

# **PUTUS ASA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Siti Syifa Fauziah

NIM : 191410103



**Universitas  
PTIQ Jakarta**

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Tahun Akademik

2023 M/1445 H

# **PUTUS ASA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Siti Syifa Fauziah

NIM: 191410103

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Tahun Akademik

2023 M/1445 H

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Siti Syifa Fauziah

NIM : 191410103

No. Kontak : 0812-3783-2213

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Putus Asa Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Pandeglang, 23 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan,



(Siti Syifa Fauziah)

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Putus Asa Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Siti Syifa Fauziah NIM 191410103 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Pandeglang, 23 Agustus 2023

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lukman Hakim', written in a cursive style.

Dr. Lukman Hakim, M.A.

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Putus Asa Perspektif Al-Qur'an yang ditulis oleh Siti Syifa Fauziah NIM: 191410103 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada Jum'at, 29 September 2023. Skripsi telah diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

### Sidang Dewan Munaqosah

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, MA.	Pimpinan Sidang	
2.	Dr. Lukman Hakim, MA.	Pembimbing	
3.	Dr. Andi Rahman, MA.	Penguji 1	
4.	Hidayatullah, MA.	Penguji 2	

Pandeglang, 23 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA.

## MOTTO

“Orang yang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan  
Tapi, orang yang optimis selalu melihat kesempatan dalam setiap kesulitan”  
(Ali bin Abi Thalib)

لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Don't be sad! Allah with us  
(QS. At-Taubah [9]: 40)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah Bini'matillah*, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ibunda Siti Khaeriyah (Almh) dan Bapak Uci Sanusi (Alm) yang sangat saya cintai dan saya banggakan. Terimakasih kepada beliau yang sangat berarti di kehidupan ku. Teruntuk beliau, kepergian mu membuatku mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada. Mungkin raga beliau memang sudah tidak ada dan tidak bisa saya jangkau. Tapi, nama beliau akan tetap menjadi motivasi terkuat sampai saat ini dan detik ini. Sehingga saya bisa menyelesaikan Pendidikan sampai Perguruan Tinggi. *Allahummagfirlahum Warhamhum Waafihim Wa'fuanhum Aamiin Ya Rabbal Alamiin.*
2. Abi. Saeful Huda S.Ag dan Umi. Siti Huriyah S.Ag yang sangat saya sayangi dan saya muliakan. Selaku Pimpinan Pondok Pesantren Mursyidatul Jannah Islamic Boarding School Pandeng-Banten sekaligus orang tua saya. Terimakasih banyak atas dukungan, bimbingan, dan kasih sayangnya kepada penulis. Serta nasihat dan doanya yang selalu dipanjatkan dan semua pengorbanannya untuk saya. Sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sesegera mungkin. Semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan kasih sayang serta kebahagiaan, kesehatan kepada Abi dan Umi. *Aamiin Allahumma Aamiin.*
3. Teruntuk orang-orang yang saya cintai, yaitu Uwa Siti Khudoriyah dan suaminya Uwa Sulhi, adik tercinta Tasya, Ibu Hera dan suaminya. Terimakasih atas suport, nasihat, dan doanya yang selalu beliau panjatkan untuk saya. Dan beliau menjadi salah satu penyemangat dari bagian kehidupan saya. Sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir di perkuliahan ini.
4. Ning tercinta sekaligus adik si paling cantik Ana Nurul Azmi dan adikku tercinta Muhammad Khairul Anwar, beserta sanak saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, namun dukungan kalian selalu saya jadikan motivasi untuk terus maju semangat dan lebih baik kedepannya.
5. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta, Bapak Dr. Andi Rahman, M.A, yang telah memberikan masukan dan arahan kepada saya.
6. Kepala program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Bapak Dr. Lukman Hakim, M.A, sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
7. Teman-teman kelas Putri Ushuluddin Mahasisiwi Angkatan 2019, dengan yang dikenal dengan sebutan nama kelas "Trisi (Cantik, Cerdas dan Ceria). Terimakasih yang selalu membantu, mendoakan dan memberikan supportnya yang luar biasa. Dan selalu mengisi hari-hari dengan kebersamaan dan

kekompakkan semasa di PTIQ. Semoga kesuksesan selalu menyertai kalian semua.

8. Sahabat-sahabat saya yang tercinta, Syifa Mutia Trisna Khoirunnisa, Halimah, Riska Hernita, Minkhatul Maula Sofa, terimakasih atas support, doa dan motivasi dari kalian:)
9. Kawan-kawan karib KKN/PMQ (Praktik Mengajar Al-Qur'an), Akhwati Dwi Nurjannah, Aghnia Nuha Zayidah, Lailatul Badriyah, Rani Nurani, dan Muhammad Abdul Fattah Zakiy, Terimakasih karena telah memberikan berbagai ilmu serta pengalaman dan mengajarkan saya banyak hal yang baru saat masa KKN dan sampai Akhir pertemanan bersama kalian.
10. Teman-teman asrama Ampera PTIQ, semasa menjadi Mahasantri dengan penuh kenangan yang indah dan kebersamannya, yang tidak akan pernah saya lupakan.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji serta rasa syukur terpanjatkan selalu kehadirat Allah SWT. pemilik segala kehidupan langit dan bumi dan seluruh isi-Nya alam ray aini segala urusan bergantung, dengan nikmat dan ilmu-Nya yang begitu luas, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada *Khotamul Anbiya* yakni baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan hingga zaman ilmu pengetahuan yang sangat terang menderang. Semoga kita termasuk yang diberikan syafaat beliau di *yaumul qiyamah* nanti, Aamiin.

Skripsi dengan judul **“Putus Asa Perspektif Al-Qur’an”**, ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) di Universitas PTIQ Jakarta. Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari segala kekurangan dan keterbatasan penulis sebagai makhluk yang jauh dari sempurna.

Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun mengenai penulisan maupun hasil dari penelitian ini sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Namun terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari semua pihak yang selalu mendampingi, memberikan bantuan, bimbingan, nasehat, motivasi dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis mampu beristiqomah dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarannya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar dan mendapatkan Pendidikan di Universitas yang sangat luar bias aini.
2. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Dr. Lukman Hakim, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi untuk terus bersemangat serta mempermudah dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Para Dosen Fakultas Ushuluddin, seluruh dosen dan Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, pengalaman dan wawasan yang luas, serta telah mendampingi penulis selama masa studi di Universitas PTIQ Jakarta.
- 5.

Pandeglang, 23 Agustus 2023

Penulis

Siti Syifa Fauziah



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
G. Tinjauan Pustaka .....	7
H. Metode Penelitian .....	8
I. Sistematika Penulisan.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b> .....	<b>11</b>
<b>A. Term-term Mengenai Putus Asa Dalam Al-Qur'an</b> .....	<b>11</b>
1. Pengertian <i>Ya'isa</i> .....	11
2. Pengertian <i>Qanatha</i> .....	14
3. Pengertian Ablasa .....	16
<b>B. Tinjauan Umum Tentang Putus Asa</b> .....	<b>17</b>
1. Pengertian Problem Solution .....	17
2. Definisi Putus Asa .....	18
3. Faktor Penyebab Putus Asa.....	20
4. Akibat Putus Asa .....	22
5. Solusi Dari Sikap Putus Asa .....	23
<b>BAB III PUTUS ASA PERSPEKTIF AL-QUR'AN</b> .....	<b>28</b>
<b>A. Bentuk-Bentuk Putus Asa</b> .....	<b>28</b>
1. Putus Asa Hilangnya Atas Nikmat Allah Swt .....	28
2. Putus Asa Dari Rahmat Allah Swt .....	30
3. Putus Asa Ketika Ditimpa Musibah Dan Malapetaka.....	33
<b>B. Larangan Berputus Asa</b> .....	<b>38</b>
1. Ancaman Allah Bagi Orang Yang Putus Asa.....	38

2. Berburuk Sangka Kepada Allah .....	40
3. Merasa Capek .....	42
4. Merasa Dirinya Tidak Sanggup .....	45
5. Merasa Sia-Sia .....	47
<b>C. Solusi Al-Qur'an Terhadap Sikap Putus Asa .....</b>	<b>49</b>
1. Membaca Al-Qur'an, Dapat Menjernihkan Hati dan Mensucikan Jiwa .....	49
2. Al-Qur'an Sebagai Obat Penawar Hati Dan Kasih Sayang Dari Allah Swt .....	52
3. Berdzikir, Mengingat Dan Mengagungkan Allah Swt .....	54
4. Melakukan Dzikir Hati Manusia Akan Menjadi Tenang .....	57
5. Bersabar, Mengharap Keridhaan Allah Semata .....	59
6. Berdoa, Meminta Kepada Allah Swt .....	63
7. Berdoalah Dan Dekatkanlah Kepada Allah .....	65
8. Meningkatkan Rasa Syukur .....	67
9. Menghilangkan Rasa Kesedihan .....	71
10. Ada Kemudahan Di Balik Kesulitan .....	73
11. Bersikap Optimis, Ikhtiar, dan Bertawakal Kepada Allah Swt .....	75
<b>BAB IV KESIMPULAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>

## ABSTRAK

Putus asa merupakan sikap seseorang yang merasa dirinya telah gagal dalam menjalani hidupnya. Merasa gagal dalam meraih cita-cita, mimpi, ataupun harapan. Banyak hal yang menjadikan manusia menjadi putus asa, salah satunya karena faktor berada dalam kemiskinan atau masalah ekonomi dan lain sebagainya, yang membuat manusia banyak yang mengalami putus asa karena merasa dirinya tidak kuat untuk menanggung beban hidup. Hingga persoalannya yang harus dijalani manusia begitu mudah terserang depresi, mengalami rasa putus asa dan hingga bunuh diri serta akan terkena gangguan kesehatan jiwa. Dalam konteks kementerian pelayan kesahatan, bahwa depresi dan bunuh diri menjadi penyebab dari putus asa hingga terganggu dengan kesehatan jiwa. Peningkatan kasus putus asa akan terus meningkat pada kaum remaja yang usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana putus asa perspektif Al-Qur'an dan batasan-batasan apa saja yang diberikan Al-Qur'an terkait putus asa tersebut.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait putus asa. Sedangkan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang mendukung, dan data sekunder berasal dari literatur terpercaya. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yakni mengaitkan dengan ayat-ayat yang relavan dengan tema.

Penelitian ini menganalisis putus asa dari perspektif Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan terkait putus asa dalam melalui ayat-ayat Al-Qur'an bahwa faktor penyebab putus asa yakni putus asa hilangnya nikmat Allah SWT, Putus asa dari rahmat Allah SWT, Putus asa ketika ditimpa musibah dan malapetaka, putus asa akan mendapatkan ancaman dan siksaan dari Allah SWT, putus asa atas perilaku manusia yang berburuk sangka kepada Allah, merasa dirinya capek, putus asa karena dirinya merasa tidak sanggup, putus asa karena dirinya merasa sia-sia.

Dalam Al-Qur'an memberikan solusi dalam mengatasi akibat putus asa yaitu dengan cara membaca Al-Qur'an agar membersihkan hati dan jiwa sebab Al-Qur'an adalah obat hati, berdzikir agar selalu mengingat dan mengagungkan Allah SWT sebab dengan berdzikir hati akan tenang, bersabarlah dan mengharapkan keridhaan hanya dari Allah semata, berdoalah kepada Allah agar selalu berdekat kepada Allah, meningkatkan rasa syukur, dan hilangkan rasa kesedihan.

**Kata Kunci:** Putus Asa, Al-Qur'an



## **ABSTRACT**

*Despair is the attitude of someone who feels he has failed in living his life. Feeling like you have failed in achieving your goals, dreams or hopes. There are many things that make people despair, one of which is poverty or economic problems and so on, which makes many people feel hopeless because they feel they are not strong enough to bear the burdens of life. So the problem that people have to face is that they are easily attacked by depression, experience feelings of hopelessness and even suicide and will suffer from mental health problems. In the context of the Ministry of Health, depression and suicide are causes of despair and mental health problems. The increase in cases of despair will continue to increase among young teenagers. This research aims to explain how hopeless the perspective of the Al-Qur'an is and what limitations the Al-Qur'an provides regarding this despair.*

*The type of research used in this research is literature study research with a qualitative approach to analyzing verses from the Al-Qur'an related to despair. Meanwhile, the data sources used in this research are primary data sources in the form of Al-Qur'an verses and supporting tafsir books, and secondary data comes from trusted literature. This research collects and analyzes data using a thematic or maudhu'i approach, namely relating it to verses that are relevant to the theme.*

*This research analyzes despair from the perspective of the Koran. The results of the research show that in relation to despair through the verses of the Qur'an, the factors that cause despair are despair at the loss of Allah SWT's blessings, despair from the grace of Allah SWT, despair when disaster and calamity strike, despair at receiving threats and torment from Allah SWT, despair over human behavior that is detrimental to Allah, feeling tired, despairing because he feels unable, despairing because he feels useless.*

*In the Al-Qur'an provides a solution to overcome the consequences of despair, namely by reading the Al-Qur'an to cleanse the heart and soul because the Al-Qur'an is medicine for the heart, dhikr to always remember and glorify Allah SWT because by dhikr the heart will calm down, be patient and expect pleasure from Allah alone, pray to Allah to always be close to Allah, increase feelings of gratitude, and eliminate feelings of sadness.*

*Keywords: Despair, Al-Qur'an*





## الملخص

اليأس هو موقف الشخص الذي يشعر بأنه فشل في عيش حياته. الشعور فشلت في تحقيق أهدافك أو أحلامك أو آمالك. هناك العديد من الأمور التي تصيب الإنسان باليأس، منها الفقر أو المشاكل الاقتصادية ونحو ذلك، مما الكثير من الناس يشعرون باليأس لأنهم يشعرون أنهم ليسوا أقوياء بما يكفي لتحمل أعباء الحياة. لذا فإن المشكلة التي يتعين على الناس مواجهتها هي أنهم يتعرضون بسهولة للاكتئاب، ويشعرون بمشاعر اليأس وحتى الانتحار من مشاكل في الصحة العقلية. وفي سياق وزارة الصحة، يعد الاكتئاب والانتحار من أسباب اليأس ومشاكل الصحة العقلية. وسوف تستمر الزيادة في حالات اليأس في الزيادة بين المراهقين الشباب. يهدف هذا البحث إلى توضيح مدى يأس منظور القرآن وما هي القيود التي يقدمها القرآن فيما يتعلق بهذا

ونوع البحث المستخدم في هذا البحث هو بحث دراسة الأدب مع منهج نوعي لتحليل آيات من القرآن الكريم تتعلق باليأس. وفي الوقت نفسه، فإن مصادر البيانات المستخدمة في هذا البحث هي مصادر البيانات الأولية في شكل آيات قرآنية وكتب تفسير مؤيدة، والبيانات الثانوية تأتي من المؤلفات الموثوقة. يجمع هذا البحث البيانات ويحللها باستخدام منهج موضوعي أو مودهوي، أي ربطها بالآيات ذات الصلة بالموضوع.

ويحلل هذا البحث اليأس من وجهة نظر القرآن الكريم. وأظهرت نتائج البحث أنه بالنسبة لليأس من خلال الآيات القرآنية فإن العوامل المسببة لليأس هي اليأس من فقدان نعم الله سبحانه وتعالى، واليأس من نعمة الله سبحانه وتعالى، واليأس

عند وقوع الكوارث والمصائب، اليأس من التهديد والعذاب من الله سبحانه وتعالى، اليأس من سلوك الإنسان الذي يضر الله، الشعور بالتعب، اليأس لأنه يشعر بالعجز، اليأس لأنه يشعر بعدم الفائدة.

يقدم القرآن حلاً للتغلب على عواقب اليأس، وهو قراءة القرآن لتطهير القلب والروح لأن القرآن دواء القلب، والذكر لذكر الله سبحانه وتعالى دائماً لأنه بالأذكار. فيهدأ القلب، ويصبر، وينتظر الرضا من الله وحده، ويدعو الله أن يكون قريباً من الله دائماً، وتزداد مشاعر الشكر، وتنزيل مشاعر الحزن.

الكلمات المفتاحية: اليأس، القرآن.

## PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah Fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.<sup>1</sup>

### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ض	<u>d</u>
ب	b	ط	t
ت	t	ظ	z
ث	th	ع	'
ج	j	غ	gh
ح	h	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dh	ل	l

---

<sup>1</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Penerbit Prodi IAT Fakultas Ushuluddin PTIQ, 2022), h. 12.

ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sh	ه	h
ص	s	ی	y

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari Vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Lain	Nama
ـَ	Fathah	A	a
ـِ	Kasrah	I	i
ـُ	Dammah	U	u

### 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...ي	Fathah dan ya	Ai	a dan u

...و	Fathah dan wawu	Au	a dan u
------	-----------------	----	---------

Contoh:

- كَتَبَ Kataba
- فَعَلَ Fa'ala
- سُئِلَ Suila
- كَيْفَ Kaifa
- حَوْلَ Haula

### C. Maddah

*Maddah* atau vokal Panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...أ...ِ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

#### D. Ta'Marbutah

Transliterasinya untuk ta'marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta'marbutah hidup

Ta'marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta'marbutah mati

Ta'marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

Jika pada kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta'marbutah itu ditransliterasinya dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّارَةُ al-madīnah al-munawwarah/ al-madīnatul
- طَلْحَةَ talhah

#### E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ Nazzala
- الْبِرُّ Al-birr

#### F. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun transliterasinya ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "I" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkannya dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ Ar-rajulu
- الْقَلَمُ Al-qalamu
- الشَّمْسُ Asy-syamsu
- جَلَالُ Al-jalalu

### G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku pada hamzah yang terletak di Tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

### H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis yang terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

### I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/  
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan jika penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf dan harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh :

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru

#### **J. Tajwid** jamī`an

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaannya, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an adalah salah satu kitab suci yang banyak di kaji oleh manusia didunia, yang merupakan pedoman hidup bagi pemeluk islam. Disamping sebagai mukjizat terbesar Nabi Muhammad Saw, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai sumber hukum serta rujukan bagi kehidupan seorang muslim khususnya, dan petunjuk bagi manusia (*hudan linnas*). Hal ini sebagaimana isyarat dalam (QS. Al-Baqarah [2]: 185). Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa ”*Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). Oleh karena itu, siapa di antara kamu hadir (di tempat tinggalnya atau bukan musafir) pada bulan itu, berpuasalah. Siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya) sebanyak hari (yang ditinggalkannya) pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu agar kamu bersyukur*”.<sup>2</sup>

Bahwa ayat tersebut, menjelaskan bahwa Al-Qur'an sebagai bagi seluruh umatnya tanpa terkecuali. Selain sebagai petunjuk bagi manusia, Al-Qur'an juga dalam salah satu ayatnya berperan sebagai *Ad-dzikir* yang berarti “peringat” atau “memberi peringatan” bagi manusia. Sebagaimana firman Allah Swt:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.* (QS. Al-Hijr [15] : 9)

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi manusia dan sebagai pengingat atau memberi peringatan, agar manusia dalam kehidupannya bisa mendapatkan arahan dan peringatan. Dengan demikian, manusia pun tidak akan mudah tersesat dalam kehidupan baik di dunia maupun kehidupan di akhirat. Karena Al-Qur'an adalah kitab suci sangat istimewa, dari keistimewaannya Allah Swt. telah menjamin untuk menjaga dan memeliharanya sepanjang masa. Dengan demikian, Al-Qur'an sangatlah berbeda dengan kitab-kitab yang lain.<sup>3</sup>

Namun, di balik semua itu kini ada kebenaran yang menyedihkan, yakni meski Al-Qur'an telah turun ke bumi atau yang biasa disebut Al-Qur'an turun sebagai petunjuk bagi umat manusia, namun dalam perkembangannya sangat tidak seimbang.

---

<sup>2</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 173.

<sup>3</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj*, Jilid 7, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2016), cet. 1, h. 284.

Karena nyatanya adalah seakan manusia tidak menggunakan Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk dalam hidupnya. Sebagian manusia yang merasa dirinya putus asa, kebingungan menjalani hidup padahal petunjuk dan arahan dalam hidupnya sudah ada. Banyak manusia yang putus akan harapannya ketika mereka harus menghadapi situasi yang amat sulit. Meski sudah jelas di dalam Al-Qur'an, sebenarnya umat manusia telah diberi petunjuk yang mencerahkan. Akan tetapi, mereka masih jatuh dalam rasa putus asa dan manusia tidak menyadari bahwa Al-Qur'an menjadi pedoman hidupnya.

Manusia adalah makhluk yang diamanahkan sebagai khalifah yang diberikan keistimewaan dan potensi dalam menyelesaikan tugasnya di muka bumi. Keistimewaannya ialah sebagai fitrah, bahwa fitrah manusia adalah kejadian dari awal sejak lahir ataupun bawaan sejak lahir. Fitrah manusia dalam jiwa dan akal manusia yang tidak dapat digantikan dengan yang lain, namun fitrah manusia itu sendiri tidak hanya terbatas pada fitrah keagamaannya saja akan tetapi akan adanya kepercayaan yang maha kuasa.<sup>4</sup>

Dalam kehidupan manusia selalu menghadapi masalah, sehingga diselesaikan dengan memecahkan masalah suatu bagian paling penting dalam upaya menyelesaikan masalah tersebut. Dengan ini, maksud dari *problem solving* yang berasal dari bahasa Inggris yang memiliki artian pemecahan masalah. Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain *problem solving* adalah saran pemikiran ilmiah untuk menemukan solusi dari suatu masalah.<sup>5</sup> Jadi, menggambarkan *problem solving* atau memecahkan masalah adalah pemikiran yang diarahkan langsung untuk menemukan sesuatu solusi atau jalan keluar untuk mendapatkan solusi yang terbaik.

Dengan hal ini, membicarakan terkait bagaimana memecahkan masalah dari sikap putus asa. Manusia terkadang memiliki suatu masalah yang membuat dirinya tidak percaya diri sehingga menimbulkan rasa putus asa dan selalu berfikir tentang segala hal dalam hidupnya sehingga ia tidak tertipu dengan kemegahan dunia dan perhiasannya. Namun tidak sedikit umat Islam yang masih kebingungan dengan arah hidupnya. Masalah hidup yang dirasa berat bisa menjadikan mereka berputus asa. Sehingga melakukan hal-hal yang sulit diterima oleh akal.<sup>6</sup>

Banyak hal yang menjadikan manusia menjadi putus asa, karena faktor berada dalam kemiskinan atau masalah ekonomi dan lain sebagainya, yang membuat manusia banyak yang mengalami putus asa karena merasa dirinya tidak kuat untuk menanggung beban hidup yang terus membelit, masalah asmara, gantung diri karena

---

<sup>4</sup> Eka Kurniawati, Nurhasanah Bakhtiar, "Manusia Menurut Konsep Al-Qur'an dan Sains" dalam *JNSI: Journal of Natural Science and Integration* (Riau : UIN Sultan Syarif Kasim, 2018), vol. 1. No. 1, h. 79.

<sup>5</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 102.

<sup>6</sup> Muhammad Ramdhani, "Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan : Telaah Tafsir Tematik tentang ayat-ayat yang menggambarkan berputus asa dan pencegahannya dalam Al-Qur'an", *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011, h. 3.

sakit yang diderita tidak bisa hilang dan permasalahan lainnya. Dengan berlarutnya permasalahan dan persoalan yang harus dijalani manusia maka begitu mudah terserang penyakit stress, depresi lalu mengalami rasa putus asa. Padahal dalam Al-Qur'an Allah berfirman bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.

Mengenai masalah putus asa merupakan sikap seseorang yang merasa bahwa dirinya telah gagal dalam menjalani hidupnya. Merasa gagal dalam meraih cita-cita, mimpi, ataupun harapan. Dengan kegagalan itulah seseorang memiliki keinginan untuk tidak berusaha dan bekerja keras lagi, merasa dirinya sudah gagal. Tetapi, jika seseorang masih percaya akan adanya mimpi dan doa. Selama masih ada mimpi, seseorang takkan pernah berhenti mencoba dan selama seseorang itu selalu berdoa maka ia itu tidak akan mengenal apa itu putus asa. Putus asa adalah perbuatan yang harus dihindari bagi siapapun. Sebagaimana firman Allah Swt:

قَالَ وَمَنْ يَّقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

*“Dia (Ibrahim) berkata, “Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?” (QS. Al-Hijr [15] : 56).*

Pada ayat di atas menjelaskan bahwa jika seseorang merasa putus asa. Maka orang tersebut, akan merasa hilang arah dan tujuan kemudian merasa resah untuk menjalani kehidupannya, disitulah seseorang seperti tak terarah dan melakukan aktivitas pun seperti sudah tak bergairah. Seseorang boleh merasa gagal, tapi jangan mau menjadi manusia tertinggal dengan orang lain yang hanya bisa melihat kesuksesan orang lain. Harus bangkit dari keterpurukan dan harus segera bangun dari mimpi buruk, jangan terlalu terlarut dari kesedihan dan kecewa. Bahwa masih ada Allah, sebab Allah selalu bersama hamba-Nya.

Dalam Al-Qur'an pun telah dijelaskan bahwa setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan. Semua kesulitan akan diberikan jalan keluarnya selama ia selalu sabar untuk menjalaninya dan bertakwa kepada Allah. Karena takwa adalah ciri makhluk Allah sebagai orang mukmin, orang yang beriman dan percaya akan adanya ketetapan Allah SWT.<sup>7</sup>

Dilihat dari segi faktor putus asa yang muncul pada diri seseorang, yang memiliki kualitas akhlak yang sangat rendah ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang putus asa. Seseorang yang mempunyai akhlak yang baik maka akan terhindar dari gangguan kesehatan jiwa, namun sebaliknya jika seseorang itu memiliki akhlak yang tidak baik ataupun akhlak yang rendah maka akan cepat mudah mengalami depresi dan putus asa. Kemudian, jika faktor berasal dari luar diri

---

<sup>7</sup> Alfiah Berkah, *Untuk Kamu Yang Hampir Putus asa* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), h. 6.

seseorang atas kehendak Allah SWT, yang didalamnya dapat berupa cobaan ataupun musibah ujian datang dari Allah SWT. baik cobaan berupa kebaikan ataupun cobaan berupa keburukan.<sup>8</sup>

Sedangkan penyebab putus asa dalam Al-Qur'an yaitu putus asa dari rahmat Allah, putus asa ketika nikmatnya dicabut, putus asa ketika ditimpa musibah, putus asa terhadap suatu keputusan yang dirasa kurang adil.<sup>9</sup> Kemudian, Putus asa yang akan mengakibatkan berbagai efek negatif, dapat menyebabkan gejala emosional dan fisik. Gejala fisik yang dialami antara lain sakit kepala, pusing, kurangnya energi atau merasa kelelahan, gangguan tidur, nafsu makan menurun dan lain sebagainya. Putus asa juga mengakibatkan gangguan kesehatan jiwa seperti gangguan depresi, gangguan kecemasan, stres, kecanduan, dan berkeinginan untuk bunuh diri.<sup>10</sup>

Melansir dari siaran pers kementerian direktorat jenderal pelayanan kesehatan, bahwa depresi dan bunuh diri menjadi penyebab dari putus asa yang merupakan masalah kesehatan jiwa, lalu permasalahan ini yang semakin marak di Indonesia dan diperkirakan akan menerus meningkat sepanjang tahunnya. Berdasarkan data survey, yang telah ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, setidaknya terdapat sebanyak 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Angka bunuh diri yang lebih tinggi dialami pada remaja yang usia muda. Di Asia Tenggara, angka bunuh diri yang tertinggi terdapat di negara Thailand sekitar 12,9 persen (per 100.000 populasi), negara Singapura sekitar 7,9 persen, negara Vietnam sekitar 7,0 persen, negara Malaysia sekitar 6,2 persen, dan Filipina 3,7 persen. Indonesia diperkirakan menjadi negara dengan jumlah kematian akibat bunuh diri yang angka tertinggi di Asia Tenggara. Perilaku bunuh diri dikaitkan dengan berbagai gangguan jiwa seperti gangguan depresi. Depresi karna merasa bahwa dirinya tidak berguna, tidak memiliki harapan, dan putus asa kemudian menjadi faktor seseorang memiliki keinginan untuk bunuh diri. Data hasil penelitian bahwa sebanyak 55 persen orang yang mengalami depresi karena dengan adanya perasaan yang pesimis. Demikian hasil data tingkat pencapaian kematian yang disebabkan bunuh diri dan depresi menjadi penyebab dari sikap putus asa, kondisi sangat memprihatinkan yang didukung oleh data dari *World Health Organization*

---

<sup>8</sup> Istibsyaroh, "Putus Asa Dalam Perspektif Psikologi", *Skripsi* pada IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2009, h. 29.

<sup>9</sup> Masrur Anam, "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an" dalam *Jurnal Al-I'jaz* (Kediri: IAIN Kediri, 2022), vol. 4. No. 1, h. 96.

<sup>10</sup> Primayasa, Wahyu, Imamul Arifin, and Muhammad Yusuf Baharsyah, "Pengaruh salah pilih jurusan terhadap rasa putus asa mahasiswa Teknik Informatika." dalam *Jurnal Nathiqiyah* (Surabaya: Politeknik Elektronika Negeri Surabaya. 2020), vol. 3. No. 1, h. 4.

(WHO) yang menyatakan bahwa angka bunuh diri dan depresi bisa mencapai angka sekitar satu juta pertahunnya di seluruh dunia.<sup>11</sup>

Dalam bahasa Arab, ada beberapa kata yang berhubungan dengan putus asa dan dalam Al-Qur'an putus asa memiliki tiga kata kunci, yakni yang pertama, term *ya'isa* (Putus asa atau putus harapan angan-angan). Namun, menurut Wahbah Az-Zuhaili *Ya'isa* adalah putus asa dalam memperoleh kebaikan.<sup>12</sup> Yang kedua, term *Qanata* (Berputus asa dari hal yang baik),<sup>13</sup> kata *Qanata* ini mengandung arti yang sama dengan kata *Ya'isa* yang berarti putus asa.<sup>14</sup> Yang ketiga, term *Balasa* (Bersedih hati) ialah merasa bersedih dikarenakan keputusan yang paling dalam,<sup>15</sup> terdiam dan tidak bisa melakukan sesuatu apapun.<sup>16</sup>

Ada beberapa pandangan yang berbeda tentang konsep memecahkan masalah tentang putus asa. Penulis mencoba melakukan penelitian mengenai pandangan dari beberapa mufasir. Dalam hal ini, Penulis membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang di dalamnya mengenai putus asa dalam Al-Qur'an. Dengan merujuk kepada penafsiran-penafsiran para mufasir dengan menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik).

Adapun alasan Penulis membahas judul "Putus Asa Perspektif Al-Qur'an" alasannya adalah karena sekarang banyak orang yang semakin kehilangan arti hidup, semakin tidak semangat, depresi, merasa tidak berguna, pesimis dan memiliki perasaan berkeinginan untuk bunuh diri. Maka dari itu, Penulis ingin meneliti permasalahan ini dan untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi pemecahan masalah terkait tentang putus asa, solusi dari sikap putus asa, untuk mengetahui term-term atau kata kunci ayat dalam Al-Qur'an tentang putus asa, kemudian untuk mengetahui penafsiran-penafsiran ayat Al-Qur'an tentang konsep putus asa dan untuk mengetahui lebih dalam mengenai putus asa perspektif Al-Qur'an.

## B. Identifikasi Masalah

Dari pembahasan latar belakang di atas penulis dapat mengidentifikasi masalah yang ada terkait permasalahan tersebut, di antaranya sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dari problem solution.

---

<sup>11</sup> Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, "Depresi dan Bunuh Diri", [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri), diakses pada 06 September 2022, pukul 13.21.

<sup>12</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj*, Jilid 13, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2016), cet. 1, h. 35.

<sup>13</sup> Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* (Kairo: Nazar Mustafa Al-Baz, 1381), h. 534.

<sup>14</sup> Louis Ma'lufal Yassuni, *Al-Munjid fi Al-Lughah wa Al-'Alam* (Beirut: Dar Al-Masyriq, 2000), h. 657.

<sup>15</sup> Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* (Kairo: Nazar Mustafa Al-Baz, 1381), h. 76.

<sup>16</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10 (Jakarta: Lentara Hati, 2002), h. 255.

2. Apa definisi dari putus asa.
3. Apa saja faktor penyebab memecahkan masalah dari sikap putus asa.
4. Apa saja term-term pada ayat Al-Qur'an tentang putus asa.
5. Apa saja ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang putus asa.
6. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep putus asa.
7. Bagaimana konsep putus asa dalam Al-Qur'an.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas. Dalam penelitian ini penulis hanya membatasi dan hanya berfokus pada bahasan tentang putus asa. Maka dari itu, penulis ingin membatasi permasalahan pada penelitian ini dengan berfokus terhadap pengertian problem solving, definisi putus asa secara umum, term-term tentang putus asa dalam Al-Qur'an ada 3 kata yaitu *Ya'isa*, *Qanata*, dan *Balasa*, ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang putus asa, penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan putus asa, faktor dan solusi putus asa dalam Al-Qur'an. Alasan pembatasan ini adalah agar supaya apa yang disajikan dalam Al-Qur'an mengenai konsep putus asa dapat dipahami dengan baik dan tidak menjalar pembahasan kemana-mana.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan, maka penulis merumuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

Bagaimana putus asa dalam Al-Qur'an?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari adanya penelitian ini yakni :

1. Mengetahui pengertian tentang problem solving dan definisi putus asa.
2. Mengetahui bagaimana faktor penyebab memecahkan masalah dari sikap putus asa.
3. Mengetahui term-term ayat dalam Al-Qur'an tentang putus asa.
4. Mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an tentang putus asa.
5. Mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang putus asa.
6. Mengetahui konsep putus asa dalam Al-Qur'an.
- 7.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Secara Teoritis**

- 1). Dapat mengungkap pemahaman baru dan dapat menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan Tafsir secara umum, terkhususnya bagi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta tentang kajian putus asa perspektif Al-Qur'an, sehingga dapat memperkaya wawasan dan wacana terkait putus asa dalam Al-Qur'an.
- 2). Dapat menjadi penambah khazanah keilmuan tentang putus asa perspektif Al-Qur'an.

b. Secara Praktis

- 1). Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan penulis dalam mengetahui tentang putus asa perspektif Al-Qur'an.
- 2). Bagi mahasiswa, sebagai sebuah pengetahuan atau literatur yang terkait dengan putus asa perspektif Al-Qur'an, sehingga dapat memahami dan mengaplikasikan pesan-pesan terkait putus asa yang ada dalam Al-Qur'an.
- 3). Bagi pembaca, hasil penelitian pada skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca, agar dapat menerapkan dan dapat mengetahui solusi yang baik terkait memecahkan masalah tentang putus asa.
- 4). Bagi Universitas PTIQ Jakarta, sebagai sebuah kontribusi dalam keilmuan untuk Universitas yang dapat dijadikan sumber atau rujukan penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen dalam mengkaji pembahasan tentang putus asa dalam Al-Qur'an.

### G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kegiatan menguraikan yang dilakukan untuk mempelajari penemuan dan penelitian terdahulu yang akan memberikan gambaran pada tema yang terkait yang akan dibahas oleh Penulis, dengan cara mendalami, mencermati, menelaah, dan mengidentifikasi hal-hal yang telah ada maupun yang belum ada.<sup>17</sup> Untuk menunjang penelitian tentang “Putus Asa Perspektif Al-Qur'an” maka, Penulis menelaah dan mencermati beberapa penelitian terdahulu. Terdapat beberapa penelitian terdahulu terhadap tentang putus asa dalam Al-Qur'an yaitu, antara lain:

*Pertama*, skripsi yang berjudul “*Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Menggambarkan “Berputus Asa” dan Pencegahannya Dalam Al-Qur'an*”. Karya Muhammad Ramdhani M. dari UIN Jakarta tahun 2011<sup>18</sup>. Penelitian ini mengupas tentang menganalisis bentuk-bentuk keputusan dalam Al-Qur'an serta kiat menghadapi agar tidak disudutkan kenyataan dan menemukan cahaya Allah dengan mengambil solusi dari Al-Qur'an.

*Kedua*, skripsi yang membahas tentang putus asa dalam Al-Qur'an adalah penelitian yang dilakukan oleh Umy Sharah Utami dari IAIN Bengkulu tahun 2021 dengan judul “*Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj*”.<sup>19</sup> Di dalam skripsi ini, penulis lebih fokus membahas konsep putus asa menurut pandangan Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab tafsir Al-Munir. Karena, Wahbah Az-Zuhaili merupakan salah satu ulama kontemporer dengan karya tafsirnya yang monumental yaitu Tafsir Al-Munir.

---

<sup>17</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Penerbit Prodi IAT Fakultas Ushuluddin PTIQ, 2022), h. 11.

<sup>18</sup> Muhammad Ramdhani, “Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan : “Telaah Tafsir Tematik tentang ayat-ayat yang menggambarkan berputus asa dan pencegahannya dalam Al-Qur'an”, *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011, h. 1.

<sup>19</sup> Umy Sharah Utami, “Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj”, *Skripsi* pada IAIN Bengkulu, 2021.

*Ketiga*, Skripsi yang tulis oleh Fadila Ita Qulloh Wati dari IAIN Kediri Tahun 2022 yang berjudul “*Putus Asa Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Korelasinya Terhadap Kesehatan Mental*”<sup>20</sup>. Di dalam skripsi ini, penulis lebih fokus meneliti bagaimana Al-Qur’an khususnya di dalam Tafsir Al-Azhar bahwa memandang putus asa dan bagaimanakah korelasi antara putus asa dengan kesehatan mental manusia.

*Keempat*, jurnal yang berjudul “*Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik*” karya Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, dan Eni Zulaiha dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung.<sup>21</sup> Artikel ini lebih memfokuskan diri pada kajian solusi mengatasi putus asa dan hukum putus asa perspektif Tafsir tematik.

*Kelima*, Buku yang berjudul “*Untuk Kamu Yang Hampir Putus Asa*” yang ditulis oleh Alfiah Berkah (2019).<sup>22</sup> Pembahasan buku ini adalah betapa banya manusia ketahui bahwa perjalanan hidup tidak mudah, banyak sekali kerikil tajam, jalan yang penuh liku. Banyak orang yang tabah dalam menjalani masalah dan musibah, tetapi ada juga manusia yang salah kaprah. Kemudian memilih jalan yang salah terbilang mudah, tetapi justru merugikan dirinya. Maka dari itu, buku ini diterbitkan untuk membantu mereka orang-orang yang sedang bimbang dalam menentukan arah yang hampir atau sedang berputus asa dalam menjalani hidupnya.

Dari sekian banyak yang bersinggungan dengan penelitian yang sedang Penulis lakukan dan berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, penulis belum menemukan karya yang membahas tentang “**Putus Asa Perspektif Al-Qur’an**”. Perbedaan penelitian yang akan ditulis dari literatur yang disebutkan di atas yakni, pembahasan dalam penelitian ini akan menganalisis dan mengulas pada putus asa perspektif Al-Qur’an menggunakan studi tafsir *maudhu’i* yang mana pembahasannya seperti pengertian putus asa secara umum, term-term kata kunci yang berkaitan dengan putus asa, ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan putus asa dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an yang membahas tentang putus asa yang dirujuk dari beberapa kitab tafsir para ulama tafsir. Maka dari sinilah jelas perbedaannya bahwa, Penulis lebih banyak membahas menggunakan rujukan untuk mengetahui bagaimana konsep putus asa dalam Al-Qur’an, lalu pada penafsiran ayat Al-Qur’annya menggunakan studi tafsir *maudhu’i*.

## H. Metode Penelitian

### 1. Metode dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kalimat, kata-kata atau data yang

---

<sup>20</sup> Fadila Ita Qulloh Wati, “Putus Asa Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Korelasinya Terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi* pada IAIN Kediri, 2022.

<sup>21</sup> M. Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, dan Eni Zulaiha, “Mengatasi Putus Asa : Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik” dalam *Jurnal Digital Library* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2020).

<sup>22</sup> Alfiah Berkah, *Untuk Kamu Yang Hampir Putus asa* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019).



tertulis dari sumber-sumbernya diperoleh dari studi kepustakaan seperti buku, jurnal, hasil penelitian dan literatur lain yang masih relevan dengan skripsi.<sup>23</sup>

Hal ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang terdapat di pustaka, dengan membaca, mencatat serta mengolah bahan data yang ditemukan berkenaan dengan judul penelitian. Dengan begitu, penelitian bersifat mengutamakan mutu untuk suatu penafsiran agar dapat terjamin kualitasnya dalam suatu penafsiran, dan buku-buku serta sumber lain yang berkaitan dengan penelitian.<sup>24</sup>

## 2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam skripsi ini ada 2 yaitu sumber data yang bersifat primer dan bersifat sekunder. Secara singkat, ketika skripsi mengangkat sebuah tema dalam bentuk tafsir tematik, maka sumber primer adalah Al-Qur'an dan kitab tafsir-tafsir.<sup>25</sup>

Sedangkan sumber data sekunder adalah sebuah rujukan dan penunjang yang digunakan untuk mendukung penelitian yaitu buku-buku umum yang membahas secara khusus tentang tema yang akan dibahas, sumber sekunder ini yaitu berupa buku-buku, artikel, dan jurnal-jurnal lain yang terkait dengan penelitian yang dikaji. Kemudian data yang diperoleh disajikan lalu adanya penambahan juga dari penulis.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penulis melakukan penelaahan terhadap sumber-sumber literatur yang sesuai dengan tema. Diawali dengan penelaahan bagaimana mengatasi problem solution putus asa ditinjau secara umum lebih utamanya ditinjau dalam perspektif Al-Qur'an. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan kata kunci yang relevan dengan tema untuk digunakan sebagai cara memilih ayat Al-Qur'an yang akan ditafsirkan, mencari ayat yang memuat kata kunci, menganalisis dan pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema. Metode ini dapat disebut juga dengan metode maudhu'i atau tematik.<sup>26</sup> Ayat-ayat yang ada dihimpun dalam ayat yang bersifat umum lalu dikaitkan dengan yang khusus. Kemudian membuat kesimpulan setelah sebuah kata kunci disebutkan dalam beberapa ayat, lalu penulis menyebutkan berapa kali kata kunci itu disebutkan dalam Al-Qur'an dalam semua bentuknya, menyebutkan ayat-ayat yang memuat kata kunci tersebut, dan menganalisis ayat-ayat yang relevan dengan tema. Artinya, bisa jadi tidak semua ayat yang memuat kata kunci itu ditafsirkan.<sup>27</sup>

---

<sup>23</sup> M. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Ghalia Indonesia, 2003), h. 27.

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2011), h. 78.

<sup>25</sup> Andi Rahman, *Menjadi peneliti pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 12.

<sup>26</sup> M. Zaenal Arifin, *Khazanah Ilmu Al-Qur'an* (Tangerang: Pustaka Pelajar, 2018), h. 468.

<sup>27</sup> Andi Rahman, *Menjadi peneliti pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 13.

#### 4. Teknik penulisan skripsi

Skripsi ini ditulis mengacu pada pedoman yang diterbitkan oleh program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Fakultas Ushuluddin.<sup>28</sup>

### I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah suatu rancangan penyajian skripsi yang disusun dari mulai awal hingga akhir. Disusun dalam beberapa bab dan setiap babnya terdiri dari beberapa subbab yang sesuai dengan keperluan kajian yang akan dilakukan. Dengan tujuan penelitian akan lebih terstruktur dan sistematis. Untuk mempermudah penulisan, maka pembahasan akan ditulis secara sistematika sebagai berikut :

**BAB I** : Berisi tentang pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan penelitian ini dengan uraian yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II** : Pada bab dua berisi tentang Kerangka teori yang berisi terdapat 2 pembahasan yaitu *pertama*, solusi dalam Al-Qur'an terhadap keputusan yang meliputi pengertian problem solving, definisi putus asa, faktor penyebab putus asa, akibat putus asa, solusi dari sikap putus asa. *Kedua*, term ayat-ayat Al-Qur'an tentang putus asa yaitu meliputi kata kunci *Ya'isa, Qanatha, Ablasa*.

**BAB III** : Pada bab tiga ini penulis akan menjelaskan hasil penelitian dan inti pembahasan yaitu tentang analisis putus asa dalam perspektif Al-Qur'an. Maka penulis akan menjelaskan analisis putus asa perspektif Al-Qur'an. Berbasiskan dalil ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema yang dibahas.

**BAB IV** : Pada bab penutup ini akan memberikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu jawaban atas rumusan masalah dari penelitian, lalu menyantumkan saran dengan harapan dapat menjadi evaluasi bagi peneliti selanjutnya, dan diakhiri dengan daftar pustaka, dan profil penulis.

---

<sup>28</sup> Andi Rahman, *Menjadi peneliti pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 12.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Term-term Mengenai Putus Asa Dalam Al-Qur'an

##### 1. Pengertian *Ya'isa*

Secara bahasa kata *ya'isa* terdiri dari huruf *ya'*, *alif* dan *sin*. Kata *ya'isa* adalah bentuk fi'il madhi yang berasal dari akar kata *يئس - يئس* yaitu menunjukkan makna putus asa atau putus harapan,<sup>29</sup> *اليأس* adalah putus asa yang mengandung dalam menerima hal-hal yang baik.<sup>30</sup> Secara istilah kata *ya'isa* berarti terputusnya dari apa yang diinginkan, atau keinginan yang tidak terpenuhi. *اليأس* juga didefinisikan sebagai karakter seseorang dari kalangan masyarakat atau rakyatnya. Dan mengalami situasi ini mengarah pada kerusakan, kehinaan, penahanan, penyerahan dan pengabaian.<sup>31</sup>

Dalam *Lisan Al-A'rab* disebutkan bahwa kata *ya'isa* sama artinya dengan *القطوع* (putus asa). Ibn Manzur mengatakan, kata ini bertentangan dengan kata harapan.<sup>32</sup> Selain itu, adapun dalam kitab *Mu'jam al-Wasit*, *ya'isa* artinya putus harapan atau putus asa yang tidak mempunyai harapan lagi.<sup>33</sup> Dalam kamus Al-Munawwir Ahmad Warson Munawwir menjelaskan bahwa selain arti putus asa kata *ya'isa* juga berarti mengetahui (*علم*)<sup>34</sup>

Adapun, beberapa pandangan para mufassir tentang konsep putus asa dengan menggunakan kata *ya'isa*, menurut Ahmad Mustafa Al-Maraghi kata *ya'isa* memiliki makna putus asa akan kenikmatan kembalinya ketika sudah meninggal. Dan manusia selain merasa putus asa karena kenikmatan yang diperolehnya diambil, manusia juga sering menyesal tidak percaya diri dalam menunjukkan anugrah yang telah Allah berikan karena kurangnya sabar dan bersyukur atas nikmat yang Allah berikan kepada hamba-Nya.<sup>35</sup> Selain itu, menurut Wahbah Az-Zuhaili bahwa kata *ya'isa* berarti putus asa dalam menerima kebaikan. Orang yang sedang mengalami

---

<sup>29</sup> Al-Husayn Ahmad bin Faris bin Zakariyya, *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*, jilid 6 (Kairo: Dar Al-Hadith, 2008), h. 153.

<sup>30</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah dan Manhaj*, Jilid 13, Cet. 1, terj. Abdul Hayyic Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 35.

<sup>31</sup> Dian Jumaida, "*Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an*", Skripsi pada UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, h. 16.

<sup>32</sup> Ibn Manzur Al-Afriqi Al-Mishr, *Lisan Al-'Arab* (Beirut: Dar Shadir, 1997), h. 386.

<sup>33</sup> Ibrahim 'Ayas, dkk, *Mu'jam Al-Wasit, Juz 2* (Kairo: Dar Al-Ma'rif, 1972), h. 1062.

<sup>34</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 1587.

<sup>35</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, jilid 10* (Beirut: Dar Al-Kutub, 1971), h. 11.

putus asa dia berpikir bahwa tidak ada lagi yang baik untuknya, dan selalu berpikir bahwa hal yang buruk selalu terjadi padanya.<sup>36</sup>

Kemudian, menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah beliau mengatakan bahwa putus asa adalah sifat kekufuran yang amat besar.<sup>37</sup> Sedangkan, dalam pandangan Zamkhasyari, bahwa orang yang sedang putus asa, didalam dirinya akan merasa seolah-olah Allah tidak mengembalikan nikmatnya seperti semula. Mereka yang mengalami putus asa akan berpikir bahwa mereka telah kehilangan anugerah Allah dan merasa tidak sabar serta tidak mau menerima apa yang telah Allah berikan.<sup>38</sup>

Kata *ya'isa* memiliki term-term yaitu : *يئس - يئوس - استيئسوا - لاتايئسوا* -

*يئسوا* - *يئوسا* - *استيئس* - *يائيس*.<sup>39</sup> Menurut 'Abdurrahman bin Hasan Alu Syeikh,

kata *اليأس* yaitu bermakna berputus asa yang berarti melepaskan harapan dan

keinginan kepada Allah dalam harapan dan ketakutannya.<sup>40</sup> Kemudian, kata *يئس*

ditemukan dalam sepuluh ayat di dalam Al-Qur'an dengan arti dan tujuan yang berbeda-beda. Allah menurunkan wahyu tersebut agar hamba-hambanya tidak mudah untuk merasa berputus asa. Karena pada hakikatnya, putus asa adalah salah satu ciri orang kafir.<sup>41</sup>

Ayat yang terkait term *ya'isa* dalam Al-Qur'an berjumlah 12 dari 10 ayat dalam 8 surah, yaitu:<sup>42</sup>

<sup>36</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah dan Manhaj, jilid 13* (Damaskus: Dar Al-Fikr, 2005), h. 36.

<sup>37</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an, vol.6* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 514.

<sup>38</sup> Muhammad bin 'Abd 'Umar Al-Zamakhsyari, *Al-Kasyaf'an Haqa'iq Gawamid Al-Tanzil Wa Uyun Al-Aqamil Fi Wujuh Al-Ta'wil, Jilid 3* (Beirut: Dar Al-Kitab Al-Arabi, 1995), h. 260.

<sup>39</sup> M. Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar Al-Fikr, 1922), h. 134, 553, 769.

<sup>40</sup> Abdurrahman bin Hasan Alu Syeikh, *Fathu Al-Majid* (Jakarta: Pustaka Darul Haq, 2012), h. 856.

<sup>41</sup> Al-Husni Al-Maqdisy, *Kamus Faturrahman* (Beirut: Daar el fikr, 1995), h. 360.

<sup>42</sup> Umy Sarah Utami, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syariah Dan Manhaj", Skripsi pada IAIN Bengkulu, 2021, h. 17.

No.	Kosa Kata	Jumlah	Ayat
1.	يَسَ	2	QS. Al-Maidah [5] : 3 الْيَوْمَ يَسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ۗ
			QS. Al-Mumtahanah [60] : 13 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَسُؤُوا مِنَ الْأَجْرَةِ كَمَا يَسَ الْكُفَّارُ مِنَ أَصْحَابِ الْمُبُورِ □
2.	ليئوس	2	QS. Hud [11] : 9 وَلَنْ أَدْقِنَا الْإِنْسَانَ مِمَّا رَحِمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ ۗ إِنَّهُ لَيئوس كَفُورٌ
			QS. Fusilat [41] : 49 لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ ۗ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِ قُنُوطٌ
3.	اسْتَيْسُوا	1	QS. Yusuf [12] : 80 فَلَمَّا اسْتَيْسُوا مِنْهُ خَلَصُوا نَجِيًّا
4.	لَا تَانَيْسُوا	1	QS. Yusuf [12] : 87 يٰٓبَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْنَيْسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ ۗ
5.	يَا نَيْسُ	2	QS. Yusuf [12] : 87 إِنَّهُ لَا يَأْنَيْسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ
			QS. Ar-Ra'd [13] : 31 أَفَلَمْ يَأْنَيْسِ الَّذِينَ آمَنُوا ۗ أَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَهَدَى النَّاسَ جَمِيعًا ۗ
6.	اسْتَيْسَ	1	QS. Yusuf [12] : 110 حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوْا

			كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا ۗ فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ ۗ
7.	يُوسَىٰ	1	QS. Al-Isra [17] : 83 وَإِذَا ۗ أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَا بِجَانِبِهِ ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُوسَىٰ
8.	يَسُوءَا	2	QS. Al-Ankabut [29] : 23 وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَاءِهِ ۗ أُولَٰئِكَ يَسُوءَا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

## 2. Pengertian *Qanatha*

Secara bahasa kata *qanatha* berasal dari kata قنط - يقنط - قنوط yang berarti berputus asa dari hal-hal yang baik.<sup>43</sup> Kata *qanatha* memiliki makna yang sama dengan kata *ya'isa* yang artinya putus asa.<sup>44</sup> Menurut Ibnu Manzur kata *qanatha* maknanya yaitu sangat berputus asa dari sesuatu.<sup>45</sup> Dalam *Mu'jam Al-Wasit qanatha* berarti لا يئس اشد اليأس yakni putus asa yang teramat sangat.<sup>46</sup> Sedangkan, secara istilah kata *qanatha* adalah merasa didalam dirinya sangat putus asa untuk keluar dari masalah saat ini amat kesulitan yang dialaminya, sehingga membuat orang tersebut hidup dalam kehinaan, tekanan, kelemahan, ketundukan dan merasa pasrah.<sup>47</sup>

Kemudian, secara terminologi kata *qanatha*, menurut pandangan Al-Raghib Al-Asfahani dalam karyanya *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* memiliki dua makna. Adapun yang pertama, قنط yaitu putus asa dari rahmat Allah. Dan kedua maknanya yaitu putus asa yang terlalu banyak berharap untuk hal-hal yang baik.<sup>48</sup>

<sup>43</sup> Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* (Kairo: Nazar Mustafa Al-Baz, 1381), h. 534.

<sup>44</sup> Louis Ma'lufal Yassuni, *Al-Munjid fi Al-Lughah wa Al-'Alam* (Beirut: Dar Al-Masyriq, 2000), h. 657.

<sup>45</sup> Ibn Manzur Al-Afriqi Al-Mishr, *Lisan Al-'Arab* (Beirut: Dar Shadir, 1997), h. 386.

<sup>46</sup> Ibrahim 'Ayas, dkk, *Mu'jam Al-Wasit, Juz 2* (Kairo: Dar Al-Ma'rif, 1972), h. 762.

<sup>47</sup> Na'im Yusuf, *Seberapa Berani Anda Membela Islam* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2016), h. 252.

<sup>48</sup> Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, h. 534.

Selain itu, menurut Al-Maraghi, القنوط berarti orang yang mempunyai sifat *qunut* (huruf *qaf* didhamahkan), yaitu efek yang nyata dari keputusan pada seseorang yang berupa kehinaan dan kesedihan.<sup>49</sup> Dan menurutnya *qanatha* yang berarti putus asa dari rahmat Allah dan berhenti berusaha mendapatkannya.<sup>50</sup>

Lafadz *qanatha* dalam Al-Qur'an terdiri dari 6 kata dan memiliki beragam derivasinya. Diungkapkan dengan *fi'il mudhari* sebanyak 4 kali, dan menggunakan *masdar* 1 kali dan terbentuk *isim fa'il* 1 kali. Lafadz *qanatha* dalam Al-Qur'an terdapat dalam 6 surah yang berbeda.<sup>51</sup> Term *qanatha* dalam Al-Qur'an berjumlah 6 dari 6 ayat dalam 5 surah, yaitu:<sup>52</sup>

No.	Kosa Kata	Jumlah	Ayat
1.	فَنَطُوتُ ا	1	QS. Asy-Syura [42] : 28 وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ ۙ بَعْدِ مَا فَنَطُوتُوا وَيُنشُرُ رَحْمَتَهُ ۙ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ
2.	لَا تَقْنَطُ	1	QS. Az-Zumar [39] : 53 قُلْ لِيَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
3.	يَقْنَطُ	1	QS. Al-Hijr [15] : 56 قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ
4.	الْقَنِطِينِ	1	QS. Al-Hijr [15] : 55 قَالُوا بِشَرِّنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَنِطِينِ
5.	يَقْنَطُ .	1	QS. Ar-Rum [30]: 36 وَإِذَا ۙ أذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا ۗ وَإِنْ

<sup>49</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, jilid 25* (Beirut: Dar Al-Kutub, 1971), h. 10.

<sup>50</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, jilid 18*, h. 91.

<sup>51</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fazi Al-Qur'a Al-Karim*, h. 789.

<sup>52</sup> Umy Sharah Utami, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syariah Dan Manhaj", *Skripsi* pada IAIN Bengkulu, 2021, h. 25.

			سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ
6.	قَٰنٌ وُطٌ	1	QS. Fussilat [41]: 49 لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ ۖ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِقِنُوْطٌ

### 3. Pengertian *Ablasa*

Kata *ablasa* asal katanya adalah بلس (*balasa*) yang berarti kesedihan karena putus asa yang sangat mendalam,<sup>53</sup> diam dan tidak bisa melakukan apa-apa.<sup>54</sup> Menurut *Mu'jam Muqayyis Al-Lughah*, kata *balasa* terdiri dari huruf *ba'*, *lam* dan *sin* memiliki makna dasar yaitu بلس artinya putus asa. Sedangkan, menurut Abu Hasan Al-Husayn Ahmad Faris Ibn Zakariya mengemukakan bahwasanya ابلس yaitu putus asa secara tiba-tiba.<sup>55</sup>

Selain itu, dalam kamus *Lisan Al-'Arab* Ibn Manzur mengatakan, kata بلس bermakna diam, bersedih, dan bingung.<sup>56</sup> Sedangkan secara terminology, kata بلس menurut Al-Raghib Al-Asfahani didefinisikan sebagai keputusan yang menyebabkan kesedihan dan sampai dalam dirinya ada pertengkaran dalam pikirannya sehingga dikarenakan putus asa yang sangat ekstrim.<sup>57</sup>

Lalu, Menurut pendapat Ahmad Mustafa Al-Maraghi, beliau mengutip pendapat Al-Raghib, menjelaskan bahwa *Al-Iblas* yang berarti kesedihan yang datang dari keputusan yang amat sangat. Sedangkan, kata *Al-Mublis* yaitu menggambarkan orang yang diam dan melupakan hal-hal yang penting baginya.<sup>58</sup> Sedangkan, menurut pendapat M. Quraish Shihab beliau berpendapat bahwa kata *ablasa* yang

<sup>53</sup> Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, h. 76.

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 255.

<sup>55</sup> Al-Husayn Ahmad bin Faris bin Zakariyya, *Maqayis Al-Lughah*, jilid 1 (Kairo: Dar Al- Hadist, 2008), h. 300.

<sup>56</sup> Ibn Manzur Al-Afriqi Al-Mishr, *Lisan Al-'Arab* (Beirut: Dar Shadir, 1997), h. 343.

<sup>57</sup> Al-Raghib Al-Asfahani, *Mu'jam Mufradat li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar Al-Fikr, 1992), h. 76.

<sup>58</sup> Ahmad Al-Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar Al-Kutub, 1971), h. 200.



artinya putus asa, kecuali diambil dari kata بلس yang artinya tidak ada kebaikannya.<sup>59</sup>

Term balasa dalam Al-Qur'an berjumlah 3 dari 5 ayat dalam 4 surah, yaitu.<sup>60</sup>

No	Kosa kata	Jumlah	Ayat
1.	يُبْلِسُ	1	QS. Ar-Rum[30]: 12 وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُبْلِسُ الْمُجْرِمُونَ
2.	مُبْلِسُونَ	3	QS. Al-An'am [6]: 44 فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِم أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ ۗ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ
			QS. Al-Mu'minun [23]: 77 حَتَّىٰ إِذَا فَتَحْنَا عَلَيْهِم بَابًا ذَا عَذَابٍ شَدِيدٍ إِذَا هُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ □
			QS. Az-Zukhruf [43]: 75 لَا يُفْتَرُّ عَنْهُمْ وَهُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ ۝
3.	لَمُبْلِسِينَ	1	QS. Ar-Rum [30]: 49 وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ يُنَزَّلَ عَلَيْهِمْ مِّنْ قَبْلِهِ لَمُبْلِسِينَ ۝

## B. Tinjauan Umum Tentang Putus Asa

### 1. Pengertian *Problem Solution*

<sup>59</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, h. 124.

<sup>60</sup> Umy Sarah Utami, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syariah Dan Manhaj", *Skripsi* pada IAIN Bengkulu, 2021, h. 29.

Secara bahasa, *problem solution* berasal dari dua kata, yaitu *problem* (masalah) dan *solution* (solusi). Arti dari masalah ini dalam berbagai bahasa adalah sesuatu yang sulit diselesaikan atau dipahami, dengan artian “*A question to be answered or solved*” yaitu akan jadi pertanyaan yang membutuhkan jawaban atau jalan keluar. Sedangkan *solves* (solusi) dapat digambarkan sebagai “*Finding the solution to the problem*” yaitu mencari solusi dari masalah. Sedangkan dari segi terminologi memecahkan masalah, sebagaimana dimaknai oleh Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain adalah cara berfikir ilmiah untuk mencari pemecahan masalah.<sup>61</sup>

Masalah diartikan sebagai segala sesuatu yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu. Jika sesuatu terjadi, tetapi anda tidak termotivasi untuk bertindak, maka itu semua bukan masalah bagi seseorang tersebut. Sebaliknya, jika sesuatu terjadi dan anda termotivasi untuk melakukan sesuatu, berarti itu adalah masalah anda akan tetapi belum tentu menjadi masalah bagi orang lain.<sup>62</sup>

Pemecahan masalah dapat didefinisikan sebagai proses pemecahan masalah atau kegiatan. *Problem solution* adalah proses berfikir yang mendalam sehingga menemukan masalah dan menyelesaikannya berdasarkan data dan informasi yang benar, sehingga dapat mengambil kesimpulan yang tepat dan sangat baik.<sup>63</sup>

## 2. Definisi Putus Asa

Secara bahasa dari kata putus asa dalam (KBBI) merupakan gabungan dari kata putus dan asa. Putus artinya tidak terhubung atau hilang, sedangkan asa yang berarti tidak memiliki harapan ataupun hilangnya semangat.<sup>64</sup> Jadi putus asa yang berarti hilangnya sebuah harapan. Sedangkan, secara umum putus asa dapat juga diartikan sebagai kualitas seseorang yang ditandai dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah berupa perasaan tidak mampu dan tidak ada harapan, sehingga dapat menyebabkan aktifitas fisik dan mental seseorang yang kurang efektif.<sup>65</sup>

Putus asa adalah meninggalkan suatu harapan atau cita-cita seseorang karena berbagai sebab, salah satunya karena kekurangan harta atau sesuatu yang tidak diinginkan. Maka muncullah pada diri seseorang tersebut dengan timbul rasa kekesalan dan keputusasaan terhadap rahmat dan karunia Tuhan. Menurut Yose Rizal putus asa adalah tindakan yang meninggalkan rahmat Allah, yang sebenarnya

---

<sup>61</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 102.

<sup>62</sup> Berny Gomulya, *Problem Solving And Decision Making For Improvement* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama ), h. 1.

<sup>63</sup> Mhd Eko Nanda Siregar, “*Problem Solving Dalam Al-Quran Analisis Tafsir Al-Azhar*”, *Skripsi* pada UIN Sumatera Utara Medan, 2017, h. 13.

<sup>64</sup> Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), cet. II, h. 715.

<sup>65</sup> Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h. 55.

perbuatan tersebut suatu perbuatan yang membuat diri semakin jauh kepada Allah, karena termasuk orang yang tidak percaya pada pertolongan Allah SWT.<sup>66</sup>

Dalam Ensiklopedia Al-Qur'an, putus asa adalah mencakup keputusan didalamnya seperti harapan, kekuatan dan energi seseorang berkurang, semangat berkurang dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan pun hilang akhirnya di dalam jiwanya merasa ketakutan dan ingin menghentikan semua pekerjaannya.<sup>67</sup>

Keputusan adalah karakteristik seseorang yang merasa gagal dalam hidupnya, atau gagal mencapai tujuan, impian atau harapan. Tidak ada keinginan untuk berusaha atau bekerja keras.<sup>68</sup> Keputusan juga menjadi akibat dari hantaman keras kehidupan dan tanggapan mental terhadapnya.<sup>69</sup>

Putus asa adalah bisa mematikan suatu aspek motivasi dalam kehidupannya.<sup>70</sup> Menurut Dian Jumaida yang dikutip dalam karya Abdurrahman bin Hasan Ali Syekh, putus asa adalah perasaan bahwa Allah tidak akan memberikan jalan keluar bagi seorang hamba dan sudah memudarnya harapan.<sup>71</sup> Sedangkan, menurut Paradigma Psikologis, putus asa dianggap sebagai dalam keadaan pikiran yang negatif dalam hal tidak menyenangkan tentang keputusan dan keberhasilan upaya seseorang untuk mencapai suatu tujuan atau memenuhi keinginan yang telah dicantumkan sebelumnya.<sup>72</sup>

Dalam pandangan Islam, putus asa disebut dengan kesesatan. Karena orang yang sedang putus asa dan suka mengeluh ketika merasa gagal yaitu termasuk orang-orang yang sesat.<sup>73</sup> Seperti firman Allah “*Bahwa tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang yang sesat*”. Dalam ajaran Islam pun putus asa adalah hilangnya gairah saat mencari kebenaran, bertaubat, beribadah, mencari ilmu dan dorongan agar mendapatkan ridho dan cinta dari Allah SWT, yang dianggap tidak sehat dalam tubuh dan pikiran karena mengingkari

<sup>66</sup> Yose Rizal, *Jangan Berputus Asa* (Jakarta: Media Setia Karya, 2010), h. 14.

<sup>67</sup> Fakhruddin Hs, *Ensiklopedia Al-Qur'an 1, jilid 1* (Jakarta: Renika Cipta, 1992), h. 150.

<sup>68</sup> Alfiah Berkah, *Untuk Kamu yang Hampir Putus Asa* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), h. 4.

<sup>69</sup> Ken Olson, *Psikologi Harapan, terj. Suparyakir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 163.

<sup>70</sup> Teguh Santoso, *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa* (Jakarta: Tugu Publisher, 2011), h. 87.

<sup>71</sup> Dian Jumaida, “*Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an*”, *Skripsi pada UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh*, 2018, h. 13.

<sup>72</sup> Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, h. 56.

<sup>73</sup> Teguh Santoso, *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa*, h. 14.

kekuasaan serta tidak percaya pada takdir dan sunnah Allah dan putus asa dari rahmat dan karunia-Nya.<sup>74</sup>

Menurut para ulama berpendapat beberapa mengenai definisi terkait putus asa. Salah satunya yaitu ulama tafsir, Quraish Shihab berpendapat bahwa putus asa adalah suatu perasaan mirip dengan kekafiran yang amat besar, padahal itu ciri-ciri yang hanya termasuk pada orang kafir.<sup>75</sup> Sementara itu, menurut pendapat Yusuf Qardhawi mengatakan putus asa ialah penyakit yang mematikan dan membahayakan jiwa manusia.<sup>76</sup>

### 3. Faktor Penyebab Putus Asa

Salah satu faktor hati yang menjadi penyebab putus asa adalah tingkat perilaku seseorang. Menurut Imam Al-Ghazali bahwa perilaku adalah keadaan hati seseorang yang menjadi faktor lain dalam perilaku. Orang yang berperilaku baik akan terbebas dari masalah kesehatan jiwa, sedangkan sebaliknya orang yang mengalami perilaku yang rendah akan mudah merasa tertekan batinnya dan merasa putus asa. Karena, itu semua pikirannya dalam keadaan yang tidak baik, maka pada akhirnya akan menimbulkan konflik didalam diri seseorang tersebut.<sup>77</sup>

Adapun beberapa faktor penyebab putus asa dalam diri seseorang yaitu antara lain: kehilangan harapan, kegagalan, ketakutan, stres dan tertekan batinnya, gila, depresi, isolasi sosial (kurangnya dukungan sosial dari keluarga ataupun teman-teman), trauma, kurangnya keyakinan diri, perasaan yang berlebihan, penuh keraguan, cemas dan berupa keputusan yang lainnya yang akan mengganggu keseimbangan tubuh.<sup>78</sup>

Sedangkan dalam faktor keadaan yaitu dapat berupa cobaan atau ujian dari Allah Swt. Di dalamnya terdapat 2 macam cobaan dalam kehidupan manusia yaitu berupa bentuk cobaan kebaikan ataupun cobaan berupa keburukan.<sup>79</sup> Namun dibalik cobaan atau ujian pasti ada maksud dan tujuannya. Supaya seseorang bisa mengambil hikmah di balik setiap musibah atau ujian. Selanjutnya seseorang juga bisa mengambil pelajaran dan mengubah cara berpikir, cara bertingkah dan berperilaku terhadap Allah SWT.

---

<sup>74</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), cet 1, h. 161.

<sup>75</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), cet 1, vol 6, h. 514.

<sup>76</sup> Yusuf Qardhawi, *Al-Sabr Fii Al-Qur'an*, terj. Azis Salim Basyarahil (Jakarta: Gema Insani, 1985), h. 94.

<sup>77</sup> Urip Widodo, Sri Purnamawaty, dkk, *Life Is Beautiful* (Bogor: Guepedia, 2020), h. 48.

<sup>78</sup> Teguh Santoso, *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa*, h. 85.

<sup>79</sup> Istibsyaroh, "Putus Asa Dalam Perspektif Psikologi", *Skripsi* pada IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2009, h. 29.

Menurut Sayyid Hawwa dalam kitab *Al-Asasu Fi Tafsir* menjelaskan bahwa berbagai cobaan hidup yang menimpa manusia tujuannya adalah hanyalah sebentar ilmu lahiriah yang mana di antaranya mereka yang bisa menyikapi dengan bersyukur atau menyikapinya dengan kekufuran, lalu bisa mengetahui mana saja orang yang bisa sabar dan mana saja orang yang cepat merasa putus asa.

Sementara itu, pada kesenangan dan kebahagiaan, manusia tampaknya jarang mengalami persoalan tersebut itu semua sebagai ujian. Bahkan, banyak sekali dari mereka, yang memahaminya atau menggambarkannya sebagai hadiah atas kerja keras mereka dalam mengatur kehidupannya. Namun, tidak peduli seberapa banyaknya kesempatan yang akan diberikan kepada seseorang tersebut, tentu ada cobaan atau ujian yang menyertainya. Semua tidak ada bedanya selain ia diberikan kesenangan. Maka tentu saja manusia harus berhati-hati, karena dibalik itu semua pasti ada cobaan yang akan ia hadapi.<sup>80</sup>

Menurut Al-Mawardi dalam karyanya *Adab Al-Dunya wa Al-Din* menunjukkan banyak kemungkinan beberapa faktor penyebab putus asa seperti berikut ini:<sup>81</sup>

1. Mengingat musibah sampai tidak bisa melupakannya dan memikirkannya sampai tidak bisa menghilang dalam pikirannya. Mengingat musibah tersebut, lalu seseorang pun tidak merasakan kenyamanan. Sehingga di dalam dirinya selalu terbawa beban dengan banyaknya pikiran sampai dirinya pun tidak bisa bersabar.
2. Terlalu banyak kesedihan dan duka, sehingga tidak bisa belajar dari kesalahan yang dibuatnya dan tidak bisa mengganti sesuatu yang hilang. Sesungguhnya dengan penyesalan, penderitaan akan bertambah, dan dengan kesedihan, keputusasaannya akan terus semakin bertambah.
3. Banyak keluh kesah dan ketidaksabaran, yaitu kesabaran yang dibicarakan adalah kesabaran yang tidak datang dengan keluh kesah dan kesedihan yang mendalam.
4. Berhenti berusaha mencari jalan keluar dari hal-hal buruk yang menyimpannya.
5. Kurangnya rasa optimis untuk menyimpan dan memelihara kesenangan yang diperolehnya, sehingga melupakan ketenangan dan berfoya-foya akan kekayaan dan menghasilkan dalam hal-hal yang buruk ataupun yang tidak bermanfaat. Sehingga berpikir bahwa bencana tidak akan datang setelah seseorang tersebut merasa berkecukupan.<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> Masyhuril Khamis, *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah* (Jakarta: Republika, 2011), h. 21.

<sup>81</sup> Al-Mawardi, *Kenikmatan Kehidupan Dunia dan Agama : Adab Al-Dunya Wa Al-Din*, terj. Kamaluddin Sya'diyatulharamain (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 414-415.

<sup>82</sup> Al-Imam Al-Mawardi, *Kenikmatan Kehidupan Dunia dan Agama : Adab Al-Dunya Wa Al-Din*, terj. Kamaluddin Sya'diyatulharamain (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 415.

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, menjelaskan bahwa terdapat beberapa gejala yang menimpa seseorang dalam keadaan putus asa yaitu:

1. Merasa dirinya sengsara, sedih, semangat hidup rendah, kurang semangat dan merasa tidak berdaya.
2. Merasa bersalah, berdosa dan menyesali perbuatannya yang telah dilakukan.
3. Kurangnya nafsu makan, berat badan dan konsentrasi serta daya ingat menurun.
4. Hambatan tidur, Tidak bisa tidur atau ataupun tidur terlalu banyak.
5. Merasa gelisah, lemah dan tak berdaya.
6. Kehilangan kebahagiaan, semangat dan minat serta tidak lagi suka melakukan aktivitas yang telah menjadi hobinya.
7. Berkurangnya aktivitas dan produktivitas di rumah, sekolah, dan tempat kerja.
8. Kurangnya perhatian atau konsentrasi bahkan ketidakmampuan untuk berpikir jernih.<sup>83</sup>

Selain itu, orang yang mengalami putus asa seringkali tidak dapat mengungkapkan pikirannya serta malas berbicara, sering mengalami keluhan psikolog, merasa tidak berharga dan tidak berdaya, bahkan merasa dirinya ingin bunuh diri.<sup>84</sup>

#### 4. Akibat Putus Asa

Allah SWT telah melarang hamba-Nya untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya, karena sikap putus asa ini adalah salah satu dosa terbesar, bahkan mereka yang melakukannya akan menderita sebagai orang kafir. Menurut Yusuf Qardhawi, putus asa adalah penyakit yang bisa membuat hidup seseorang menjadi buruk dan bisa berakibat fatal hingga dapat mematikan. Selain itu, para sufi berpendapat bahwa akibat dari keputusan adalah seseorang yang hubungan dengan Allah akan lebih menambah jauh, serta dengan semakin jauh hubungannya dengan Sang Khaliq sehingga akan mengakibatkan menghancurkan hati seseorang tersebut.<sup>85</sup>

Dari segi ahli psikologis, orang yang mengalami putus asa akan mengalami kecemasan kronis, sehingga mereka sering mudah marah tanpa sebab, tidak bisa istirahat, ragu-ragu untuk bertindak, tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat dan dengan cara yang benar dan ketika membuat kesalahan tanpa menyadarinya.<sup>86</sup>

---

<sup>83</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dhana Bakti Primayasa, 1997), h. 54-55.

<sup>84</sup> Iyus Yosep, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Raja Grafindo, 2012), cet 1, h. 277.

<sup>85</sup> Septiawadi, *Tafsir Sufistik Sa'id Al-Hawwa dalam Al-Asas Fi Al-Tafsir* (Jakarta: Lectura Press, 2014), h. 188.

<sup>86</sup> Riza Amalia, "Terapi Eksistensial Humanistik dalam Mengatasi Siswa Putus Asa: Studi Kasus Siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo", *Skripsi* pada IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2012, h. 29.

Selain itu, pendapat lain menyebutkan bahwa penyakit putus asa yang dialami seseorang adalah dapat membuat mereka untuk melakukan sesuatu hingga merugikan dirinya sendiri untuk bunuh diri.<sup>87</sup>

Selain itu, dari segi motivasi ada banyak akibat dari putus asa yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam hidup. Antara lain sebagai berikut:

1. Hilangnya keinginan, ini adalah faktor yang paling nyata dari jiwa seseorang yang sedang mengalami putus asa. Dia tidak memiliki keinginan untuk melakukan apa pun, dia kehilangan semangat hidup. Secara pemahaman, intinya tanpa adanya keinginan maka motivasi itu sendiri tidak akan terjadi dan tidak akan terlihat. Karena, keinginan adalah bagian dari motivasi.
2. Menghindar diri, lari dari kebenaran, dan frustrasi, karena didalam dirinya tidak lagi memiliki motivasi untuk hidup dan perasaan frustrasi itu sudah menjadi mendarah daging pada dirinya sendiri, hingga sudah tertanam dalam nadinya, dan tidak dapat meninggalkan dari kehidupannya.
3. Keinginan bunuh diri, pikiran yang sangat kacau akibat keputusan, emosi yang tidak stabil akibat depresi dan keputusan, dan pikiran negatif yang dalam dirinya, sehingga inilah yang mendukung seseorang memilih untuk melakukan bunuh diri.
4. Meningkatnya ketergantungan, orang yang putus asa memiliki keadaan pikiran yang dipenuhi dengan ketergantungan pada orang lain. Karena dirinya yang tidak percaya diri, dan tidak percaya pada kemampuan dan bakatnya, menganggap dirinya tidak berharga dan ini disebut meningkatnya ketergantungan.<sup>88</sup>

## 5. Solusi Dari Sikap Putus Asa

Allah SWT. akan selalu memberikan ujian dan cobaan hidup kepada hamba-Nya. Baik berupa musibah mau pun ujian kekuatan iman dan taqwa. Perlu diketahui, bahwa segala ujian dan cobaan hidup yang telah Allah atur atau ditetapkan merupakan *Sunnatullah* yang menimpa kepada setiap orang. Karena, segala sesuatu memiliki maksud dan tujuan. Sehingga Allah akan menilai kepada hamba-Nya sampai sejauh mana kekuatan iman manusia tersebut. Selama masih ada kehidupan, akan selalu ada cobaan. Hanya waktu, tempat dan bentuk yang tidak diketahui. Sebab inilah menjadi misteri dan rahasia hanya Allah saja yang mengetahui.<sup>89</sup>

Namun, tidak jarang orang yang merasa berat dan kemudian gagal dalam menjalani ujiannya, sehingga mempengaruhi emosinya, seperti ketakutan yang sangat berlebihan, marah tanpa alasan, kurangnya tujuan hidup, dan bahkan

---

<sup>87</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, cet 1, h. 161.

<sup>88</sup> Teguh Santoso, *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa*, h. 87-92.

<sup>89</sup> Masyhuril Khamis, *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah*, h. 19.

berharap untuk menyingkirkan diri sendiri.<sup>90</sup> Ada beberapa solusi sebagai langkah dalam mengatasi dari sikap putus asa, diantaranya sebagai berikut:

#### a. Berdzikir

Mengingat Allah atau *dzikrullah* akan menjadikan hati yang suci dan berusaha melakukan kebaikan, maka amal kebaikan yang dihasilkan darinya akan memperbaiki keadaan hati.<sup>91</sup>

Seorang mukmin yang memiliki kebiasaan mengingat Allah dan menyebut nama Allah dengan membaca *tasbih, tahlil, tahmid*, membaca basmalah, membaca Al-Qur'an, mengucapkan *asma' al-husna* dan dengan membaca doa sehingga jiwanya menjadi bersih dan jernih serta memiliki didalam perasaannya akan menjadi lebih tenang dan damai. Dalam Al-Qur'an pun, dzikir disebut dengan berbagai kata.<sup>92</sup> Berdzikir selain mampu dapat menguatkan hati, dzikir juga selalu dapat mengontrol perilaku seseorang dalam menjalani kehidupannya. Bahkan, dzikir pun menjadi peran sangat penting dalam pembersihan jiwanya didalam diri seseorang tersebut.<sup>93</sup> Sebagaimana firman Allah Swt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

٢٨

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd [13] : 28)

#### b. Berdoa

Doa adalah wasilah yang dapat digunakan seorang hamba-Nya untuk menyampaikan permohonan, keinginan, dan harapannya kepada Allah. Padahal hakikatnya Allah Maha Mendengar, Maha mengetahui, dan Mahakuasa, serta Allah bisa melakukan apa saja dan mengetahui apa yang sedang dialami manusia atau apa yang akan terjadi pada manusia tersebut.<sup>94</sup>

Doa juga merupakan bentuk komunikasi antara meminta dan yang memberi. Doa mempunyai peran dalam penyembuhan berbagai penyakit. Sesulit apapun keadaannya, umat islam dianjurkan untuk kembali kepada-Nya. Pada hakikatnya doa adalah menyebut dan mengingat Allah. Melalui doa, seseorang dapat merasakan

<sup>90</sup> Umy Sharah Utami, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syariah Dan Manhaj", *Skripsi* pada IAIN BUIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, h. 34.

<sup>91</sup> Rif'at Syaumi Nawawi, *Kepribadian Qurani* (Jakarta: Amzah, 2015), cet. 3, h. 215.

<sup>92</sup> Hasbi As-Shoddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h.36.

<sup>93</sup> Safrilsyah, *Psikologi Ibadah Dalam Islam* (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013), cet. 1, h. 149.

<sup>94</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2021), h. 154.



kehadiran Allah Swt. sehingga mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya.<sup>95</sup> Allah Swt. berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي ۖ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ □

“Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS. Al-Mukmin [40] : 60)

Menurut M. Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat diatas menjelaskan tentang pentingnya berdoa kepada Allah. Akan tetapi, tujuan doa bukan hanya untuk meminta dan memohon, tetapi ada komunikasi atau dialog antara hamba dengan Allah. Adanya hubungan yang era antara manusia sebagai hamba dan Allah sebagai tuhanNya. Inilah yang disebut dengan doa.<sup>96</sup>

Berdoa berarti percaya dan beriman kepada *qadha* dan *qadar* Allah. Karena, Allah-lah yang menentukan segalanya. Hanya Allah-lah yang memegang takdir kehidupan makhluk-Nya. Orang yang tidak mau berdoa kepada Allah berarti dia sombong. Sehingga, mereka yang sombong bisa termasuk orang yang tidak beriman, karena tidak memposisikan Allah sebagai penentu segalanya. Hingga, tidak mempercayai adanya *qadha* dan *qadar*-Nya Allah. Rasulullah SAW. bersabda, “Allah sangat murka kepada orang yang tidak mau berdoa kepada-Nya.” (H.R Ibnu Majah).<sup>97</sup>

Selain itu, manfaat doa sangat besar mempengaruhi dalam kehidupan manusia. Melalui doa, seseorang dapat mencapai ketenangan, meningkatkan semangat hidup dan bisa mengendalikan emosi. Dengan adanya doa, ada harapan yang hilang. Doa juga merupakan penenang di saat-saatnya dalam keadaan sulit. Selain itu, doa adalah tempat orang kembali setelah seharian berikhtiar dan berusaha.<sup>98</sup>

### c. Bersyukur

Dalam KBBI syukur diartikan sebagai ucapan rasa terima kasih kepada Allah.<sup>99</sup> Bersyukur adalah ungkapan rasa syukur kepada Allah dengan cara melakukan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan memanfaatkan segala nikmat yang telah Allah berikan dengan sebaik-baiknya.<sup>100</sup>

<sup>95</sup> Dian Jumaida, “Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur’an”, Skripsi pada UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, h. 31.

<sup>96</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h.155.

<sup>97</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h.157.

<sup>98</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h.158.

<sup>99</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 1115.

<sup>100</sup> Heri Jauhari Muchtar, *Fiqh Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), h. 29.

Syukur yang berarti menerima nikmat yang telah Allah berikan, serta berserah diri kepada-Nya dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Syukur adalah landasan yang menuntun manusia untuk memaknai setiap peristiwa dalam hidup dengan pandangan yang positif.<sup>101</sup>

Di dalam Al-Qur'an Allah telah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk bersyukur, sebagaimana firman Allah Swt:

فَاذْكُرُونِي ۖ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ □

*“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”* (QS. Al-Baqarah [2] : 152)

#### d. Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an merupakan amalan yang baik dan memiliki banyak keutamaan. Hingga sudah menjadi kewajiban setiap muslim wajib membaca kitab suci Al-Qur'an secara rutin. Al-Qur'an merupakan jendela menuju kehidupan dunia dan akhirat, dengan dimensi ruang dan waktu yang berbeda. Al-Qur'an juga banyak mengandung mutiara hikmah yang sangat berharga bagi kehidupan manusia. Maka, mutiara inilah yang menjadi hikmahnya dibalik melalui bacaan yang rutin dalam membaca Al-Qur'an.<sup>102</sup>

Membaca Al-Qur'an juga merupakan salah satu jenis dzikir yang paling utama. Karena, dengan membaca Al-Qur'an bisa mendapatkan keutamaan yang sangat besar sehingga dapat menyucikan hati dan membersihkan jiwa yang di dalamnya.<sup>103</sup> Sebagaimana firman Allah Swt:

أَتْلُ مَا ۖ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*“Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al-Ankabut [29] : 45)

<sup>101</sup> Syafi'I Al-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 46.

<sup>102</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h.120-121.

<sup>103</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj. Wawan Djunaedi Soffandi (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h. 421.

### e. Bersabar

Sabar yang berarti menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT. termasuk menghindari menyalahkan orang lain saat ia mengalami cobaan atau musibah. Sebaliknya, berpikir untuk introspeksi diri mereka, seberapa jauh dirinya dekat atau jauh dari Allah SWT. maka, inilah yang dinamakan dengan sabar.<sup>104</sup>

Ketika orang yang sabar pasti memiliki kemauan yang kuat, kekuatannya yang tidak lemah dan tidak mudah putus asa. Sesungguhnya dalam firman Allah SWT. dijelaskan juga bahwa kesabaran adalah penolong bagi setiap hamba yang sedang dalam kesulitan dan yang mengalami berbagai macam kesulitan dalam hidupnya.<sup>105</sup>

Kesabaran memiliki tiga aspek, yaitu: *pertama*, sabar dalam menghadapi musibah. Tentunya seluruh umat Islam akan diuji, terutama mereka yang mengaku beriman kepada Allah. *Kedua*, kesabaran dalam menunaikan ketaatan kepada Allah SWT. sesungguhnya, segala perintah Allah yang telah Allah tetapkan akan selalu berpengaruh baik pada dirinya, baik untuk kehidupan dunia maupun kehidupan di akhirat. *Ketiga*, sabar dalam menghadapi perbuatan maksiat. Apa pun yang dilarang oleh Allah semuanya hanya akan membawa kerugian berupa bahaya yang nyata dalam dirinya.<sup>106</sup> Sebagaimana Allah Swt berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”  
(QS. Al-Baqarah [2] : 153)

Namun, orang mukmin yang selalu sabar, maka ia akan memiliki akhlak atau pun bersikap yang lebih kuat hatinya dan selalu ingat kepada Allah SWT. dan yakin bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT. dan akan kembali kepada-Nya. Sehingga ia pun tidak merasakan lagi sikap putus asa dari rahmat Allah.<sup>107</sup>

<sup>104</sup> Masyhuril Khamis, *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah*, h. 113.

<sup>105</sup> Hadarah Rajab, *Akhlak Sufi* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2004), cet. II, h. 128.

<sup>106</sup> Masyhuril Khamis, *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah* (Jakarta: Republika, 2011), h. 114.

<sup>107</sup> Basri Iba Asghari, *Solusi Al-Qur'an: Tentang Problema Sosial, Politik dan Budaya* (Jakarta: Renika Cipta, 1994), cet I, h. 259.



### BAB III

#### PUTUS ASA PERSPEKTIF AL-QUR'AN

##### A. Bentuk-Bentuk Putus Asa

##### 1. Putus asa hilangnya atas nikmat Allah SWT (QS. Hud [11]: 9)

وَلَمَّا آذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكُفُورٌ

*“Dan jika kami memberikan suatu rahmat Kami kepada manusia, kemudian Kami cabut kembali darinya, sesungguhnya dia menjadi sangat berputus asa lagi sangat kufur (terhadap nikmat Allah)”* (QS. Hud [11]: 9)

Dalam Tafsir Kementerian Agama, ayat ini menjelaskan bahwa jika Allah memberikan karunia kepada hamba-Nya, kenikmatan yang Allah berikan sebagai karunia-Nya, misalnya seperti mata pekerjaan yang tetap, menjalankan usahanya, memberi mereka dalam keadaan sehat, yang Allah limpahkan kepada anak-anak yang saleh. Saat itu Allah mencabut nikmat tersebut, sehingga manusia segera berubah sikap dan merasa putus asa. Kemudian mereka melawan dan berhenti menghargai karunia yang masih datang kepada mereka. Selain putus asa, mereka akan kehilangan nikmat tersebut, mereka akan mengingkari nikmat yang akan Allah limpahkan kepada mereka. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memegang dua sifat yang paling utama yaitu sabar dan syukur atas nikmat yang Allah limpahkan kepada hamba-hamba-Nya.<sup>108</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, tidak meninggalkan ayat sebelumnya. Ketika orang-orang kafir mengolok-olok penundaan azab yang dijanjikan Nabi. Setelah Allah menyebutkan bahwa azab orang kafir pasti datang cepat ataupun lambat, Allah menyebutkan kekafiran mereka dan bentuk nikmat yang akan dihukum, ini adalah sifat jahat manusia, ketika mereka menerima nikmat, mereka bangga dengan orang lain, dan menjadi senang tentang itu. Mereka melupakan benua. Tetapi ketika dirinya dalam bencana, dirinya langsung berputus asa dari rahmat Allah, hanya orang-orang yang sabar, bersyukur, dan baik.

Selain mereka yang menerima anugerah Allah SWT, jika mereka menerima nikmat berupa makanan, kesehatan, anak yang baik hati dan beriman, keamanan, dan lain sebagainya. Maka, semua ini adalah berkah dari Allah. Namun, ketika Allah mencabut nikmat dan menggantinya dengan bahaya dan penderitaan seperti penyakit, ketakutan, kemiskinan, bencana atau kematian, manusia langsung berputus asa dari nikmat Tuhannya. Mereka sangat kufur dan mengingkari nikmat yang telah Allah berikan. lalu putus asa akan masa depan, mengingkari apa yang pernah mereka rasakan sebelumnya, seolah-olah belum pernah melihat kebaikan dan keagungan

di

---

<sup>108</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid IV (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), h. 389.

dalamnya. Hal ini dikarenakan tidak adanya sikap sabar dan syukur kepada Allah SWT.<sup>109</sup>

Sementara itu, Quraish Syihab menjelaskan bahwa ayat ini, sifat buruk mereka memang sudah mendarah daging, sehingga pikiran dan batin mereka hanya dilandasi kesenangan duniawi tanpa mempertimbangkan alasan di balik datangnya nikmat atau cobaan. Oleh karena itu, “*jika kami menyayangi manusia, yaitu kepada orang-orang yang durhaka*”, yaitu berilah mereka nikmat duniawi, biarlah mereka merasakan nikmat tersebut yang berasal dari kami, bukan milik mereka, dan tidak diperoleh mereka sesuai dengan kemampuan mereka. sudah lama mereka menikmati nikmat yang Allah berikan kepada mereka, maka Allah SWT akan cabut dengan paksa, mereka pasti akan putus asa, sehingga mereka mengira nikmat tersebut adalah milik mereka dan bukan milik dan pemberian dari Allah SWT.

Kata *اذقنا* yang berarti mencicipi dengan mulut untuk mendapatkan rasanya.

Ayat ini menggunakan ungkapan “manisnya kebahagiaan duniawi” untuk menyiratkan bahwa kegembiraan duniawi itu singkat dan kecil. Oleh karena itu, tidak peduli berapa banyak atau berapa lama nikmat yang diberikan kepada seseorang, pada hakikatnya hanyalah sebuah rasa.

Ayat ini menggunakan kata *Rahmah* untuk menunjukkan nikmat-Nya sebagai tanda nikmat yang dilimpahkan oleh Allah SWT. Pemberian kepada umat manusia adalah dari cinta-Nya, bukan berdasarkan kewajiban atau imbalan.<sup>110</sup>

Rahmah dalam ayat ini berarti kebaikan kepada dunia berupa kekayaan, kesehatan, keamanan dan lain sebagainya. Dengan kata lain, kesenangan duniawi apa pun yang mereka rasakan sebelum bencana atau malapetaka.<sup>111</sup>

Berdasarkan penafsiran di atas bahwa Ayat ini mengisyaratkan sifat manusia yang biasanya adalah orang yang menyerah dan mengingkari jika nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dicabut. Sebaliknya, jika mereka terkena dari musibah dan kesusahan yang menimpa mereka, mereka akan menjadi sombong. Namun, ada pengecualian pada sifat manusia yang mudah menyerah, yaitu jika manusia bisa memaksimalkan sikap sabar, syukur, dan beramal saleh. Dalam hal ini, menanamkan kesabaran dan rasa syukur ke dalam jiwa akan menjadi bentuk pertahanan diri terhadap serangan jantung yang cepat dalam keputusan.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT melarang orang beriman untuk berputus asa dari apa yang telah Allah berikan kepada mereka. Padahal, sikap putus asa itu terkait dengan sikap kufur, yaitu mengingkari nikmat Allah. Karena orang yang putus asa biasanya hanya fokus pada nikmat yang hilang atau harapan yang tidak terpenuhi, dan tidak lagi merasakan nikmat Allah lainnya yang lebih besar dan lebih banyak

<sup>109</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 6, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2015). h. 294-295.

<sup>110</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 201-202.

<sup>111</sup> Muhammad Tahir Ibn 'Asyur, *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*, Vol. 12 (Tunisia: Dar Al-Tunisiyyah, 1990), h. 13.

lagi. Nyatanya, tidak perlu putus asa jika seseorang menyadari dan percaya bahwa baik mendapat nikmat maupun tidak karena anugerah dari Allah juga maka tidak perlu dirinya untuk berputus asa. Misalnya, kekayaan adalah berkah, pekerjaan adalah berkah, dan kesehatan juga merupakan berkah.

Kemudian, Allah mengambil satu persatu nikmat tersebut, sehingga dirinya sering bersedih dan putus asa. Justru, kami tidak menerima nikmat ini sebelum Allah memberikannya dan sekarang Allah mengambilnya kembali nikmat tersebut. Dalam hal ini, ayat ini menunjukkan bahwa sifat putus asa sangat dekat dengan sifat tidak percaya diri pada nikmat. Karena sifat putus asa bisa disebabkan oleh hilangnya nikmat, dengan demikian sifat putus asa dapat membawa seseorang ketidakpercayaan atau kufur.<sup>112</sup>

Allah SWT berfirman tentang hambanya yang akan kufur nikmat, yaitu terdapat 2 macam :

1. Seseorang yang selalu meminta hal-hal baik dalam doanya, tetapi tanpa menyadarinya, dia sudah memilikinya. Tetapi ketika Allah mencabut nikmatnya, sebagai ujian yang harus dilakukan setiap orang, maka dirinya merasa berputus asa.
2. Ketika seseorang sedang mengalami kebahagiaan seperti sudah melupakan agamanya. Lupa untuk melaksanakan ibadah solat, hingga tidak berdoa. Dan disaat ditimpa dengan bencana, dirinya baru saja ingat untuk memohon (berdoa) kepada Allah, agar dia bisa mengembalikan apa yang hilang darinya.<sup>113</sup>

Selain itu, tanda-tanda kufur nikmat yaitu sebagai berikut:

1. Mengingkari rezeki dari Allah SWT.,
2. Suka sekali mengeluh atas nikmat Allah SWT.
3. Menggunakan nikmatnya untuk melakukan perbuatan yang dapat menjauh dari Allah.<sup>114</sup>

## 2. Putus asa dari rahmat Allah SWT (QS. Yusuf [12]: 87)

يٰٓبَنِيَّ اذْهَبُوْا فْتَحَسَّبُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَاٰحِيْهِ وَاَلَا تٰنۡيَسُوْا مِنْ  
رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰٓا۟يۡسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوۡمُ الْكٰفِرُوۡنَ

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” (QS. Yusuf [12]: 87)

Dalam penafsiran kementerian agama menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, Nabi Yakub memberi tahu anak-anaknya bahwa beliau mengetahui bahkan percaya

<sup>112</sup> Hairul Hudaya, Jangan Berputus Asa <https://mahad.uin-antasari.ac.id/jangan-berputus-asa/> diakses pada 13 Maret 2023.

<sup>113</sup> Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), h. 48.

<sup>114</sup> Muhammad Syafi'e El-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 36.

bahwa mimpi Yusuf itu benar dan beliau akan sujud untuk mewujudkannya. Jika mereka berpikir berbeda, Yakub memberi tahu kepada anak-anaknya bahwa suatu saat Allah akan menunjukkan kebenaran atas pendapatnya. Dengan itu, beliau menyuruh kepada anak-anaknya kembali ke Mesir untuk melakukan penelitian hingga ia mendapatkan kisah nyata tentang Yusuf dan adiknya Bunyamin.<sup>115</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, pada kata yakni memiliki makna yang biasanya digunakan untuk hal-hal yang baik, tetapi disini *tahassas* memiliki makna yang digunakan untuk hal-hal yang buruk. Nabi Yakub berkata janganlah putus asa karena itu adalah sikap yang dibenci oleh Allah dan itu adalah sesuatu yang dilarang Allah. Tidak boleh seorang pun yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali mereka yang tidak percaya karena orang kafir adalah mereka yang percaya pada takdir dan tidak mengetahui hikmah Allah kepada hamba-Nya. Sedangkan orang yang beriman mereka tidak putus asa dari rahmat Allah. Mereka selalu menngharapkan agar diberikan kelapangan dan keluasaan. Ibnu Abbas pun berkata, “Seorang Mukmin akan selalu baik, dirinya akan selalu berharap kepada Allah setiap musibah yang menimpanya dan selalu bersyukur kepada Allah ketika mendapatkan nikmatnya.”<sup>116</sup>

Sedangkan, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini ditunjukkan untuk mencari risalah Nabi Yusuf AS. dan adiknya yaitu Bunyamin. Untuk alasan ini maka Nabi Yakub berkata “wahai anak-anakku, dengan selamat dan dalam semua penglihatanmu mencari berita tentang Yusuf dan saudaranya Bunyamin, siapa tau kamu akan memenuhi pesannya atas keduanya dan tidak berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah. Sesungguhnya, tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir yang teguh dalam kekafirannya. Adapun, orang yang beriman selalu optimis dan tidak pernah berhenti berusaha selama masih ada kesempatan. Allah SWT. yang Mahakuasa menciptakan hal-hal yang memudahkan pemenuhan harapan.

Maka, ayat ini berbicara tentang keputusan yang sama dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai tahap ini, maka dia tidak akan mengalami putus asa. Sebaliknya, semakin kuat imannya maka semakin besar harapannya. Keputusan ini hanya disebabkan oleh orang-orang yang memberontak, karena mereka merasa kesenangan yang hilang tidak akan pernah kembali lagi. Padahal sebenarnya, kenikmatan yang dialami sebelumnya merupakan anugerah Allah SWT. yang Maha hidup dan terus mewujudkan. Bahwa, Allah SWT. dapat mengembalikan yang telah hilang, bahkan menambahnya sehingga tidak ada

---

<sup>115</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid V, h. 32.

<sup>116</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 7, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 62.



tempat bagi siapapun yang merasa putus asa hanya bagi orang-orang yang beriman.<sup>117</sup>

Berdasarkan penafsiran di atas bahwa ayat ini menggambarkan tentang Putus asa disini, khususnya terkait pengkhianatan keluarga Nabi Yakub dan upaya mencari keberadaan Nabi Yusuf dan adiknya yaitu Bunyamin. Dalam penafsiran tersebut menggambarkan sifat Nabi Yakub yang tidak pernah putus asa selama hidupnya. Rasa putus asa ditunjukkan dengan kejadian hilangnya Nabi Yusuf yang sudah berlarut puluhan tahun, namun Nabi Yakub tetap tegar dan tidak putus asa atas rahmat Allah SWT. karena anaknya tidak sependapat dengan keluarganya. Karena itu, Nabi Yakub dengan optimis mencoba menerapkannya kepada anak-anaknya: memerintahkan mereka untuk mencari keberadaan Nabi Yusuf dan saudaranya sebagai semacam usaha untuk menghindari putus asa. Dan tidak ada yang putus asa dari rahmat Allah SWT kecuali orang-orang kafir. Hal ini, menunjukkan bahwa orang kafir selalu putus asa ketika menghadapi kesulitan. Padahal putus asa adalah termasuk dosa. Sedangkan, orang yang beriman selalu mengharapkan rahmat dari Allah SWT.

Selain itu, ayat ini menceritakan pesan Nabi Ya'qub As. berpesan kepada anak-anaknya agar tidak putus asa dalam mencari kabar keberadaan Nabi Yusuf As. dan saudaranya. Dalam ayat ini dikatakan bahwa keputusan dari rahmat Allah SWT. ini merupakan karakter orang-orang kafir. Beberapa ulama mengatakan bahwa berdasarkan ayat ini, putus asa atas rahmat Allah SWT. dosa ini hampir sama dengan dosa kekafiran. Mengapa demikian? sebab mereka yang putus asa dan tidak memiliki harapan karena tidak percaya akan kekuatan dan pertolongan yang akan diberikan oleh Allah SWT. kepada hambaNya. Mereka tidak percaya bahwa Allah Maha penolong. Oleh karena itu, tidak ada yang akan membuat siapapun yang berputus asa dari pertolongan Allah SWT.<sup>118</sup>

Allah SWT. mempunyai banyak macam rahmat yang diperoleh dan dinikmati oleh seluruh makhluk di dunia ini. Diantara nikmat Allah yang begitu banyak, ketahuilah bahwa Allah SWT. memberikan satu nikmat hanya kepada makhluk di dunia. Hal ini berkaitan dengan sebuah hadits, yaitu:

*“Sesungguhnya Allah telah menciptakan 100 rahmat, kemudian 99 rahmat ditahan tetap berada di sisi-Nya dan satu rahmat diberikan kepada seluruh makhluk-Nya. Seandainya orang kafir mengetahui rahmat yang ada di sisi Allah, tentu dia tidak akan pernah berputus asa dari surga. Dan seandainya orang mukmin mengetahui siksa yang ada di sisi-Nya, tentu dia tidak pernah merasa aman dari neraka.”* (HR. Bukhari)<sup>119</sup>

Bahwa Allah SWT. memiliki rahmat, kasih sayang dan cinta yang besar terhadap makhluknya sehingga tidak ada alasan bagi manusia untuk berputus asa

---

<sup>117</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, h. 514.

<sup>118</sup> Rusydie Anwar, *Quranic Happiness* (Jakarta: Laksana, 2018), h. 187

<sup>119</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h. 13.

dari rahmat Allah. Tentu kita tidak bisa melihat rahmat Allah hanya dari apa yang kita lihat di dunia ini, karena kasih sayang Allah di akhirat jauh lebih kita butuhkan. Dan inilah kebenaran atas rahmat Allah yang paling besar. Maka, hendaklah setiap orang yang beriman untuk tidak memiliki rasa putus asa dalam situasi apa pun di dunia. Karena hakikatnya, Allah SWT. pasti memberikan kasih sayang yang amat besar kepada setiap orang-orang yang beriman.<sup>120</sup>

### 3. Putus asa ketika ditimpa musibah dan malapetaka (QS. Al-Isra [17]: 83 dan QS. Fussilat [41]: 49)

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا

*“Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong). Namun, apabila dia ditimpa kesusahan, niscaya dia berputus asa.” (QS. Al-Isra [17]: 83)*

Dalam penafsiran kemenag dalam ayat ini Allah SWT menjelaskan tentang sifat umum manusia, yaitu ketika diberi kenikmatan seperti harta, kekuatan, dan keuntungan dan lainnya, manusia tidak lagi mau untuk taat kepada-Nya dan mematuhi-Nya, bahkan hingga menjauh dari-Nya. Selain itu, ketika dihadapkan dengan kesulitan, kesengsaraan, kemiskinan dan kekalahan, mereka menjadi putus asa dan merasa tidak dapat keinginan apapun. Sehingga, semestinya mereka tidak boleh untuk berputus asa, mereka harus terus melakukan perbuatan baik dan berusaha agar mendapatkan pertolongan dari Allah SWT. Karena di dalam Al-Qur’an, putus asa pada Rahmat Allah berarti sama halnya mereka telah mengingkari Rahmat-Nya.<sup>121</sup>

Dari segi balaghah dijelaskan dalam tafsir Al-Munir bahwa ayat ini terdapat penyandaran bertawakal kepada Allah, yaitu dalam lafadz *أَنْعَمْنَا*. Dan lafadz *مَسَّهُ*

*الشَّرِّ* yaitu mempecahkan kejahatan selain kepada Allah. Hal ini, etika atau perilaku terhadap Allah.<sup>122</sup> Bahwa ayat ini berlaku untuk semua orang, dalam artian hanya merujuk kepada orang-orang kafir. Allah memberitahukan tentang kelemahan manusia sebagai sifat manusia itu sendiri, terkecuali mereka yang Allah lindungi. Allah berfirman bahwa jika seseorang yang mendapatkan kenikmatan berupa kenikmatan, kesenangan, kesehatan, rezeki dan apa pun yang diinginkannya. Maka, ia berpaling kepada ibadah dan ketaatan serta membelakangi dengan sikap sombong.

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa kata “membelakangi” menjadi tekanan pada kata “berpaling”, karena berpaling adalah wajah. Sedangkan, membelakangi itu dengan menutupi seluruh tubuh ke belakang. Artinya, sombong dan bangga adalah

<sup>120</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h. 21.

<sup>121</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya* jilid V, h. 532.

<sup>122</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 8, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 148.

ciri-ciri orang yang sombong. Oleh karena itu, ketika manusia mengalami hal-hal buruk, berupa bencana dan musibah. Maka mereka berputus asa terhadap rahmat dan kebaikan Allah. Sifat orang-orang yang merugi karena Al-Qur'an adalah tidak mau memahami kandungan ayat-ayat Allah dan tidak beriman kepada karunia-Nya, kecuali orang-orang yang dilindungi Allah. Oleh karena itu, ketika ia memperoleh kenikmatan dan kekayaan, ia tidak menjalankan hak-hak Allah. Tetapi ketika dia mengalami kesulitan, dia pun putus asa karena dia tidak percaya pada anugerah Allah.<sup>123</sup>

Selain itu, Quraish Shihab menjelaskan ayat ini bahwa memang sifat sombong dan putus asa adalah sifatnya manusia. Ayat ini menggambarkan sifat tersebut menyatakan dengan firman Allah *“Dan apabila kami berikan kenikmatan kepada manusia”* seperti kekuatan fisik, kekayaan dan kelapangan hidup *niscaya berpalinglah dia* dengan mengingat Allah yang telah memberikan kenikmatan, *lagi menjauh* dan membelakangi dengan sikap sombong, dan ketika ditimpakan kesulitan seperti sakit atau kemiskinan dirasakan pasti mereka merasakan putus asa dan kehilangan harapan limpahan dari rahmat Allah SWT. maksud berpaling disini adalah perubahan dari berbagai motivasi yang menjelaskan bahwa perubahan yang hiraukan oleh perbuatan yang lalai akibat kesombongan manusia. Ayat ini menunjukkan pelajaran yang jelas kepada Allah SWT. mengacu pada kenikmatan sebagai sumber bahwa Allah berfirman *Kami berikan kenikmatan kepada manusia, sedang kesusahan* dimana masalahnya tidak disebutkan. Dengan demikian, kita bisa mengatakan bahwa itu semuanya dari Allah dan akan mengerti bahwa itu dari Allah yang disebabkan oleh kesalahan manusia itu sendiri.<sup>124</sup>

Maksud dari ayat ini adalah bahwa Allah menggambarkan sifat dasar manusia ketika mendapatkan kesenangan atau kenikmatan mereka tidak lagi patuh dan durhaka. Akan tetapi, ketika Allah mencabut kenikmatan, manusia merasa tertekan dan berpikir bahwa mereka tidak akan mendapatkan apa-apa lagi. Hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam, bahwa mereka tidak boleh menyerah dan terus mengharapakan kemudahan dan pertolongan dari Allah SWT. selain itu, dalam ajaran Islam mereka termasuk orang yang tidak percaya atas rahmat Allah yang telah diberikan kepada mereka jika mereka putus asa ketika mereka mengalami kesulitan.

Ayat ini menggambarkan kondisi manusia secara umum, karena manusia memiliki kebiasaan lupa dan memiliki sifat kufur yang tidak mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan. Jika mereka diberi kesulitan, seperti kesengsaraan, sakit, dan lain sebagainya, maka manusia akan patah semangat karena tidak beriman kepada nikmat Allah SWT. Ayat ini pun berkaitan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 12 yang berbunyi : *“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada kami dalam keadaan berbaring, duduk, atau berdiri, tetapi*

---

<sup>123</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 8, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 156.

<sup>124</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, h. 533.

*setelah kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menyimpannya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan.”*

Allah Swt. menjelaskan tentang kelemahan manusia sebagai makhluk Allah terdapat dua keadaan, yaitu kebahagiaan dan kesengsaraan. Adapun ketika manusia mendapatkan kenikmatan, berupa kekuatan fisik, kekayaan, dan kelapangan hidup, maka mereka melupakan Allah SWT sebagai pemberi nikmat. Namun sebaliknya, ketika manusia ditimpa dengan kesulitan maka mereka merasa putus asa. Dengan ini, bisa dipahami terlihat bahwa subjek dan masalah dalam ayat ini adalah semua hamba Allah yang merasa putus asa ketika ditimpa dengan musibah dan bencana serta kehilangan pertolongan Allah SWT.<sup>125</sup>

Bahwa jika manusia yang memiliki sifat sombong ketika Allah telah memberikan kenikmatan, bahwasanya sifat sombong adalah perbuatan yang tercela dan sangat dibenci oleh Allah. Kesombongan berawal dari tidak mengakui keagungan dan kebesaran Allah, menutupi segala nikmat-Nya, tidak mengetahui kekurangan diri sendiri sebagai makhluk, sehingga timbul rasa bangga diri yang berlebihan rasa sombong di hadapan Sang *Khaliq*. Maka seperti Firman Allah pada ayat ini bahwa menjelaskan salah satu perilaku manusia saat ketika diberi nikmat adalah menjauh dari Allah karena kesombongan.<sup>126</sup> Sebagaimana ayat ini bersamaan dengan firman Allah dalam QS. Fussilat ayat 49 yaitu:

لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ ۗ وَإِنَّ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِسْ قَنُوطٌ

*“Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan.” (QS. Fussilat [41]: 49)*

Dalam penafsiran kemenag, ayat ini menjelaskan keinginan manusia untuk mencapai hal-hal yang berkaitan dengan kepentingannya sendiri. Kebanyakan orang yang serakah, yang mencari kekayaan dan kesenangan untuk diri mereka sendiri. Dalam ayat ini, yang selalu dicari dan diinginkan manusia disebut dengan “khair” yaitu kebaikan. Disebut kebaikan karena yang dicari manusia adalah kebaikan yang merupakan rahmat dan anugerah Allah.

Akan tetapi, sebenarnya mencari kebaikan itu sangat baik jika kebaikan itu adalah mencari Ridha Allah. Sebaliknya, kebaikan akan merugikan jika kebaikan menyebabkan hawa nafsu. Sifat manusia adalah jika mereka tidak menemukan hal baik yang mereka cari dan hal buruk dengan tertimpa musibah pada mereka, maka mereka merasa putus asa. Dalam keadaan seperti itu, mereka putus asa dari rahmat

<sup>125</sup> Masrur Anam, “Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur’an” dalam Jurnal Al-I’jaz (Jawa Timur: IAIN Kediri. 2022), Vol. 4, No. 1, h. 107.

<sup>126</sup> Khulaimah Musyiqah, “Perilaku Manusia Atas Nikmat Allah Dan Ketiadaanya Dalam Al-Qur’an”, Skripsi pada UIN Jakarta, 2018, h. 90.

Allah dan berprasangka buruk terhadap Allah seolah-olah Allah tidak memiliki sifat pengasih dan bukan Maha pemberi rahmat kepada hamba-hambaNya.

Dalam hal ini, sifat-sifat yang digambarkan dalam ayat ini adalah sifat orang-orang yang tidak beriman dan tidak melaksanakan kepatuhannya kepada Allah. Mereka masih percaya bahwa ada kekuatan lain yang dapat membantu mereka selain kekuatan Allah. Seakan-akan mereka tidak percaya akan adanya rahmat dan karunia-Nya dan tidak percaya pada kehidupan nyata yang sebenarnya yaitu kehidupan akhirat. Oleh karena itu, orang yang beriman kepada Allah adalah orang yang tunduk dan patuh untuk beribadah kepada-Nya, merasakan keagungan dan kebesaran-Nya serta hanya merasa dirinya hanya bergantung kepada rahmat dan karunia-Nya.<sup>127</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan pada ayat ini bahwa manusia tidak pernah lelah untuk terus memohon berdoa kepada Allah agar meminta yang baik-baik seperti harta, kesehatan, kekuasaan, kehormatan, dan lain sebagainya. Namun, jika sesuatu yang buruk menimpanya seperti bencana, kesulitan, kemiskinan, atau sakit, maka dia menjadi orang yang berputus asa dari rahmat Allah SWT. bahkan, dia berpikir tidak ada kebaikan lagi untuk dirinya atau berpikir bahwa hal-hal buruk yang terjadi padanya tidak akan hilang.<sup>128</sup>

Sedangkan, Quraish Shihab menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, mengisyaratkan sifat manusia pada hakikatnya. Hingga tidak ada berhentinya menginginkan dan berusaha mendapatkan kenikmatan dan kemegahan duniawi. Mana ini berkaitan dengan sabda Nabi SAW: “Seandainya putra Adam memiliki dua lembah dari emas, niscaya dia menghendaki lembah ketiga, dan tidak ada yang memenuhi hingga mengakhiri pikiran pada manusia kecuali tanah yakni dengan diakhiri adanya kematian”.<sup>129</sup>

Mengenai kedudukan kata dalam kalimat, dalam penjelasan Ruh Al-Ma’ani dijelaskan bahwa penyebutan kata *ya’isa* lebih diutamakan daripada lafadz *qanatha*, kerena dalam surah Al-Fussilat ayat 49 kata *ya’isa* adalah sifat hati yang berputus asa akan datangnya hal yang baik.<sup>130</sup>

Berdasarkan pemahaman ayat di atas dapat disimpulkan bahwa kata *ya’isa* yang berarti putus asa dalam mengharapkan suatu kebaikan, sedangkan kata *qanatha* yang berarti putus asa yang berdampak pada perilaku mereka berupa kerendahan hati, kehinaan, kesedihan, bahkan tidak lagi senang.

<sup>127</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya* jilid IX, h. 8-9.

<sup>128</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 13, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 36.

<sup>129</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, vol. 7, h. 437.

<sup>130</sup> Abu Al-Sana Shihab Al-Dina Al-Sayyid Mahmud Al-Lusi, *Ruh Al-Ma’ani fi Tafsir Al-Qur’an Al-Adzim wa Al-Sab’ Al-Mathani*, Jilid (Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1994), h.

Jadi, lafadz *يئوس* dalam Al-Qur'an diulang sebanyak tiga kali yaitu pada surah Hud ayat 9, surah Al-Isra ayat 83, dan surah Fussilat ayat 49. Seperti yang telah dijelaskan pada surah hud ayat 9 dan surah Al-Isra ayat 83. Bahwa ayat ini yaitu pada surah fuhsilat ayat 49 masih berkaitan dengan QS. Hud ayat 9 dan QS. Al-Isra ayat 83. Karena dari ketiga ayat itu menerangkan salah satu sifat manusia baik dari sifat tercela dan buruk. Didalamnya menjelaskan apabila mereka dilimpahkan rahmat dan kenikmatan dari Allah, maka mereka berpaling menjauhkan dirinya dan tidak bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Lalu, apabila rahmat dan nikmat itu diambil balik, manusia tersebut didalam dirinya merasakan kesususahan dan merasa putus asa terhadap rahmat dan kufur atas nikmat-Nya.<sup>131</sup>

Dari ayat ini kita dapat mengambil pelajaran hidup dan segala macam cobaan dan ujian yang Allah berikan, hadapilah dengan sabar dan tawakal. Dengan selalu kita mendapatkan kebaikan dan selalu bersyukur kepada Allah hingga kita semakin mendekati diri kepada-Nya. oleh karena itu, kami sebagai hamba-Nya selalu mengharapakan rahmat dan karunia Allah kerena memili rasa yang penuh dengan keyakinan bahwa sifat kasih sayang Allah yang melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada setiap hamba yang beriman kepada-Nya.

Allah SWT. menggambarkan manusia dengan banyak karakteristik yang mencerminkan sifat dan jati dirinya. Mereka adalah orang-orang yang memiliki sikap serakah dan putus asa. Oleh karena itu itu, manusia tidak akan pernah bosan dalam meminta hal-hal yang baik dan hal-hal lainnya. Kebaikan disini berarti kesehatan, kekuasaan dan kehormatan. Hal ini adalah bukti cintanya pada kekayaan, meteri dan duniawi. Namun, ketika mendapatkan musibah atau keburukan seperti kemiskinan dan sakit, maka orang tersebut putus asa dari rahmat Allah SWT. ini adalah bukti kurangnya iman kepada Allah SWT dan memiliki sikap tidak percaya kepada-Nya. sebab, putus asa dan keyakinan adalah dua hal yang bertolak belakang yang tidak bisa bertemu dalam hati yang sama.<sup>132</sup>

Menurut Tahir Ibn Asyur bahwa kandungan ayat ini merupakan ancaman. Manusia secara umum *tidak jemu-jemu memohon kebaikan, duniawi dan jika mereka* disentuh dengan ditimpa *malapetaka dia menjadi putus asa* dan larut dalam kesedihan *lagi putus harapan* untuk diterima doanya. Pandangannya terhadap kehidupan pun penuh dengan sikap pesimis.

Demikianlah tuntunan Al-Qur'an tentang perilaku manusia atas nikmat Allah dan ketiadaan nikmat. Manusia dianjurkan untuk selalu bersyukur kepada Allah dalam setiap masa, sempit dan lapang. Sebab dalam syukur, terkandung makna pensucian dan keikhlasan penghambaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya. syukur menghimpun kesabaran dan keikhlasan dalam menjalani semua ketetapan Allah dalam kehidupan. Betapa banyaknya penelitian modern yang menemukan rahasia

<sup>131</sup> Zulkifli Mohd Yusoff, *Kamus Al-Qur'an* (Malaysia: PTS Islamika, 2015), h. 648.

<sup>132</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 13, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 38.

kebahagiaan dan ketenangan hidup seseorang karena selalu bersyukur dalam setiap keadaan.<sup>133</sup>

## B. Larangan Berputus-Asa

### 1. Ancaman Allah bagi orang yang putus asa (QS. Az-Zumar [39]: 53)

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۗ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

*“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Az-Zumar [39]: 53)*

Menurut penafsiran kemenag dalam ayat ini Allah memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk memberitahukan kepada umatnya bahwa Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang dan Maha Luas Rahmat-Nya bagi hamba-hambaNya yang beriman, akan diampuni segala dosa yang telah mereka melakukannya. Seperti meninggalkan perintah-Nya atau melakukan larangan-Nya jika mereka benar-benar merasa ingin tobat dari kesalahannya. Banyak orang yang berpikir bahwa karena dosa mereka menumpuk, maka Allah tidak akan mengampuni mereka lagi. Maka mereka menjadi putus asa terhadap rahmat Allah SWT. sekalipun seorang hamba memiliki dosa yang besar, namun Allah tetap memberikan rahmat kepada hamba-Nya dan Allah melarang kepada hamba-Nya untuk berputus asa terhadap rahmat-Nya. begitu pun bagi orang yang beriman, bahkan hingga orang-orang musyrik pun pintu taubat selalu terbuka ketika mereka masuk Islam dan beriman kepada Allah dan Rasul-Nya.<sup>134</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan kata *يٰعِبَادِيَ* merupakan penyandaran atau kepercayaan seorang hamba kepada Allah dalam Al-Qur’an hanya untuk orang yang beriman. Janganlah berputus asa, hamba Allah yang banyak berlebihan dalam melanggar hukum dosa yang melakukan perbuatan maksiat, maka Allah akan mengampuni dosa mereka kecuali dosa syirik jika orang yang melakukannya tidak ingin bertaubat.

Kalimat di akhir ayat ini memiliki dua arti, yaitu melebih-lebihkan dan membatasi bahwa hanya Allah yang dapat mengampuni dosa. Menurut Wahbah Az-Zuhaili ada tiga syarat dalam pengampunan yaitu: taubat, kembali kepada Allah SWT, dan amal shaleh. Dari susunan kata dalam ayat ini dapat dipahami bahwa

<sup>133</sup> Khulaimah Musyfiqah, “Perilaku Manusia Atas Nikmat Allah Dan Ketidannya Dalam Al-Qur’an”, *Skripsi* pada UIN Jakarta, 2018, h. 131.

<sup>134</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya* jilid VIII, h. 463.

pemberian rahmat adalah setelah ampunan tetapi tergantung pada kehendak Allah SWT.<sup>135</sup>

Sedangkan menurut Quraish Shihab, yang dimaksud hamba dalam ayat ini adalah semua hamba Allah, baik yang mukmin maupun non mukmin. Asalkan mereka yang mau bertaubat dari kemusyrikan. Menurutnya, para Nabi pun tidak pernah mendapat peringatan yang menyakitkan.<sup>136</sup>

Berdasarkan pemahaman dari tafsir di atas, dapat disimpulkan bahwa kata *qanata* yang berarti putus asa dari rahmat Allah SWT berupa ampunan dari Allah. Sesuai dengan konteks ayat ini, bahwa putus asa adalah ciri semua hamba Allah yang tumbuh dengan dosa. Bahwa ayat ini memberikan pelajaran penting bagi semua orang untuk siapa pun dan untuk apa pun, kita tidak boleh mudah untuk berputus asa dari rahmat Allah SWT. dan sesungguhnya orang-orang yang putus asa dari rahmat Allah termasuk golongan orang-orang kafir dan orang-orang yang sesat.<sup>137</sup>

Dalam kitab Al-Munir, ayat ini menjelaskan tentang bahwa Allah SWT. juga akan mengumpulkan hamba-hambanya yang berbuat maksiat, kafir, dan syirik. Namun dengan syarat bertobat, kembali kepada Allah SWT dengan Ikhlas dan beramal saleh, mematuhi dan menaati-Nya dengan senantiasa menjalankan perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Semuanya harus sudah dilaksanakan sebelum datangnya kematian.<sup>138</sup>

Bahwa taubat memberikan suatu harapan dan bisa meghindari dari sikap putus asa. Karena kasih sayang Allah lebih besar daripada dosa-dosa yang telah hamba-Nya lakukan dan rahmat-Nya lebih besar daripada murka-Nya. karena makna tobat yang berarti kembali, kembalinya seseorang kepada sang *Kholiq* atas kasih sayang dan cinta-Nya, kembali mendekati diri kepada-Nya, kembali melakukan perbuatan baik setelah melakukan kemaksiatan. Setelah dirinya menjauh dari Allah atas perbuatan dosa, maka akan ada didalam hati kecilnya yang selalu mengajak dirinya untuk kembali kepada Allah serta Allah pun akan senang ketika hamba-Nya untuk bertaubat.<sup>139</sup>

Maka dari itu, kita sebagai hamba Allah janganlah untuk berputus asa dan Allah selalu mengampuni hamba-hambanya yang ingin bertaubat. Tetap semangat dalam menjalani kehidupan bahwa kita diciptakan ke dunia itu untuk menjalankan perintah-Nya dan selalu beribadah kepada Allah SWT. jangan pernah menyerah dan putus asa bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya. sesulit apapun yang sedang kita lakukan, maka hadapilah dengan sabar dan jangan merasa putus asa. Dibalik kesulitan pasti ada Allah memberikan kemudahan kepada hamba-Nya. Kerena

<sup>135</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 12, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 282.

<sup>136</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 12, h. 250.

<sup>137</sup> Masyhuril Khamis, *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah*, h. 56.

<sup>138</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 12, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 284.

<sup>139</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h. 32.



sebesar apapun dosa kita dan sebanyak apapun kesalahan yang telah kita lakukan, jangan pernah bosan untuk memohon ampunan kepada-Nya dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum pintu taubat tertutup dan penyesalan yang akan datang.

Allah SWT selalu mengampuni hamba-hambanya yang ingin bertaubat. Sebagai manusia yang lemah, ketaatan kita kepada Allah akan selalu diuji. Baik dari kekhilafan dan kesalahan pasti ada. Ingatlah, ketika manusia diciptakan ke dunia ini, bahwa Allah menciptakan manusia bukanlah malaikat karena malaikat yang tidak memiliki dosa dan tanpa noda. Sebaliknya, namun Allah menciptakan manusia yang memiliki potensi untuk berdosa dan bersalah. Dengan hal ini, menunjukkan bahwa manusia tidak pernah luput dari kesalahan dan dosa.

Allah Maha penerima tobat, jangan pernah putus asa dari Rahmat Allah. Karena pintu tobat masih terbuka bagi hamba-Nya yang ingin kembali kepada-Nya. dari segala limpahan rahmat-Nya, kita makhluk Allah yang amat pendosa hingga dosa-dosanya setinggi gunung dan seluas samudra. Tetapi itu semua bisa dileburkan dengan adanya *magfirah* atas ampunan-Nya. bahwa rahmat Allah bisa meluluhkan murka-Nya.<sup>140</sup>

## 2. Berburuk sangka kepada Allah (QS. Al-Fath [48]: 6)

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ  
السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ ۗ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ  
جَهَنَّمَ ۗ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

*“(Juga agar) Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan serta orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (azab) yang buruk. Allah pun murka kepada mereka, melaknat mereka, dan menyediakan (neraka) Jahanam bagi mereka. Itulah seburuk-buruk tempat kembali.”* (QS. Al-Fath [48]: 6)

Dalam ayat ini, penafsiran kemenag menjelaskan bahwa Allah memberikan adzab kepada orang-orang munafik dan orang-orang musyrik atas perilaku mereka yang telah berprasangka buruk kepada Allah. Karena pada awalnya mereka berpikir bahwa mereka akan menang dan bisa mengalahkan kaum muslimin dan bahkan siap membunuh mereka semua. Mereka percaya bahwa kondisi mereka lebih baik daripada kaum muslimin. Namun yang terjadi berbeda dan semua penyesalan mereka hanya sia-sia. Kemudian mereka murka terhadap Allah sehingga hidup mereka menjadi lemah di dunia hingga di akhirat. Dan hidup mereka akan tersiksa semasa hidup di dunia dan Allah akan menempatkan mereka kedalam neraka Jahannam.

Ayat ini terdapat kata “orang-orang munafik” disebutkan terlebih dahulu daripada “orang-orang musyrik”. Pelajaran ini untuk menunjukkan bahwa orang

<sup>140</sup> Muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h. 34.

munafik lebih merugikan bagi orang beriman daripada orang-orang musyrik. Orang munafik ialah tidak terlihat dan sulit untuk dihadapi, sedangkan orang-orang musyrik adalah musuh yang tampak jelas dan mudah untuk melawan musuh.<sup>141</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa di dalam ayat ini bahwa Allah mengadzab orang-orang munafik dan orang-orang musyrik karena melihat kemenangan atas umat Islam. Kelelahan lawan karena apa yang menimpa mereka di dunia berupa kekalahan dan pembunuhan. Sedangkan di akhirat, mereka akan dihukum atau diadzab dengan dimasukkan kedalam neraka Jahannam. Semua itu karena mereka berprasangka buruk terhadap Allah SWT dan ketentuan-Nya.

Serta kaum munafik disebutkan terlebih dahulu sebelum kaum musyrik karena orang munafik akan mendapatkan malapetaka dan ancaman bahaya yang paling besar. Dan Allah SWT. memurkai mereka dan telah menyiapkan neraka Jahannam yang akan membuat mereka masuk sebagai tempat terburuk untuk kembali dan hidup bagi mereka yang berujung kedalamnya. Sehingga, terkumpul pahala dan keadaan mereka di dunia dan di akhirat.<sup>142</sup>

Sedangkan, menurut Quraish Shihab beliau mengatakan bahwa ayat ini berbicara tentang orang-orang munafik terlebih dahulu daripada orang-orang musyrik. Karena bahaya orang munafik terhadap Islam lebih besar daripada orang musyrik. Sebab, kaum musyrikin adalah musuh dalam selimut, mereka mengemas sesuatu yang buruk dengan kemasan yang indah.

Ayat di atas menggambarkan sifat orang musyrik dan orang munafik sebagai orang yang hatinya selalu berprasangka buruk terhadap Allah SWT. dan ini sangat berbeda dengan orang yang beriman. Orang yang beriman selalu menjauhi pikiran buruk dan selalu berprasangka baik terutama terhadap Allah SWT. oleh karena itu, apapun gambaran yang mengelilinginya, orang beriman akan selalu berpikir optimis dan berharap jernih. Ia selalu melihat bahwa di balik sebuah bencana pasti ada hikmah yang baik meski ada kesempatan dan bersamaan dengan kesulitan pasti ada peluang untuk mendapatkan kelapangan.<sup>143</sup>

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah memberikan balasan yang setimpal kepada orang-orang munafik dan orang-orang musyrik yaitu azab berupa kekalahan di dunia, dan laknat dari Allah sehingga menyiksanya selama hidupnya di dunia ini, murka Allah menyebabkan kesengsaraan di dunia dan akan dimasukkan ke dalam neraka.<sup>144</sup>

Terdapat pentingnya dalam ayat ini terdapat perjanjian Hudaibiyah bagi Nabi Muhammad SAW. Bagi kaum mukmin dan kaum kafir ada empat hal, yaitu empat keutamaan perjanjian Hudaibiyah bagi Nabi Muhammad SAW, sebagaimana dijelaskan yaitu dosa-dosanya diampuni, mengumpulkan kekuatan dalam

<sup>141</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid IX, h. 357.

<sup>142</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 13, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 401.

<sup>143</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 13, h. 182.

<sup>144</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid IX, h. 359.

kenabiannya, mendapatkan hidayah petunjuk ke jalan yang benar, serta kemuliaan dan kekuasaan.

Kemudian empat hadiah dalam perjanjian Hudaibiyah bagi orang beriman, yaitu: para sahabat Nabi Muhammad SAW. Mendapatkan ketenangan dan ketentraman, tingkatkan iman, masuk surga, dan akan ditutupi semua kesalahan. Dan empat akibat perjanjian Hudaibiyah bagi orang-orang yang munafik dan orang-orang yang musyrik adalah mendapatkan siksaan yang pedih, murka Allah SWT, laknat atau terusir dari rahmat Allah dan akan ditempatkan ke dalam neraka Jahannam.<sup>145</sup>

Pada ayat ini terdapat tiga kesimpulan yaitu mengingkari adanya hikmah Allah, mengingkari takdir Allah, dan mengingkari bahwa agama yang dibawa Rasulullah akan dimenangkan dan dimenangkan Allah atas semua agama. Inilah yang menjadi tantangan buruk yang dilakukan oleh orang-orang munafik dan orang-orang musyrik. Perbuatan ini sangat disebut dengan perbuatan yang buruk, karena perbuatan tersebut sangat tidak layak bagi Allah, tidak patut terhadap kebesaran-Nya dan tidak sesuai atas pujian-Nya dan janji-Nya dengan pasti benar.<sup>146</sup>

Namun, kebanyakan manusia berprasangka terhadap Allah, baik kepada diri mereka sendiri maupun dalam hal yang berkenaan dengan orang lain. Dengan adanya berprasangka buruk ini, manusia tidak ada yang selama kecuali hanya orang-orang yang mengingat Allah dan keyakinan terhadap dirinya bahwa pasti ada hikmah yang akan diperolehnya. Sebagaimana dalam hadis Abu Hurairah menceritakan bahwa Rasulullah SAW., bersabda;

*“Berhati-hatilah dengan berburuk sangka, karena berburuk sangka adalah seburuk-buruknya perkataan. Dan janganlah kalian saling dengki, jangan saling bersaing, dan jangan saling membenci, serta jangan saling membelakangi. Maka jadilah hamba Allah yang bersaudara”.* (HR. Ahmad)<sup>147</sup>

Dengan ini, dapat disimpulkan dan lihat dari segi hikmah pada ayat ini bahwa Allah melarang hamba-Nya untuk tidak berprasangka buruk terutama kepada Allah SWT. berprasangka buruk merupakan sifat tercela yang harus di jauhi oleh diri seseorang yang beriman karena hal ini merupakan salah satu dosa besar. Dan sikap seperti ini adalah sifat kebiasaan yang dilakukan orang-orang kafir dan orang-orang munafik. Maka, jika seorang yang memiliki akal yang sehat dan mencintai dirinya, maka hendaklah memberhentikan permasalahan ini dan segeralah bertaubat kepada Allah. Serta memohon ampunan kepada-Nya atas sikap buruk yang telah dilakukan kepada Allah.

---

<sup>145</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 13, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 402.

<sup>146</sup> Firanda Andirja Abidin, *Syarah Kitab Tauhid* <https://bekalislam.firanda.com/4653-larangan-berprasangka-buruk-terhadap-allah-bab-58.html>

<sup>147</sup> M. Yusni Amru Ghazali, Fajar Kurnianto dkk, *Ensiklopedia Al-Qur'An dan Hadis Per Tema* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2021), h. 285.

### 3. Merasa capek (QS. An-Naba [78]: 9)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝

“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.” (QS. An-Naba [78]: 9)

Dalam penafsiran kemenag menjelaskan bahwa ayat ini Allah memberikan keringana menjadikan tidur di malam hari untuk istirahat setelah sibuk dari pekerjaan di siang hari, agar menghasilkan penghasilan untuk mencari nafkah. Dengan istirahat saat tidur, manusia dapat mengembalikan kembali tenaga dan kekuatan yang dibutuhkan untuk bekerja keesokan harinya. Jika tidak diimbangi dengan tidur yang cukup, tentunya energi seseorang akan berkurang sehingga tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari.<sup>148</sup>

Menurut Wahbah Az-Zuhaili beliau mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan bahwa kami telah menjadikan tidurmu sebagai istirahat untuk tubuhmu setelah aktivitas dan kerja kerasmu di siang hari. Dengan tidur, energi akan menurun, pikiran dan tubuh akan kembali bergairah. *Kata As-Subaat* dalam ayat ini yang berarti berhenti untuk beraktivitas dan istirahat.<sup>149</sup>

Dalam penafsiran Quraish Shibab, beliau menjelaskan bahwa dalam ayat ini Allah menjadikan tidur di malam hari untuk beristirahat dari kesibukan pekerjaan di siang hari, agar menghasilkan penghasilan untuk nafkah. Dengan istirahat saat tidur itu, manusia dapat memperoleh kembali tenaga dan kekuatan yang dibutuhkan untuk bekerja di keesokan harinya. Jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup, tentunya energi setiap orang akan berkurang sehingga tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari.

kata *subata* memiliki arti memutus atau mengakhiri, maksudnya adalah suatu kegiatan sehingga pada akhirnya berarti istirahat. Dan ada pula yang memahaminya sejak awal dalam artian ialah ketenangan, yaitu ketenangan dari Indera-inaera tertentu yang bekerja sebelumnya ketika saat itu seseorang sadar. Kata tersebut memiliki makna yang berarti tidur.<sup>150</sup>

Berdasarkan pemahaman penjelasan di atas, apat disimpulkan bahwa Allah memberikan keringanan kepada hamba-Nya dengan menjadikan tidur sebagai istirahat bagi tubuh dan mengakhiri semua aktivitas serta pekerjaan yang telah dilakukan manusia seharian penuh dengan tidur bisa mengembalikan tenaga dan semangatnya kembali. Dengan ini, tidur dapat menghilangkan kelelahan dari diri seseorang.<sup>151</sup>

<sup>148</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid X, h. 514.

<sup>149</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 15, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 332.

<sup>150</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 13, h. 9.

<sup>151</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 15, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 334.

Maka ayat ini adalah untuk menjelaskan bahwa jika rasa lelah telah menyempurnakan jiwa dan membuat energi menjadi lelah. Maka segeralah beristirahat tanpa harus putus asa. Dengan Allah SWT menganjurkan tidur sebagai bentuk istirahat, semakin kita lihat jelas bahwa Allah tidak memaksakan kemampuan dan mempersir hamba-Nya. Allah Maha baik, adil, dan ridak pengecualian atasnya.

Dengan adanya tidur atau istirahat, proses otak pun yang dibutuhkan oleh seseorang akan berfungsi dengan baik. Jika seseorang yang terkena gangguan tidur, maka akan menyebabkan dan mengancam jiwa seseorang yang tidak baik. Contohnya seperti, seseorang yang ditimpa musibah kecelakaan karena akibat kurangnya tidur, dan seseorang yang mengalami cemas, depresi dan putus asa ini penyebab dari karena kurangnya istirahat. Maka dengan ini, Allah memberikan keringanan kepada hamba-Nya untuk beristirahat setelah melakukan aktivitas di siang hari agar supaya menstabilkan tubuh dan pikiran menjadi lebih baik.<sup>152</sup>

Maksud dari ayat ini adalah untuk beristirahat dan mengakhiri aktivitas sementara agar tubuh bisa bergairah kembali setelah melakukan banyak hal aktivitas di siang hari. Dan dalam ayat ini, ada hikmah untuk kehidupan kita, jika seandainya manusia terus menerus melakukan aktivitas dan tidak ada waktu untuk istirahat. Maka tentu sangat berbahaya bagi kesehatan dirinya. Menjadikan malam sebagai waktu untuk tidur juga merupakan suatu kenikmatan yang luar biasa. Setelah seharian bekerja, dengan istirahat bisa menjadi baik dan nyaman pada tubuh kita.

Bayangkan jika Allah mencabut nikmat itu satu hari saja, bagaimana perasaan manusia? Jelas tentu tidak ingin karena akan merusak kesehatan tubuh. Terkadang sebagian orang ada yang mengalami tidak bisa tidur sehingga dengan meminum obat tidur seseorang dapat beristirahat. Namun, ini adalah hal yang sangat tidak baik. Kerena ini adalah suatu nikmat yang paling besar yang patut kita syukuri. Karena Allah telah menyediakan ladang untuk bersedekah.<sup>153</sup>

Ayat ini juga merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah yang sekaligus menjadi tanda untuk membuka pembicaraan yang lebih serius mengenai hari kiamat. Ayat ini menjelaskan tentang tidur ataupun istirahat. Bahwa Allah menyebutkan tidur sebagai kenikmatan istirahat bagi hamba-Nya. Hal ini juga merupakan tanda hari kebangkitan. Manusia tidur di malam hari bagaikan peristiwa kematian. Kemudian ia terbangun di pagi hari, Allah akan membangkikan kembali dari kematian kecil. Kemudian suatu hari kebangkitan akan terjadi bahkan setelah kematian manusia. Hanya saja tidak ada yang tahu, kapan itu akan terjadi dan seberapa kedasyatannya. Karena Allah merahasiakan hari akhir yang sangat mengerikan, agar manusia menyiapkan bekal yang cukup untuk menghadapinya.<sup>154</sup>

---

<sup>152</sup> Teguh Santoso, *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa* (Jakarta: Tugu Publisher, 2011), h. 96-97.

<sup>153</sup> Azhar Azis, <https://indonesiainside.id/risalah/2020/02/22/tadabbur-surah-an-naba-ayat-9-tentang-nikmat-tidur> diakses pada 22 Februari 2020.

<sup>154</sup> Saiful Bahri, *Tadabur Juz'amma* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019), h. 6.

Dengan ini, jika seseorang berkurangnya istirahat dan gangguan tidur akan menjadi salah satu dampak negatif terhadap fisik seseorang. Karena dari dampak itu, manusia akan mudah terserang dengan sikap putus asa atau depresi. Dibalik adanya susah tidur atau yang biasanya dikenal dengan sebutan insomania. Akan tetapi, biasanya hanya sementara saja, namun akan menjadi masalah besar jika tidak diatasi. Maka dengan ini, pada ayat ini Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk istirahat di malam hari setelah berhenti beraktivitas di siang hari.

#### 4. Merasa dirinya tidak sanggup (QS. Al-Baqarah [2]: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا  
 وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا  
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاعْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ  
 أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah [2]: 286)*

Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberikan suatu cobaan kepada hamba-Nya untuk mencapai tujuan hidup, akan tetapi manusia diberi beban dari Allah sesuai dengan kemampuannya. Mereka akan diberi pahala lebih dari apa yang telah mereka kerjakan, dan akan mendapatkan hukuman sesuai dengan kesalahan yang dilakukan mereka. Kemudian amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kemampuannya. Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sulit. Namun, sederhana saja yakni ringan dan tidak terbatas karena ini adalah prinsip dasar agama Islam.<sup>155</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini Allah SWT tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya dan ini termasuk kemurah hati dan

<sup>155</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid I, h. 446.

cara mencintai Allah SWT kepada hamba-Nya. Dengan demikian, ayat ini merupakan penjelasan bagi para sahabat tentang apa yang sebelumnya mereka rasakan berat dan menakutkan, yaitu terdapat pada kandungan surah Al-Baqarah ayat 284. Maksudnya adalah bahwa meskipun Allah SWT tidak memberikan hukuman dan menyisanya kecuali hanya untuk perbuatan buruk yang sebenarnya dia memiliki kemampuan untuk menolaknya.<sup>156</sup>

Menurut Quraih Shihab beliau mengatakan bahwa ayat ini Allah SWT menyambut ucapan orang beriman yang mengatakan “*kami Bersama dan kami taati*” dan permintaan mereka untuk tidak bertanggung jawab atas bisikan hati mereka. Dengan itu, Allah SWT mengabulkan permohonan mereka dengan berfirman-Nya “*Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya atau kesanggupannya*”.

Setiap tugas yang diberikan kepada manusia tidak akan keluar dari tiga kemungkinan, yaitu pertama, ia dapat dan mudah untuk dilakukan, kedua, sebaliknya ia tidak dapat untuk melakukannya, ketiga, ia dapat melakukannya tetapi dengan susah payah dan sangat terasa berat. disini kata lapang konteks ini adalah luas. Dengan ini, Allah SWT memberikan tugas kepada hamba-Nya yakni tugas yang luas. Mudah untuk dikerjakan, bahkan setiap orang akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas, dengan faktor lain, maka kesulitan tersebut menimbulkan suatu kemudahan yang dibenarkan meskipun sebelumnya tidak dibenarkan.<sup>157</sup>

Hingga ayat ini dijelaskan bahwa Islam adalah agama yang baik dengan asa pokok yang sederhana. Oleh karena itu, tidak selayaknya sebagai seorang muslim yang banyak diberikan kemudahan, keringanan dan kelapangan, dia malah berputus asa dan meninggalkan untuk meyelesaikan masalah yang benar-benar disediakan oleh Islam dengan cara yang mudah dan sangat menyedihkan jika kebaikan hanya disia-siakan dan disalah gunakan. Oleh karena itu, inilah perlunya landasan keimanan yang kuat untuk menyakini secara mendalam atas dasar-dasar islam, sehingga tuduhan negatif yang mencemari diri kita dapat disingkirkan tanpa alasan apapun, dan membangun diri baru yang penuh semangat, konsisten, dan pantang menyerah. Pada dasarnya, ayat ini merupakan teks yang menegaskan bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Hal ini, prinsip yang paling utama dalam Islam merupakan salah satu rukun Islam.<sup>158</sup>

Agama Islam selalu mengajak seluruh umatnya agar menjadi hamba Allah yang selalu bersabar, inilah yang menjadi alasan dalam ayat ini, bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya sesuai kemampuannya. Dengan itu, ayat ini menjadi suatu motivasi kepada manusia untuk memiliki kekuatan dan penuh tabah dalam

---

<sup>156</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 2, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 167.

<sup>157</sup> Quraih Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 1, h. 620.

<sup>158</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 2, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 170.

mengadapai masalah kehidupan, karena masalah ataupun ujian yang Allah berikan kepada hamba-Nya sesuai dengan kapasitas manusia dan masih bisa ditangani dengan baik. Keimanan seseorang belum tentu kuat jika seseorang tersebut belum teruji. Dengan adanya masalah dan cobaan menjadikan seseorang dalam suatu ujian keimanan dan taqwa kepada Allah SWT. Oleh karena itu, hamba yang selalu bersabar dan tabah adalah salah satu sifat seseorang yang memiliki daya yang penuh kesabaran dan ketabahan yang datang pada dirinya masing-masing. Karena, tingkatan seseorang berbeda-beda semuanya perlu dilatih dalam kesabaran agar bisa tumbuh dalam diri seseorang.<sup>159</sup>

Bahwa ayat ini memesankan agar manusia mengetahui bahwa tidak ada satupun manusia di dunia ini yang tidak diberi cobaan oleh Allah SWT. Karena kita sebagai hamba Allah menyerahkan segalanya apa yang ada di dunia ini karena semuanya adalah hanya milik Allah dan manusia akan kembali kepada-Nya agar manusia merasa tenang dan menghindarkan dirinya dari sikap kecewa dan merasa putus asa. Dan ayat ini menjadi jawaban bagi kita yang sedang merasa putus asa ataupun merasa dirinya tidak sanggup. Bahwa setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda saat menghadapi cobaan dari Allah. Namun dibalik cobaan yang telah Allah berikan menjadi suatu tahapan kepada hamba-Nya agar selalu tabah dan selalu bersyukur. Kita sebagai orang yang beriman senantiasa untuk berserah diri kepada Allah SWT. Karena ayat ini menjadi pengingat kepada kita saat mengalami keterpurukan dan merasa dirinya banyak beban. Namun, hakikatnya di dunia ini tidak ada yang ideal bagi siapapun.

##### 5. Merasa sia-sia (QS. Al-Zalzalah [99]: 7)

فَمَنْ يَّعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۗ

“Maka barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-nya.” (QS. Al-Zalzalah [99]: 7)

Ayat ini menjelaskan bahwa dalam ayat ini Allah menetapkan pahala bagi setiap amal dan setiap perbuatan. Barang siapa yang berbuat baik, meskipun hanya seberat atom niscaya akan menerima balasannya dan akan mendapatkan pahala. Begitu pun sebaliknya yang melakukan perbuatan jahat maka akan merasakan balasannya. Namun, orang-orang kafir yang melakukan perbuatan baik mereka tidak akan selamat dari penderitaan karena ketidakpercayaan mereka. Mereka akan terus menderita selamanya di neraka.<sup>160</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini setiap orang yang berbuat kebaikan di dunia seberat semut kecil atau seberat butiran debu yang hanya bisa terlihat di tengah pancaran sinar matahari. Meskipun sekecil itu, dia akan menemukan pahalanya kelak di hari akhir agar dia bisa bahagia. Oleh karena itu,

<sup>159</sup> Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an” dalam *Jurnal Islam Nusantara* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018), vol. 02. No. 01, h. 113.

<sup>160</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya* jilid X, h. 747.



barang siapa yang melakukan keburukan di dunia meskipun kecil atau hanya sedikit, maka ia akan menerima balasannya kelak di hari kiamat nanti maka agar mereka celaka.<sup>161</sup>

Dalam penafsiran Quraish Shihab, kata *dzarrah* ada yang mengartikan yang berarti semut kecil di awal kehidupannya, atau kepala semut. Ada juga yang mengatakan bahwa itu adalah debu yang terlihat yang terbang di sinar matahari yang masuk ke jendela. Padahal kata ini digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang kecil, jadi terlepas dari arti kebahasaannya, yang jelas ayat ini menekan bahwa orang akan melihat apa yang mereka lakukan sekecil apapun kebaikan itu.

Kata *يرَه* diambil dari kata *رأى* yang berarti melihat dengan mata. Dan bisa diartikan dalam artian mengetahui. Sementara para ulama menjelaskan bahwa jika ingin memahaminya dalam arti *melihat dengan mata kepala* maka yang kamu lihat adalah kadar dan tempat balasan dan pahalanya, dan jika memahaminya dalam arti mengetahui yaitu balasan dan ganjaran perbuatan itu. Bisa juga dikatakan bahwa menggunakan mata kita sendiri untuk menunjukkan amal, bukanlah hal yang mustahil bahkan sekarang dengan kemajuan teknologi, kita dapat melihat segala sesuatu di luar manusia bahkan setelah waktu yang lama berlalu. Perlu diketahui bahwa beramal tidak berarti segala sesuatu yang diperhatikan seseorang langsung dibalas oleh Allah, karena bisa jadi sebagian di antaranya, belum lagi amalan yang beriman.<sup>162</sup>

Maksud dari ayat ini adalah dengan kita percaya bahwa kita selalu diawasi 24 jam perhari, dan mengetahui bahwa semua perbuatan baik akan dibalas dengan perbuatan baik. Maka, segala iktiar untuk menjalankan jalan dengan baik akan terus berjalan meski banyak pepohonan yang berserakan, tanpa harapan dan selalu membelokkan semua proses menuju tujuan. Walaupun hanya sebesar atom, kebaikan akan terjadi pada orang yang melakukannya.

Dalam Al-Qur'an surah al zalzalah ayat 7 ini menjadi ayat yang paling di teliti. Sebab, ayat ini membahas tentang Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk memperbanyak amal sholeh dimana pun dan kapan pun. Agar supaya waktu dan tempat tersebut menjadi saksi kelak di hari kiamat nanti. Sebagaimana dalam hadis Rasulullah Saw bersabda:

الْجَنَّةُ أَقْرَبُ إِلَيَّ أَحَدِكُمْ مِنْ شِرَاكِ مِنْ نَعْلِهِ وَالنَّارُ مِثْلُ ذَلِكَ

“Surga lebih dekat kepada kalian daripada sandal jepit, begitu pula dengan neraka” (HR. Al-Bukhari)

Maksud hadis di atas, kata “Tali sandal” adalah memiliki maksud dengan kata kiasan yang artinya adalah sangat dekat dengan memakainya dan dengan ukuran

<sup>161</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 15, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 636.

<sup>162</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15, h. 455.

kecil, maka jangan pernah meremehkan sesuatu apapun yang kecil, karena bisa jadi pengaruhnya sangat besar. Lalu penjelasan dari hadis ini dan maksud kata surga dan neraka lebih dekat daripada tali sendal. Bahwa ada kepatuhan walaupun sangat kecil namun bisa mendekatkan kita ke surga. Contohnya seperti senyum, menyapa kepada teman maupun tetangga dan berbagi hadiah dan lain sebagainya. Begitupun sebaliknya, ketika melakukan maksiat sekecil apapun itu maka akan bisa mendekatkan kita ke neraka. Dan dalam hadis diatas pun memiliki suatu anjuran dan motivasi kepada kita agar selalu memperbanyak melakukan kebaikan, dan berhati-hati agar bisa menjauhi perbuatan maksiat. Karena jika seseorang yang ingin masuk surga dan ingin menjauh dari neraka maka hendaknya ia bersungguh-sungguh untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.<sup>163</sup>

Begitu pun, menurut Ibnu Hajar beliau berkata dalam kitabnya *fathul bari* bahwa sudah seharusnya seseorang tidak meremehkan sekecil apapun kebaikan yang ia lakukan dan sekecil apapun keburukan yang dia tinggalkan. Karena dia tidak mengetahui kebaikan mana yang Allah berikan kepada mereka. Begitu pun sebaliknya, mereka tidak mengetahui keburukan mana yang menjadi sebab Allah murka kepada mereka.<sup>164</sup>

Pandanglah seseorang dari segi positifnya, sebab siapa pun itu pasti seseorang mempunyai pemikiran yang positif. Berhati rendah termasuk juga amal ibadah yang soleh. Jika seseorang mengucap: “Allah” juga akan membalasnya dengan kebaikan. Dengan ini, maksud dari surah Al-zalzalah ayat 7 ini bahwa Allah SWT akan memberikan balasan kepada hamba-Nya yang mengerjakan kebaikan dan sebaliknya jika seseorang tersebut mengerjakan kejahatan maka Allah akan membalasnya dengan azab yang pedih. Dengan ini, kita sebagai hamba-Nya jangan pernah merasa bahwa dirinya merasa sia-sia. Sebab, Allah yang akan melihatnya dan Allah lah yang akan menilainya. Jangan pernah takut dengan penilaian dari orang lain, justru yang harus kita takutkan ialah penilai dari yang telah menciptakan makhluk-Nya yakni Allah SWT.<sup>165</sup>

Maka dari itu, kita sebagai hamba Allah bersikaplah sewajarnya saja dan selalu Qonaah lah kepada-Nya dalam melakukan segala hal apapun. Disaat menghadapi berupa hawa nafsu ataupun akal manusia dan saat dirinya merasa putus asa dalam keadaan, disitulah manusia harus bijaksana dan penuh dengan keyakinan. Sebab, Allah selalu hadir ditengah-tengah kehidupan kita. Jika hidup kita ingin damai maka lakukanlah dengan sepenuh hati agar bisa mewarnai didalam kehidupan kita.

### C. Solusi Terhadap Sikap Putus Asa

#### 1. Membaca Al-Qur'an, dapat menjernihkan hati dan mensucikan jiwa (QS. Yunus [10]: 57)

---

<sup>163</sup> Fadly Gugul, <https://bimbinganislam.com/fawaid-hadist-82-surga-dan-neraka-itu-dekat/#:~:text=Penjelasan%20berharga%20bahwa%20surga%20dan,dan%20berbagi%20hadiah%20dengan%20tetangga>, diakses pada 27 Oktober 2022.

<sup>164</sup> Syaikh Adil Muhammad Khalil, *Tadabbur Al-Qur'an: menyelami makna Al-Qur'an dari al fatihah sampai An-Nass* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), h. 416.

<sup>165</sup> Masyhuril khamis, *jangan putus asa dari rahmat Allah*, h. 102.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (*Al-Qur'an*) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (*penyakit*) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (QS. Yunus [10]: 57)

Dalam penafsiran Wahbah Az-Zuhaili bahwa ayat ini Allah SWT berfirman wahai manusia, telah datang kepada kalian sebuah kitab yang paling sempurna yang memiliki makna mengandung semua pelajaran atau pesan kebaikan yang bisa memperbaiki akhlak dan amal perbuatan serta dapat mencegah dari perbuatan yang buruk, dan dapat mengobati hati dari keraguan dan kepercayaan yang salah, memberikan petunjuk kepada kebenaran dan keyakinan yang benar, dan kepada jalan yang lurus yang dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia dan akhirat, dan menjadi rahmat khusus bagi orang-orang yang beriman.<sup>166</sup>

Dari segi bentuk kata مَوْعِظَةٌ berasal dari kata وعظ maknanya yaitu memberikan peringatan untuk melakukan kebaikan yang berhubungan dengan hati. Ayat ini menjelaskan bahwa *Al-Qur'an* adalah sebagai obat yang hingga kedalam hati seseorang. Dalam menyebutkan hati dengan artian bahwa *Al-Qur'an* bisa mengobati penyakit ruhani seperti ketika merasa ragu, sirik, sombong, merasa putus asa dan lain sebagainya. Dengan demikian, ketika kita dekat dengan *Al-Qur'an* bisa menunjukkan sebagai tempat rasa cinta, menolak dan hati pun akan menimbulkan rasa tenang, gelisah akan hilang serta bisa menerima sifat-sifat yang tercela maupun sifat yang terpuji.

Ayat ini terdapat empat fungsi *Al-Qur'an* yaitu *Al-Qur'an* sebagai pengajaran, sebagai obat, petunjuk rahmat. Sehingga rahmat *Al-Qur'an* diberikan hanya kepada orang-orang mukmin karena merekalah yang akan mendapatkannya dan memperoleh balasan berupa pahala yang paling banyak dari Allah SWT. karena jika *Al-Qur'an* digunakan sebagai rahmat untuk orang-orang yang beriman, maka dengan ini *Al-Qur'an* adalah memberikan limpahan karunia kebaikan dan menyertai keberkahan dari Allah SWT. bagi mereka yang melakukannya dan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam *Al-Qur'an*.<sup>167</sup>

Serta ayat ini menegaskan kepada hamba-Nya yang beriman bahwa Allah telah memberikan nasihat kepada hamba-Nya yaitu melalui *Al-Qur'an* yang didalamnya terdapat banyak nasihat-nasihat, pelajaran dan hikmah yang dapat kita ambil dalam setiap masalah. Kemudian, maksud dari ayat “*penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada*” ialah bisa menyembuhkan semua penyakit yang ada

<sup>166</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 6, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 200.

<sup>167</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, h. 103.

didalam dada, contohnya seperti merasa ragu, munafik, dan dalam persoalan masalah. Selain Al-Qur'an bisa menyembuhkan penyakit, Al-Qur'an pun bisa sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman dan akan mendapatkan rahmat yang paling mulia untuk semua orang mukmin. Mengapa Allah SWT sangat sering menyebutkan dan khusus tertuju kepada orang-orang yang beriman, karena merekalah orang-orang yang mendapat manfaat dari iman. Semua sifat yang disebutkan tadi ialah sifatnya Al-Qur'an dan jenis athof yang digunakan berfungsi sebagai yang menegaskan perkataan.<sup>168</sup>

Ayat ini bahwa Allah menjelaskan saat manusia merasa kebingungan dalam kehidupannya, Allah akan menunjukkan jalan keluar dan Allah telah memberikan pedoman kepada hambaNya ialah berupa Al-Qur'an yang memiliki empat unsur penting dalam kehidupan manusia yaitu Al-Qur'an berisi pengajaran dan tuntunan yang baik, Al-Qur'an sebagai obat bagi yang membacanya, Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk, Al-Qur'an adalah rahmat karunia kasih sayang kepada orang-orang yang beriman.<sup>169</sup>

Al-Qur'an memiliki ruh rabbani kekuatan yang akan menghidupkan dan mengatur pola akal pikiran dan hati. Dengan adanya Al-Qur'an di dalam jiwa seseorang, maka akan membentuk jiwa manusia serta membangun umat dan kebudayaan. Sehingga bisa menjaga dan memelihara kehidupan manusia baik dari segi fisik maupun dari segi kejiwaan seseorang. Al-Qur'an juga memiliki kekuatan sendiri, yang mana ketika seseorang membacanya akan menambah keimanan, akan terarah dan memiliki semangat hidup dalam menjalani kehidupan di dunia.<sup>170</sup>

Maka, point hikmah yang dapat seseorang ambil dari ayat ini adalah pertama, dengan membaca Al-Qur'an akan menyucikan hati manusia dan mendapatkan limpahan rahmat dari Allah SWT. Kedua, dengan Al-Qur'an seseorang akan memahami makna isi kandungan hikmah dan pelajaran dari isi Al-Qur'an. Ketiga, dengan Al-Qur'an Allah akan memberikan hidayah kepada para pembacanya dan akan mendapatkan ilmu yang baru karena ilham yang Allah isi ke dalam jiwa manusia. Maka sangat penting dalam kehidupan sehari-hari kita untuk membaca Al-Qur'an. Dengan ini, membaca Al-Qur'an adalah solusi terbaik untuk seseorang yang sedang mengalami putus asa. Dengan membaca Al-Qur'an maka jiwa dan hati seorang akan menjadi tentram dan tenang.

Jika seseorang yang membaca Al-Qur'an akan mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Selain, kita mendapatkan pahala kita juga bisa memohon kepada Allah untuk diri kita sendiri dan masih banyak sekali manfaat lain dalam membaca Al-Qur'an. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

---

<sup>168</sup> Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Takhrij oleh. Mahmud Hamid Utsman (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), Jilid 8, h. 858.

<sup>169</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2005), h. 3315.

<sup>170</sup> Muhammad Yunus, "Wawasan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Jiwa", *Skripsi* pada UIN Alaudin Makassar, 2017, h. 102.

“Barang siapa yang membaca satu huruf dari Al-Qur’an maka ia dapat satu kebaikan dan setiap kebaikan mempunyai sepuluh kelipatan pahala. Aku tidak mengatakan Aliflaammim itu satu huruf, akan tetapi alif satu huruf, laam satu huruf, dan miim satu huruf” (HR. Tirmidzi)<sup>171</sup>

Dengan ini, membaca Al-Qur’an adalah amalan yang sangat baik dan banyak sekali keutamaannya. Dan sudah menjadi kewajiban kita sebagai bagi umat muslim untuk selalu membaca Al-Qur’an. Kerena Al-Qur’an adalah sebagai pedoman hidup kita. Dan ayat ini adalah menjadi solusi ketika seseorang yang sedang mengalami putus asa dan merasa dirinya tidak sanggup, patah semangat. Dengan membaca Al-Qur’an hati kita pun akan merasa tenang dan tentram.

## 2. Al-Qur’an sebagai obat penawar hati dan kasih sayang dari Allah SWT (QS. Fushilat [41]: 44)

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَءِتَانَا عَجْمِيٌّ  
وَوَعْرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ  
فِي ۖ أَذَانِهِمْ وَقَفَرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ ۖ

“Seandainya Kami menjadikannya (Al-Qur’an) bacaan dalam bahasa selain Arab, niscaya mereka akan mengatakan, “Mengapa ayat-ayatnya tidak dijelaskan (dengan bahasa yang kami pahami)?” Apakah patut (Al-Qur’an) dalam bahasa selain bahasa Arab, sedangkan (rasul adalah) orang Arab? Katakanlah (Nabi Muhammad), “Al-Qur’an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman, sedangkan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada penyumbat dan mereka buta terhadapnya (Al-Qur’an). Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.” (QS. Fushilat [41]: 44)

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa dalam ayat ini adalah Allah SWT menerangkan bertujuan dengan Al-Qur’an. Dengan firman-Nya “Wahai Muhammad, katakanlah pada kaum Musyrik yang telah mengatakan, Hati kami sudah tertutup dari apa yang engkau seru kami kepada-Nya” dengan ini bahwa Al-Qur’an adalah sebagai petunjuk hati bagi orang-orang yang beriman serta bisa menjadi obat yang sedang mengalami keraguan dan sedang kacau dalam hatinya. Sebagaimana dalam firman-Nya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yag beriman”. Lalu, Allah SWT menjelaskan sikap kaum musyrik terhadap Al-Qur’an bahwa hanya orang-orang yang tidak beriman kepada Allah SWT, Rasul-Nya dan kitab-Nya telinga mereka akan ditutup supaya tidak bisa mendengar dan memahami maknanya. Oleh karena itu, sikap mereka yang membuat

<sup>171</sup> muclas Al-Farbi, *Obat Putus Asa*, h. 120.

hati mereka menjadi gelap. Sehingga tidak bisa menerima nasihat-nasihat dan hidayah pun akan sangat jauh dari mereka.<sup>172</sup>

Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman dan sebagai penyembuh obat hati. Namun pengaruh dampak dalam Al-Qur'an tidak hanya dilihat dari segi bahasa yang digunakannya saja, akan tetapi pada manusia itu sendiri yang bisa mendengarnya. Serta terbagi menjadi dua bagian yakni hanya orang-orang yang beriman berhasil mendapatkan manfaatnya dan juga untuk orang-orang yang tidak beriman.<sup>173</sup>

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, Allah SWT berfirman "*katakanlah Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman*" maksudnya ialah Al-Qur'an hanya bagi orang yang mengimaninya dan menjadi obat hati yang merasa ragu hingga di dalam hatinya. Dan hanya orang-orang yang tidak beriman, ditelinga mereka terdapat sumbatan. Maksudnya adalah orang-orang yang tidak beriman mereka tidak dapat memahami isi kandungannya dan Al-Qur'an akan menjadi suatu kegelapan bagi mereka karena mereka orang-orang yang tidak beriman tidak mendapatkan petunjuk dari isi kandungan Al-Qur'an dan Al-Qur'an itu seperti menjauh dari hati mereka. Menurut Ibnu Jarir berkata: "Seakan-akan orang yang mengajaknya bicara, menyeru mereka dari tempat yang jauh, hingga mereka tidak dapat memahami apa yang diucapkannya."<sup>174</sup>

Menurut Hamka dalam penafsirannya bahwa ayat ini menjelaskan Orang yang beriman tidak mempermasalahkan dengan perkataan bukan orang arab meskipun lidahnya arab. Yang paling penting adalah Al-Qur'an menjadi petunjuk dan obat bagi yang membacanya. Maka, janganlah melihat siapa yang berkata melainkan lihatlah apa yang dikatakannya. Bagi orang yang tidak beriman mereka merasa tersumbat telinganya dan kehidupannya gelap gulita. Sehingga sangat susah menerima dan akan masuk Pelajaran kepadanya. Dengan tegas Allah berfirman "*orang-orang itu adalah dipanggil dari tempat yang jauh*", maksudnya ialah sebab mereka sangatlah susah mendengarkan apa yang dikatakan pengajarnya, sebab tempatnya terlalu jauh dan tidak bisa memahaminya apa yang disampaikan pengajaran kepadanya.<sup>175</sup>

Bahwa Al-Qur'an adalah menjadi pedoman hidup bagi seluruh ummat manusia. Al-Quran juga sebagai obat untuk hati yang sedang sakit, resah, galau dan putus asa. Karena ketika kita sering membaca Al-Qur'an, Al-Qur'an yang akan menerangi kita kelak di alam kubur. Oleh sebab itu, kita sebagai hamba Allah jangan pernah meninggalkan untuk tidak membaca Al-Qur'an. Maka bacalah Al-Qur'an walaupun hanya 1 lembar dalam sehari. Dengan ini, Al Qur'an menjadi obat hati bagi hatinya

---

<sup>172</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Jilid 12, cet 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, h. 435.

<sup>173</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 12, h. 430.

<sup>174</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), Jilid 7, h. 221.

<sup>175</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 8, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2005), h. 6482.

yang keras seperti batu yang tidak bisa menerima kebenaran. Maka dari itu, dekatkan diri kita dari Al-Qur'an, sebab Al-Qur'an bisa mengobati hati yang sedang rusak. Sebenarnya, hati kita itu seperti lampu yang terang benderang namun ketika kita melakukan dosa atau maksiat maka hati kita akan menjadi gelap dan akan sangat sulit menerima kebenaran dari sang ilahi.<sup>176</sup>

Al-Qur'an juga memiliki banyak keutamaan, karena salah satunya Al-Qur'an juga sebagai obat dan Al-Qur'an sebagai petunjuk. Dengan ini, Al-Qur'an memiliki banyak keutamaan, diantaranya yaitu:

1. Al-Qur'an sebagai *mauidhoh* yaitu mukjizat yang didalamnya terdapat pelajaran dan hikmah yang telah Allah berikan kepadanya. Agar supaya bisa membedakan antara mana yang baik mana yang buruk dan bisa menjauhi perkara yang buruk.
2. Al-Qur'an juga sebagai *syifa* (obat), Yakni obat dari perbutan yang kufur dan termasuk bisa mengobati penyakit yang ada dalam hati dan penyakit psikis seperti gangguan jiwa, putus asa, merasa takut, dan lain sebagainya.
3. Al-Qur'an sebagai *huda* yaitu petunjuk jalan yang lurus bagi manusia untuk mengenal dan mengetahui seluruh tanda-tanda kebenaran Allah dan juga mengajak manusia agar bisa melakukan kebaikan untuk selalu berbuat baik, beramal sholeh, saling tolong menolong dan perbuatan kebaikan yang lain sebagainya.
4. Dan Al-Qur'an juga sebagai *rahmat* yakni karunia yang paling besar dari Allah SWT. Yang diberikan kepada hamba-Nya agar senantiasa bisa mengambil hikmah pelajaran yang terkandung di dalam Al-Qur'an.<sup>177</sup>

Dengan Al-Qur'an manusia akan mendapatkan petunjuk Rahmat dari Allah SWT yang Allah berikan kepada hamba-Nya. Al-Qur'an menjadi pedoman hidup bagi seluruh umat muslim. Al-Qur'an pun bisa mengobati hati manusia yang sedang merasakan keraguan dan merasa sia-sia. Dengan ayat ini, menjadi salah satu solusi bagi manusia yang merasa dirinya hilang dari harapan.

### 3. Berdzikir, mengingat dan mengagungkan Allah SWT (QS. Al-Ahzab [33]: 41)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝

“Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya” (QS. Al-Ahzab [33]: 41)

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, Allah memerintahkan dan mengingatkan kepada hamba-hambaNya yang beriman agar selalu perbanyak

<sup>176</sup> Mahdistory, <https://hidayatullahbatam.com/al-quran-dan-hati-batu/#>, diakses pada 1 september 2021.

<sup>177</sup> Sismanto, Tutik Hamidah, “Kajian Ayat-Ayat *Syifa* Dalam Perspektif Tafsir dan Impelementasinya Dalam Pengobatan Ruqyah”, dalam *Jurnal Studia Quranika* (Malang: Pascasarjana UIN Malang, 2022), Vol. 6. No. 2, h. 171.

berdzikir kepada Allah SWT. Allah akan melimpahkan berbagai kenikmatan kepada mereka supaya mereka bisa mendapatkan kelimpahan pahala dan semuanya akan kembali kepada-Nya. kata *dzikir* dalam ayat ini adalah berdzikir yang mencakup *tasbih, tahlil dan tahmid*. Manusia diperintahkan sebanyak-banyaknya agar selalu berdzikir kepada-Nya.<sup>178</sup>

Dalam Al-Qur'an dan hadis pun banyak yang menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk memperbanyak dzikir. Karena dengan dzikir hati dan jiwa manusia terhubung dengan Allah SWT dan selalu diri manusia merasakan kehadiran Allah SWT. sebagian Ulama mengatakan bahwa dzikir dalam ayat ini adalah shalat. Namun, kita tidak boleh untuk membatasi dzikir hanya saat shalat, tetapi setiap saat ketika kita sedang beraktivitas agar selalu manusia mengingat dan mengagungkan kebesaran Allah yakni dengan berdzikir.<sup>179</sup>

Bahwa ayat ini, Allah SWT memerintahkan kepada orang-orang yang beriman agar senantiasa menyebut dan mengingat Allah dengan didalam hati, lisan, maupun tubuh agar selalu memperbanyak berdzikir. Hingga tubuh dan lisan kita tidak berhenti dari berzikir kepada-Nya sesuai kemampuan kita masing-masing.<sup>180</sup>

Dalam penafsiran kitab Al-Azhar bahwa dzikir adalah termasuk bagian dari ibadah. Sebab ibadah adalah menjadi tiang dari agama, umat Nabi Muhammad melaksanakan ibadah lima waktu sehari semalam sudah pasti wajib mengingat Allah dan sudah menjadi kewajiban bagi umat muslim. Maka dari itu, bagi umat muslim agar selalu mengingat Allah. Allah swt menurunkan suatu yang kewajiban bagi hamba-Nya selalu ada batas waktunya, namun zikir tidak diberi batas waktu. Tidak diberikan uzur untuk tidak menginggalkan bedzikir. Bahkan disebutkan dalam akhir surah ali Imran bahwa berdzikir dalam keadaan apa pun, dimana pun dan kapan pun bisa, mengingat Allah ketika berdiri, ketika berbaring, di waktu siang maupun malam, pagi dan petang, di saat berada di darat maupun di laut, dalam perjalanan, dalam keadaan kaya maupun miskin, dalam keadaan sakit maupun sehat.<sup>181</sup>

Berdasarkan penafsiran di atas bahwa kata *dzikir* memiliki makna mengingat, menyebut dan memandang baik dengan hati, lisan, maupun seluruh anggota badan. Dalam kamus Al-Munawwir memaknai kata *dzikir* yakni menyebut, mengucapkan, mengagungkan, menyucikan, mengingat, mengerti, memperingatkan, memberi nasihat, dan menjaga.<sup>182</sup>

Menurut Yahya bin Syaraf Al-Nawawi, bahwa dzikir adalah mengingat Allah dengan hati terkadang dengan ucapan. Namun, lebih baik dzikir dengan keduanya

<sup>178</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, h. 358.

<sup>179</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11, h. 288.

<sup>180</sup> Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Terj. Tim Pustaka Azzam (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 21, h. 158.

<sup>181</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 08, h. 5740.

<sup>182</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), Cet. IV, h. 448.



tetapi jika milih salah satu diantaranya yang paling utama adalah dzikir dengan hati.<sup>183</sup>

Dzikir terbagi menjadi dua bagian yaitu, pertama, dzikir dengan lisan dan hati. Lisan bisa mengucapkan lafadz dzikir sedangkan hati ialah memikirkan maknanya dan mengingat Allah SWT. kedua, perilaku, dengan perbuatan kebaikan ataupun shalih maka akan selalu mengingat kebesaran dan keagungan Allah SWT.<sup>184</sup>

Sedangkan menurut Amin Syukur, dzikir terbagi beberapa jenis, diantaranya yaitu:

1. Dzikir Qauli yaitu dzikir dengan lisan. Dengan mengucapkan bacaan *tahmid, tasbih, tahlil* dan lain sebagainya dengan cara bersuara. Apabila seseorang sering melafadzkan dzikir dengan lisan maka akan tertata hatinya agar selalu mengingat Allah SWT.
2. Dzikir qalbi yaitu dzikir dengan hati. Jika dzikir dengan hati maka akan selalu mengingat Allah dan tidak mengucapkan lewat lisan. Namun, dzikir dengan hati harus diiringi dengan sifat penuh takut, rendah diri dan berserah diri kepada Allah SWT.
3. Dzikir ruh yaitu dzikir yang gabungan dari dzikir qauli dan dzikir qalbi. Seluruh jiwa dan raga kita menyatu agar selalu mengingat Allah SWT. dengan menanamkan landasan *minallah, lillah, billah, dan ilallah*. Bahwa hakikatnya manusia berawal dari-Nya, manusia pun milik-Nya, semua yang dikerjakannya berasal dari bantuan-Nya, dan semuanya akan kembali kepada-Nya.
4. Dzikir fi'il yaitu dzikir perbuatan yang bersifat sosial. Dimana setiap kita melakukan kebaikan amal sholih, saling tolong menolong, berbagi sebagian harta yang kita miliki. Semuanya ini harus dilakukan atas awal niat kita yang tulus semuanya karena lillahi ta'ala (hanya Allah semata).<sup>185</sup>

Maka, ayat ini Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar selalu mengingat Allah, percayalah bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya dan harus mensyukuri atas nikmat yang telah Allah berikan yaitu baik dengan lisan, hati, maupun perbuatan. Maka, niscaya Allah akan menambahkan nikmat-nikmatNya. Dengan itu, berdzikirlah dengan lisan supaya lisan kita dapat menyucikan dan selalu memuji-Nya, berdzikirlah menggunakan hati agar selalu mengingat tanda-tanda kebesaran Allah, dan berdzikirlah dengan anggota tubuh agar kita selalu mengerjakan perintah-perintahNya dan menjauhi larangan-Nya. Dan Allah menjanjikan kepada hamba-Nya, jika melakukan semuanya maka Allah akan menambahkan nikmat-nikmatNya.<sup>186</sup>

---

<sup>183</sup> Muhyidin Abi Zakariya Yahya bin Sharaf Al-Nawawi, *Al-Adhkar: Ensiklopedi Dzikir dan Doa Yang Bersumber Dari Al-Qur'an dan Hadis* (Bandung: tt), h. 8.

<sup>184</sup> Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 88.

<sup>185</sup> Amin Syukur, *Insan Kamil: Paket Pelatihan Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sakti, 2003), h. 176-178.

<sup>186</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa* (Ciputat: Lentera Hati, 2018), h. 15.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dzikir secara umum adalah segala perbuatan amal shalih, mengerjakan ibadah, dan bertakwa kepada Allah SWT. namun secara khusus, dzikir diartikan dengan menyebut dan mengingat Allah. Dzikir dengan lisan maupun dengan hati ataupun gabungan diantara dengan lisan dan hati yang terkait dengan waktu atau bisa dilakukan secara langsung. Maka dzikir secara umum ialah yang tidak dapat diragukan lagi baik secara tempat, waktu dan cara tertentu.

#### 4. Melakukan dzikir hati manusia akan menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

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, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat ini menjelaskan bahwa membicarakan tentang dampaknya dzikir yang dapat menjadikan hati yang tentram dan tenang. Makna *dzikrullah* pada ayat ini adalah sebagian ulama berbeda-beda pendapat. Sebagian dari mereka memaknainya yaitu kata *dzikrullah* ialah *Al-Dhikr* sebagaimana seperti dalam QS. Al-Anbiya ayat 50. Dalam ayat ini konteksnya menunjukkan sebagai jawaban dari keraguan orang-orang musyrik dan permintaan mereka untuk meminta bukti atas kebenaran Rasulullah SAW. Namun, beberapa ulama lain dapat memaknai *dzikrullah* ini sebagai Al-Qur'an yang diturunkan untuk menjadi pengingat bagi orang-orang yang beriman. Dalam ayat ini bahwa dzikir ialah berupa bacaan ayat-ayat Al-Qur'an atau bacaan-bacaan seperti *tahmid*, *tasbih*, *tahlil* dan lain sebagainya.<sup>187</sup>

Al-Maraghi menjelaskan ayat ini bahwa dzikir ialah mengingat yaitu mereka yang menghadap kepada Allah, merenungi bukti dan mengetahui dalil-dalil tentang kebesaran Allah, dan cara membuktikannya yaitu dengan taat dalam mengerjakan ibadah. Dengan begitu, mata hati akan terbuka dan hati akan menjadi lapang. Seseorang yang selalu berdzikir, maka Allah akan melimpahkan cahaya keimanan ke dalam hati mereka, sehingga bisa menghilangkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang sering berdzikir maka akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan yang baik ketika masih hidup di dunia maupun nanti di akhirat.<sup>188</sup>

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan ayat ini bahwa Allah SWT akan memberikan petunjuk kepada orang-orang yang mempercayai Allah SWT, rasul-rasulNya. Dengan mengingat Allah, mengesakan-Nya dan mengingat janji-Nya maka hati mereka akan merasa tenang dan tentram. Perlu dipahami, dengan adanya kita selalu

<sup>187</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. IV, h. 271-272.

<sup>188</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Bahrun Abu Bakar, (Semarang: Toha Putra, 1992), vol. 1, h. 172.

berdzikir mengingat Allah, memahami ayat-ayat-Nya, dan mengetahui kesempurnaan atas kuasa-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan ini semua hanya dirasakan bagi orang-orang mukmin yang dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan. Namun tidak hanya itu saja, kegelisahan pun akan hilang dari mereka karena atas cahaya keimanan mereka yang akan meresap kuat hingga dalam hati.<sup>189</sup>

Kemudian, Allah SWT akan memberikan balasan untuk orang-orang mukmin. Bagi orang-orang yang beriman dan selalu mengerjakan amal shaleh maka didalam kehidupannya akan mendapatkan ketenangan, penuh kenikmatan, kebaikan, pahala yang baik, dan semuanya akan kembali kepada-Nya dengan baik.

Hati dan jiwa seseorang yang tenang merupakan salah satu bentuk dari kebahagiaan. Seseorang tidak akan merasakan kebahagiaan jika hati dan jiwa mereka tidak tenang dan masih merasa gelisah. Dengan ini, dzikir menjadi suatu solusinya. Sebab, dzikir adalah sebaik-baiknya solusi untuk menenangkan hati dan jiwa yang sedang sedih.<sup>190</sup> Menurut Al-Maraghi, adanya ketenangan jiwa terjadi saat adanya goncangan jiwa. Atau kata lain, yang ditetapkan pada suatu yang telah dipegang erat ketika setelahnya terjadi goncangan karena paksaan.<sup>191</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa berdzikir agar selalu manusia mengingat kepada Allah. Dengan berdzikir, akan menimbulkan ketentraman dan menghilangkan rasa gelisah, putus asa, ketakutan, cemas, keraguan. Sebab, ketentraman hati adalah bagian dari kesehatan tubuh manusia rohani dan jasmani. Sedangkan rasa gelisah dan putus asa adalah bagian dari penyakit hati. Jika hati terkena penyakit dan tidak segera diobati, maka penyakit itu diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan dengan adanya dzikir. Sebab, hati yang telah sakit maka akan bertambah sakit dan pucak segala penyakit hati adalah kufur akan nikmat Allah.<sup>192</sup>

Jiwa yang tenang merupakan suatu gambaran dari kualitas keimanan yang di dalamnya tidak mengalami tidak mengalami rasa sakit hati dan rasa ketakutan. Dengan iman inilah manusia akan menerima atas ketentuan dan ketetapan dari Allah SWT. baik kesenangan ataupun kesedihan semuanya bagaimana manusia yang bisa mengendalikannya. Serta ada rasa yakin pada dirinya, bahwa ada suatu pencapaian dalam mengerjakan ibadah yang bisa menjadi penolong darinya yaitu memiliki sifat Ikhlas. Sebab, hanya mereka orang-orang Ikhlas yang akan dianugerahkan ketenangan jiwa oleh Allah SWT.<sup>193</sup>

Bahwa hanya mereka orang-orang beriman yang akan diberi petunjuk dari Allah dan bertaubat kepada-Nya. *Dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah* yakni dengan berdzikir kepada Allah maka menjadi tenang dan

---

<sup>189</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 7, h. 164.

<sup>190</sup> Hamidatul Istiqomah, "Zikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati", *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020, h. 28.

<sup>191</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Toha Putra, 1992), vol. 1, h. 144.

<sup>192</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, h. 3761.

<sup>193</sup> Arikunto S, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 46.

tentram. Seperti membaca Al-Qur'an, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil, atau mendengar dzikir dari orang lain. Perlu diingatkan bahwa hanya dengan mengingat Allah (Dzikir) hati akan menjadi tenang dan tentram.<sup>194</sup>

Dalam Al-Qur'an, perintah berdzikir ini banyak sekali dalam dalil-dalil yang menjelaskan tentang anjuran untuk berdzikir. Bahwa semuanya menjelaskan anjuran agar manusia tidak lepas dari dzikir. Sebab tidak ada lagi siapapun yang harus diprioritaskan atau orientasikan dalam hidup kita kecuali Allah SWT. seperti dalam surah Ali Imran ayat 191, menjelaskan didalamnya bahwa kita diperintahkan untuk berdzikir dalam keadaan apa pun dan kapan pun waktunya, ketika sedang berbaring, beristirahat, tiduran, sedang berdiri, beraktivitas, ketika sedang duduk ataupun dalam keadaan sibuk, sedang santai, sedang melamun dan lain sebagainya. Namun semuanya harus dihadirkan untuk selalu mengingat Allah dan diisi dengan berdzikir.<sup>195</sup>

Perlu diketahui, bagi umat Islam. Bahwa membaca Al-Qur'an dan mengingat Allah (dzikir dan solat) ternyata dalam mengatasi permasalahan ini sangatlah mudah dan cepat. Allah menyatakan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa mengingat Allah akan membuat hati kita menjadi tenang.<sup>196</sup> Kemudian, pada ayat ini terdapat hikmah bagi seseorang yang mengamalkan dalam berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Setiap lantunan ayat yang dalam Al-Qur'an semuanya adalah mengandung nama-nama baik Allah SWT. Jadi disaat kita berdzikir dan membaca Al-Qur'an, secara tidak sadar kita akan selalu mengingat Allah dan mengetahui kebesaran-Nya. dan hakikatnya landasan yang paling utama untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman hati adalah datangnya dari Allah SWT.<sup>197</sup>

Dari pemaparan di atas, dapat kita pahami bahwa dengan berdzikir hati kita akan damai dan tentram. Beberapa ciri-ciri disaat jiwa kita akan tenang yakni mampu menghadapi masalah dalam kehidupan, dijalankan dengan Ikhlas, tawakkal dan berserah diri terhadap apa yang telah Allah tentukan. Karena, Allah adalah tempat kita untuk berlindung sehingga seseorang akan merasa tenang. Tidak ada kegelisahan, kesedihan, keraguan dan tidak pernah merasakan putus asa.

##### **5. Bersabar, mengharap keridhaan Allah semata (QS. Al-Baqarah [2]: 153 dan QS. Al-Ma'arij [70]: 5)**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

<sup>194</sup> <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>, diakses pada 19 Desember 2019.

<sup>195</sup> Abdullah Al Fakir, *Jangan Cemas, Berdzikirlah* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018), h. 15.

<sup>196</sup> Ridwan Abdullah Sani, *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah* (Jakarta: Ridwan Abdullah Sani, 2020), h. 4.

<sup>197</sup> Annisa Nur Rahma, *Tausiah Sesejuk Embun: Tema Kemuslimahan*, (Yogyakarta: Araska, 2021), h. 104.

*“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa ayat ini adalah Allah menjelaskan bahwa terkadang nikmat bersamaan dengan cobaan dan berbagai macam musibah. Namun, tidak ada obat untuk dilawannya selain dengan meminta pertolongan Allah dengan sabar dan melakukan shalat. Sebab, kesabaran bisa memperkuat tekad dan meneguhkan kemauan ketika menghadapi kesulitan, sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang yang sabar. Karena seorang hamba selalu berada di salah satu dari dua keadaan yakni ketika ia mendapatkan nikmat lalu ia bersyukur serta ketika ia mendapatkan musibah lalu ia bersabar. Maka, Perintah untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan shalat yakni karena shalat merupakan landasan paling utama dalam segala ibadah.<sup>198</sup>

Sebagaimana dalam firman-Nya QS. Al-Baqarah ayat 45 *“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”*. Bahwa sabar yang disebutkan pada ayat ini ialah bahwa sabar menunjukkan salah satu faktor mental yang paling kuat hingga mempengaruhi terhadap jiwa. Sedangkan shalat karena shalat adalah amal fisik yang paling utama hingga sangat mempengaruhi manusia sebab dengan shalat manusia bisa terputus dari dunia dan menghadapkan diri kepada Allah SWT.

Ayat ini dalam Tafsir Al-Misbah untuk mengajak kepada orang-orang beriman untuk selalu bersabar, karena dengan kesabaran yakni menjadi penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Kata *Ash-Shabr* ialah sabar yang memiliki banyak hal yakni sabar ketika menghadapi ujian, sabar ketika melakukan perintah dan menjauhi larangan-Nya, sabar disaat mengalami kesulitan. Bahwa ayat ini merangkul ataupun mengajak orang-orang yang beriman untuk melaksanakan sholat dan kesabaran di ayat ini menjadi sebagai penolong untuk menghadapi segala cobaan dalam kehidupan. Kemudian, di akhir ayat ini menjelaskan bahwa Allah selalu bersama orang-orang yang sabar. Dengan adanya sabar akan membawa kita kepada kebaikan dan kebahagiaan. Maka, manusia tidak boleh berlarut-larut dalam kesedihan. Karena, Allah Maha mengetahui dan Maha kuasa. Allah selalu bersama hamba-Nya.<sup>199</sup>

Maksud dari ayat ini adalah menjelaskan bahwa segala urusan di dunia hanya permasalahan kecil belaka. Kesulitan yang hamba Allah hadapi bagi Allah hanya persoalan kecil, namun bagi seorang hamba memandangnya persoalan yang sangat besar. Sebab hamba-Nya tidak menyadari bahwa jiwanya sangat kecil. Maka dengan demikian, apabila hamba-Nya ingin merasakan ketenangan maka perteguhkanlah dengan shalat, kemenagan pastilah akan datang. Sebab, sabar dan shalat selalu beriringan bersama serta sejalan. Karena, membentengkan diri seseorang dengan sabar dan shalat. Janganlah seorang hamba merasa takut ataupun gelisah, sebab

---

<sup>198</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 1, h 299.

<sup>199</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 1, h. 363.

Allah telah menjamin bahwa Allah selalu bersama dan dekat dengan hamba-hambaNya yang bersabar.<sup>200</sup>

Abu Ja'far mengatakan dalam ayat ini bahwa bersikaplah dengan sabar ketika ditimpa musibah, niscaya Allah akan meridhoi-Nya. Dan dengan melaksanakan shalat kepada-Nya niscaya Allah akan mengabulkan semua hajat hamba-Nya dan akan dikabulkan. Sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang sabar yang menjalankan kewajibannya dan meninggalkan kemaksiatannya.<sup>201</sup> Ayat ini bersamaan dengan firman Allah Swt:

فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا

*“Maka, bersabarlah dengan kesabaran yang baik”* (QS. Al-Ma’arij [70]: 5)

Makna dari ayat ini ialah bahwa tidak perlu tergesa-gesa dan tidak perlu resah. Dalam firman-Nya ini berkaitan dengan kata sebab permintaan yakni suatu ejekan atau penentangan. Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk bersabarlah dengan yang baik tanpa ada kegelisahan dan pengaduan apapun selain kepada Allah. Ini adalah yang dimaksud dengan makna kesabaran yang baik.<sup>202</sup>

Maksud ayat ini dari makna sabar yang indah ialah bersikap tenang, tidak langsung marah. Terima apa yang terjadi dengan membalas senyum. Jangan merasa termurung atau putus asa dan jangan berhenti di Tengah jalan, karena Allah akan memberikan jalan yang terbaik untuk hambaNya. Maka dengan adanya rasa sabar pada diri manusia, semua akan diberikan kemudahan. Jika manusia tidak mempercayai akan adanya sabar, maka mereka termasuk manusia-manusia yang kecil jiwanya.<sup>203</sup>

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad dan hamba-Nya agar bersabarlah ketika menghadapi cemoohan dan perkataan orang-orang kafir maka hadapilah dengan kesabaran yang indah tanpa merasa kesah keluh dan harus menerima ketetapan yang telah Allah tetapkan dengan melalui ketabahan dan kesabaran.<sup>204</sup>

Firman Allah *“Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik”*. Maksudnya ialah bahwa bersabarlah dengan yang baik dan tidak merasa mengeluh. Kesabaran disini yakni kesabaran yang tidak memiliki rasa takut di dalamnya. Allah SWT berfirman kepada Nabi-Nya bahwa *“Bersabarlah atas gangguan terhadap orang-orang musyrik kepadamu dan janganlah kamu berputus asa karena akibat kelakuan*

<sup>200</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2005), h.348-350.

<sup>201</sup> Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, jilid 2, h. 669.

<sup>202</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 15, h. 132.

<sup>203</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2005), h. 7627.

<sup>204</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 14, h. 437.

mereka kepadamu yang tidak kamu sukai dalam penyampaian terhadap risalah Tuhanmu.<sup>205</sup>

Makna sabar dalam bahasa ialah menahan diri dari keluh dan keresahan. Dimaksudnya sabar adalah bisa menahan diri ketika mengalami emosi dan amarah. Namun tidak membalasnya dengan marah kepada orang lain, dan bisa mengendalikan diri.

Sedangkan dalam syariat Islam, sabar adalah menahan diri dari tiga perkara yaitu: pertama, sabar dalam taat kepada Allah, kedua, sabar ketika menghadapi hal-hal yang diharamkan oleh Allah, ketiga, sabar terhadap takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.<sup>206</sup>

Bahwa kesabaran menjadi salah satu kunci yang paling utama untuk menggapai kesuksesan di dunia dan di akhirat. Contohnya seperti meneladani sikap Rasulullah yang begitu sabar dalam berdakwah menyiarkan agama Islam di Jazirah Arab kepada kalangan kaum kafir Quraisy. Sabar memang sangatlah berat, namun dapat kita pahami sabar bukan berarti lemah, tetapi menjadi kuat. Sabar bukan berarti cengeng, tetapi harus menjadi tegar. Sabar bukanlah menjadi pesimis, tapi menjadi optimis. Dan sabar bukanlah membisu, namun harus yakin untuk pantang menyerah. Oleh karena itu, ada Allah yang selalu membantu dan memberikan pertolongan kepada hamba-Nya. karena manusia sungguh tidak memiliki upaya daya apapun selain Allah SWT. harus tetap yakin dan jangan pernah menyerah bahwa sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang yang bersabar.<sup>207</sup>

Sebab, dengan adanya sabar akan terasa nikmat. Karena sabar menjadi salah satu dari sifat kebahagiaan yang membuat seseorang hidupnya dalam keindahan. Cobaan apapun yang terjadi, semuanya akan menjadi suatu batas ujian yang akan menaikkan tingkat level derajat manusia tersebut. Namun, yang paling utama adalah menjaga hati agar bisa menerima ketentuan yang telah Allah tentukan kepada setiap masing-masing hamba-Nya. Mengharapkan ridholah kepada Allah supaya mendapatkan kemuliaan hidup serta dengan ridho Allah akan mengantarkan kedamaian dan keindahan didalam hati. Sebagaimana menurut pendapat Ibnu Qayyum, bahwa beliau mengatakan “Sejatinya kita harus bersabar karena untuk mendapatkan pertolongan Allah. Dan sabar adalah segala sesuatu yang kita kerjakan semata-mata hanya karena Allah, orang-orang yang bersabar selalu bersama Allah SWT.<sup>208</sup>

Maka dengan pemaparan diatas, penulis bisa memahami bahwa di setiap kehidupan tidak ada yang bisa menduga untuk selalu diberikan ujian, cobaan dan maupun tertimpa musibah. Dengan itu, bahwa ayat ini memerintahkan kita untuk bersabar, terus dihadapi, terus berjuang dan jangan pantang menyerah untuk

<sup>205</sup> Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, jilid 25, h. 473.

<sup>206</sup> Abu Sahla, *Pelangi Kesabaran*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 2.

<sup>207</sup> Abdul Syukur, *Dashyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, Dan Tawakkal*, (Yogyakarta: Safirah, 2016), h. 23.

<sup>208</sup> L. Nihwan Sumuranje, *Agar Hidup Lebih Baik Dan Semakin Bahagia*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), h. 223.

menggapainya. Serta untuk meraih cita-cita pun semua harus dibarengi dengan bekerja keras. Seperti yang dikatakan oleh Mahmud Yunus dalam kitabnya bahwa “sebaik-baiknya orang Islam ialah orang yang ketika bekerja dengan melakukan kekuatan jasmani dan rohani” dalam artian kekuatan jasmani ini ditandai bekerja keras dengan selalu berikhtiar dan dalam kekuatan rohaninya ialah dengan cara selalu bersabar dan shalat. Maka dari itu, sabar sangatlah berkaitan dengan ibadah. Karena sabar dan shalat tergabung dengan ikhtiar yakni untuk selalu berusaha dan berjuang dalam menjalankan kehidupan ini. Serta ayat ini pun menjadi salah satu solusi untuk kita agar manusia tidak merasakan putus asa dan pantang menyerah, tetap bersabar yakinlah bahwa Allah selalu bersama orang-orang yang bersabar.

#### 6. Berdoa, meminta kepada Allah SWT (QS. Al-Mu'min [40]: 60)

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

“Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS. Al-Mu'min [40]: 60)

Wahbah Az-Zuhaili menyatakan di dalam tafsirnya bahwa ayat ini memiliki makna yang di perintahkan untuk beribadah dan berdoa kepada Allah SWT. bahwa dengan doa atas keagungan dan karunia-Nya Allah akan mngabulkan-Nya. karena doa adalah ibadah dan doa adalah intisari dari ibadah. Maka dengan doa, semua permintaan ataupun permohonan agar selalu diberikan kebaikan dan dijauhkan dari kejahatan. Allah SWT pun telah janji akan mengambulkan semua permintaan hamba-Nya ketika hamba-Nya berdoa dan memohon kepada-Nya. Bahwa, dalam ayat ini hanya Allah lah yang bisa memberikan janji terkabulnya dalam doa, karena janji Allah pasti akan ditepati dan ayat ini pun Allah akan murka kepada hamba-Nya yang memiliki sombong diri dan angkuh karena tidak mau berdoa meminta kepada Allah. Maka mereka semua akan dimasukkan ke neraka Jahannam dalam keadaan terhina.<sup>209</sup>

Quraish Shihab menuturkan di dalam tafsirnya bahwa makna ادْعُونِي ۖ pada ayat ini banyak ulama yang mengartikan beribadahlah kepada-Ku. Serta Nabi Muhammad SAW pun bersabda: “Ad-Du'a Mukh Al-Ibadah” yakni doa adalah inti dari ibadah (HR. At-Tirmidzi). Karena semuanya setiap ibadah memiliki makna permohonan, dan permohonan itu adalah yang sebenarnya ditunjukkan hanya kepada Allah SWT.

<sup>209</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 12, h. 367.



Ayat ini pun menegaskan bahwa Allah SWT menyukai hamba-hamba yang meminta dan memohon kepada Allah. Karena doa sangat dianjurkan setiap saat. Hanya orang-orang musyrik dan orang yang sombong saja berdoa hanya ketika dalam kesulitan. Dengan hal ini, menunjukkan bahwa manusia sangat membutuhkan bantuan dari Allah semata.<sup>210</sup>

Berdoalah kepada Allah agar selalu menyegarkan jiwa dan menghilangkan hati yang iba. Hendaklah hati yang ikhlas dan menanamkan kepercayaan yang penuh bahwa Allah akan mengabulkan permintaan semua hambaNya. Setelah ma'rifat itu tumbuh pada diri seseorang maka suburnya rasa cinta kepada Allah. cinta yang sangat dalam sehingga hanya ingat perintahNya dan laranganNya. Maka, jika seorang hamba merasa sombong dan tidak meohon kepada Allah, maka Allah akan membalas mereka dimasukkan ke dalam neraka jahannam.<sup>211</sup>

Kemudian, Abu Ja'far menjelaskan bahwa maksud ayat ini ialah sembahlah Allah dengan beribadah, tanpa menyembah selain Allah. dan sesungguhnya hanya orang-orang yang menyombongkan dirinya yang tidak ingin beribadah dan tidak meminta bantuan kepada Allah. Dan mereka semua akan masuk neraka jahannam.<sup>212</sup>

Doa merupakan ibadah. Doa juga merupakan ikhtiar bagi manusia. Dengan doa manusia akan merasa berserah diri bertawakal hanya kepada Allah semata. Orang yang berdoa kepada Allah ialah dia yang menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah saja. Karena doa merupakan bagian dari ketaatan kepada perintah Allah yang telah ditentukan. Bahkan dalam ayat ini pun Allah berjanji akan mengabulkan permintaan hamba-hamba-Nya. Selain itu, seseorang yang berdoa kepada Allah ialah tanda bukti bahwa beriman kepada Allah, bukti bahwa taat kepada Allah, dan bukti bahwa manusia sangat mengharapkan pahala dari Allah. oleh karena itu, dengan berdoa agar terhindar dari bahaya dan terhindar dari penyakit sombong. Sehingga akan menimbulkan perkara yang buruk, dan Allah akan murka kepada hamba-Nya yang tidak memohon bantuan. Sebab manusia hanya bisa meminta dan memohon pertolongan Allah semata.<sup>213</sup>

Manusia hanya bisa berikhtiar, berusaha dan bertawakal. Akan tetapi semuanya akan kembali lagi kepada yang Maha Kuasa yakni Allah SWT yang menentukan segalanya. Dengan itu, kita diperintahkan oleh Allah untuk selalu bermohon dan berdoa kepada-Nya. Allah lah yang selalu membantu hamba-Nya dan akan menolak permintaan seorang hamba-Nya. Karena doa sangat dasyhat dan mustajab bagi kita, Allah pun tidak akan membiarkan hamba-Nya yang ketika menadahkan tangan kepada Allah dibalas dengan keadaan tangan kosong dan dalam keadaan hampa.<sup>214</sup>

---

<sup>210</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 12, h. 347.

<sup>211</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 8, h. 6389.

<sup>212</sup> Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 22, h. 611.

<sup>213</sup> Rik Suhadi, *Akhlak Madzmumah Dan Cara Pencegahannya*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020, h. 190.

<sup>214</sup> Syamsuddin Noor, *Rahasia Doa-Doa Dalam Al-Qur'an Keajaiban dan Kedahsyatan Doa-Doa Qurani Sepanjang Zaman*, (Jakarta: Pustaka Al-Mawardi, 2009), h. 4.

Dengan ini, doa memiliki beberapa makna yakni bahwa doa merupakan seorang hamba minta permohonan kepada Allah mengenai segala hajat-hajatnya baik urusan dunia, agama dan akhirat. Dengan adanya doa yakni menunjukkan rasa yang begitu sangat butuh bantuan dari Allah, manusia merasa tidak berdaya di hadapan Allah. karena dengan doa, seorang hamba merasa selamat dari berbagai malapetaka.<sup>215</sup>

Maka pemaparan di atas, penulis bisa memahami bahwa segala sesuatu yang telah berlalu tidak akan pernah kembali kecuali ucapan doa. Karena doa bisa terkabul saat itu ataupun yang akan datang. Namun, Allah SWT berjanji akan mengabulkan semua permintaan hamba-Nya yang berdo'a karena doa adalah senjata bagi umat muslim. Ada sebuah pepatah yang mengatakan bahwa “Doa tanpa usaha itu bohong, usaha tanpa doa itu sombong”. Oleh sebab itu, kita sebagai hamba yang lemah sangat butuh dengan pertolongan Allah melalui doa dan usaha. Sesuai dengan ayat di atas janganlah kita merasa menyombongkan diri karena sombong ialah salah satu sifat yang dihinakan oleh Allah SWT.

#### 7. Berdoalah dan dekatkanlah kepada Allah (QS. Al-Baqarah [2]: 186)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ  
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqarah [2]: 186)*

Kata *فَأِنِّي قَرِيبٌ* memiliki makna yakni sesungguhnya Allah SWT dengan

hamba-hamba-Nya. kemudian, kalimat *فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي* yakni Allah memerintahkan agar selalu hamba-Nya beriman dan taat kepada-Nya. Kalimat *وَلْيُؤْمِنُوا بِي* yakni dan mereka agar selalu tetap beriman kepada Allah. *لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ* yakni Allah akan memberikan petunjuk yang benar.

Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa ayat ini, Allah SWT memberitahukan kepada hamba-Nya bahwa Allah selalu ada dan dekan kepada hamba-Nya. Karena Allah SWT Maha melihat dan Maha Mengetahui keberadaan hamba-Nya. Dengan doa kepada Allah, tidak menjadi penghalang bagi siapa pun, ketika manusia berdo'a

<sup>215</sup> Abdul Hafidz, Rusydi, “Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur’an”, dalam *Jurnal Islamic Akademik Pendidikan dan Keislaman*, (Bekasi: STAI At-Taqwa, 2019), h.72.

dengan hati yang Ikhlas karena lillahi ta'ala dan hati yang tulus meminta pertolongan kepada Allah, maka Allah akan mengabulkannya sesuai kebutuhannya.

Namun, dibalik terkabulnya doa seseorang maka harus terpenuhilah syarat-syarat dan ketentuannya yakni melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, taat dan beriman kepada Allah, melaksanakan ibadah seperti salat, puasa, zakat dan lain sebagainya. Dengan melakukan ketentuan tersebut, maka Allah akan memberikan limpahan pahala atas apa yang telah hamba-Nya kerjakan dan mendapatkan balasan amal yang paling baik. Akan tetapi, jika mengerjakannya dengan Ikhlas karena *lillahi Ta'ala* dan semuanya bersamaan dengan iman maka ia akan menjadi petunjuk jalan kebaikan didunia maupun hingga di akhirat. Dengan Allah akan mengabulkan permintaan hamba-Nya, maka berserah dirilah kepada Allah dan rendahkan hati lah dihadapan Allah.<sup>216</sup>

Quraish Shihab megutarakan dalam kitab tafsirnya, ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk selalu berdoa dengan syarat dapat memenuhi semua perintah-Nya. Sebab, agar selalu percayai adanya Allah dan hanya mengesakan kepada-Nya saja. Begitu pun, Allah akan selalu mengabulkan permintaan hamba-Nya dan Allah tidak pernah menolaknya bahkan Allah akan memberikan yang terbaik untuk hambanya dan mengabulkan semua permintaan hamba-Nya walaupun diluar yang tidak terduga. Maka dengan itu, percayalah kepada Allah dan minta bantuanlah kepada Allah semata, karena Allah akan memberikan yang terbaik kepada hamba-Nya baik persoalan di dunia maupun juga di akhirat.<sup>217</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah dekat dengan hamba-hambaNya yang memohon dengan ikhlas. Allah tidaklah jauh dari sisi hambaNya. Namun Allah sangatlah dekat dengan hambaNya yang memohon. Dengan memohon kepada-Nya tanpa pelantara apapun dan wasilah apapun, Allah akan mengabulkan semua permohonan hamba-hambaNya.

Oleh karena itu, berdoa sangatlah penting, dengan doa otak manusia menjadi sebagian dari ibadah, memberitahukan kepada Allah tentang doa dan bagaimana seorang hamba meminta kepada Allah. Sebab, jika hamba-Nya berdoa menyebut nama-Nya dan meminta sesuatu maka Allah akan menjawab semua permintaan semua hamba-hambaNya.<sup>218</sup>

Al-Qurthubi dalam tafsirnya juga menjelaskan bahwa Allah memberitahukan kepada hamba-hamba-Nya bahwa Allah sangat dekat. Dalam artian dekat kepada hamba-Nya yang taat kepada-Nya maka Allah akan memberikan pahala atas ketaatannya. Maksud dari kata dekat itu ialah dengan tujuan bahwa Allah memperkenankan kepada hamba-Nya untuk berdoa kerena berdoa itu adalah ibadah.

---

<sup>216</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 1, h. 396.

<sup>217</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 1, h. 407.

<sup>218</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1, h. 428.

Dan Allah pun akan mengabulkan semua permintaan hamba-Nya dan memberikan kenikmatan atas karunia-Nya.<sup>219</sup>

Dengan itu, seseorang yang beriman pasti menyadarinya bahwa segala sesuatu itu hakikatnya semuanya atas kehendak dan kekuasaan Allah. Allah lah yang menentukan segalanya, Allah akan memberikan jalan yang terbaik untuk seluruh hamba-Nya meskipun jalan tersebut masing-masing yang didapatkannya berbeda-beda, sehingga akan merasa mustahil dan tidak menduga-duga. Namun, jalan yang mustahil itu dilewatinya dengan cara melalui dari ketabahan, melakukan shalat, dan berdolah meminta pertolongan kepada Allah.

Doa merupakan permohonan dan permintaan seorang hamba kepada Allah. Bahwa dengan kehendak Allah lah yang akan mengabulkan doa hamba-Nya. Dalam Hadits yang diriwayatkan Tirmidzi mengatakan bahwa “*Doa adalah ibadah*”.<sup>220</sup> Doa adalah menjadi senjata bagi seluruh umat muslim, dengan adanya doa berarti tandanya kita meminta dan memohon pertolongan kepada Allah agar selalu diberikan kemudahan dalam segala urusannya. Ketika hamba yang berdoa kepada Allah, maka disitulah akan terbukanya pintu rahmat dari Allah agar selalu dilancarkan segala impiannya dan akan terkabul doa seorang hamba yang meminta kepada Allah. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda yakni:

*“Barang siapa di antara kalian telah dibukakan baginya pintu doa, pasti dikabulkan pula baginya pintu rahmat dan tidaklah Allah diminta sesuatu yang dia berikan lebih dia senang daripada diminta kekuatan.”* (H.R Tirmidzi)<sup>221</sup>

Maka, janganlah merasa berkecil hati dan jangan pernah pula merasa putus asa dari rahmat Allah. Sebab ketika kita menghadapi masalah dalam kehidupan ini, maka berdoalah kepada Allah. Allah akan membantu semua hambanya yang sedang kesulitan dan akan mengabulkan semua permintaan hamba-Nya. Ayat ini menjadi jawaban kepada hamba-Nya yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya. Karena sebagaimana dalam QS. An-Nissa [4]: 28 Allah SWT. berfirman:

*“...Dan diciptakannya manusia itu dalam keadaan lemah.”* (QS. An-Nissa [4]: 28)

Dengan itu, mengapa manusia dinyatakan lemah?, karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain untuk menutupi keperluan dan kelemahannya. Dengan ini, manusia hidup di dunia ini tidak sendirian, karena manusia hidup selalu berdampingan dan membutuhkan orang lain. Akan tetapi, semua ini bermaksud agar selalu manusia bisa selalu berkembang dan menyadari bahwa di kehidupan dunia ini selalu berdampingan dengan orang lain.

Namun, hanya Allah SWT yang bisa memenuhi semua keperluan dan segala kebutuhan makhluk-Nya. karena Allah lah yang memiliki semua isi alam raya ini.

<sup>219</sup> Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Takhrij oleh. Mahmud Hamid Utsman (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 2, h. 700.

<sup>220</sup> Tim GIP, *Ensiklopedia Doa Muslimah* (Jakarta: Gema Insani, 2012), h. 12.

<sup>221</sup> Rizka Amelia Suhailah, *Bermimpi, Berdoa, Berusaha* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), h. 54.

Allah Maha kuasa yang memiliki langit, bumi serta isinya hingga akhirat. Allah Maha memiliki segalanya tidak terbatas dan Allah tidak akan pernah bergantung kepada siapa pun.<sup>222</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis bisa memahami bahwa ayat ini menjadi salah satu solusi saat kita sedang mengalami kesulitan ataupun merasa dirinya putus asa dan tidak ada lagi harapan. Maka, berdoalah kepada Allah, sebab hanya Allahlah yang bisa merubah semuanya dan hanya Allahlah yang bisa mengabulkan semua permintaan hamba-Nya. karena, kepada siapa lagi kita memohon dan meminta bantuan jika tidak kepada Allah SWT. sebab semuanya hanya mili kepada Allah semata dan Allah yang memiliki segalanya.

#### 8. Meningkatkan rasa syukur (QS. Al-Baqarah [2]: 152, QS dan QS. Thaha [20]: 25)

□ فَادْكُرُونِي ۖ اذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”* (QS. Al-Baqarah [2]: 152)

Wahbah Az-Zuhaili mengatakan dalam ayat ini bahwa Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar selalu mengingat Allah dengan selalu taat kepada Allah, Allah akan kembali mengingat hamba-Nya dengan memberikan berlipat ganda pahala dan ampunan-Nya. dan bersyukurlah kepada Allah agar kita tidak sampai terjerumus kedalam perihal yang tidak baik. Dan Allah akan mengingkari kepada hamba-hamba yang tidak mensyukuri atas nikmat yang telah Allah berikan. Serta Allah akan mengambil kenikmatan itu kepada hamba-hambaNya yang tidak bersyukur.<sup>223</sup>

Menurut Quraish Shibab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini menjelaskan Allah memerintahkan hamba-Nya agar selalu mengingat atas nikmat-Nya yang telah diberikan kepada hamba-Nya. Jika hamba-Nya mensyukuri atas nikmat-Nya maka Allah akan menambahkan kenikmatan itu dan jika hamba-Nya mengingkari atas kenikmatan-Nya yang telah diberikan, maka Allah akan memberikan siksaan yang menimpa kepada hamba-Nya. Maka dari itu, untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan yang akan didapatkannya perlu dengan kesungguhan dan menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.<sup>224</sup>

Ayat ini Allah memerintahkan hamba-Nya agar selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan, yakni dengan cara berterimakasih dan mengucap syukur.

<sup>222</sup> Kang Yadi, *Doa-Doa Patah Hati*, (Depok: PT. Lingkar Pena Kreativa, 2008), h.24-25.

<sup>223</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 1, h. 297.

<sup>224</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 1, h. 362.

Ucapan itu tidak hanya sebatas dari mulut saja, namun melainkan terbuktinya suatu perbuatan. Karena, jika suatu itu nikmat itu telah disyukuri, Allah telah berjanji akan menambahkan suatu kenikmatannya lagi. Sebaliknya, jika kenikmatan tersebut tidak disyukurinya, maka sangat mudah Allah akan mencabut kembali kenikmatannya dan hamba-Nya mengalami hidup dalam kegelapan.<sup>225</sup>

Al-Qurthubi dalam tafsirnya juga menjelaskan bahwa Firman Allah:

فَاذْكُرُونِي ۖ أَذْكُرْكُمْ yakni karena itu, *ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu*” ayat ini ialah perintah Allah sangat menekankan kepada hamba-Nya maksudnya adalah bahwa Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar selalu mengingat-Nya maka Allah pun akan selalu mengingat hamba-Nya.

Kemudian وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ “Dan bersyukurlah kepada-ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku)”. Maksudnya ialah kata syukur ini memiliki artinya menampakkan dan mengekspresikan suatu perasaan atau sebuah kebaikan. Maka bersyukurlah kepada Allah atas karunia yang telah Allah berikan. Cara mengaplikasikan rasa syukur seorang hamba kepada Allah dengan memuji kepada-Nya dan taat kepada-Nya. Namun, syukur bagi seorang hamba dengan mengucapkan lisan dan ketetapan hati atas nikmat yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya dan juga taat kepada-Nya.<sup>226</sup> Sebagaimana yang tertera di QS. Thaha [20]: 25 dalam Firman-Nya:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ

“Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku” (QS. Thaha [20]: 25)

Quraish Shihab menyatakan di dalam tafsirnya, bahwa turunnya ayat ini ketika itu Nabi Musa As. sedang menjalankan tugas yang berat, maka ia bermohon kepada Allah. Dalam Firman-Nya: “Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku”. Maksudnya ialah bahwa agar selalu jiwa kita seorang hamba bisa menerima dengan lapang dada atas cobaan apapun yang telah Allah berikan.<sup>227</sup>

Kemudian, menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam kitabnya menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kepada Nabi Musa untuk bertemu Fir’aun, ketika itu Musa diberikan tugas dari Allah sangat berat, dan beliau pun meminta permintaan kepada Allah lima hal. Salah satunya yaitu Nabi Musa meminta kepada Allah agar dilapangkan lah dadanya dan mampu menghadapi gangguan orang-orang dalam menerima risalah yang engkau berikan kepada Nabi Musa. Karena ini merupakan tugas yang sangat berat +. Sebagaimana dalam Firman Allah QS. Asy-Syu’araa : 13

<sup>225</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1, h. 346.

<sup>226</sup> Al-Quthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jilid 2, h. 401.

<sup>227</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 8, h. 292.

“*Sehingga dadaku terasa sempit dan lidahku tidak lancar, maka utuslah Harun (bersamaku)*”.<sup>228</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa saat itu Nabi Musa memohon kepada Allah agar di lapangkan dadanya dan ayat ini pun Allah memberikan peringatan kepada Nabi Muhammad. Sebab, ketika itu Nabi Musa merasa dadanya kurang lapang. Karena dadanya masih sempit karena ia telah menganiaya seseorang yang sebangsanya. Serta, bagi seorang Rasul lapang dada menjadi syarat yang paling utama. Karena, jika dada sudah terbuka lapang maka segala pintu jalan pun akan lapang jika dimasukinya.<sup>229</sup>

Ibnu Katsir dalam kitabnya menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Musa untuk menjalankan tugasnya. Maka Musa meminta permintaannya agar selalu dilapangkanlah dadanya supaya bisa menjalankan tugasnya. Dengan hal ini Allah menjadi penolong dan membela, jika semuanya tidak terjadi dengan adanya kekuatan-Nya maka Musa tidak mungkin bisa melakukannya.<sup>230</sup>

Syukur merupakan suatu kenikmatan, yakni nikmat yang telah Allah berikan bersamaan dengan bertaqwa kepada-Nya dan dipergunakan kenikmatan tersebut sesuai atas kehendak Allah SWT. dalam Al-Qur'an pun Allah telah memerintahkan kepada hamba-Nya agar selalu merasa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan suatu nikmat yang tak terbatas.<sup>231</sup>

Dari segi psikologis, rasa syukur ini merupakan suatu rasa puas didalam diri sendiri, sehingga bisa menghilangkan rasa putus asa saat dirinya merasa gagal karena belum bisa mendapatkan apa yang dirinya inginkan.<sup>232</sup> Sebagaimana menurut Al-Ghazali, kata syukur terbagi dalam tiga hal yaitu mencakup ilmu, hal dan amal. Ilmu yang berarti ilmu tentang pengetahuan yang bisa menerima nikmat dan pemberi anugerah serta memberikan keyakinan bahwa semua anugerah itu berasal dari Allah SWT. Kemudian, hal ialah yang terjadi pada keadaan rohani yakni perasaan kegembiraan yang sangat meluap karena atas nikmat yang telah Allah berikan, sehingga menimbulkan rasa cinta kepada Allah atas rahmat-Nya, yang diwujudkan dalam bentuk ketaatan dan kepatuhan. Sedangkan amal, ialah yang dihubungkan dengan hati, perkataan dan perbuatan.<sup>233</sup>

Lalu seperti apa saja bentuk yang harus manusia syukuri? Kenikmatan tidak hanya terlintas dari harta atau benda ataupun rizki yang telah Allah SWT berikan kepada manusia. Namun, kenikmatan itu berbentuk nikmat iman, nikmat sehat wal afiat, nikmat masih diberikan panca indra yang terus berjalan baik, nikmat atas karunia rizki dan makanan yang bisa dimakan, dan nikmat atas sumber daya alam

<sup>228</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 8, h. 469.

<sup>229</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6, h. 4414.

<sup>230</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), Jilid, 5, h.. 378.

<sup>231</sup> Diana Jumaida, “Ungkapan Lafadz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an”, *Skripsi* pada UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, h. 33.

<sup>232</sup> Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesanten, 2010), h. 127.

<sup>233</sup> Abu Hamid Al-Ghazali, *Taubat, Sabar, dan Syukuri*, pnj. Nur Hikmah, (Jakarta: PT Tinta Mas Indonesia, 1983), h. 197.

yang dibumi, dan lain sebagainya masih banyak anugerah yang telah Allah berikan kepada manusia yang tidak terbatas dan tidak bisa terhitung jumlahnya.<sup>234</sup>

Oleh karena itu, bersyukur ialah suatu kenikmatan dari Allah SWT. bahwa keimanan seseorang itu terdiri dari dua bagian, yaitu bersyukur dan bersabar. Mengapa demikian? Karena bersyukur ialah suatu perilaku yang diharuskan bagi manusia bila ingin mendapatkan kebaikan bagi dirinya dan memperoleh keselamatan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Sebab, bersyukur yakni memiliki tujuan dan maksud sedangkan bersabar ialah suatu sarana ataupun jalan untuk menggapai tujuan dan maksud. Maka, dibalik seseorang bersyukur pasti ada kesabaran. Karena, bersyukur dan bersabar adalah dua hal yang selalu berkaitan dan beriringan dengan adanya keimanan seseorang tersebut.<sup>235</sup>

Dengan ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa sesungguhnya banyak sekali nikmat yang kita dapatkan dan kita terima atas anugerah-Nya. Namun, terkadang kita yang tidak sadar dan tidak menyadarinya atas kenikmatan itu. Karena, manusia memiliki sifat dasar yakni tidak akan pernah merasa puas. Namun, kepuasan manusia hanya bersifat sementara. Karena, kepuasan manusia tidak ada berhentinya. Maka dari itu, teruslah menjadi manusia hamba Allah yang selalu merasa cukup atas apa yang dimilikinya dan qana'ah menerima apa adanya. Sebab, Allah SWT telah menjanjikan kepada hamba-Nya bahwa ketika manusia itu selalu merasa syukur atas kenikmatan-Nya maka Allah akan menambahkan kenikmatan itu dengan pahala yang berlipat ganda.

#### 9. Menghilangkan rasa kesedihan (QS. At-Taubah [9]: 40)

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي الْأُنْثَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

*“Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara*

<sup>234</sup> Umairatus Syarifah, “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik” dalam Jurnal *Al-I’jaz* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023), vol. 5. No. 1, h. 56.

<sup>235</sup> Ahsanatul Khulailiyah, “Konsep Syukur Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam” dalam Jurnal *ILJ Islamic Learning Journal* (Jombang: STIT Al-Urwatul Wutsqo, 2023), h. 810.



*(malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.*” (QS. At-Taubah [9]: 40)

Wahbah Az-Zuhaili mengatakan dalam tafsirnya, bahwa ayat ini Allah senantiasa akan menolong dan memberikan bantuannya di saat hamba-Nya sedang mengalami kesulitan. Turunnya ayat ini, ketika saat itu Nabi Muhammad SAW sedang hijrah namun tidak ada satu pun yang menolong kecuali pertolongan dari Allah SWT. Saat itu, ditemani dengan sahabat Rasulullah yakni Abu Bakar. Lalu beliau tinggal di dalam gua tsur selama 3 hari supaya tidak ada yang mengetahui jejak beliau pulang kembali. Saat itu, Abu Bakar sangat sedih karena kaum musyrik hampir saja mengetahui jejak Nabi, kemudian beliau bersabda sebagaimana dalam Firman Allah “*Janganlah kamu takut atau bersedih, sesungguhnya Allah bersama dengan kita, menguatkan kita dengan pertolongan, bantuan dan penjagaannya*”.<sup>236</sup>

Allah Swt. memberikan ketenangan kepada Rasulullah. Dengan adanya ketenangan merupakan keamanan yang dianugerahkan pada hati. Bahwa sesungguhnya Rasulullah bersama dengan ketenangan. Allah memberikan bantuannya dengan malaikat, karena kemusyrikan dan kekufuran adalah kalimat dari orang-orang musyrik yang memiliki tingkat level yang sangat rendah dan dikalahkan dengan kalimat Allah yakni *Laa Ilaha Illallah* yang memiliki level yang sangat tinggi. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa dan Maha Bijaksana.<sup>237</sup>

Kemudian, Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa ayat ini Allah memerintahkan Rasulullah untuk berperang. Namun, Rasulullah tidak membutuhkan mereka yang tidak mau menolaknya. Akan tetapi, Allah pasti yang akan menolongnya dan melindunginya. Nabi pun bersabda kepada sahabatnya yakni Sayyidina Abu Bakar r.a yang berkaitan pada ayat ini yakni “*Laa Tahzan InnaAllaha Ma’ana*” bahwa jangan pernah khawatir karena sesungguhnya Allah bersama dengan kita. Maka ayat ini, memerintahkan kepada hamba-Nya agar tidak merasa bersedih.<sup>238</sup>

Ibnu Katsir dalam kitabnya menjelaskan bahwa ayat ini terdapat peristiwa ketika Nabi Muhammad berhijrah bersama sahabatnya yakni Abu Bakar bin Abu Quhafah. Sesungguhnya Allah SWT yang akan menolong dan menopang serta akan melindungi Nabi SAW. Namun saat itu, sahabat Rasulullah merasa ketakutan dan bersedih jika keberadaannya terlihat oleh rombongan kaum musyrikin sehingga mereka akan menyakiti Rasulullah.

Menurut sebagian ulama ahli Tafsir menyatakan, bahwa ketenangan hanya diturunkan ke dalam hati yakni kepada Abu Bakar saja. Namun, Rasulullah yang terlebih dahulu mendapatkan ketenangan hati, sebab setelah Rasulullah memberikan

---

<sup>236</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, h. 471-472.

<sup>237</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, h. 471-472.

<sup>238</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 5, h. 595.

nasihat kepada Abu Bakar dengan ucapan “Jangan bersedih karena Allah selalu bersama dengan kita”, maka Abu Bakar merasakan ketenangan di dalam hatinya.

Dengan karena itu, ayat ini menjadi penghargaan dan terhormat yang memiliki kedudukan paling tertinggi kepada umat Nabi Muhammad yang paling utama yaitu Abu Bakar. Saat itu, di mana begitu terdesak hingga bisa menentukan dan memperjuangkan agama Islam antara hidup dan mati, hanya Abu Bakar sajalah yang menemani Rasul. Ayat ini pun menceritakan betapa dalamnya rasa cinta Abu Bakar kepada Rasul, yang saat itu sangat benar bersembunyi di gua hingga para musuh mencari disekelilingan gua namun tidak terlihat jelas dari pandangan para musuh. Begitu besarnya pertolongan dari sarang laba-laba yang sangat rapuh bisa menutupi dan menyesatkan dari pandangan para musuh.<sup>239</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan menolong hamba-Nya dalam keadaan apapun hingga sesulit apapun. Sebab, firman Allah kedudukannya tinggi karena hanya Allahlah yang memiliki kebenaran dan berkehendak yang paling mulia pada dzat-Nya. Allah Maha bijaksana hingga sarang laba-laba yang sangat rapuh bisa menutupi mata kaum kafir. Dengan kebijaksanaan-Nya Allah menyelamatkan dan melepaskan hamba-Nya yang dicintai-Nya dari segala serangan kaum kafir.<sup>240</sup>

Maka, Allah berfirman “*Allah menurunkan ketenangan-Nya kepadanya*” yakni bahwa Allah akan memberikan ketenangan kepada Nabi Muhammad SAW. Sebab, sebagaimana yang diriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas bahwa “Rasulullah senantiasa selalu dalam perasaan yang tenang”. Semuanya atas kehendak Allah, Allah lah yang memberikan kemenangan terhadap Rasulullah. Allah yang Mahaperkasa dalam pertolongan-Nya dan perlindungan-Nya.<sup>241</sup>

Setiap kejadian dan dibailik kesedihan kita semuanya melainkan karena atas izin Allah. Saat Allah menakdirkan hal yang membuat kita sedih, percayalah dan yakinlah bahwa Allah selalu ada untuk hamba-Nya baik di saat suka maupun duka. Kita sangat membutuhkan ketenangan dalam menghadapi berbagai masalah dan kesulitan dalam kehidupan ini. Semuanya akan terselesaikan dan terlewati jika hati dalam kondisi tenang. Akan ada hikmahnya dan akan menghasilkan keuntungan saat kondisi hati yang selalu tenang dan tetap percaya diri.<sup>242</sup>

Menurut pendapat Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam kitabnya, beliau mengatakan bahwa kesedihan dalam Al-Qur’an kedudukannya terdapat hal yang sangat dilarang.<sup>243</sup> Hal ini seperti Firman Allah dalam ayat ini bahwa kata *La Tahzan* sebelumnya di dahului dengan *la nahi* yakni kata larangan yang menunjukkan

<sup>239</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2005), h. 2968.

<sup>240</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, h. 2972.

<sup>241</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 4, h. 135-136.

<sup>242</sup> Abu Khalid Resa Gunarsa, Lc, <https://muslim.or.id/9222-tenangkanlah-hatimu.html> diakses pada tanggal 30 Juli 2018.

<sup>243</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin* (Pendakian Menuju Allah), alih bahasa Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1999), h. 165.

bahwa kesedihan itu sangat dilarang sebab Allah selalu ada dan selalu bersama dengan orang-orang yang beriman.

Orang yang sabar pasti bisa menghadapi semua musibah yang mereka alami karena mereka memiliki kekuatan akidah Islam yang sangat kokoh. Mereka menyakini bahwa Allah Maha Kuasa Maha segalanya sehingga apapun yang terjadi semuanya ada solusinya dan jalan keluarnya. Solusi menghilangkan rasa kesedihan ialah berpikir optimis, karena jiwa yang optimis yakni hanya jiwa orang-orang beriman.<sup>244</sup> Sebab orang yang beriman kepada Allah adalah orang yang kuat dan orang yang selalu optimis pasti bisa melewati dan menjalankan kehidupan tidak pernah gentar dan putus asa.

Berdasarkan penjelasan di atas, menurut penulis bahwa kesedihan sangatlah suatu larangan bagi seorang hamba. Ayat ini salah satu solusi saat dirinya merasa putus asa. Hanya orang-orang beriman saja yang memiliki keimanan yang kuat dan bertawakal kepada Allah. Bahwa apa pun yang terjadi semuanya pasti ada hikmahnya dan sudah menjadi ketentuan Allah yang terbaik untuk hamba-Nya sehingga bisa menghilangkan rasa kesedihan.

#### 10. Ada Kemudahan Di Balik Kesulitan (QS. Asy-Syarah [94]: 5-6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ٦

*“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”* (QS. Asy-Syarah [94]: 5-6)

Dalam penafsiran Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan dan sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Allah Swt mempertegaskan pada dua ayat ini bahwa terdapat sebuah isyarat dan hiburan bagi Rasulullah, Allah akan menggantikan keadaan beliau dari miskin menjadi kaya, dari lemah menjadi kuat.

Maksud dari dua kemudahan itu adalah kemudahan merupakan janji kepada seluruh orang-orang muslim dan kemudahan tersebut yakni kemudahan dunia dan akhirat. Allah Swt menjadikan kemudahan dalam setiap satu kesulitan. Oleh karena itu, agar menjadikan manusia agar menjadi lebih kuat dalam harapan dan lebih meningkatkan rasa sabar.<sup>245</sup>

Bahwa ayat ini membuktikannya pada diri Nabi Muhammad Saw. Ketika itu beliau datang sendiri, dianiaya, sampai beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum musyrikin di mekkah, tidak boleh berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun. Namun akhirnya datang juga kelapangan dan jalan keluar. Ayat ini pun menyatakan bahwa kelapangan dada yang diperoleh Nabi Muhammad keringanan beban yang selama beliau rasakan namun itu semua disebabkan karena sebelumnya beliau mengalami kesulitan.

<sup>244</sup> Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2014), h. 133.

<sup>245</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15, h. 582.

Oleh karena itu, ayat ini menjelaskan betapa beratnya dalam kesulitan yang dihadapi, namun semuanya pasti ada kemudahan. Ayat ini memberikan pesan kepada manusia agar selalu berusaha dan menemukan positif yang bisa dimanfaatkan dan bisa mengambil ibroh atau Pelajaran dari setiap kesulitan. Karena setiap kesulitan terdapat kemudahan. Ayat ini juga memberikan Pelajaran dalam kehidupan manusia agar setiap orang selalu berusaha dan mencari peluang dari setiap tantangan dalam kesulitan yang dijalani dalam kehidupannya.<sup>246</sup>

Buya Hamka dalam tasifnya mengatakan bahwa ayat ini ketika itu Nabi Muhammad merasa kesulitan merasa berat beban. Namun dibalik berat beban yang beliau memikulnya, maka Allah angkat nama Rasulullah dengan sebutan yang paling mulia. Dengan demikian *Sunnatullah* dengan kata kesulitan selalu beriringan dengan kemudahan.

Lalu, ayat ini diulangi sekali lagi pada ayat 6. Karena, memang akan terjadi terus berulang-ulang. Kesulitan senantiasa pasti ada kemudahan, dalam susah pasti ada mudahnya, dalam sempit pasti ada lapangnya dan jalan keluarnya. Dengan demikian, manusia jangan lemah iman, karena lemah iman akan menyebabkan manusia terjatuh di Tengah jalan sebelum sampai di akhir. Sebab, dari kesulitan akan menyatakan kejayaan dan keberuntungan yang tiada bandingnya.<sup>247</sup>

Setiap manusia pasti pernah merasakan sedih, sebab sedih ialah termasuk dari bagian emosi diri ketika seseorang merasakan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan. Seperti rasa kecewa, kehilangan, bingung, cemas, putus asa dan lain sebagainya. Manusia seringkali merasa putus asa ketika mendapatkan kesulitan atau cobaan yang dihadapinya. Padahal Allah telah berjanji bahwa Allah akan memberikan kemudahan kepada hambaNya yang dekat dengan-Nya ketika hamba tersebut mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dibalik kesulitan akan ada kemudahan, dari kemudahan itu akan menghasilkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dijanjikan Allah adalah baik kebahagiaan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat. Namun, banyak hal yang terjadi pada semua orang hingga mereka tidak menyadarinya. Hal tersebut terjadi karena manusia kurang merasa bersabar akan cobaan dan kesulitan yang dihadapinya.<sup>248</sup>

Dengan kalimat sesungguhnya setelah kesulitan itu pasti ada kemudahan, dengan ini mengapa seseorang harus merasa takut akan kesulitan? Sebab saat seseorang merasa sedang sulit maka esok hari ada kemudahan yang akan menghampirinya. Ayat ini sangat menjawab dan menginspirasi bagi orang yang sedang mengalami kesulitan. Ayat ini memberikan motivasi kepada seseorang untuk tetap bertahan, tetap semangat dalam menghadapi hidup yang penuh rintangan dan kesulitan. Dengan bersabar dan terus belajar untuk tetap bersabar dalam setiap

---

<sup>246</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 15, h. 361-363.

<sup>247</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, h. 8042-8043.

<sup>248</sup> Wei, *Berbahagiaalah, Sedih Itu Hanya Mitos (Kebahagiaan Itu Ada dalam Genggamanmu)*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 127.

keadaan. Jalani hidup dengan bersabar, dengan bersabar akan mendapatkan kebahagiaan.<sup>249</sup>

Semua proses ujian yang dihadapinya ada dalam suka maupun duka, Allah Maha Mengetahui persepsi manusia yang biasanya menilai duka dan kesulitan sebagai ujian. Namun, sebaliknya ujian dalam bentuk suka dan kesenangan tidak dianggap ujian. Oleh karena itu, Allah memberikan jalan sesuai dengan kesederungan. Akan tetapi, suka dan duka semuanya tidak akan abadi, akan datang silih berganti.<sup>250</sup>

Berdasarkan pemaparan dari di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa ayat ini sangat banyak sekali hikmah yang dapat diambil dalam kehidupan manusia. Ayat ini menjadikan solusi bagi seseorang yang mengalami putus asa. Semuanya Allah akan berikan jalan keluarnya sebab Allah telah menjanjikan dibalik kesulitan pasti ada kemudahan. Kuncinya adalah dengan sabar, ikhlas dan selalu bersyukur akan nikmat yang telah Allah berikan.

### 11. Bersikap Optimis, ikhtiar, dan Bertawakal (An-Najm [53]: 39-42)

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۚ ٣٩ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۚ ٤٠ ثُمَّ  
يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ۚ ٤١ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ۚ ٤٢

*“Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, bahwa sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian dia akan diberi balasan atas (amalnya) itu dengan balasan yang paling sempurna, bahwa sesungguhnya kepada Tuhanmulah kesudahan (segala sesuatu).”* (An-Najm [53]: 39-42)

Dalam penafsiran Wahbah Az-Zuhaili pada ayat 39 menjelaskan bahwa manusia tidak akan mendapatkan apa-apa melainkan ganjaran usahanya dan Allah akan membalas amal perbuatannya. Pahala yang berbentuk amal-amal saleh dan balasan setiap bentuk amal, amal yang diberi pahala dan amal buruk diberi hukuman. Ayat 40-42 menjelaskan bahwa amal-amal yang dikerjakan akan diperlihatkan di padang masyar nanti. Jika amal baik akan Allah balas dengan paling sempurna, sebab satu amal kebaikan balasannya adalah sepuluh kali hingga tujuh ratus kali lipat akan balasannya. Bahwa sesungguhnya manusia akan kembali dan ujung kesudahan pada hari kiamat adalah kepada Allah Swt.<sup>251</sup>

Menurut buya hamka dalam penafsirannya ayat ini menjelaskan bahwa hasil yang dapar manusia kerjakan akan mendapatkan dari usaha yang telah manusia lakukan. Apabila seseorang itu malas, maka balasannya pun mendapatkan sediki

<sup>249</sup> Akhyar, *Tuhan Tahu, Kita Mampu*, (Jakarta: Akhyar Center Indonesia, 2023), h. 93.

<sup>250</sup> Abdul Ghoni, *Buku Islamic Wisdom*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018), h. 271.

<sup>251</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 14, h. 163-164.

ataupun tidak mendapatkan sama sekali. Manusia tidak akan memperoleh kecuali ia berusaha sebab yang akan manusia dapatkan ialah dari hasil usaha seseorang sendiri. Semua usaha yang ia dapatkan amal baik ataupun buruk semua akan diperlihatkan di hari akhir kiamat. Kemudian, ayat 42 menjadi penutup bahwa hal ini memberi peringatan kepada manusia, setelah manusia berusaha dan memperolehnya serta terakhir berserah diri kepada-Nya dan semuanya akan kembali kepada-Nya. Hanya Allahlah yang memiliki sifat yang lebih tinggi.<sup>252</sup>

Manusia diciptakan sebagai makhluk setiap harinya memiliki kebutuhan, baik kebutuhan primer maupun sekunder. Untuk memenuhi kebutuhan itu, manusia harus melakukan upaya, usaha, dan ikhtiar. Namun, manusia tidak boleh hanya menunggu dan berharap hanya kepada orang lain untuk mengharapkan pemberian dan belas kasihan dari orang lain. Bahwa usaha yang dikerjakan oleh manusia akan Allah berikan balasan yang setimbang dan sempurna.

Bagi kita seorang pelajar ilmu merupakan kebutuhan, oleh karena itu untuk mendapatkannya dengan usaha dan perjuangan. Dengan ilmu tersebut, seseorang akan meraih cita-cita. Seseorang pasti memiliki keinginan dan cita-cita ingin tercapai, maka terus berusaha dan berikhtiar untuk menggapainya. Kesungguhan seseorang dalam berikhtiar pasti akan membuahkan hasil, karena akan memperoleh apa yang seseorang tersebut telah diusahakannya. Setelah berusaha dan ikhtiar, maka berserah diri kepada Allah sebab Allah yang menentukannya dan balasan-Nya.<sup>253</sup> Dapat disimpulkan bahwa ayat ini menjadi solusi bagi seseorang yang mengalami putus asa. Sebab dengan bersikap optimis dan ikhtiar seseorang akan memperoleh hasil yang baik. Selanjutnya yang menentukannya tahap terakhir yaitu berserah diri kepada Allah Swt.

---

<sup>252</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9, h. 7012-7015.

<sup>253</sup> Kementrian Agama RI, *Mari Meraih Kesuksesan dengan Optimis, Ihtiar, dan Tawakal*, (Jakarta: Cendikia Kemenang, 2020), h. 12-13.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan bab-bab sebelumnya dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan mengenai putus asa dalam perspektif Al-Qur'an. Dapat disimpulkan terkait rumusan masalah yang diajukan, yaitu bahwa putus asa adalah yang tidak memiliki harapan ataupun hilangnya semangat atau hilangnya sebuah harapan. Dalam pandangan Islam, putus asa suatu hal yang merupakan kesesatan, karena orang yang sedang putus asa dan suka mengeluh ketika merasa gagal yaitu termasuk orang-orang yang sesat.

Allah SWT mengungkapkan terkait putus asa dalam Al-Qur'an melalui ayat-ayat Al-Qur'an faktor penyebab putus asa yakni *pertama*, putus asa hilangnya nikmat Allah SWT merupakan larangan bagi orang beriman untuk berputus asa. *Kedua*, Putus asa dari rahmat Allah Swt merupakan suatu hal yang sangat berdosa. Karena putus asa dari rahmat Allah Swt hanya orang-orang kafir. *Ketiga*, Putus asa ketika ditimpa musibah dan malapetaka bahwa Allah menggambarkan sifat dasar manusia ketika mendapatkan kesenangan ataupun kesengsaraan, ketika itu Allah mencabut semua kenikmatan tersebut maka manusia merasa menyerah dalam hidupnya.

*Keempat*, orang yang putus asa akan mendapatkan ancaman dan siksaan dari Allah SWT. *Kelima*, putus asa atas perilaku manusia yang berburuk sangka kepada Allah yakni sifat tercela yang harus dijauhi dari orang yang beriman, sebab sifat tercela ini hanya dilakukan bagi orang-orang kafir dan orang-orang yang munafik. *Keenam*, merasa dirinya capek, Allah SWT telah memberikan keringanan kepada hamba-Nya dengan menjadikan tidur sebagai istirahat. Jika seseorang berkurang dalam istirahatnya akan menjadi dampak negatif terhadap fisik seseorang. Karena dari dampak itu, manusia akan mudah terserang dengan sikap putus asa.

*Ketujuh*, putus asa karena dirinya merasa tidak sanggup, sebagaimana firman-Nya bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya sesuai kesanggupannya. *Kedelapan*, putus asa karena dirinya merasa sia-sia, kita sebagai hamba-Nya jangan pernah merasa bahwa dirinya merasa sia-sia. Sebab, Allah yang akan melihatnya dan Allah lah yang akan menilainya.

Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan solusi dalam pemecahan masalah akibat putus asa yaitu membaca Al-Qur'an agar dapat membersihkan hati dan jiwa sebab Al-Qur'an sebagai obat hati, berdzikir agar selalu mengingat dan mengagungkan Allah SWT dengan adanya dzikir hati manusia akan menjadi tenang, bersabarlah serta mengharap keridhaan hanya kepada Allah, berdoalah kepada Allah karena dengan adanya doa supaya manusia berdekatlah kepada Allah sebab Allah lah yang menentukan segalanya, meningkatkan rasa syukur, hilangkan rasa kesedihan, dibalik kesulitan pasti ada kemudahan, dan bersikaplah optimis, ikhtiar dan berserah diri kepada Allah Swt.

**B. Saran**

Setelah melakukan penelitian ini dan menjelaskan semuanya sesuai dengan judul, maka penulis dengan segala kerendahan hati ingin menutup pembahasan sekaligus memohon maaf jika terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini. Di karenakan penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan, tetapi kritik dan saran dan masukan akan sangat berpengaruh bagi penulis untuk memperbaiki kembali penelitian ini.

Tema putus asa perspektif Al-Qur'an yang diangkat pembahasan dalam penelitian ini terbatas hanya pada putus asa yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar peneliti-peneliti selanjutnya bisa menjadi bahan evaluasi dalam penelitian kedepannya, khususnya terkait dengan masalah tentang putus asa dalam Al-Qur'an. Penulis juga berharap, semoga hasil karya ini bermanfaat dan menjadi salah satu sumber tambahan penelitian dalam lingkup pendidikan umum.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman bin Hasan Alu Syeikh. 2012. *Fathu Al-Majid*. (Jakarta: Pustaka Darul Haq)
- Abidin, Firanda Andirja *Syarah Kitab Tauhid*. <https://bekalislam.firanda.com/4653-larangan-berprasangka-buruk-terhadap-allah-bab-58.html>
- Abdul Ghoni, 2018. *Buku Islamic Wisdom*, (Jakarta: Elex Media Komputindo).
- Agama RI, Kementrian. 2019. *Al-Qur'an dan Terjemah*. (Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an)
- Akhyar, 2023. *Tuhan Tahu, Kita Mampu*, (Jakarta: Akhyar Center Indonesia)
- Al-Asfahani, Al-Raghib. 1992. *Mu'jam Mufradat li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar Al-Fikr)
- Al-Bantanie, Syafi'I. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. (Jakarta: Qultum Media)
- Al Fakir, Abdullah. 2018. *Jangan Cemas, Berdzikirlah*. (Jakarta: Elex Media Komputindo)
- Al-Farbi, Muclas. 2021. *Obat Putus Asa*. (Yogyakarta: Araska Publisher)
- Asghari, Basri Iba. 1994. *Solusi Al-Qur'an: Tentang Problema Sosial, Politik dan Budaya, cet.* (Jakarta: Renika Cipta)
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 1983. *Taubat, Sabar, dan Syukuri*, pnj. Nur Hikmah. (Jakarta: PT Tinta Mas Indonesia)
- Al-Husayn Ahmad bin Faris bin Zakariyya. 2008. *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*, jilid 6. (Kairo: Dar Al-Hadith)
- Al-Husayn bin Muhammad. 1381. *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*. (Kairo: Nazar Mustafa Al-Baz)
- Al-Islam. 2007. *Muamalah dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta)
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 1999. *Madarijus Salikin* (Pendakian Menuju Allah), alih bahasa Kathur Suhardi. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar)
- Al-Lusi, Abu Al-Sana Shihab Al-Dina Al-Sayyid Mahmud. 1994. *Ruh Al-Ma'ani fi Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim wa Al-Sab' Al-Mathani*. (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah)
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. 1971. *Tafsir Al-Maraghi, jilid 10*. (Beirut: Dar Al-Kutub)
- Al-Mawardi, Al-Imam . 2001. *Kenikmatan Kehidupan Dunia dan Agama : Adab Al-Dunya Wa Al-Din*, terj. Kamaluddin Sya'diyatulharamain. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Al-Maqdisy, Al-Husni. 1995. *Kamus Faturrahman*. (Beirut: Daar el fikr)
- Al-Mishr, Ibn Manzur Al-Afriqi. 1997. *Lisan Al-'Arab*. (Beirut: Dar Shadir)
- Al-Qurthubi. 2009. *Tafsir Al-Qurthubi*, Takhrij oleh. Mahmud Hamid Utsman Jilid 8. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Amalia, Riza. 2012. *Terapi Eksistensial Humanistik dalam Mengatasi Siswa Putus Asa: Studi Kasus Siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo*, Skripsi. (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Anam, Masrur. 2022. *Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an*, Jurnal Al-I'jaz, 4(1)
- Anwar, Rusydie. 2018. *Quranic Happiness*. (Jakarta: Laksana)

- Akhyar, 2023. *Tuhan Tahu, Kita Mampu*, (Jakarta: Akhyar Center Indonesia).
- Arifin, M. Zaenal. 2018. *Khazanah Ilmu Al-Qur'an*. (Tangerang : Pustaka Pelajar)
- As-Shoddieqy, Hasbi. 1993. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. (Jakarta: Bulan Binang)
- Aswan Zain, Syaiful Bahri Djamarah. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. ( Jakarta: Rineka Cipta)
- Ath-Thabari, Abu Ja'far. 2007. *Tafsir Ath-Thabari Jilid 21*. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- 'Ayas, Ibrahim. 1972. *Mu'jam Al-Wasit, Juz 2*. dkk. (Kairo: Dar Al-Ma'rif)
- Azis, Azhar. <https://indonesiainside.id/risalah/2020/02/22/tadabbur-surah-an-naba-ayat-9-tentang-nikmat-tidur>, (diakses pada 22 Febuari 2020)
- Az-Zuhaili, Wahbah. 2016. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj*, Jilid 13, Cet. 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk. ( Jakarta : Gema Insani)
- Bahri, Saiful. 2019. *Tadabur Juz'amma*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar)
- Baqi, M. Fuad Abdul. 1922. *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. (Beirut: Dar Al-Fikr)
- Baharsyah, Muhammad Yusuf. dkk. 2020. *Pengaruh salah pilih jurusan terhadap rasa putus asa mahasiswa Teknik Informatika. Nathiqiyah*, 3(1)
- Berkah, Alfiah. 2019. *Untuk Kamu Yang Hampir Putus asa*. (Jakarta : PT Elex Media Komputindo)
- Dapartemen Agama RI. 2010. *Al-Qur'an dan Tafsirnya* jilid IV. (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi)
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka)
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'e. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. (Jakarta: Qultum Media)
- Eni Zulaiha, M. Mulyana, Badruzzaman M. Yunus. 2020. *Mengatasi Putus Asa : Komsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik*, Jurnal, Bandung : UIN Sunan Gunung Djati.
- Ghazali, M. Yusni Amru. dkk. 2021. *Ensiklopedia Al-Qur'an dan Hadis Per Tema*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo)
- Gugul, Fadly <https://bimbinganislam.com/fawaid-hadist-82-surga-dan-neraka-itu-dekat/#:~:text=Penjelasan%20berharga%20bahwa%20surga%20dan,dan%20berbagi%20hadiah%20dengan%20tetangga>, (diakses pada 27 Oktober 2022)
- Gunarsa, Abu Khalid Res. <https://muslim.or.id/9222-tenangkanlah-hatimu.html>, (diakses pada tanggal 30 Juli 2018)
- Gomulya, Berny. *Problem Solving And Decision Making For Improvement*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama)
- Hafidz, Abdul dan Rusydi 2019. *Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Islamic Akademik Pendidikan dan Keislaman. (Bekasi: STAI At-Taqwa)
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. (Jakarta: Dhana Bakti Primayasa)
- Hamka, 2005. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd).

- Hudaya, Hairul. Jangan Berputus Asa, <https://mahad.uin-antasari.ac.id/jangan-berputus-asa/>, (diakses pada 13 Maret 2023)
- Hs, Fakhruddin. 1992. *Ensiklopedia Al-Qur'an 1, jilid 1*. (Jakarta: Renika Cipta)
- <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>, (diakses pada 19 Desember 2019)
- [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri).
- Istibsyaroh. 2009. *Putus Asa Dalam Perspektif Psikologi*, Skripsi. (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Istiqomah, Hamidatul. 2020. *Zikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati*, Skripsi. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya)
- Iyus, Yosep. 2012. *Psikologi Keperawatan, cet 1*. (Jakarta: Raja Grafindo)
- Jumaida, Dian. 2018. *Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa Dalam Al-Qur'an*, Skripsi. (Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)
- Katsir, Ibnu. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i)
- Kementrian Agama RI, 2020. *Mari Meraih Kesuksesan dengan Optimis, Ihtiar, dan Tawakal*, (Jakarta: Cendikia Kemenang)
- Khalil, Syaikh Adil Muhammad. 2018. *Tadabbur Al-Qur'an: menyelami makna Al-Qur'an dari al fatihah sampai An-Nass*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar)
- Khamis, Masyhuril. 2011. *Jangan Putus Asa Dari Rahmat Allah*. (Jakarta: Republika)
- Khulailiyah, Ahsanatul. 2023. *Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam*, Jurnal ILJ Islamic Learning Journal. (Jombang: STIT Al-Urwatul Wutsqo)
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama, <https://seamushaf.kemenag.go.id/telusuri/detail/999/aplikasi-quran-digital-quran-kemenag-in-ms-word>, (diakses pada 24 Juli 2019)
- Mahdistory. <https://hidayatullahbatam.com/al-quran-dan-hati-batu/#>, (diakses pada 1 september 2021)
- Muchtar, Heri Jauhari. 2008. *Fiqh Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya)
- Muhammad bin 'Abd 'Umar Al-Zamakhshari. 1995. *Al-Kasyaf'an Haqa'iq Gawamid Al-Tanzil Wa Uyun Al-Aqamil Fi Wujud Al-Ta'wil, Jilid 3*. (Beirut: Dar Al-Kitab Al-Arabi)
- Muhammad, bin Al-Husayn. 1381. *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*. (Kairo : Nazar Mustafa Al-Baz)
- Muhammad Tahir Ibn 'Asyur. 1990. *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*, Vol. 12. (Tunisia: Dar Al-Tunisiyyah)
- Muhyidin Abi Zakariya Yahya bin Sharaf Al-Nawawi. *Al-Adhkar: Ensiklopedi Dzikir dan Doa Yang Bersumber Dari Al-Qur'an dan Hadis* (Bandung)
- Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. (Surabaya: Pustaka Progressif)
- Musyfiqah, Khulaimah. 2018. *Perilaku Manusia Atas Nikmat Allah Dan Ketidaanya Dalam Al-Qur'an*, Skripsi. (Jakaarta: UIN Syarif Hidayatullah)
- Najati, Muhammad Utsman. 2000. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj. Wawan Djunaedi Soffandi. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. (Jakarta : PT Ghalia Indonesia)
- Nawawi, Rif'at Syauci. 2015. *Kepribadian Qurani, cet. 3*. (Jakarta: Amzah)

- Noor, Syamsuddin. 2009. *Rahasia Doa-Doa Dalam Al-Qur'an Keajaiban dan Kedahsyatan Doa-Doa Qurani Sepanjang Zaman*. (Jakarta: Pustaka Al-Mawardi)
- Nurhasanah Bakhtiar, Eka Kurniawati . 2018, *Manusia Menurut Konsep Al-Qur'an dan Sains*, *Journal of Natural Science and Integration*, 1(1)
- Olson, Ken. 2005. *Psikologi Harapan*, terj. Suparyakir. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. (Yogyakarta: UIN Malang Press)
- Rahma, Annisa Nur. 2021. *Tausiah Sesejuk Embun: Tema Kemuslimahan*. (Yogyakarta: Araska)
- Rahman, Andi. 2022. *Menjadi peneliti pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. (Jakarta : Penerbit Prodi IAT Fakultas Ushuluddin PTIQ)
- Rajab, Hadarah. 2004. *Akhlak Suf, cet. II*. (Jakarta: Al-Mawardi Prima)
- Rajab, Khairunnas. 2010. *Obat Hati*. (Yogyakarta: Pustaka Pesanten)
- Ramdhani, Muhammad. 2011. *Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan : "Telaah Tafsir Tematik tentang ayat-ayat yang menggambarkan berputus asa dan pencegahannya dalam Al-Qur'an"*, Skripsi. (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Rizal, Yose. 2010. *Jangan Berputus Asa*. (Jakarta: Media Setia Karya)
- Safrihsyah. 2013. *Psikologi Ibadah Dalam Islam*, cet. 1. (Banda Aceh: Ar-Raniry Press)
- Sahla, Abu. 2010. *Pelangi Kesabaran*. (Jakarta: Elex Media Komputindo)
- Sani, Ridwan Abdullah. 2020. *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. (Jakarta: Ridwan Abdullah Sani)
- Santoso, Teguh. 2011. *7 Rahasia Mengatasi Putus Asa*. (Jakarta: Tugu Publisher)
- Septiawadi. 2014. *Tafsir Sufistik Sa'id Al-Hawwa dalam Al-Asas Fi Al-Tafsir*. (Jakarta: Lectura Press)
- Siregar, Mhd Eko Nanda. 2017. *Problem Solving Dalam Al-Quran Analisis Tafsir Al-Azhar*, Skripsi. ( Medan: UIN Sumatera Utara Medan)
- Sismanto dan Tutik Hamidah. 2022. *Kajian Ayat-Ayat Syifa Dalam Perspektif Tafsir dan Impelementasinya Dalam Pengobatan Ruqyah*, *Jurnal Studia Quranika*, 6(2)
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10. (Jakarta : Lentara Hati)
- . 2018. *Wawasan Al-Quran Tentang Zikir dan Doa*. (Ciputat: Lentara Hati)
- Sudarsono. 1993. *Kamus Filsafat dan Psikologi*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Penerbit Alfabeta)
- Suhadi, Rik. 2020. *Akhlak Madzmumah Dan Cara Pencegahannya*. (Yogyakarta: Deepublish)
- Suhailah, Rizka Amelia. 2016. *Bermimpi, Berdoa, Berusaha*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo)
- Sumuranje, L. Nihwan. 2015. *Agar Hidup Lebih Baik Dan Semakin Bahagia*. (Jakarta: Elex Media Komputindo)

- S, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Syakur, Amin. 2003. *Insan Kamil: Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. (Semarang: Bima Sakti)
- Syakur, Abdul. 2016. *Dashyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, Dan Tawakkal*. (Yogyakarta: Safirah)
- Syarifah, Umairatus. 2023. *Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik*, Jurnal Al-I'jaz 5(1). (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim)
- Tebba, Sudirman. 2003. *Tasawuf Positif*. (Jakarta: Prenada Media)
- Tim GIP. 2012. *Ensiklopedia Doa Muslimah*. (Jakarta: Gema Insani)
- Utami, Umy Sarah. 2021. *Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj*, Skripsi. (Bengkulu : IAIN Bengkulu)
- Wahidah, Evita Yuliatul. 2018. *Resiliensi Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Islam Nusantara, 02(01)
- Wati Fadila Ita Qulloh. 2022. *Putus Asa Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Korelasinya Terhadap Kesehatan Mental*", Skripsi. (Kediri : IAIN Kediri)
- Wei, 2020. *Berbahagiaalah, Sedih Itu Hanyalah Mitos (Kebahagiaan Itu Ada dalam Genggamanmu)*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia).
- Widodo, Urip. 2020. *Life Is Beautiful*. dkk.(Bogor: Guepedia)
- Yadi, Kang. 2008. *Doa-Doa Patah Hati*. (Depok: PT. Lingkar Pena Kreativa)
- Yassuni, Ma'lufal Louis. 2000. *Al-Munjid fi Al-Lughah wa Al-'Alam*. (Beirut : Dar Al-Masyriq)
- Yunus, Muhammad. 2017. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Jiwa*, Skripsi (Makasar: UIN Alaudin Makassar)
- Yusoff, Zulkifli Mohd. 2015. *Kamus Al-Qur'an*. (Malaysia: PTS Islamika)



## PROFIL PENULIS



Nama lengkap penulis adalah Siti Syifa Fauziah, yang biasanya penulis disapa akrab dengan nama panggilan Syifa atau cipa. Penulis lahir di Pandeglang, 27 Agustus 2000. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara. Orang tua penulis bernama Alm. Uci sanusi dan Almh. Siti Khaeriyah pasangan yang sejati hingga akhir hayatnya. *Allahummagfirlahum warhamhum waafihim wa'fuanhum.*

Penulis menempuh pendidikan jenjang RA Ad'dawatul Islamiyyah Pedongkelan Cengkareng Jakarta barat (2005-2006), jenjang Mi Ad'dawatul Islamiyyah Pedongkelan Cengkareng Jakarta barat (2007-2012), jenjang MTS di Pondok Pesantren Mursyidatul jannah islamic boarding school Pandeglang Banten yang memiliki berbasis 2 keunggulan yaitu Al-Quran dengan metode ustmani dan 2 bahasa yaitu bahasa Inggris dan Arab (2013-2015), dan jenjang MA di Pondok Pesantren Mursyidatul jannah islamic boarding school Pandeglang Banten (2016-2018). Setelah lulus MA, Penulis mengabdikan dirinya di pondok pesantren Mursyidatul jannah selama 6 bulan, dan meneruskan studinya non-formal takhasus Al-Qur'an dan kitab kuning di Pondok Pesantren Hudatul Muna 2, Ponorogo Jawa timur selama 6 bulan (2018-2019). Penulis melanjutkan studinya jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam di Universitas PTIQ Jakarta (2019-2023).

Penulis memiliki banyak pengalaman dalam mengikuti organisasi kepengurusan. Salah satunya yaitu mengikuti organisasi kepengurusan di pondok pesantren Mursyidatul jannah Pandeglang Banten dengan terpilih menjadi bagian bendahara dan bagian keagamaan (periode 2017-2018). Penulis juga pernah aktif mengikuti kegiatan eksternal kampus Komppaq orda daerah jawa barat dan banten dan mengikuti organisasi PMii. Selain itu, penulis aktif mengajar formal dan non formal di Pondok Pesantren Mursyidatul Jannah Pandeglang Banten (2021-sekarang). Selain aktif dalam mengajar, penulis mengemban amanah untuk mengurus bagian administrasi koprasu keuangan saku santri di Pondok Pesantren Mursyidatul jannah Pandeglang Banten.

Dengan ini, penulis sangat bersyukur telah menyelesaikan studi perguruan tinggi di Universitas PTIQ Jakarta. Perjuangan yang sangat tidak mudah dilaluinya, hingga bertahan dititik sekarang ini. Sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir Skripsi dengan baik dan tepat waktu. Penulis sangat yakin dibalik kesulitan pasti ada kemudahan dan yakin bahwa semakin sulit sebuah perjuangan, semakin indahlah suatu kemenangan.