

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah diuraikan penjelasan di beberapa bab yang berawal dari latar belakang permasalahan, maka penelitian dengan judul putus asa perspektif tafsir al-azhar dan korelasinya terhadap kesehatan mental menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an menyebutkan kurang lebih 3 lafadz yang mengandung arti putus asa diantaranya yakni *ya'isa* (ييسس) , *qanatha* (قنط) , dan *balasa* (بلس) . Setiap lafadz diulang beberapa kali, lafadz *ya'isa* diulang sebanyak 10 kali, lafadz *qanatha* diulang sebanyak 6 kali, dan lafadz *balasa* diulang sebanyak 5 kali.

Dari ketiga lafadz tersebut, dapat diketahui bahwa lafadz *ya'isa* memiliki cakupan lebih luas yang digunakan untuk hal-hal berkaitan dengan keyakinan serta keimanan kepada Allah. Lafadz *qanatha* memiliki cakupan yang lebih sempit, yakni seseorang yang berputus asa disebabkan oleh rahmat dunia. Sedangkan lafadz *balasa* mencangkup putus asanya orang-orang kafir yang disebabkan oleh azab yang telah ditimpakan oleh Allah.

Dalam Al-Qur'an, putus asa sangat dilarang karena putus asa merupakan sikap menyerah total yang merasa tidak ada harapan serta tidak adanya solusi. Bahkan Buya Hamka mendefinisikan putus asa dengan menyebutkan bahwa putus asa merupakan suatu gejala dari penyakit jiwa yang menimpa seseorang sehingga jiwanya menjadi kosong dan akan bertambah kosong setelah nikmat-Nya dicabut.

2. Hamka memberikan contoh yang relevan dan mudah dipahami, dan Hamka menafsirkan kata putus asa tidak hanya dengan arti putus harapan melainkan di beberapa ayat ia menyebutkan term putus asa dengan kekecewaan, kebingungan. Hamka juga menyimpulkan sebab dari keputusasaan manusia akibat tidak percayanya mereka terhadap berputarnya takdir Allah.

Dari definisi yang Hamka ungkapkan mengenai putus asa juga dapat disimpulkan bahwa dalam penafsiran ayat-ayat putus asa Hamka berkali-kali menyebutkan bahwa mereka yang putus asa adalah yang lupa akan nikmat-Nya, bahkan disebutkan disalah satu penafsirannya *kufur* nikmat. Secara tidak langsung Hamka menyebutkan bahwa orang yang berputus asa sangat tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk tidak bisa melihat nikmat Allah yang sangat banyak dan luas, sehingga langkah yang mereka ambil ketika berputus asa hanyalah menyerah seolah-olah sudah tidak ada solusi sama sekali

Dari tafsiran Buya Hamka, di kelompokkan kembali macam-macam putus asa yang mana al-Qur'an menyebutkan bahwa manusia dapat dihinggapi dan mengalami putus asa dalam beberapa hal. Dari beberapa macam tersebut, maka perlu mawas diri dari sikap putus asa dan tetap sabar, tawakal, optimis dalam menghadapi masalah.

3. Kesehatan mental atau *mental health* sendiri, terkait dengan bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, melakukan berbagai situasi kehidupan yang dihadapi, bagaimana seseorang memandang dirinya, kehidupannya, serta orang lain, selain itu bagaimana seseorang dapat mengevaluasi berbagai alternatif dalam mengambil keputusan.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, beberapa ciri dan penjelasannya sangat mengarah pada putus asa. Dapat juga ayat-ayat putus asa pespektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dikorelasikan dengan kesehatan mental, yang mana Allah selalu melarang hamba-Nya untuk berputus asa dalam berbagai hal (dunia maupun akhirat).

Pelarangan yang Allah buat bukan hanya berakibat pada urusan akhirat saja, bahkan ternyata Allah juga menghindarkan hamba-Nya dari sakit mental. Dapat diketahui bahwa ketika manusia berputus asa maka mereka akan mengalami yang namanya frustrasi, stres, hingga depresi apabila mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang mereka alami sehingga merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Sehingga jika sudah seperti itu, maka seseorang bisa dikatakan tidak sehat mentalnya. Dengan demikian, ayat-ayat putus asa memiliki korelasi atau hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental.

B. Saran

Pada akhir pembahasan, peneliti harap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti sendiri. Dan peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dikatakan sempurna. Tentu masih terdapat banyak kekurangan dan juga kesalahan, maka perlunya kritik, saran maupun masukan yang membangun pada penelitian ini. Peneliti juga memberikan peluang kedepannya untuk siapa saja yang ingin mengkaji penelitian ini supaya menjadi karya yang lebih pantas dalam akademik.