah mengingat Allah dengan segala kondisi. Dzikir juga merupakan salah satu bentuk ibadah yang termudah dan teringan serta memiliki fadhilah yang sangat besar, melebihi amalan lainnya.

Adapun keutamaan dzikrullah adalah : dapat menjauhkan diri dari syetan, menyingkirkan kesusahan, mendatangkan rizki, membuka pintu ma'rifah, hiburan bagi orang-orang fakir yang menderita karena tidak mendapatkan shodaqah, cermin ketaatan seseorang, menghidupkan hati dan mengobati lemah iman.

3. Tilawatil Qur'an

Allah SWT. menyerukan manusia untuk membaca, memahami dan mengamalkan Al-Qur'an serta menda'wakannya karena di dalam Al-Qur'an terdapat suatu pelajaran atau obat bagi orang-orang yang tengah dilanda kegelisahan tidak mampu menepis kegundahan. Disamping

itu juga dengan membaca dan memahami Al-Qur'an dapat menambah pahala yang berlipat ganda.

4. Berdo'a dan beristigfar

Doa adalah otaknya ibadah, ia adalah senjata atau penangkal yang sangat ampuh untuk mengatasi berbagai gejala penyakit kejiwaan yang melanda. Sebagai inti suatu ibadah, doa memiliki kekuatan spritual yang luar biasa. Sehingga Allah akan sangat murka apabila ada hamba-Nya yang tidak mau berdoa kepada-Nya dan berpaling dari-Nya dan perlu diketahui bahwa hanya Allah-lah yang mampu menepis segala kesulitan, kegundahan dan kegelisahan, diganti dengan curahan rahmat dan magfirah-Nya.⁶⁴

Sedangkan untuk mengatasi keputusan yang telah menjerumuskan kelembah dosa adalah :

a. Taubat

Yaitu meninggalkan segala kemaksiatan dan menyesal atas perbuatan yang telah dilakukan dengan disertai niat ikhlas tidak akan mengulangi perbuatan dosa kembali.⁶⁵

b. Sabar

Dalam hal ini terbagi menjadi empat bagian yaitu :

⁶⁴Muhammad Fatahillah, *Op Cit*, p. 88

⁶⁵Abdul fatah, *Op Cit*, p. 38

1. Sabar dalam melaksanakan ketaatan, yaitu secara batiniyah dengan berpegang pada keikhlasan dan kehadiran hati di dalamnya, dan secara lahiriyah dengan terus menerus mengerjakannya dengan rajin dan bersemangat serta sesuai dengan cara-cara yang disyariatkan.
2. Sabar menghadapi maksiat. Hal ini akan terwujud, secara lahiriyah dengan menghindarinya serta menjauh dari tempat-tempat yang menjurus kearahnya. Dan secara batiniyah dengan mencegah hati dari memperkatakan tentangnya ataupun cenderung kepadanya.
3. Sabar dalam mengingat-ingat perbuatan-perbuatan dosa dimasa lalu.
Hal ini hanya dapat dibenarkan jika dapat mengakibatkan timbulnya rasa cemas dan penyesalan atau, jika tidak, maka sebaiknya jangan dilakukan. Dan diantara yang dapat menerbitkan kesabaran seperti ini ialah mengingat hukuman yang segera ataupun di masa mendatang yang diancamkan Allah atas pelaku maksiat.
4. Sabar menghadapi kesulitan. Dalam hal ini terbagi menjadi dua jenis yaitu :
 - a. Yang datang dari Allah secara langsung, seperti penyakit, kemiskinan, kehilangan harta benda

serta kematian sanak, kerabat atau teman yang dikasihi.

Sabar dalam hal ini, secara batiniah menghindari kesedihan dan penyesalan yang berlebihan, dan secara lahiriyah dengan tidak mengeluh kepada manusia manapun juga. Seperti dengan manampar-nampar pipi, mencabik-cabik pakaian, berteriak histeris dan sebagainya.

- b. Kesulitan-kesulitan lainnya yaitu yang disebabkan manusia lain berupa gangguan pada diri, kehormatan dan harta benda seseorang.

Kesempuranaan bersabar seperti ini akan terwujud dengan mencegah diri dari rasa kebencian terhadap si pengganggu, menghindarkan diri dari mengharapakan atau mendoakan suatu bencana atas dirinya.⁶⁶

- c. Tawakkal

Adalah berserah diri kepada Allah, menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada-Nya.⁶⁷

Jadi inti tawakkal adalah kesadaran hati bahwa segala sesuatu berada ditangan Allah SWT. yang bermanfaat maupun yang bermudarat, yang meyenangkan ataupun yang menyusahkan.

⁶⁶Allamah Sayyid Abdul Haddad, *Op cit*, p. 248

⁶⁷Abdul Fatah, *Op Cit*, p. 97

