



Madinah.JSI by IAI TABAH is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License

Naskah masuk	Diterima	Diterbitkan
04 Juli 2024	12 Nopember 2024	10 Desember 2024
DOI : https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2779		

SOLUSI MENGATASI SIKAP PUTUS ASA: PENDEKATAN TAFSIR AL-AZHAR DALAM PERSPEKTIF SPIRITUAL DAN SOSIAL

Shofia Anahdiah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

E-mail: 230401220006@student.uin-malang.ac.id

Achmad Khudori Soleh

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

E-mail: khudorisoleh@pps.uin-malang.ac.id

ABSTRAK: Putus asa dianggap sebagai sikap yang dilarang oleh ajaran Islam, karena Allah Swt. selalu menyediakan jalan keluar dengan solusi-solusi terbaik bagi hambanya. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan dan memahami cara mengatasi sikap putus asa. Penelitian ini mengkaji surah dalam al Quran yang sesuai, membahas tentang permasalahan putus asa serta solusinya. Al Quran dan kitab terjemah ciptaan Buya Hamka dengan judul Al Azhar sebagai bahan rujukan pertama, dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif konten analisis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa poin, yakni (1) Lafadz *ya'isa* tentang putus asa disebutkan 13 kali dalam 9 surah di Al-Qur'an dengan variasi penyebutan. Lafadz terkait putus asa dalam Al-Qur'an muncul dalam beberapa bentuk: *ya'isa* (2 kali), *ya'isu* (3 kali), *istaiasa* (1 kali), *istaiasu* (1 kali), *ya'iasu* (1 kali), *taiasu* (1 kali), *ya'uusun* (1 kali), *ya'uusan* (1 kali), *ya'isna* (1 kali), dan *yai'asi* (1 kali). (2) Allah Swt. melarang sikap putus asa, seperti dalam QS. *Fath* ayat 2 dan *Az-Zumar* ayat 53. Larangan ini bukan sekadar pembatas, tetapi juga upaya menjauhkan manusia dari hal-hal yang berbahaya atau merugikan diri mereka tanpa disadari. (3) Solusi untuk mengatasi sikap putus asa dengan bersabar, membaca al-Quran, optimisme dan beramal shalih.

Kata Kunci: Al Quran, Putus Asa, Solusi, Tafsir Al Azhar

ABSTRACT: Hopelessness is considered an attitude that is prohibited by Islamic teachings, because Allah Swt. always provides a way out with the best solutions for his servants. One of the basic sources of Islamic teachings that provides solutions is the Quran. Therefore, this research aims to know and understand how to overcome despair. This study examines the relevant verses of the Quran, with the problem of despair and its solution. The Quran and the book of tafsir by Buya Hamka with the title Al Azhar as the first



reference material, using the descriptive qualitative content analysis method. Solutions explained in the Quran are explored to overcome the attitude of despair. The results of this study highlight a number of issues, chief among them being (1) the reference of hopelessness in the Koran, where the term "ya'isa" is used thirteen times in nine surahs in distinct contexts. Ya'isa occurs twice, Ya'isu appears three times, and Istaiasa appears once. Furthermore, there are single mentions of istaiasu, ya'iasu, taiasu, ya'uusun, ya'uusan, ya'isna, and yai'asi. (2) Allah Swt. forbids mankind to have a desperate attitude as stated in the Quran surah Az Zumar verse 53 and QS. The prohibition set by Allah Swt. but not just a barrier, but also keeps his people away from something that is dangerous or can harm him that humans may not realize. (3) Solutions to overcome despair by being patient, reading the Qur'an, optimism and doing good deeds.

Keywords: Al Quran, Hopeless, Solution, Tafsir Al Azhar

PENDAHULUAN

Putus asa adalah salah satu sikap mental yang sering dihadapi oleh manusia dalam menjalani kehidupan. Banyak manusia yang menghadapi tekanan hidup yang semakin berat baik, dalam ekonomi, sosial, maupun psikologis¹. Sehingga menimbulkan rasa stres dan kecemasan berlebihan dan semakin meningkat dan sering kali berujung pada keputusan hingga berujung bunuh diri². Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) antara Januari dan Maret 2024, 287 kasus bunuh diri dilaporkan di Indonesia³. Islam sangat melarang tindakan bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, agama Islam menunjukkan ajaran dan tatanan hidup yang benar didalam al Quran sebagai sumber pertama⁴. Berbagai solusi kehidupan telah dijelaskan didalam al Quran salah satunya terkait dengan cara mengatasi sikap putus asa manusia⁵. Solusi terhadap sikap putus asa dalam al Quran, yang dianalisis dari perspektif kitab tafsir Buya Al Azhar karya Buya Hamka, mempunyai penerapan yang sesuai pada beragam komponen kehidupan manusia⁶.

¹ A Rahmadina, "Hubungan Antara Materialisme Dan Kecemasan Yang Dimediasi Oleh Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Di Yogyakarta," 2020.

² Tience Debora Valentina and Avin Fadilla Helmi, "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri :," 24, no. 2 (2016): 123-35, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>.

³ Nabila Muhammad, "Ada 287 Kasus Bunuh Diri Awal 2024, Terbanyak Di Jawa Tengah," Databoks, 2024.

⁴ F A Rahmah, "Implikasi Konsep Self Esteem Abraham Maslow Dalam Pencapaian Tujuan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," 2019.

⁵ Badruzzaman Yunus and Eni Zulaiha, "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik," no. september 2016 (n.d.): 1-6.

⁶ Putri Nur Adhima and Lailatul Rif'ah, "Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar)," *CBJIS: Cross-Border Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 112-26, <https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721>.



Penelitian terdahulu yang disusun oleh Baddruzaman M. Yunus dan Eni Zuliaha⁷ berkaitan dengan makna putus asa dalam al quran yang menggunakan lafadz *ya'isa*, *qanatha*, dan *balasa*. Analisis pada penelitian pada ayat-ayat al Quran yang membahas makna putus asa belum dipaparkan secara rinci, hanya menyebutkan surat-surat saja tanpa adanya penafsiran lebih lanjut. Penelitian lainnya M. Ikhya Ulumuddin⁸ hampir sama dengan penelitian yunus tetapi menggunakan penafsiran al Jilani untuk memaknai kata putus asa dalam al Quran. Namun peneliti banyak mengambil sumber hanya dari Tafsir al Jilani tanpa menambahkan referensi perspektif tafsir modern atau penelitian dahulu pada pembahasan. Artikel yang ditulis Masrul Anam⁹ pada penelitian ini menjelaskan penyebab dari putus asa menurut al Quran. Putus asa dalam al Quran yang dikaji secara istilah dan penafsiran pada lafadz *ya'isa* dalam al Quran. Namun, penelitian ini tidak membahas mengenai cara-cara menghindari sikap putus asa berdasarkan al Quran. Selanjutnya pada penelitian Azka Noor¹⁰ berdasarkan artikel tersebut peneliti berfokus pada ayat al Quran surah Yusuf ayat 86-87 yang menceritakan tentang nabi Yusuf dan nabi Yaqub. Didalam artikel ini memaparkan bahwa surah tersebut mengandung larangan untuk bersikap putus asa seperti orang kafir. Namun peneliti belum menghubungkan antara larangan putus asa dengan kondisi psikologis atau kondisi sosial masyarakat, sebagai relevansi pesan al Quran. Muh. Ferdiansyah¹¹ membahas tentang interpretasi putusasa pada Al Quran sesuai penafsiran BuyaHamka dalam Tafsir Al Azhar. Jurnal ini mengkaji sebagian sub-masalah tentang esensi putus asa, bentuk, dan perspektif buya hamka mengenai putus asa dalam Al Quran. Penelitian skripsi Siti Kharisatun¹² pada pembahasan dalam artikel ini berhubungan dengan putus asa dalam Al Quran dengan menekankan perlunya pengendalian emosi dalam membantu remaja pulih dari depresi putus cinta. Peneliti skripsi Dian Jumaida¹³ dengan judul *Ungkapan Lafaz Bermakna PutusAsa dalam Al Quran*. Skripsi itu memaparkan terkait kata putusasa didalam Al Quran serta terjemahan mufassir yang terkait dengan kalima yang bermakna putus asa

⁷ Yunus and Zulaiha, "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik."

⁸ Muhammad Ikhya Ulumuddin, Lilik Rochmad Nurcholisho, and Ngarifin Shiqqid, "Penafsiran Al-Jilani Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Putus Asa," n.d., 80-91.

⁹ Masrul Anam, "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an," *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 4, no. 1 (2022): 96-112, <https://doi.org/10.53563/ai.v4i1.76>.

¹⁰ Azka N, "Larangan Putus Asa Dalam QS . Yusuf : 86-87 ; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Ya ' Qub Dan Nabi Yusuf," *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): 217-38, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.4862>.

¹¹ M Ferdiansyah, "Putus Asa Dala AL-Quran (Telaah Terhadap Penafsiran Buya Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar)," 2023.

¹² Siti Kharisatun, "Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja," *Skripsi*, 2019, 1-29.

¹³ D Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an," *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat. UIN Ar-Raniry ...*, 2018, 79.



dalam Al Quran. Artikel jurnal karya Husniah Ramadhani Pulungan¹⁴ dengan judul *Memaknai Putus Asa dalam Paradigma Henti* menganalisis secara morfologis menggunakan ilmu linguistik. Pada skripsi Muhammad Ramdhani M¹⁵ judul *Perspektif Al Quran tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik tentang ayat-ayat yang menggambarkan berputus asa dan Pencegahannya dalam Al Quran*. Pada skripsi Siti Syifa Fauziah¹⁶ berjudul *Putus Asa Perspektif Al Quran* membahas tentang solusi yang diberikan Al Quran untuk mengatasi rasa putus asa. Shifaul Mughni dalam pembahasannya mengkaji putus asa dari lafadz marid dan qasim pada beberapa ayat dalam Al Quran.

Secara ilmiah, pemahaman yang mendalam tentang tata cara mengatasi sikap putus asa memiliki dampak positif pada jiwa seseorang¹⁷. Penelitian telah menunjukkan bahwa sikap sabar, syukur, dan optimisme berperan penting dalam menjaga kesehatan lahir dan batin¹⁸. Tak hanya itu, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat dan rasa harapan yang tinggi kepada Allah Swt¹⁹. Memahami solusi yang diajarkan oleh al Quran, seseorang dapat memperoleh wawasan tentang cara memelihara sikap positif dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan²⁰.

Penelitian ini juga berupaya memahami dan menyelidiki strategi mengatasi pikiran depresi dengan perspektif al Quran sehingga dapat memperkuat resiliensi seorang hamba, karena al Quran mengajarkan umatnya untuk tetap tegar dan bersemangat dalam menghadapi ujian hidup²¹. Manfaat dari pemahaman yang mendalam tentang solusi sikap putus asa dalam al Quran memiliki implikasi yang luas dan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, resiliensi dan kualitas hubungan sosial manusia. Sehingga ketika seseorang berada pada kondisi putus asa, mereka akan pulih dengan cepat serta bisa berusaha untuk menghadapi kesulitan atau cobaan kehidupan.

¹⁴ HUSNIAH RAMADHANI PULUNGAN, "Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti," *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* 3, no. 1 (2017): 57, <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i1.630>.

¹⁵ Muhammad Ramdhani Mujahidinullah, "Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: 'Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat- Ayat Yang Menggambarkan "Berputus Asa" Dan Pencegahannya Dalam Al- Quran,'" 2011.

¹⁶ Syifa Siti Fauziah, "Putus Asa Perspektif Al Quran" (2016).

¹⁷ M Taufiq Jamal, "Achieving Authentic Happiness According to Positive Psychology Martin Seligman and Wahdat Al-Syuhud Muhammad Nafis Al-Banjari," n.d.

¹⁸ N Fitria, S Saragih, and F Fausiah, "Intervensi Kelompok Untuk Mengatasi Reaksi Stres PascaTrauma Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Perceraian Orang Tua," ... *Kedokteran Dan ...*, 2019.

¹⁹ Muhajirul Fadhli, "Optimisme Nabi Zakaria Dan Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an," *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 6, no. 2 (2021): 176, <https://doi.org/10.22373/tafse.v6i2.10174>.

²⁰ Jamal, "Achieving Authentic Happiness According to Positive Psychology Martin Seligman and Wahdat Al-Syuhud Muhammad Nafis Al-Banjari."

²¹ Bowo Cahyono and Sri Lestari, "Psikologi Al Quran.Pdf," 2021.



METODE

Fokus penelitian ini pada analisis solusi sikap putus asa dalam al Quran berdasarkan tafsir Al Azhar. Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengidentifikasi dan memahami bagaimana tafsir al Azhar menjelaskan upaya mengatasi sikap putus asa dengan lafadz khusus yakni lafadz Ya'isa. Jenis penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

Terdapat dua kategori sumber data yang digunakan pada penelitian ini: Informasinya mayoritas bersumber dari terbitan Buya Hamka, baik primer maupun sekunder, khususnya kitab tafsir Al Azhar. Di sisi lain, berbagai karya tafsir alternatif, selain buku-buku tertentu, karya ilmiah, dan literatur lain yang membahas subjek-subjek yang berkaitan dan berkaitan dengan penelitian ini, digunakan sebagai bahan pembandingan untuk data sekunder dalam penelitian ini. Dalam tafsir Al-Azhar Buya Hamka, teknik digunakan untuk mengumpulkan data *Tahlili*²². Pembahasan pada penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*)²³.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Variasi Istilah Ya'isa dalam Al-Qur'an

Putus asa dengan lafadz *ya'isa* dapat dirasakan oleh siapapun. Sifat putus asa tidak memandang ras, kelamin ataupun agama. Kondisi diri yang berputus asa juga akan dilewati oleh setiap orang-orang dewasa dengan tingkat keimanan rendah atau bahkan tidak beriman kepada Allah Swt. Lafadz *ya'isa* terdiri dari tiga huruf yakni ي (*ya'*), ا (*alif*), dan س (*sin*) yang merupakan bentuk *fi'il* dari akar kata يئس - يئس - يئس yang memiliki arti putus asa (angan-angan).²⁴ Pada literatur lainnya disebutkan kata *ya'isa* mempunyai arti putus asa atau tidak mempunyai harapan lagi dalam hidupnya.²⁵ Menurut Imam al-Qurtūbi dalam tafsirnya, bahwa kata *ya'isa* terdiri dari dua dialek, yang pertama يئس - يئس - يئس, sedangkan yang kedua يئس - يئس - يئس.²⁶

Al-Quran menyebutkan *ya'isa* dalam 3 bentuk kata. Dengan rincian sebagai berikut : pertama *Fi'il Mādi*, Kata kerja untuk masa yang telah lalu atau masa lampau. Bentuk *ya'isa* يئس, bentuk lain *yaisu* يئسوا adalah *fi'il madi lil jami'* *muzakar hum* atau plural untuk ganti orang ketiga laki-laki. Terdapat juga bentuk *yaisna* يئسن adalah *fi'il madi lil jami'* muana hunna atau plural untuk ganti orang ketiga perempuan. dan yang terakhir dengan bentuk *astaihsu* استئسوا adalah *fi'il madi lil mazid bi harfin salasah* dan bentuk *astaihsu* استئسوا adalah *fi il madi jami' lil mazid bi harfin salasah* atau plural untuk ganti orang ketiga laki-laki. Kedua, *Fi'il Mudāri*. Kata kerja yang

²² Komaru Zaman, "Metode Tahlili Dalam Penafsiran Al- Qur ' an: Analisis Terhadap Karya - Karya Tafsir Dan Relevansinya Untuk Pengembangan Studi Al- Q Ur ' an Di Indonesi a" 4, no. 3 (2023): 909-22.

²³ Afarat Y Gusti, "Membongkar Isi Pesan Dan Media Dengan Content Analysis Gusti Yasser Arafat UIN Antasari Banjarmasin," *Jurnal Alhadrah* 17, no. 33 (2018): 32-48.

²⁴ Abi Husain Ahmad bin Faris Zakaria, *Maqayis Al-Lughah* (Cairo: Darul Hadits, 2008).

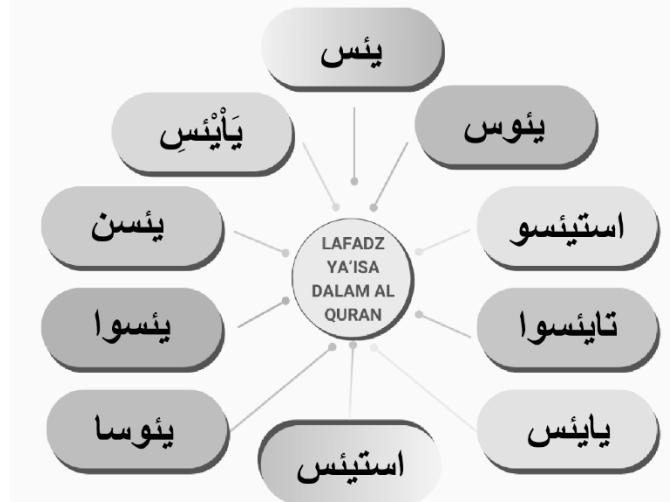
²⁵ Abd Al Halim Muntasir Anis, Ibrahim, *Al Mu'jam Al Wasith 2 Ibrahim Anis* (Al Ma'arif, 1972).

²⁶ Qurtubi. and Penerjemah: Fathurrahman; Hotib Ahmad;, *Tafsir Al Qurtubi Jilid 2*, ed. Mukti Mukhlis B (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).



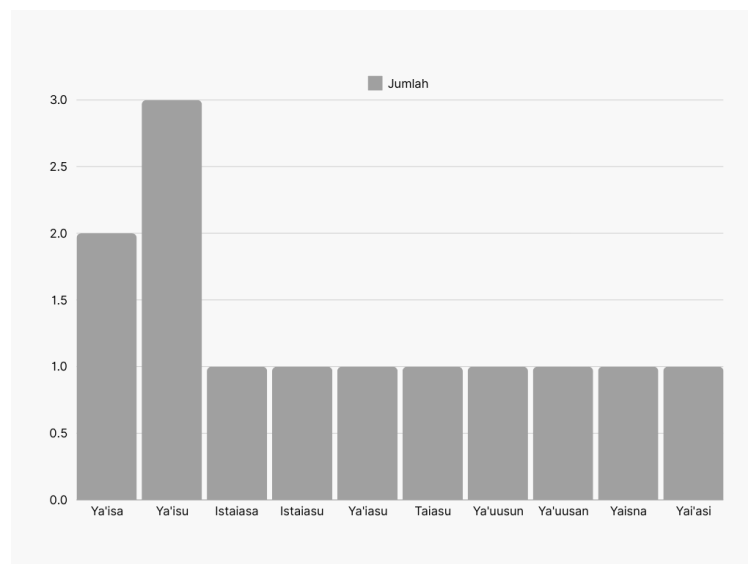
menandakan masa depan atau masa kini. Dengan bentuk *yai'asu* يئأس *fi'il mudari'* li mufrad muzakar huwa. Ada juga dengan bentuk *taias* تائيسوا adalah *fi il mudari'* lil jami' hum atau plural untuk ganti orang ketiga laki-laki. Ketiga, Masdar. Kata benda dengan bentuk *ya'usun* يئوس yang tertulis dalam Al-quran.

Gambar 1. Macam-macam Penulisan Ya'isa dalam Al-Quran



Kata *ya'isa* dengan arti putus asa terdapat lafaz di dalam al-Quran sebanyak 13 kata pada 9 surah dengan lafadz yang berbeda-beda. Dalam surah al-Maidah [5]:3 dengan bentuk lafadz (يئس), Q.S Hud [11]:9 dengan lafadz (يئوس), Q.S Yusuf [12]:80 dengan bentuk lafadz (استئيسوا), dan 87 dengan lafadz (تائيسوا) dan (يائيس), pada ayat 110 bentuk lafadz (استئيس), Q.S. al-Isra' [17]:83 bentuk lafadz (يئوسا), Q.S. al-Ankabut [29]:23 lafadz (يئسوا), Q.S. Fushillat [41]:49 dengan bentuk lafadz (يئوس), Q.S. al-Mumtahanah [60]:13 dengan bentuk lafadz (يئسوا) dan (يئس) Q.S. At-Thalaq [65]:4 dengan bentuk lafadz (يئسن) Ar-Rad [13]:31 dengan bentuk lafadz (يائيسن).

Gambar 2. Jumlah Lafadz Ya'isa dalam Al Quran





2. Penyebab dan Larangan Putus Asa

Banyak faktor penyebab manusia merasa depresi. Al-Qur'an menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang turut menyebabkan kesedihan manusia, antara lain: 1) Putus asa pada suatu keputusan dijelaskan dalam Q.S. Yusuf:80²⁷ ayat ini menceritakan kisah saudara-saudaranya nabi Yusuf yang tidak berhasil untuk membawa Bunyamin kembali pulang ke rumah mereka, berbagai cara telah dilakukan tetapi mereka gagal dan merasa putus asa karna mereka tidak bisa menemu kan jalan keluar pada masalah tersebut; 2) Putus Asa rahmat Allah Swt. dalam Q.S. Yusuf:87²⁸ Nabi Yakub menasihati anak-anaknya agar jangan pernah putus asa terhadap kebaikan Allah karena yang melakukannya adalah orang-orang kafir; 3) Putus asa pada hari terjadinya kiamat pada Q.S. Ar Ruum:12²⁹ dijelaskan bahwa manusia yang zalim dimuka bumi akan menyesal ketika waktu kiamat telah tiba dan mereka sudah terlambat untuk bertaubat sehingga keputusan tersebut muncul; 4) Tertimpa musibah atau malapetaka, surah al Fushilat:49³⁰ dan Al Isra:83³¹ adalah dua ayat yang menunjukkan keputusan manusia ketika menghadapi musibah, tetapi ketika diberi nikmat mereka tidak ingat kepada sang pemberi nikmat (bersyukur); 5) Hilangnya nikmat surah Hud ayat 9 menjelaskan manusia memiliki kecenderungan berputus asa ketika kenikmatannya dicabut oleh Allah swt dan ketika diberikan ujian dengan sebuah kehilangan mereka tidak bersabar, maka hal tersebut menunjukkan kelemahan iman seseorang³²; 6) Putus asa karna diberi Azab dan siksa, pada Q.S. Mu'minun:77 33 dan Az Zukhruf:75³⁴ memaparkan tentang orang yang tidak beriman diberikan siksa ketika di akhirat sehingga mereka putus asa dikarenakan azab tersebut adalah akibatnya dari perbuatannya ketika di dunia.

Pada keseluruhan surah yang menjelaskan penyebab putus asa diatas, merupakan cerminan bahwa hal tersebut adalah salah satu ciri lemahnya iman seseorang dan kurangnya rasa percaya kepada Allah swt. seharusnya seorang mukmin selalu percaya, berikhtiar, serta memohon pada Allah swt. supaya sennantiasa dilimpahkan rahmat dan pertolongan oleh Allah disetiap perjalanan hidupnya. Sikap putus asa pada manusia identik dengan manusia yang kufur akan nikmat yang sudah diaugerahkan oleh Allah Swt. Didalam al Quran sudah di pertegas terkait larangan berputus asa, dikarenakan putus asa adalah sikap menyerah seseorang dan berpikiran bahwa sudah tidak ada lagi solusinya.

²⁷ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl," *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990, 3713.

²⁸ HAMKA.

²⁹ Hamka, "Tafsir Al Azhar Jilid 7," *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, no. september 2016 (2016): 1-6.

³⁰ Haji Abdulmalik Abdulkarim (HAMKA) Amrullah, "Tafsir Al Azhar Jilid 8," *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 2015, 1-875.

³¹ Abdul malik karim Amrullah, "Tafsir Al-Azhar Jilid 6," *Pustaka Nasional PTE LTD*, 1990, 1-699.

³² HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

³³ Abdul malik karim Amrullah, "Tafsir Al-Azhar Jilid 6."

³⁴ bidin A, "Tafsir Al Azhar Jilid 9," *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura* 4, no. 1 (2017): 9-15.



Buya Hamka mendefinisikan putus asa ini sebagai suatu penyakit jiwa yang terjadi pada diri manusia sehingga jiwa orang tersebut terasa kosong dan bertambah hampa ketika nikmat-Nya diambil dikarekan ketidak syukuran atas nikmat yang dimilikinya. Allah memperingatkan orang yang berputus asa yang disebutkan dalam al Quran yang pertama (Qs. Az Zumar:53) menjelaskan Allah melarang hambanya berputus asa dari dosa yang telah dilakukan karena Alla Swt. selalu membukakan rahmat-Nya untuk mengampuni dosa-dosa manusia yang melampaui batas³⁵. Allah Swt. memberikan harapan untuk bertaubat kepada semua hambanya yang bersungguh-sungguh (taubat nasuha). Ayat tersebut juga mengingatkan bahwa Allah memiliki sifat pengampun dan penyayan, serta mempertegas tentang sifat-sifat Allah yang penuh kasih dan sayang. Kedua (Qs. Mumtahanah:13) Apapun yang Allah berikan adalah sebuah rahmat, seseorang harus menyadari dan percaya hal itu. Sesungguhnya azab yang paling sakit adalah ketika seseorang memungkirinya atau berputus asa dari rahmat Allah Swt³⁶. pada surah ini Allah melarang hambanya putus asa dari kehidupan setelah kematian, yakni dengan menyepelekan amal-amal shaleh untuk bekal ke akhirat, maka itu disebut juga berputus asa dari akhirat yang dimaksud pada ayat tersebut. Hal tersebut sebagai tanda bahwa keimanan seseorang lemah dan mendapatkan murka Allah Swt. Ketiga (Qs. Yusuf:87)³⁷ pada terjemah al Azhar ayat ini dideskripsikan mengenai pentingnya usaha serta harapan serta keyakinan kepada rahmat pertolongan Allah Swt. dalam keadaan apapun³⁸. Ayat ini juga dikatakan bahwa satu-satunya orang yang melihat kemurahan Allah dengan. Orang yang beriman pasti diperintahkan untuk selalu berkhushudzon kepada Allah dan segala ketetapan yang allah berikan, hingga Allah memberikan pertolongannya sebagai bukti rahmat Allah datang bahkan dalam kondisi atau situasi yang diluar dugaan manusia.

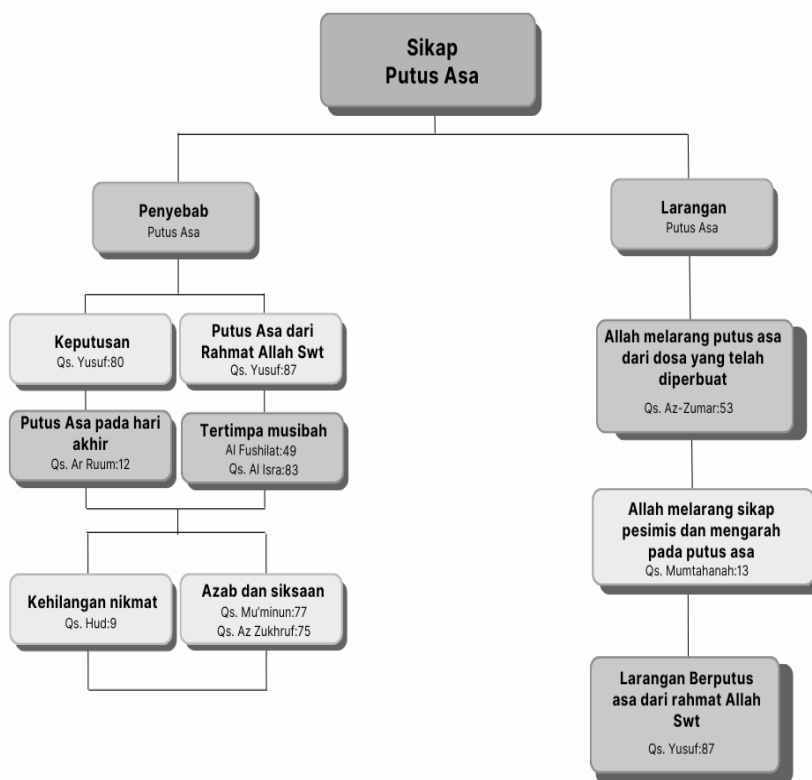
Pada penjelasan tafsir dari ketiga ayat al Quran diatas Allah memperingatkan sikap putus asa hamba-hambanya. Putus asa adalah sebuah sikap yang tidak diperbolehkan oleh Allah Swt. Maka jika seorang hamba ini telah berputus asa maka, secara tidak langsung mereka meragukan kekuasaan Allah serta tidak mau mengakui atas kenikmatan yang sudah Allah karunniakan padanya (kufur). Ketiga surah tersebut secara garis besar memiliki persamaan dalam memandang sikap putus asa yang mana adalah sikap yang bertentangan dengan iman dan hanya orang-orang kafir yang memiliki sikap tersebut. Tetapi Allah rahmat dan ampunan Allah selalu terbuka untuk hamba-hambanya yang bersungguh ingin bertaubat. Oleh karena itu, manusia yang beriman diwajibkan untuk meyakini akan adanya kekuasaan Allah Swt yang maha agung, tanpa meragukannya dengan reaksi bersikap putus asa dari-Nya.

³⁵ Amrullah, "Tafsir Al Azhar Jilid 8."

³⁶ Amrullah.

³⁷ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

³⁸ HAMKA.



Gambar 3. Penyebab dan Larangan Putus Asa dalam al Quran

3. Solusi Putus Asa Perspektif Al Quran Tafsir Al-Azhar

Dalam Al-Quran, konsep putus asa sangat penting dan diberikan perhatian khusus. Allah menegaskan bahwa putus asa dari rahmat-Nya adalah perilaku yang tidak dianjurkan. Sebaliknya, Al-Quran mengajarkan untuk tetap percaya pada Allah dalam segala situasi. Beberapa cara mengatasi putus asa sebagai berikut:

Pertama-tama, latihlah kesabaran. Tuhan yang paling bijaksana dan adil adalah Allah. Dialah yang menjaga hamba-hambanya agar tidak tersesat dan sesat. Bahkan Allah melarang umatnya untuk berlarut-larut dalam kesedihan yang tidak berguna dan berkepanjangan. Didalam Al-Quran dijelaskan pada QS.Yusuf ayat 80-83³⁹ dalam surah tersebut menceritakan tentang kesabaran nabi Ya'kub. *Shabrun Jamil* adalah kesabaran yang indah; yakni kesabaran yang mampu mengusir segala dendam dan melawan gejolak batin dengan segala kegelisahan sekaligus membiarkan diri berserah diri kepada Tuhan dengan penuh keyakinan.⁴⁰ Tubuh fisik akan sangat terpengaruh oleh pengaruh hati yang sangat besar ketika gejolak dan keputusan diterima. Oleh karena itu, *Shabrun Jamil* adalah sosok sabar yang memahami bahwa akan selalu ada kemunduran di balik

³⁹ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

⁴⁰ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."



pasang surutnya. Akan ada hujan setelah panas terik. Siklus kehidupan yang silih berganti antara naik dan turun ini dikenal dengan Irama Kehidupan. Dan Shabrun Jamil adalah alasan kemenangannya. Nabi Ya'kub memberikan contoh ini meski melalui tiga tantangan besar. Namun dia tetap mempertahankan postur sabarnya. Bersabar bukan berarti tidak memiliki emosi; sebaliknya, ini mengacu pada kemampuan untuk mengatur sentimen seseorang ketika menghadapi kesulitan. Nabi Ya'kub menerapkan cara hidup seperti itu saat itu demi menjaga harapan.⁴¹

Kedua, Al-Quran diturunkan menjadi penawar dan rahmat untuk orang-orang memiliki iman, menurut tafsir Buya Hamka terhadap al Azhar saat membaca QS. Al Isra 82-83. Ada beragam penyakit yang menyasar jiwa manusia. Hingga ayat-ayat Alquran ditulis dan digantung di badan, para ahli tafsir terkadang juga mengatakan bahwa ayat-ayat Alquran juga bisa digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik. Namun pendekatan semacam ini sama sekali bukan tujuan dari ayat-ayat ini. Namun, ilmu kedokteran kontemporer juga mengakui bahwa sejumlah besar penyakit fisik berasal dari mental. Kegagalan dan kekecewaan adalah beberapa contoh yang mempunyai dampak negatif kumulatif pada tubuh. Bukankah pernafasan menjadi sulit dan segala penyakit fisik dirasakan akibat beban jantung? Pengobatan konvensional digunakan untuk mengobati penyakit fisik. Namun jika tidak dengan obat yang menyembuhkan jiwa, bagaimana penyakit jiwa bisa diobati?⁴²

Ketiga, optimisme atau keyakinan. Dorongan internal yang muncul dalam diri seseorang ketika sedang mengerjakan suatu tugas disebut optimisme. Orang yang optimis akan berkinerja sangat baik, dan ini cukup menguntungkan. Mereka yang optimis selalu mempunyai peluang lebih besar untuk berhasil dalam karier, bisnis, dan kehidupan mereka secara umum. Optimisme juga menunjukkan bagaimana semangat seseorang dapat bangkit dan mencapai tujuannya yang sebenarnya. QS. Al Ankabut:20-23⁴³. Pada tafsir Al-Azhar Hamka mendeskripsikan keadaan orang-orang kafir yang tidak ingin mempercayai keberadaan Allah Swt⁴⁴. "Itulah orang yang telah putusasa dari RahmatKu." Ayat ini menunjukkan bahwa tidak ada lagi kemungkinan baginya untuk menerima rahmat yang telah Allah janjikan untuk memberinya. Jika orang itu mengubah keyakinannya maka, keputusan itu akan hilang⁴⁵.

Keempat, Beramal Shalih. Qs. Hud:9-11⁴⁶ diuraikan terkait dengan perangai manusia. Mereka lupa jika Allah mengaruniai mereka nikmat dan mengizinkan mereka mencicipi atau mengalaminya. Namun ketika Tuhan tiba-tiba menarik berkat tersebut, mereka kehilangan harapan. Mereka menyerah dan tidak berpikir

⁴¹ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

⁴² Abdul malik karim Amrullah, "Tafsir Al-Azhar Jilid 6."

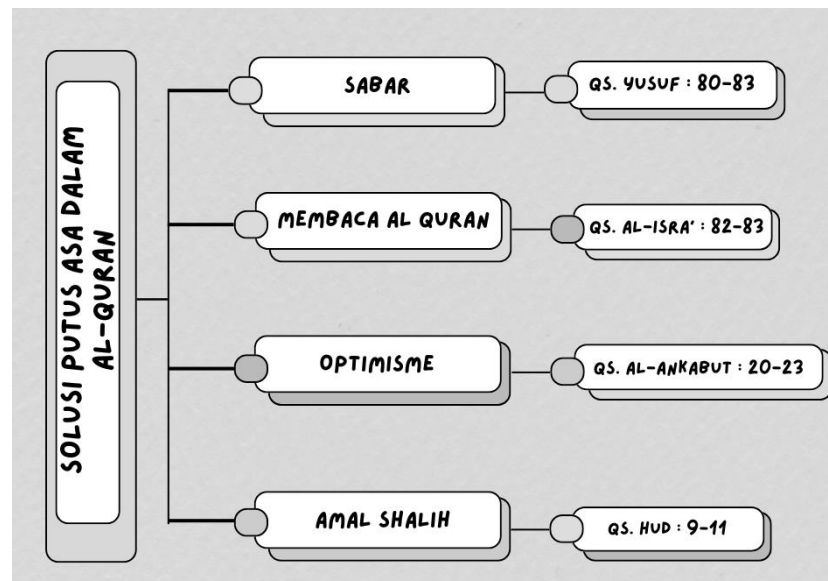
⁴³ Hamka, "Tafsir Al Azhar Jilid 7."

⁴⁴ Hamka.

⁴⁵ Hamka.

⁴⁶ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

bahwa takdir surgawi berputar di sekitar mereka. Hari ini bahagia, besok sedih. Besok bahagia, lusa lagi sedih. Mereka begitu putus asa sehingga mereka bahkan tidak bisa lagi mengungkapkan rasa terima kasih atas manfaat yang mereka peroleh. Mereka lupa akan nikmat yang telah Allah anugerahkan kepada mereka. Di akhir ayat, muncul kata “bersyukur”.⁴⁷ Salah satu komponen dari rasa tidak berterima kasih adalah tidak berterima kasih. Orang itu tidak percaya pada berkah. Satu-satunya orang yang akan terhindar dari kesulitan hidup adalah mereka yang menunjukkan kesabaran dan perbuatan baik. Mereka berjiwa besar, toleran, dan tulus hati; mereka tidak sombong ketika menang atau merengek ketika kalah. Mereka tekun, melakukan perbuatan baik, dan berusaha mencapai kemajuan. tidak hanya tenang tetapi juga reflektif. Dan hanya mereka yang memupuk kepercayaan dalam hatinya yang memiliki hal ini. Merekalah yang akan menanggung kesulitan dan bahkan bertahan melewati kesulitan.⁴⁸



Gambar 4. Klasifikasi Solusi Putus Asa dalam Al-Quran

Al Quran menyebutkan kata putus asa dengan beberapa macam lafadz yang memiliki makna dan penggunaan kata putus asa yang berbeda, yakni lafadz *Ya'isa*, *Qanatha*, dan *Balasa*⁴⁹. Ketiga lafadz tersebut berdasarkan pada subjek (pelaku) untuk lafadz *ya'isa* dan *qantha* dipergunakan untuk menjelaskan sikap putus asa yang dialami oleh semua manusia. Sedangkan pada lafadz *balasa* dipergunakan untuk menunjukan sikap putus asanya orang kafir⁵⁰. Berdasarkan pada objek tiga lafadz yang mempunyai makna putus asa ini memiliki perbedaan luas jangkauannya. Lafadz *ya'isa* mempunyai jangkauan makna lebih luas

⁴⁷ HAMKA.

⁴⁸ HAMKA.

⁴⁹ Ferdiansyah, “Putus Asa Dala AL-Quran (Telaah Terhadap Penafsiran Buya Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar).”

⁵⁰ Azka N, “Larangan Putus Asa Dalam QS . Yusuf : 86-87 ; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Ya ' Qub Dan Nabi Yusuf.”



(umum), berkaitan dengan keimanan dan kepercayaan kepada Allah Swt. Pada lafadz *qanatha*, digunakan dengan jangkauan yang lebih terperinci (khusus). Kemudian lafadz *balasa*, menggambarkan sikap putus asa seseorang yang kafir ketika diberikan azab oleh Allah Swt. yang disebabkan oleh kekafirannya⁵¹ AbuHilal alAskari pada kitab *Mu'jam al Furuq al Lughawiyah* memaparkan makna dari *ya'isa* dan *qanatha* itu memiliki satu makna dengan penempatan kondisi yang berbeda⁵². Mayoritas ulama sependapat bahwa lafadz *ya'isa* dan *qanatha* ini memiliki perbedaan. Mereka berpendapat lafadz *ya'isa* bermakna lebih pada ketidakmampuan seseorang atau menyerah pada dirinya⁵³. Sedangkan *qanatha* sangat-sangat berputus asa dan terlihat ada respon dari badannya yang mencerminkan putus asa⁵⁴. Lafadz *ya'isa*, *qanatha*, dan *balasa* memiliki arti yang sama yakni putus asa. Tetapi dari ketiga lafadz tersebut jika dipahami secara makna dari lafadznya, memiliki perbedaan dalam penggunaannya.

Pembahasan konsep putus asa dijelaskan juga di dalam kitab al Misbah karya dari ulama Indonesia yakni Quraish Shihab, beliau menjelaskan bahwa sikap putus asa identik dengan kekufuran seorang hamba⁵⁵. Pembahasan putus asa didalam al Quran telah merepresentasikan secara lengkap terkait larangan putus asa⁵⁶, penyebab putus asa⁵⁷, dan solusi putus asa untuk menangani sikap putus asanya⁵⁸. Al Quran juga menjelaskan contoh-contoh dari para utusan Allah Swt. yang menghadapi segala ujian dan cobaan yang sangat sulit, namun sikap putus asa itu terpatahkan ketika keyakinannya terhadap rahmat Allah tetap ada didalam hatinya⁵⁹. Contohnya pada kisah Nabi Yunus As. yang terjebak didalam perut ikan selama 3 hari⁶⁰, namun beliau tetap berkeyakinan kuat pada rahmat Allah Swt. dan memperbanyak bertaubat, akhirnya Nabi Yunus As. keluar dengan selamat⁶¹. Al Quran mengajarkan supaya orang-orang tidak depresi dan igat bahwa ada rahmat dan pengampunan Allah Swt.

⁵¹ S Mughni, "Kontekstualisasi Marid Dan Saqim Dalam Al-Quran (Kajian Semantik Al-Quran)," *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2017.

⁵² Abu Hilal al Askari, *Mu'jam Al-Furuq Al Lughawiyah* (Dar Al Kotob Al Ilmiyah, 2010).

⁵³ Zakaria, *Maqayis Al-Lughah*.

⁵⁴ Anis, Ibrahim, *Al Mu'jam Al Wasith 2 Ibrahim Anis*.

⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14, Tafsir Al-Mishbah*, vol. 14, 2006.

⁵⁶ Azka N, "Larangan Putus Asa Dalam QS . Yusuf : 86-87 ; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Ya ' Qub Dan Nabi Yusuf."

⁵⁷ Riza Melinda and Ari Khusumadewi, "Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik Study Of Student's Hopelessness Behavior In Daruttaqwa Vocational High School, Gresik," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA* 07, no. 3 (2017): 52-60.

⁵⁸ Yunus and Zulaiha, "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik."

⁵⁹ Ikhyia Ulumuddin, Rochmad Nurcholisho, and Shiqqid, "Penafsiran Al-Jilani Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Putus Asa."

⁶⁰ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."

⁶¹ HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl."



Kajian ilmu psikologi, sikap putus asa adalah salah satu gejala dari gangguan jiwa⁶². Sebuah penelitian menyatakan bahwa dari 150 orang ada 81 orang yang mengalami depresi yang dicirikan dengan adanya sikap putus asa pada diri seseorang⁶³. Ketika seseorang tidak dapat menemukan solusi atau alternatif pribadi untuk mengatasi masalahnya atau mencapai tujuannya, dan tidak dapat berupaya menciptakan tujuan untuk dirinya sendiri, ia dikatakan berada dalam keadaan putus asa.⁶⁴ Ini adalah sindrom di mana orang kesulitan mengambil keputusan, merasa putus asa, berpikir buruk tentang diri mereka sendiri, merasa terjebak dalam situasi saat ini, khawatir tentang masa depan, dan merasa tidak nyaman dengan permintaan., dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal⁶⁵. Putus asa atau Hopelessness⁶⁶ memiliki ciri sikap yang tidak mempunyai motivasi hidup, sedih berlarut-larut, suasana hati yang berubah-ubah, tidak berenergi, apatis, sulit berkonsentrasi, hingga melakukan percobaan bunuh diri⁶⁷.

Keputusasaan adalah kondisi dimana jiwa seseorang terjadi masalah yang mempengaruhi dirinya secara signifikan, mulai dari kesejahteraan psikologi, fisik, hingga status sosial dan ekonomi⁶⁸. Hal tersebut terjadi dikarenakan oleh banyak faktor internal maupun eksternal. Dalam menghadapi tantangan tersebut, manusia berusaha untuk mencari solusi dari berbagai sumber termasuk agama (al Quran) dan secara psikologi⁶⁹. Al Quran memaparkan solusi terkait sikap putus asa, salah satu konsep utamanya yakni percaya kepada Allah dan tawakal kepada-Nya. Dalam mengatasi sikap putus asa dengan memperkuat rasa percaya kepada Allah dan bertawakal adalah langkah pertama yang penting⁷⁰. Pada Q.S.

⁶² Darmawi Darmawi, "Metode Kiyai Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Pada Santri Rehabilitasi Gangguan Jiwa," *Jurnal Literasiologi* 5, no. 1 (2021): 13–26.

⁶³ M Sri and AA Agus, "Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja," *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro* 7, no. 2 (2016): 23–26.

⁶⁴ Abdul Aziz Azari, "Pengaruh Story Telling Terhadap Keputusasaan Remaja Dengan Kondisi Takotsubo Cardiomyopathy (Broken Heart Syndrome) Di Jember," *Medical Jurnal of Al Qodiri* 5, no. 1 (2020): 1–7.

⁶⁵ Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.

⁶⁶ Richard T Liu et al., "The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter Century in Review HHS Public Access The Hopelessness Theory of Depression Background," *Clin Psychol* 22, no. 4 (2015): 345–365,

<http://doi.wiley.com/10.1111/cpsp.12125%0Apapers3://publication/doi/10.1111/cpsp.12125>.

⁶⁷ Aria Keshoofy et al., "Risk and Protective Factors Associated with Hopelessness among Canadian Postsecondary Students," *International Journal of Mental Health and Addiction*, no. 0123456789 (2023), <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01050-w>.

⁶⁸ Yunus and Zulaiha, "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik."

⁶⁹ Cahyono and Lestari, "Psikologi Al Quran.Pdf."

⁷⁰ Nurmiati, Achmad Abubakar, and Aan Parhani, "Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an," *Palita: Journal of Social Religion Research* 6, no. 1 (2021): 2527–3752, <http://ejournal-iaipalopo.ac.id/palitaDOI:http://10.24256/pal.v6i1.1985%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.



Yusuf:87 menjelaskan dengan menyadari pada semua permasalahan tetap ada campur tangan Allah, manusia dapat merasa lebih tenang serta yakin jika Allah pasti menunjukkan solusi dari disetiap kesulitan⁷¹.

Ilmu psikologi juga tidak jauh berbeda dalam menanggapi dan solusi yang diberikan. Sikap putus asa yang muncul dari pada seseorang muncul karena kehilangan sebuah harapan atau keinginannya. Oleh sebab itu, keyakinan positif⁷² menjadi sangat penting untuk dipupuk dalam diri seseorang sehingga tetap memilih sebuah harapan untuk melalui perjalanan hidupnya⁷³. Psikologi juga membahas terkait dengan kepercayaan berhubungan dengan konsep diri⁷⁴. Konsep diri adalah percaya akan potensi dirinya maka ia mampu untuk mengembangkan yang dimilikinya⁷⁵. Korelasi antara percaya dalam al Quran dan Psikologi terdapat pada prosesnya. Dari kepercayaan seseorang pada tuhan, maka ia pun percaya pada dirinya ia akan mampu menghadapi permasalahannya.

Menurut tafsir Quraish Shihab terhadap ayat Alquran yang mengartikan kesabaran, psikologi kesabaran adalah kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, perkataan, dan tindakan dalam rangka mengejar kebaikan. Psikologi ini ditopang oleh optimisme, ketekunan, semangat mencari ilmu dan informasi, kemauan mencari solusi, pandangan positif, dan kemampuan menolak menyerah atau mengeluh. Membaca al Quran menurut psikologi dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang⁷⁶. Kecerdasan emosional yang baik membuat seseorang bisa mengelola perasaan positif maupun negatif dari dirinya dan juga orang lain⁷⁷. Kebiasaan membaca al Quran berpengaruh pada kondisi fisiologis dan psikologis seseorang

Berdzikir dan berdoa merupakan jalan agar dapat terhubung dengan sang pencipta, serta meminta pertolongan-Nya untuk mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi⁷⁸. Menghadapi sikap putus asa, berdoa dengan tulus dapat memberikan

⁷¹ Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 6* (Yunus, Hud, Yusuf, Ar-Ra'du), *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2002, https://www.academia.edu/42873583/Tafsir_Al_Mishbah_Jilid_06_Dr_M_Quraish_Shibab.

⁷² Jamal, "Achieving Authentic Happiness According to Positive Psychology Martin Seligman and Wahdat Al-Syuhud Muhammad Nafis Al-Banjari."

⁷³ Rifqatul Husna and Nailun Ni'mah, "Konsep Al-Raja' Dalam Al- Qur ' an Dan Hubungannya Terhadap Mental" 9, no. 2 (2023): 22-45.

⁷⁴ Sif'atur Rif'ah Nur Hidayati and Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1-11, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>.

⁷⁵ S Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156-168.

⁷⁶ D Dinarwiyata, D Wijayanti, and N Fadilah, "Assertive Training As A Control Efforts Angry Emotions In Teenagers," *Health Notions* (2018), <http://heanoti.com/index.php/hn/article/view/2>.

⁷⁷ Subhan El Hafiz et al., "Konstruk Psikologi Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang," *Laporan Penelitian. Jakarta: Lembaga Penelitian Universitas Hamka.*, no. September (2013): 25.

⁷⁸ Luiz Egon Richter, Augusto Carlos, and De Menezes Beber, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Piskoterapi Islam" (n.d.).



ketenangan dan harapan yang dibutuhkan⁷⁹. QS. Ghafir:60 menjelaskan melalui doa, seseorang dapat menyalurkan perasaannya kepada Allah Swt. memohon petunjuk, kekuatan, dan penghiburan dalam menghadapi tantangan kehidupan⁸⁰. Psikologi menyatakan bahwa doa memiliki efek psikologis yang besar pada manusia. Hal ini dapat meringankan, membuat rileks, dan memberikan seseorang rasa percaya diri terhadap keputusan yang diambil. Selanjutnya hakikat doa menjadi pengingat diri bagi pikiran bawah sadar untuk tetap waspada dan konsentrasi terhadap doa yang dipanjatkan, sehingga menjadikan doa memiliki kualitas yang mengikat⁸¹.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa: (1) Perspektif al Quran terkait putus asa dengan lafadz ya'isa ini memiliki makna yang merujuk pada rasa kehilangan harapan. Ketika seseorang berkeyakinan bahwa kondisinya tidak akan membaik maka sama halnya meragukan kekuasaan Allah Swt. hal tersebut bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya yakin dengan kekuasaan Allah Swt. (2) Ayat-ayat al Quran telah menjelaskan larangan berputus asa dari rahmat-Nya, dan juga memberikan solusi untuk mencegah serta menghilangkan sikap tersebut dari manusia. (3) Dalam penafsiran kitab Al Azhar karya Buya Hamka menjelaskan isi al Quran tentang putus asa, ada beberapa cara untuk mengatasi sikap tersebut. Beberapa cara tersebut yakni (a) syukur, (b) sabar, (c) dzikrullah (mengingat Allah dalam setiap kondisi), dan (d) optimisme (yakin kepada rahmat Allah).

Penelitian terkait dengan topik putus asa dengan judul Solusi Sikap Putus Asa dalam al-Quran Perspektif Buya Hamka Kajian Tafsir Al-Azhar Penelitian ini adalah salah satu tema pembahasan yang ada didalam al Quran. Kekurangan dari penelitian ini, penulis hanya berfokus pada salah satu lafadz yang bermakna putus asa dalam al-Quran. Penulis mengajukan saran untuk peneliti selanjutnya untuk mengkaji konsep putus asa dengan mengacu pada pandangan tafsir lainnya dan ditambahkan dengan lafadz-lafadz putus asa lainnya.

BIBLIOGRAFI

- Abdul malik karim Amrullah. "Tafsir Al-Azhar Jilid 6." *Pustaka Nasional PTE LTD*, 1990, 1-699.
- Afarat Y Gusti. "Membongkar Isi Pesan Dan Media Dengan Content Analysis Gusti Yasser Arafat UIN Antasari Banjarmasin." *Jurnal Alhadrah* 17, no. 33 (2018): 32-48.

⁷⁹ Firdaus Firdaus, Amir Hamzah, and Siar Ni'mah, "Doa Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* 8, no. 1 (2023): 1-15.

⁸⁰ Luiz Egon Richter, Augusto Carlos, and De Menezes Beber, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian AL Quran Jilid 12*, n.d.

⁸¹ Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi," *Proceeding Antasari International Conference*, 2019, 422-36.



- Amri, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu." *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–68.
- Amrullah, Haji Abdulmalik Abdulkarim (HAMKA). "Tafsir Al Azhar Jilid 8." *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 2015, 1–875.
- Anam, Masrul. "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an." *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 4, no. 1 (2022): 96–112. <https://doi.org/10.53563/ai.v4i1.76>.
- Anis, Ibrahim, Abd Al Halim Muntasir. *Al Mu'jam Al Wasith 2 Ibrahim Anis*. Al Ma'arif, 1972.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).
- Askari, Abu Hilal al. *Mu'jam Al-Furuq Al Lughawiyah*. Dar Al Kotob Al Ilmiyah, 2010.
- Azari, Abdul Aziz. "Pengaruh Story Telling Terhadap Keputusan Remaja Dengan Kondisi Takotsubo Cardiomyopathy (Broken Heart Syndrome) Di Jember." *Medical Jurnal of Al Qodiri* 5, no. 1 (2020): 1–7. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v5i1.33.
- Azka N. "Larangan Putus Asa Dalam QS . Yusuf : 86-87 ; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Ya ' Qub Dan Nabi Yusuf." *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): 217–38. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.4862>.
- bidin A. "Tafsir Al Azhar Jilid 9." *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura* 4, no. 1 (2017): 9–15.
- Cahyono, Bowo, and Sri Lestari. "Psikologi Al Quran.Pdf," 50, 2021.
- Darmawi, Darmawi. "Metode Kiyai Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Pada Santri Rehabilitasi Gangguan Jiwa." *Jurnal Literasiologi* 5, no. 1 (2021): 13–26. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v5i1.173>.
- Dinarwiyata, D, D Wijayanti, and N Fadilah. "Asertive Training As A Control Efforts Angry Emotions In Teenagers." *Health Notions*, 2018.
- Fadhli, Muhajirul. "Optimisme Nabi Zakaria Dan Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 6, no. 2 (2021): 176. <https://doi.org/10.22373/tafse.v6i2.10174>.
- Fauziah, Syifa Siti. "Putus Asa Perspektif Al Quran," 2016.
- Ferdiansyah, M. "Putus Asa Dala AL-Quran (Telaah Terhadap Penafsiran Buya Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar)," 2023.
- Firdaus, Firdaus, Amir Hamzah, and Siar Ni'mah. "Doa Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 1 (2023): 1–15. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v8i1.2109>.
- Fitria, N, S Saragih, and F Fausiah. "Intervensi Kelompok Untuk Mengatasi Reaksi Stres PascaTrauma Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Perceraian Orang Tua." ... *Kedokteran Dan ...*, 2019.
- Hafiz, Subhan El, Fahrul Rozi, Ilham Mundzir, and Lila Pratiwi. "Konstruk



- Psikologi Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang." *Laporan Penelitian*. Jakarta: Lembaga Penelitian Universitas Hamka., no. September (2013): 25. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11259.36649>.
- Hamka. "Tafsir Al Azhar Jilid 7." *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, no. september 2016 (2016): 1-6.
- HAMKA. "Tafsir Al-Azhar Jilid 5: Surat Yunus. Hud. Yusuf. Ar-Ra'du. Ibrahim. Al-Hijr. An-Nahl." *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990, 3713.
- Hidayati, Sif'atur Rif'ah Nur, and Siti Ina Savira. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1-11.
- Husna, Rifqatul, and Nailun Ni'mah. "Konsep Al-Raja' Dalam Al- Qur ' an Dan Hubungannya Terhadap Mental" 9, no. 2 (2023): 22-45. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v9i02.36091>.
- Ikhyia Ulumuddin, Muhammad, Lilik Rochmad Nurcholisho, and Ngarifin Shiqqid. "Penafsiran Al-Jilani Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Putus Asa," n.d., 80-91.
- Jamal, M Taufiq. "Achieving Authentic Happiness According to Positive Psychology Martin Seligman and Wahdat Al-Syuhud Muhammad Nafis Al-Banjari," n.d.
- Jumaida, D. "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an." *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat*. UIN Ar-Raniry ..., 2018, 79.
- Keshoofy, Aria, David L. Pearl, Konrad Lisnyj, Abhinand Thaivalappil, and Andrew Papadopoulos. "Risk and Protective Factors Associated with Hopelessness among Canadian Postsecondary Students." *International Journal of Mental Health and Addiction*, no. 0123456789 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01050-w>.
- Kharisatun, Siti. "Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja." *Skripsi*, 2019, 1-29.
- Komalasari, Shanty. "Doa Dalam Perspektif Psikologi." *Proceeding Antasari International Conference*, 2019, 422-36.
- Liu, Richard T, Evan M Kleiman, Bridget A Nestor, and Shayna M Cheek. "The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter Century in Review HHS Public Access The Hopelessness Theory of Depression Background." *Clin Psychol* 22, no. 4 (2015): 345-65. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12125>.
- M Sri, and AA Agus. "Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja." *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro* 7, no. 2 (2016): 23-26.
- Melinda, Riza, and Ari Khusumadewi. "Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik Study Of Student's Hopelessness Behavior In Daruttaqwa Vocational High School, Gresik." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA* 07, no. 3 (2017): 52-60.
- Mughni, S. "Kontekstualisasi Marid Dan Saqim Dalam Al-Quran (Kajian Semantik Al-Quran)." *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2017.
- Muhammad, Nabila. "Ada 287 Kasus Bunuh Diri Awal 2024, Terbanyak Di Jawa



- Tengah." Databoks, 2024.
- Mujahidinullah, Muhammad Ramdhani. "Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: 'Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat- Ayat Yang Menggambarkan "Berputus Asa" Dan Pencegahannya Dalam Al- Quran,'" 2011.
- Nurmiati, Achmad Abubakar, and Aan Parhani. "Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an." *Palita: Journal of Social Religion Research* 6, no. 1 (2021): 2527-3752.
- PULUNGAN, HUSNIAH RAMADHANI. "Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti." *FITRAH:Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* 3, no. 1 (2017): 57. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i1.630>.
- Putri Nur Adhima, and Lailatul Rif'ah. "Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar)." *CBJIS : Cross-Border Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 112-26. <https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721>.
- Qurtubi., and Penerjemah: Fathurrahman; Hotib Ahmad; *Tafsir Al Qurtubi Jilid 2*. Edited by Mukti Mukhlis B. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Rahmadina, A. "Hubungan Antara Materialisme Dan Kecemasan Yang Dimediasi Oleh Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Di Yogyakarta," 2020.
- Rahmah, F A. "Implikasi Konsep Self Esteem Abraham Maslow Dalam Pencapaian Tujuan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," 2019.
- Richter, Luiz Egon, Augusto Carlos, and De Menezes Beber. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Piskoterapi Islam," n.d.
- — —. *Tafsir Al Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian AL Quran Jilid 12*, n.d.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14. Tafsir Al-Mishbah*. Vol. 14, 2006.
- Shihab, Quraishy. *Tafsir Al-Misbah Jilid 6 (Yunus, Hud, Yusuf, Ar-Ra'du)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2002.
- Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri : " 24, no. 2 (2016): 123-35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>.
- Yunus, Badruzzaman, and Eni Zulaiha. "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik," no. september 2016 (n.d.): 1-6.
- Zakaria, Abi Husain Ahmad bin Faris. *Maqayis Al-Lughah*. Cairo: Darul Hadits, 2008.
- Zaman, Komaru. "Metode Tahlili Dalam Penafsiran Al- Qur ' an : Analisis Terhadap Karya - Karya Tafsir Dan Relevansinya Untuk Pengembangan Studi Al- Q Ur ' an Di Indonesi a" 4, no. 3 (2023): 909-22.