

ANALISIS KATA *QANA'AH* DALAM PERSPEKTIF *TAFSĪR FĪ ZILĀL AL-QUR'ĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISRODER

SKRIPSI

Oleh:

HANA MUJTAHIDAH FITRIANI

230204110174



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARI'AH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

**ANALISIS KATA *QANA'AT* DALAM *TAFSĪR FĪ ŻILĀL AL-QUR'ĀN*
SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISRODER**

SKRIPSI

Oleh:

HANA MUJTAHIDAH FITRIANI

230204110174



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARI'AH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**ANALISIS KATA *QANA'AT* DALAM PERSPEKTIF *TAFSĪR FĪ ZILĀL AL-QURĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR
DISORDER**

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 27 Agustus 2025



Hana Mujtahidah Fitriani

NIM 230204110174

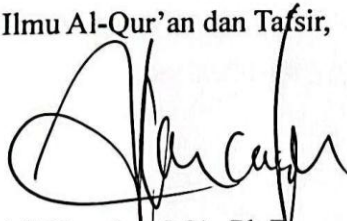
HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Hana Mujtahidah Fitriani NIM: 230204110174, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

ANALISIS KATA *QANA'AT* DALAM PERSPEKTIF *TAFSIR FĪ ZILĀL AL-QURĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISORDER

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,

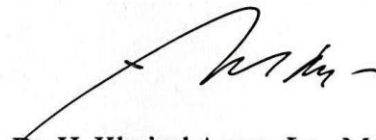


Ali Hamdan, MA. Ph.D.

NIP 197601012011011004

Malang, 27 Agustus 2024

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.

NIP 196807152000031001

HALAMAN PENGESAHAN

Dewan Penguji Skripsi saudara Hana Mujtahidah Fitriani, NIM 230204110174, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

ANALISIS KATA *QANA'AH* DALAM PERSPEKTIF *TAFSIR FĪ ZILĀL AL-QURĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISORDER

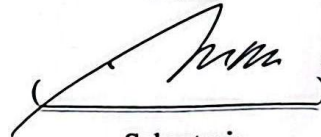
Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 26 September 2024

Dengan Penguji:

1. Dr. Muhammad, Lc., M. Th. I
NIP 198904082019031017
2. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M. H.
NIP 196807152000031001
3. Miski, M. Ag
NIP 199010052019031012



Ketua



Sekretaris



Peguji Utama



Malang, 07 Oktober2025

Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah M.Ag.
NIP.197108261998032002

MOTTO

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

"Bertakwalah kepada Allah, Allah memberikan pengajaran kepadamu dan Allah

Maha Mengetahui segala sesuatu".

(Al-Baqarah: 282)

مَنْ جَدَّ وَجَدَ وَمَنْ صَبَرَ ظَفِرَ

"Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil" dan "Barangsiapa yang bersabar, maka dia akan beruntung"

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindah alihan tulisan Arab dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam footnote maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide Arabic Transliterasi), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (Titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (Titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ž	Ž	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء/أ	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (أ) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

C. Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”. *Kasroh* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
أَ	A		Ā		Ay
إِ	I		Ī		Aw
أُ	U		Ū		Ba'

Vokal (a) panjang=	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya	قيل	Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang=	Ū	Misalnya	دون	Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “I”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ‘ nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya’ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =		Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خير	Menjadi	Khayrun

D. Ta’ Marbuthah

Ta’ Marbuthah ditransliterasi dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta’ Marbuthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة المدرسة menjadi *al risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang

terdiridari susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang diambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya *في رحمة الله* menjadi *fi rahmatillah*.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafaz jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billah ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut:

“.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil’alamin, atas berkat nikmat iman, Islam, ilmu dan hidayah Allah SWT kepada kita semuanya, terkhusus kepada penulis yang telah menyelesaikan skripsi yang berjudul: “ANALISIS KATA *QANA’AT* DALAM PERSPEKTIF *TAFSĪR FĪ ZILĀL AL-QURĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISORDER” dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat dan salam kita haturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah memberikan uswatun hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar’i. Dengan mengikuti beliau, semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaatnya di hari akhir kiamat. Aamiin.

Dengan segala pengajaran, bimbingan atau pengarahan, serta bantuan dari banyak pihak dalam proses penelitian ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada taranya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, MA, Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Miski, M.Ag, selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di

Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan.

5. Dr. Khoirul Anam, Lc.,M.H, selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini
6. Segenap dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas,semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
7. Orang tua dan keluarga yang amat ananda cintai yang tiada hentinya memberikan dukungan dan do'a kepada penulis. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kasih sayang, kekuatan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa mereka berdua, penulis tidak akan bisa sampai seperti ini. Dan tidak ada kata-kata yang dapat membalas perjuangan kedua orang tua penulis. Semoga kebahagiaan, kesehatan, rahmat dan keberkahan Allah SWT selalu menyertai mereka berdua.
8. Keluarga besar angkatan Mutasi Sudan, yang telah kebersamai dan berjuang bersama dari semester pertama hingga saat ini. Menjadi bagian yang tak terlupakan selama proses pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Kepada teman-teman yang telah menemani dan memberikan banyak

pengalaman selama penulis mengemban Ilmu di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan semua pihak yang belum dapat penulis sebutkan pada kesempatan ini.

Dengan terselesaikannya laporan skripsi ini, penulis mengharapkan ilmu yang telah kami peroleh selama kuliah dapat memberikan manfaat amal kehidupan di dunia dan akhirat. Sebagai manusia yang tak pernah luput dari kekhilafan, penulis sangat mengharapkan pintu maaf serta kritikan dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di waktu yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat berkontribusi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap dan berdo'a kepada Allah SWT semoga kebaikan, rahmat dan keberkahan Allah selalu datang kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
مستخلص البحث	xxi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Kerangka Teori	18

H. Metode Penelitian.....	21
I. Sistematika Pembahasan.....	25
BAB II.....	27
TINJAUAN PUSTAKA.....	27
A. Teori Semantik.....	27
B. Makna Kata <i>Qanaʿa</i>	30
C. Kitab <i>Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān</i>	35
D. Gangguan Bipolar Disorder	39
BAB III	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Analisis Makna Kata <i>Qanaʿa</i> dalam Al-Qurʿan.....	47
B. Penafsiran Kata <i>Qanaʿa</i> dalam <i>Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān</i>	65
C. Hubungan Antara Penafsiran Kata <i>Qanaʿa</i> dengan Bipolar Disorder	72
BAB IV	77
PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
DAFTAR RIWAYAT	85

DAFTAR TABEL

**Tabel 1.1 : Persamaan dan Perbedaan Antara Penelitian Terdahulu dengan
Penelitian Penulis**

Tabel 2. 1 : Jenis dan Ciri Utama Bipolar Disorder

Tabel 2.2 : Perbedaan Gejala Bipolar Disorder

ABSTRAK

Hana Mujtahidah Fitriani, NIM 230204110174. Analisi Kata *Qanaʿa* dalam Perspektif *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* serta Hubungan dengan Fenomena Bipolar Disorder, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Dr. Khoirul Umam, Lc., M.H.

Kata Kunci: *Qanaʿa*, *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*, Bipolar Disorder

Peristiwa bunuh diri yang marak terjadi di Indonesia, baik dari kalangan remaja hingga dewasa. Ini menunjukkan adanya permasalahan serius dalam aspek kesehatan mental. Salah satu gangguan yang memicu tindakan tersebut adalah bipolar disorder. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menggunakan kata *qanaʿa* untuk menggambarkan kondisi keputusan yang berdampak negatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kata *qanaʿa* dalam al-Qur'an menurut *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* serta mengkaji relevansinya dengan fenomena bipolar disorder.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan. Adapun data primer yang digunakan adalah kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* karya Sayyid Quṭb. Sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai literatur pendukung, khususnya yang membahas aspek psikologi bipolar disorder. Analisis dilakukan dengan menelaah makna *qanaʿa* sebagaimana ditafsirkan oleh Sayyid Quṭb, kemudian menghubungkannya dengan kajian psikologi modern.

Makna kata *qanaʿa* menurut Sayyid Quthub dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* menyatakan bahwa keputusan adalah salah satu bentuk jatuhnya spiritual seorang hamba yang mencerminkan hilangnya keyakinan terhadap sifat Maha Pengampun dan Maha Penyayang dari Allah SWT. Al-Qur'an melarang sikap ini dan mendorong hamba-Nya untuk berdzikir, berdoa dan memperkuat ibadah. Sedangkan konsep makna *qanaʿa* ini memiliki relevansi dengan kondisi keputusan yang dapat dipahami sebagai salah satu faktor pemicu utama penderita bipolar disorder.

ABSTRACT

Hana Mujtahidah Fitriani, NIM 230204110174, 2025. Analysis of the Word in the Perspective of *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* and the Relationship with the Phenomenon of Bipolar Disorder, Thesis, Study Program of Al-Qur'an and Tafsir, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Supervisor: Dr. Khoirul Umam, Lc., M.H.

Keywords: *Qanaʿa*, *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān*, Bipolar Disorder

Suicide is rampant in Indonesia, among both teenagers and adults. This indicates a serious problem in terms of mental health. One of the disorders that triggers such actions is bipolar disorder. In this context, the Qur'an uses the word *qanaʿa* to describe a state of despair that has a negative impact. Therefore, this study aims to analyze the term *qanaʿa* in the Qur'an according to the *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* and examine its relevance to the phenomenon of bipolar disorder.

This study employs a qualitative method with a literature review research design. The primary data used is the book *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* by Sayyid Quṭb. Secondary data is obtained from various supporting literature, particularly those discussing the psychological aspects of bipolar disorder. The analysis is conducted by examining the meaning of *qanaʿa* as interpreted by Sayyid Quṭb, then relating it to modern psychological studies.

The meaning of the word *qanaʿa* according to Sayyid Quṭb in *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* states that despair is one form of spiritual decline in a servant, reflecting the loss of faith in Allah's attributes of being Most Forgiving and Most Merciful. The Qur'an prohibits this attitude and encourages His servants to engage in remembrance, prayer, and strengthening their worship. Meanwhile, the concept of the meaning of *qanaʿa* is relevant to the condition of despair, which can be understood as one of the primary triggers for bipolar disorder.

مستخلص البحث

هناك مجتهدة فطرياني، رقم القيد ١١٠١٧٤، ٢٣٠٢٠٤، ٢٠٢٥. تحليل كلمة قنط في تفسير في ظلال القرآن وعلاقتها بظاهرة الاضطراب ثنائي القطب. البحث الجامعي، قسم علوم القرآن وتفسيرها و كلية الشريعة، جامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: دكتور خير الأمم المجاستير. الكلمات المفتاحية: قنط، تفسير في ظلال القرآن، الاضطراب ثنائي القطب

الانتحار منتشر في إندونيسيا، بين المراهقين والبالغين على حد سواء. وهذا يشير إلى وجود مشكلة خطيرة في مجال الصحة العقلية. أحد الاضطرابات التي تؤدي إلى مثل هذه الأفعال هو الاضطراب ثنائي القطب. في هذا السياق، يستخدم القرآن الكريم كلمة "قنط" لوصف حالة اليأس التي لها تأثير سلبي. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مصطلح "قنط" في القرآن الكريم وفقًا لتفسير في ظلال القرآن ودراسة صلته بظاهرة الاضطراب ثنائي القطب.

تستخدم هذه الدراسة طريقة نوعية مع تصميم بحثي يستند إلى مراجعة الأدبيات. البيانات الأولية المستخدمة هي كتاب تفسير في ظلال القرآن للسيد قطب. أما البيانات الثانوية فهي مستمدة من مختلف المراجع الداعمة، ولا سيما تلك التي تناقش الجوانب النفسية للاضطراب ثنائي القطب. يتم إجراء التحليل من خلال دراسة معنى كلمة "قنط" كما فسرهما السيد قطب، ثم ربطها بالدراسات النفسية الحديثة.

معنى كلمة "قنط" وفقًا لسيد قطب في تفسير في ظلال القرآن هو أن اليأس هو أحد أشكال الانحطاط الروحي في العبد، مما يعكس فقدان الإيمان بصفات الله تعالى من الغفور والرحيم. يحظر القرآن هذه الموقف ويشجع عباده على الذكر والصلاة وتقوية عبادتهم. وفي الوقت نفسه، فإن مفهوم معنى القنط وثيق الصلة بحالة اليأس، التي يمكن فهمها على أنها أحد المسببات الرئيسية للاضطراب ثنائي القطب.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah ciptaan Allah SWT yang paling sempurna diantara makhluk-makhluk-Nya yang lain yakni hewan dan tumbuhan karena manusia sudah di kodratkan menjadi pemimpin di bumi ini, sesuai dalam firman-Nya dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 30 yang artinya Artinya: *"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi".* Manusia juga diwajibkan mencari ilmu pengetahuan agar apa yang dia lakukan didasari dengan ilmu pengetahuan, apalagi dalam hal ibadah kepada Allah SWT dan dengan adanya ilmu pengetahuan, seseorang dapat menghadapi masalah dan cobaan. Setiap manusia memiliki aktivitas dan masalah yang berbeda-beda untuk terus menjalani kehidupan di dunia, ada yang kuat menjalaninya dan ada pula yang sebaliknya, tergantung cara mengatasi masalah pada masing-masing dari setiap individu.

Perkembangan zaman semakin memudahkan kita untuk mengakses apa yang dibutuhkan, seperti internet dan teknologi memberikan dampak yang luar biasa bagi penggunanya. Ketika ilmu mudah diakses dimana saja, maka seseorang akan menjadi lebih pintar dan memiliki akses lebih cepat ke berbagai

hal. Namun, situasi ini juga menjadikan otak dan mental seseorang lebih lambat hingga menempatkan ia dalam berbagai kerentanan kesehatan mental. Tekanan hidup seseorang juga menjadi pemicu kesehatan mental, mulai dari lingkungan sekitar seperti keluarga, lingkungan rumah dan sekolah. Hal ini tidak bisa dipungkiri karena banyaknya peristiwa bunuh diri diakibatkan kesehatan mental yang belum teratasi. Di buktikan berita Kompas menyatakan bahwa sesuai data WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) pada tanggal 29 Agustus 2024, paling banyak terjadi pada orang yang berusia 15-29 tahun. Sebagian besar adalah anak muda yang masih sekolah atau kuliah, mulai memasuki dunia kerja hingga sebagian sudah menikah dan mengurus anak. Jumlah kasus bunuh diri sebanyak 726.000 orang setiap tahun. Artinya, dalam satu jam ada 83 orang bunuh diri di seluruh dunia. Sementara di Indonesia, data Kepolisian Negara Republik Indonesia sejak awal tahun hingga 19 Agustus 2024 menyebutkan ada 849 kasus bunuh diri¹. Hal ini menimbulkan rasa heran pada kalangan umat muslim khususnya bagi penulis, mengapa peristiwa tersebut masih banyak terjadi.

Sejatinya orang hidup tujuannya menurut Islam adalah untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dengan cara bertakwa kepada Allah SWT, menjalani perintah dan larangan-Nya dan pasrah atas apa yang sudah menjadi

¹ Muhachamad zaid Wahyudi, "Generasi Z Dan Kerentanan Bunuh Diri," Kompas.id, 2024, https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/09/10/generasi-z-dan-kerentanan-bunuh-diri?utm_source=link&utm_medium=shared&utm_campaign=tpd_-_android_traffic.

garis takdir kehidupan. Namun pada kenyataannya, masih banyak kejadian bunuh diri karena tekanan hidup yang sedang dijalani. Masih banyak yang merasa putus asa dan tidak ada harapan untuk melanjutkan hidup. Maka, ini menunjukkan mirisnya kesehatan mental saat ini, dibutuhkan ilmu pengetahuan mengenai kesehatan mental dan cara menanggulangnya. Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku dan suasana hati seseorang.² Salah satu penyebab kesehatan mental yang dapat memicu seseorang untuk melakukan bunuh diri adalah bipolar disorder.

Pada umumnya bipolar disorder adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang dikenal sebagai gangguan psikologis, berkaitan dengan perubahan mood. Artinya, kondisi dimana seseorang bisa merasa gembira berlebihan dan rasa sedih yang berlebihan.³ Ketua Bipolar Care Indonesia (BCI) yaitu Andri Suratman menyatakan bahwa dari data himpunan BCI, ada 2% atau setara dengan 72.860 orang yang mengidap bipolar di Indonesia.⁴ Ini adalah penyakit yang serius, bahkan resiko terjadinya bunuh diri bagi penderita bipolar, karena kondisi kecemasan dan kekhawatiran serta kebahagiaan yang berlebihan. Bipolar dapat termasuk kepada orang yang berputus asa ketika

² Esya Heryana and others, 'Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar', *Jurnal Riset Agama*, 2.1 (2022), pp. 53–67, doi:10.15575/jra.v2i1.15683.

³ Ipnu R. Nugroho, *Bipolar: Seri Personality Disorder Dan Berbagai Hal Tentangnya*, ed. Herman Adamson, book (Yogyakarta: PSIKOLOGI CORNER, 2022). 2.

⁴ Endang Saputra, 'BCI Sebut Ada 2 Persen Masyarakat Indonesia Mengidap Gangguan Bipolar', *Merdekabandung*, 2018. <<https://bandung.merdeka.com/halo-bandung/read/156784/bci-sebut-ada-2-persen-masyarakat-indonesia-mengidap-gangguan-bipolar>>.

moodnya sedang merasa sedih, yang dapat berdampak pada kelainan mental dan dapat melakukan hal diluar dugaan seperti bunuh diri.⁵ Dalam Bahasa Arab, putus asa juga termasuk kepada kata *qanata*, yang disebutkan didalam Al-Qur'an sebanyak 6 kali dalam 5 surat, Diantaranya: Q.S. Al-Hijr [15]: 55 dan 56, Q.S Az-Zumar [39]: 53, Q.S Fussilat [41]: 49, Q.S. As-Syūra [28]: 28, dan Q.S. Ar-Rūm [30]: 36..

Ketika pada zaman Nabi Muhammad SAW ada permasalahan, para sahabat langsung bertanya kepada Nabi. Tidak diragukan lagi, Nabi adalah pemimpin Islam pada saat itu. Zaman terus berlangsung, tidak selamanya Nabi yang menjadi penopang agama Islam. Para sahabat terus berjihad di jalan Allah SWT, mencari hukum syariat sesuai syariat Allah dan sunnah Nabi. Permasalahan dari waktu ke waktu akan terus berbeda, dari zaman klasik sampai kontemporer saat ini. Banyak para penafsir al-Qur'an pada zaman klasik seperti Imam al-Qurthubi, Imam Ibn Katsir, Imam at-Tabrani dan lain sebagainya. Namun, zaman akan terus berkembang dan permasalahan hukum syariat akan terus dibutuhkan, dibutuhkannya para pemikir modern yang menyesuaikan perkembangan zaman saat ini. Walaupun begitu, kitab tafsir klasik masih dibutuhkan dan dijadikan rujukan penelitian. Contoh para penafsir kontemporer yakni Muhammad Rasyid Ridho yang memiliki karya kitab *Tafsīr Al-Manār* dan Wahbah az-Zuhaili, karya kitabnya yakni kitab *Tafsīr Al-Munīr*.

⁵ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran Al-Karim*. (Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1364).

Pada penulisan ini akan membahas kata *qanata* dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan tema dengan menggunakan penafsiran Sayyid Qutb dalam kitabnya, *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān*.

Adapun metode yang digunakan pada kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* adalah tahlili, artinya susunan penafsirannya sesuai susunan al-Qur'an dari surat al-Fatihah sampai an-Nas. Metode penjelasan yang digunakannya itu secara umum dalam menafsirkan surat, seperti surat al-Fatihah yang mengandung konsep akidah dan hidayah yang menunjukkan hikmah dipilihnya surat ini untuk dibaca berulang-ulang setiap hari oleh umat islam.⁶ Karakteristik *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* adalah *al-Adabi al-Ijtima'i* yang mengandung sastra, budaya serta kemasyarakatan. Mengingat Sayyid Qutb mahir dalam ilmu sastra, hal ini menjadi acuan baginya untuk menafsirkan ayat al-Qur'an untuk menunjukkan sisi hidayah al-Qur'an dan pokok ajaran Islam kepada orang-orang muslim.⁷ Penafsirannya juga memberikan pesan al-Qur'an yang hidup dan konkrit sehingga penafsirannya dapat mudah dipahami bagi para pembacanya.⁸ Dengan demikian, kata *qanata* menggunakan pendekatan *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* dapat menjadikan sumber utama dalam penelitian ini serta

⁶ Mutia Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung and Susanti Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Sayyid Qutb," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021): 47–54, <http://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11475journal.uinsgd.ac.id/index.php/jis/index.in©Lestari&Vera47http://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11475>.

⁷ S. A. F Al-khalidi, *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an* (Saudi Arabia, 2001).

⁸ M Ayyub, *Qur'an Dan Para Penafsirnya*. (Pustaka Firdaus, 1992).

relevansinya antara penafsiran Sayyid Quthub, yakni kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* serta hubungannya terhadap fenomena bipolar disorder saat ini.

Sesuai pemaparan diatas, banyaknya kejadian bunuh diri dari tahun ke tahun khususnya di Indonesia dan bipolar disorder adalah salah satu penyakit mental yang dapat memicu akan terjadinya keinginan bunuh diri seseorang. Maka dalam konteks ini, al-Qur'an menggunakan kata *qanaʿa* untuk menggambarkan kondisi keputusan yang dapat berdampak negatif. *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* memberikan perspektif tentang ini dan bagaimana Islam mengajarkan cara mengatasinya. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menganalisis kata *qanaʿa* dalam al-Qur'an menurut *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* serta mengkaji relevansinya dengan fenomena bipolar disorder.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran kata *qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*?
2. Bagaimana relevansi antara penafsiran kata *qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* dengan fenomena bipolar disorder?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis penafsiran kata *qanaʿa* dalam al-Qur'an berdasarkan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*.

2. Mengidentifikasi penafsiran kata *qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* terhadap fenomena bipolar disorder.

D. Manfaat Penelitian

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi perkembangan teoritis, praktis, akademis dan sosial. Berikut penjelasan manfaat penelitian dari keempat manfaat penelitian tersebut.

1. Perkembangan teori pada penelitian ini dapat berkontribusi dalam studi tafsir al-Qur'an dalam memahami konsep *qanaʿa* sebagai larangan keputusan yang memiliki relevansi dengan ilmu psikologi, dan menyediakan kerangka teoritis baru yang menghubungkan antara konsep keagamaan dengan fenomena kesehatan mental, khususnya bipolar disorder. Tidak hanya itu, penelitian ini dapat mendukung pengembangan pada nilai-nilai spiritualitas terhadap kesehatan mental dan yang terakhir yaitu dapat menjadikan referensi bagi penelitian berikutnya
2. Perkembangan dalam segi praktik dapat memberikan solusi atau rekomendasi yang dapat digunakan oleh konseler atau psikologi berbasis Islami dalam memahami dan membantu penderita bipolar disorder serta pada kehidupan individu atau masyarakat yang menghadapi keputusan melalui pemahaman konsep *qanaʿa* dalam al-Qur'an, sehingga dapat memperkuat keimanan dan ketahanan mental.

3. Perkembangan sosial dapat meningkatkan pemahaman sosial tentang hubungan antar agama dan gangguan kesehatan mental, sehingga masyarakat dapat memahami keberagaman kesehatan mental dan cara mengatasi masalah mental dengan menghubungkannya pada dimensi spiritual, khususnya bagi penderita bipolar disorder.
4. Perkembangan akademis dapat memberikan kontribusi penting terhadap kajian tafsir dan ilmu agama, khususnya dalam menganalisis kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan yang tidak hanya terbatas dalam dimensi keagamaan, tetapi juga menghubungkannya dengan fenomena sosial dan psikologi. Selain itu, dapat menyumbangkan referensi akademisi baru dalam kajian hubungan antara agama dan kesehatan mental sebagai dasar penelitian lebih lanjut pada bidang ini. Manfaat tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini tidak hanya ditujukan pada ranah akademis, teori, tetapi juga relevan bagi aplikasi praktis di masyarakat dan dunia kesehatan mental.

E. Definisi Operasional

Upaya untuk menghindari kesalahpahaman dari judul “ANALISIS KATA *QANAʿA* DALAM PERSPEKTIF *TAFSĪR FĪ ZILĀL AL-QURĀN* SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISORDER”, perlu sekiranya penulis menjelaskan dari beberapa kata yang sekiranya harus

dipahami dan dijelaskan, sehingga penulis maupun pembaca memiliki pemahaman yang sama agar jelas dan tepat sasaran. Berikut penjelasannya:

1. Kata *Qanaʿa*

Dalam bahas arab, kata *qanaʿa* diambil dari kata kerja *fi'il madhi* (telah lampau) dari قنط – يقنط – قنوط yang artinya adalah berputus asa dari sesuatu yang baik⁹. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), putus asa adalah kata sifat yang berarti tidak memiliki harapan sama sekali. Artinya, tidak ada minat apapun dalam kehidupannya dan tidak ada harapan untuk menjalani kehidupan, tidak ada rasa percaya diri, terus merendahkan diri bahkan menyalahkan diri, sehingga memungkinkan ia untuk melakukan bunuh diri karena merasa tidak ada artinya ia menjalani hidup yang penuh dengan cobaan serta masalah yang sedang ia hadapi. Sedangkan, keputusan dilarang dalam al-Qur'an yang melarang hambanya untuk berputus asa dalam menggapai rahmat-Nya. Penelitian ini menganalisis penafsiran pada kata tersebut dalam ayat-ayat yang terkait untuk memahami pesan al-Qur'an tentang pentingnya mempertahankan harapan.

2. *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān*

Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān adalah kitab tafsir karya Sayyid Quṭb yang ditulis dengan penuh pengorbanan dan perjuangan, mengingat perjalanan hidup beliau yang berusaha mengembalikan keadaan yang sedang porak poranda pada saat itu. Kecintaannya terhadap al-Qur'an juga mendorongnya untuk menulis

⁹ Al-Husayn bin Muhammad, *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an* (Kairo: Nazar Mustafa al-Baz, 1381). 534.

kitab ini.¹⁰ Sumber yang digunakan pada kitab ini adalah *tafsir qur'an bil qur'an* dan *tafsir qur'an bil hadits*, perkataan para sahabat, tabi'in dan para penafsir lainnya. Adapun metode tafsir yang digunakan Sayyid Qutb adalah tahlili, artinya susunan penafsirannya sesuai susunan al-Qur'an dari surat al-Fatihah sampai an-Nas. Karakteristik *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an* adalah *al-Adabi al-Ijtima'i* yang mengandung sastra, budaya serta kemasyarakatan. Mengingat Sayyid Qutb mahir dalam ilmu sastra, hal ini menjadi acuan baginya untuk menafsirkan ayat al-Qur'an yang menunjukkan sisi hidayah al-Qur'an dan pokok ajaran Islam kepada orang-orang muslim.¹¹ Penafsirannya juga memberikan pesan al-Qur'an yang hidup dan konkrit sehingga penafsirannya dapat mudah dipahami bagi para pembacanya.¹²

3. Bipolar Disorder

Bipolar disorder merupakan gangguan perubahan mood yang muncul secara bergantian atau dapat bercampur dengan depresi sekaligus. Bipolar disorder, ditandai dengan adanya istilah mania, yaitu ketika ia sedang merasakan senang secara berlebihan yang tidak dapat dikontrol dan istilah depresi ketika ia merasa sedih secara berlebihan, kehilangan minat dan energi,

¹⁰ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an Jilid 1* (Gema, 2000). 13.
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI>.

¹¹ Al-khalidi, *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an*.

¹² Ayyub, *Qur'an Dan Para Penafsirnya*.

bahkan adanya keinginan untuk bunuh diri¹³. Penyebab gangguan bipolar disorder belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa faktor yang dapat memicu seseorang mengalaminya. Diantaranya ialah stress berat, pengalaman traumatis seperti kekerasan fisik atau seksual, kecanduan minuman berakohol serta lingkungan¹⁴. Bipolar disorder dapat berdampak pada pola pikir, perilaku dan emosi seseorang, termasuk dalam hal spriritualisme dan keagamaannya. Maka dari itu, penyakit bipolar disorder ini cukup bahaya bagi kesehatan mental. Bipolar disorder juga membutuhkan pengobatan yang cukup panjang karena penyakit ini bersifat kambuhan sehingga membutuhkan obat seperti agen *mood stabilizer*, antipsikotik dan antidepresan¹⁵.

F. Penelitian Terdahulu

Dari analisi penulis dalam judul penelitian ini, setidaknya ada lima penelitian terdahulu yang relevan untuk dijadikan referensi pada penelitian yang berjudul “ANALISIS KATA *QANA'AT* DALAM PERSPEKTIF *TAFSĪR*

¹³ Isabella Sasqia Mulya dan Salma Ghina Sakinah Safari, ‘Apa Itu Bipolar? Kenali Ini Ciri Dan Tingkah Laku Pengidap Bipolar Disorder’, *Okedukasi*, 2023
<<https://edukasi.okezone.com/read/2023/04/14/65/2798629/apa-itu-bipolar-kenali-ini-ciri-dan-tingkah-laku-pengidap-bipolar-disorder?page=3>>.

¹⁴ Dr. Pittara, ‘Gangguan Bipolar’, *ALODOKTER*, 2023
<https://www.alodokter.com/gangguanbipolar/penyebab?utm_source=chatgpt.com> [accessed 4 March 2025].

¹⁵ Uzlifatul Zannah, Irma Melyani Puspitasari, and Rano Kurnia Sinuraya, ‘Farmakoterapi Gangguan Bipolar’, *Farmaka*, 16.1 (2018), pp. 263–77.

FĪ ZILĀL AL-QURĀN SERTA HUBUNGAN DENGAN FENOMENA BIPOLAR DISORDER”.

1. Skripsi yang berjudul “Mental Disorder dalam Al-Qur’an (Maudu’i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)” pada tahun 2010 ditulis oleh Rahmi Meldayanti. Dalam skripsinya membahas tentang gangguan kesehatan mental yang terkadang terlihat pada fisik bahkan kurangnya amal seseorang sehingga menghalangi orang yang berpenyakit mental untuk bertaqarrub kepada Allah. dalam penelitiannya bertujuan untuk mengetahui bagaimana gangguan kejiwaan dalam al-Qur’an serta penyebab dan cara mengatasinya dengan mempelajari gangguan kejiwaan dari segi psikologi secara umum. Metode penelitian pada penulisan ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan cara mengumpulkan data-data dari berbagai literatur seperti, kitab tafsir dan hadits, buku-buku dan dengan menelaah artikel-artikel pendukung yang memiliki relevansi pada penelitiannya¹⁶.
2. Skripsi yang berjudul “Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syari’ah dan Manhaj” pada tahun 2021 ditulis oleh Umy Sharah Utami. Dalam skripsinya membahas tentang putus asa yang ditemukan dalam al-Qur’an ada 20 ayat dalam 15 surat, dibagi menjadi tiga. Pertama, kata *ya’isa* terdapat 12 kali dari 10 ayat dalam 8 surat. *Ya’isa*

¹⁶ Rahmi Meldayati, ‘MENTAL DISORDER DALAM AL-QUR’AN (Maudu’i Tentang Mental Disorder Ragam Dan Penanggulangannya)’, *Skripsi*, 14.2 (2010), pp. 88–100
<<http://landing.adobe.com/en/sea/products/acrobat/69210-may-prospects.html?trackingid=KTKAA>>.

merupakan putus asa dari kebaikan yang tertuju pada semua hamba Allah termasuk Rasul, orang kafir dan setan. Putus asa dari kata *ya'isa* belum berpengaruh pada perbuatan. Kedua, kata *qanata* ditemukan ada 6 ayat dalam 5 surat. Pengertian *qanata* umumnya sama dengan *ya'isa*, tetapi putus asa dari kata *qanata* telah berpengaruh pada perbuatan karena menjadikan seseorang merasa kecewa, benci, lemah frustrasi. Ketiga, kata *balasa* ditemukan ada 5 ayat dalam 4 surat. Pada kata *balasa* hanya tertuju pada orang kafir dan musyrik yang telah berpengaruh pada perbuatan dan termasuk putus asa yang paling berat karena menjadikan seseorang merasakan panik, bingung, tidak bisa lagi berbantah, mengemukakan hujjah serta membuat seseorang tidak lagi memiliki harapan keselamatan dan kebaikan disebabkan penyesalan atas perbuatan yang telah mereka lakukan selama di dunia. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang termasuk pada pendekatan studi tokoh, yakni penelitian yang mengkaji tentang ide, konsep atau gagasan seorang tokoh¹⁷.

3. Skripsi yang berjudul “Term *Ya'isa* dalam Al-Qur'an : Telaah Ayat-Ayat *Ya'isa* serta Implikasinya Terhadap Fenomena Bipolar Disorder”. Ditulis pada tahun 2022 oleh Hanief Abdul Jabbar. Dari hasil penelitiannya secara umum *ya'isa* dalam al-Qur'an dimaknai sebagai sikap putus asa, atau hilangnya harapan yang dapat dialami oleh seseorang, kelompok masyarakat bahkan kalangan

¹⁷ Utami.

petinggi sekalipun yang dapat mengakibatkan kehinaan, kekerdilan, ketertindasan, ketundukan serta kepasrahan. Term *ya'isa* ditemukan dalam bentuk tunggal maupun *jama'* sebanyak 13 kali yang terdapat dalam 9 surat. Hubungan dan implikasi antara *ya'isa* dengan fenomena bipolar disorder akan memiliki potensi rasa keputusasaan bagi penderitanya. Maka, untuk meminimalisir mudahnya putus asa ialah dengan melakukan zikrullah, bersyukur, berdo'a dan bersabar atas segala ujian dari Allah. Skripsi ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan cara mengumpulkan berbagai data dengan menggunakan sumber primer berupa al-Qur'an, kitab-kitab tafsir dan sumber data sekunder berupa kitab klasik, jurnal dan karya ilmiah yang sesuai dengan tema pembahasan. Adapun metode yang digunakan adalah metode maudu'i dan hasil penelitiannya secara deskriptif analitis¹⁸.

4. Skripsi yang berjudul “Pemaknaan Kata *Qana'at* dan *Ya'isa* dalam Al-Qur'an” pada tahun 2023 ditulis oleh Idayanti Hasibun. Dalam tulisannya menemukan bahwa makna *qana'at* adalah putus asa yang masih ada harapan, dimana putus asa dari rahmat Allah atau putus asa atas musibah yang dialaminya. Kata *qana'at* umumnya digunakan untuk orang beriman, Rasul, kafir maupun musyrik, dan penggunaannya sempit yakni hanya terikat pada rahmat dunia. Sedangkan kata

¹⁸ Hanief Abdul Jabbar, 'TERM YA'ISA DALAM AL-QUR'AN: Telaah Ayat-Ayat Ya'isa Serta Implikasinya Terhadap Fenomena Bipolar Disorder', *Skripsi*, 9 (2022), pp. 356–63.

ya'isa merupakan putus asa yang tidak ada lagi harapan, putus asa dari nikmat akhirat atau putus asa dari agama, dan penggunaannya khusus untuk orang kafir yang kaitannya dengan keyakinan kepada rahmat Allah. penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis dan jenis penelitiannya adalah kepustakaan (*library research*)¹⁹.

5. Skripsi yang berjudul “Gangguan Bipolar dalam Al-Qur’an : Kajian Tafsir Surat Al-Ma’arij ayat 19-35 Perspektif Tafsir Ruh Al-Ma’ani Karya Al-Alusi” pada tahun 2024 ditulis oleh Muhammad Rafi Rabbani. Hasil penelitian menunjukkan pembahasan tentang hubungan antara gangguan bipolar disorder dan fluktuasi mood atau suasana hati. Manusia dapat mengendalikan suasana hati, sikap atau perilaku sehingga Al-Qur’an memberikan solusi dengan delapan hal, yaitu dengan menjaga kualitas ibadah, bersedekah, meyakini adanya hari pembalasan, takut terhadap azab Allah, menjaga pergaulan, memelihara amanat dan janjinya atau meninggalkan sifat munafik, selalu tegak pada kesaksiannya. Metode dalam penelitian ini adalah studi kualitatif dengan menjelaskan gangguan bipolar disorder yang ada pada surat al-Ma’arij ayat 19-21 serta solusi bagi penderitanya yang ada dalam surat al-Ma’arij ayat 22-35 pada tafsir Ruh al-Ma’ani karya al-Alusi²⁰.

¹⁹ Idayanti Hasibuan, ‘Pemaknaan Kata *Qana’at* Dan *Ya'isa* Dalam Al-Qur ’ an’, *Skripsi*, 2023.

²⁰ Muhammad Rafi Rabbani, ‘Gangguan Bipolar Disorder Dalam Al-Qur’an: Kajian Tafsir Surat Al-Ma’arij Ayat 19-35 Perspektif Tafsir Ruh Al-Ma’ani Karya Al-Alusi’, *Skripsi*, 2024.

**Tabel 1.1 : Persamaan dan Perbedaan Antara
Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Penulis**

No	Judul	Tahun	Bentuk	Persamaan	P erbedaan
1.	“Mental Disorder Dalam Al-Qur’an (Maudu’i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)” oleh Rahmi Meldayanti	2010	Skripsi	membahas tentang kesehatan mental, khususnya bipolar disorder dan ada pembahasan ragam serta penanggulangannya terhadap bipolar disorder	Menggunakan sumber referensi khusus seperti <i>Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān</i> dan menganalisis kata tertentu dalam al-Qur’an
2.	“Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir : Aqidah, Syari’ah dan Manhaj” oleh Umi Sharah Utami	2021	Skripsi	pembahasan mengenai analisis kata <i>qanaʿa</i> dalam al-Qur’an, serta kitab <i>Tafsīr Al-Munīr</i> sebagai rujukan utama dan ada pembahasan	adanya penyakit mental yang dikhususkan yakni bipolar disorder

				kesehatan mental berupa keputusan	
3.	“Term <i>Ya 'isa</i> dalam Al-Qur'an : Telaah Ayat-Ayat <i>Ya 'isa</i> serta Implikasinya Terhadap Fenomena Bipolar Disorder” oleh Hanief Abdul Jabbar	2022	Skripsi	Membahas mengenai implikasi terhadap fenomena bipolar disorder dan menganalisis kata tertentu dalam al-Qur'an	menggunakan kata <i>qana'at</i> dan menganalisis kata <i>qana'at</i> berdasarkan <i>Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān</i>
4.	“Pemaknaan Kata <i>Qana'at</i> dan <i>Ya 'isa</i> dalam Al-Qur'an” oleh Idayanti Hasibun	2023	Skripsi	Ada pemaknaan kata <i>qana'at</i> pada al-Qur'an	kata <i>qana'at</i> pada penelitian penulis lebih merujuk kepada pembahasan penafsiran <i>Tafsīr</i>

					<i>Fī Zilāl Al-Qurān</i> serta kesehatan mental bipolar disorder
5.	“Gangguan Bipolar dalam Al-Qur’an : Kajian Tafsir Surat Al-Ma’arij ayat 19-35 Perspektif Tafsar Ruh Al-Ma’ani Karya Al-Alusi” oleh Muhammad Rafi Rabbani	2024	Skripsi	Pembahasan mengenai gangguan bipolar dalam al-Qur’an dan	Perbedaannya dalam penggunaan ayatnya antara kata <i>qanaṭa</i> dalam al-Qur’an serta penafsirannya menggunakan tokoh tafsir yang berbeda

G. Kerangka Teori

Penulis terlebih dahulu memaparkan kerangka teori sesuai dengan masalah yang diteliti sebagai dasar berfikir dalam penelitian ini. Kerangka teori merupakan wadah bagi teori-teori yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian yang akan dijelaskan. Agar mempermudah dalam menganalisis kata

qanaʿa dalam perspektif *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* serta hubungannya dengan fenomena bipolar disorder, peneliti menggunakan beberapa teori sesuai dengan rumusan masalah.

1. Pendekatan Semantik dalam Kajian Al-Qur'an

Pendekatan semantik merupakan salah satu metode modern dalam kajian al-Qur'an yang bertujuan untuk memahami konsep-konsep kata kunci dalam al-Qur'an dengan cara menelusuri makna kata secara mendalam. Secara umum, semantik adalah cabang ilmu linguistik yang mempelajari makna kata, kalimat, dan perubahan makna yang terjadi karena faktor kebahasaan maupun konteks. Dalam studi al-Qur'an, semantik digunakan untuk mengetahui arti leksikal suatu kata, jaringan makna (*semantic field*) dan pandangan dunia al-Qur'an (*weltanschauung*) yang dibentuk oleh penggunaan kata-kata tersebut.²¹

Pendekatan ini dipelopori oleh Toshihiko Izutsu, seorang sarjana Jepang yang memperkenalkan metode analisis semantik terhadap konsep-konsep kunci dalam al-Qur'an. Menurutnya, langkah pertama dalam analisis semantik adalah menentukan kata kunci yang hendak dikaji, kemudian menelusuri makna leksikal dalam kamus Arab klasik untuk mendapatkan makna dasar sebelum Islam.²² Setelah itu, penulis harus melacak seluruh

²¹ Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan Dan Manusia: Pendekatan Semantik Terhadap Al-Qur'an* (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997). 1-3.

²² Izutsu. 3

ayat al-Qur'an yang mengandung kata tersebut dan menganalisis konteks penggunaannya dalam kalimat serta relasi maknanya dengan kata lain. Izutsu juga menekankan pentingnya memperhatikan relasi makna antara kata kunci dengan sinonim dan antonim yang membentuk satu medan makna.²³ Pendekatan ini sangat relevan dalam penelitian terhadap kata *qanaʿa* dan relasi maknanya dengan kata-kata lain seperti sinonimnya yaitu *ya'isa*, *balasa* dan antonimnya yaitu *rajā'*.

2. Pendekatan Psikologis dalam Kajian Bipolar Disorder

Dalam psikologi klinis, bipolar disorder adalah salah satu penyakit mental yang mempengaruhi suasana hati yang ditandai dengan dua fase, yaitu fase mania dan fase depresi. Fase mania yaitu perasaan bahagia, semangat dan hal lainnya yang berhubungan dengan perasaan positif. Sedangkan fase depresi sebaliknya, yaitu memiliki perasaan putus asa, tidak berenergi dan lain sebagainya. Ketika pengidap bipolar disorder ada pada fase depresi, tidak menutup kemungkinan ia akan merasakan keputusasaan. Keputusan ini sangat relevan dengan kata *qanaʿa* dalam al-Qur'an yang memiliki makna serupa yaitu kehilangan harapan dari rahmat Allah SWT. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana al-Qur'an memaknai kondisi keputusasaan tersebut, dan bagaimana pendekatan Qur'ani bisa menjadi alternatif pemulihan melalui spiritual terhadap gangguan bipolar disorder.

²³ Ibid. 6-7.

Penjelasan mengenai gangguan bipolar disorder dalam penelitiannya merujuk pada buku yang berjudul “Bipolar: Seri Personality Disorder dan Berbagai Hal Tentangnya” karya Ipnu R. Nugroho. Dalam bukunya menyajikan pemahaman mengenai bipolar disorder, sebab-sebab yang memicu terjadinya bipolar disorder, bahkan memberikan solusi agar dapat mengontrol perubahan mood bagi penderita bipolar disorder. Dalam bukunya menjelaskan bahwa bipolar disorder adalah sejenis gangguan suasana hati yang bisa berubah sewaktu-waktu, terkadang bahagia dan terkadang juga jauh dari kebahagiaan. Contoh *public figur* di Indonesia yang mengidap penyakit bipolar disorder, yaitu Marshanda, Rachel Venya, Ariel Tatum dan juga Medina Zein. Artis Selena Gomez juga pernah mengakui bahwa dia mengidap bipolar dalam acara yang bertajuk Bright Minded yang dipandu oleh Miley Cyrus. Dalam acaranya, Selena Gomes menyatakan bahwa ia pernah mengalami suasana hati yang berubah-ubah.²⁴.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan penulis untuk memperoleh data dan informasi yang relevan agar dapat menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian ini menggunakan metode normatif dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian

²⁴ Nugroho, *Bipolar: Seri Personality Disorder Dan Berbagai Hal Tentangnya*. 2-4

yang menganalisis suatu data yang bersumber dari literatur dan dokumen. Berikut penjelasan yang lebih mendalam agar dapat memahami jenis penelitian dan pendekatannya.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode normatif agar dapat menelaah dan menganalisis norma-norma yang berlaku, baik yang bersumber dari al-Qur'an, dokumen resmi, ataupun dari literatur terkait.²⁵ Norma yang dikaji adalah ajaran Islam yang bersumber dari ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung kata *qana'ah*, disertai dengan penjelasan dari kitab tafsir sebagai sumber data primer. Hal ini dapat memungkinkan penulis untuk menginterpretasikan makna kata *qana'ah* secara kontekstual dan mengkaitkannya dengan fenomena bipolar disorder berdasarkan literatur yang relevan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berfokus pada data yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam. Data yang dikumpulkan berupa teks, dokumen, dan literatur yang relevan dengan objek penelitian. Maka dari itu, penelitian ini sangat sesuai dengan tujuan penelitian yang lebih menekankan pada pemaknaan dan analisis terhadap bahan literatur, bukan pada perhitungan statistik.²⁶

²⁵ Soerjono Soekanto, *Pengantar Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press, 2014), hlm. 13.

²⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 6.

3. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Berikut uraian sumber data tersebut:

- a. Data Primer yang digunakan adalah kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān*.
- b. Data sekunder yang digunakan adalah buku yang berjudul “Bipolar: Seri Personality Disorder dan Berbagai Hal Tentangnya” karya Ipnu R. Nugroho, dan buku “Relasi Tuhan dan Manusia” karya Toshihiko Izutsu” serta literatur-literatur berupa buku, artikel, skripsi, website dan lain-lain yang mendukung penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library reasearch*). Maka, langkah awal yang dilakukan adalah mengumpulkan data yang sesuai dengan tema penelitian, yakni menganalisis makna *qanaʿa* secara bahasa, lalu mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kata *qanaʿa*, kemudian menafsirkan ayat-ayat tersebut berdasarkan *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān*. Selain itu, untuk mendukung penelitian ini dikumpulkan pula semua literatur yang berkaitan dengan tema pembahasan, khususnya mengenai bipolar disorder baik dari buku, artikel, skripsi, maupun website agar dapat mendukung penelitian.

5. Teknik Pengolahan Data

Berikut langkah pengolahan data yang dapat dilakukan pada penelitian ini setelah menemukan data yang relevan:

a. Editing

Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* mengenai kata *qanaʿa* dalam Al-Qur'an akan dipastikan kesesuaian serta keakuratannya.

b. Klasifikasi

Setelah data diedit, langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan atau mengelompokkan data relevan yang akan dianalisis, seperti konsep *qanaʿa* dalam tafsir berdasarkan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* karya Sayyid Quṭb serta hubungan antara penafsiran tersebut dengan gejala fenomena bipolar disorder. Proses klasifikasi ini juga memerlukan tafsir-tafsir yang lain agar memperkuat penelitian.

c. Verifikasi

Verifikasi dilakukan dengan membandingkan penafsiran Sayyid Quṭb, yakni *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* terhadap kata *qanaʿa* dengan pandangan dalam tafsir lain, seperti *Tafsīr Al-Munīr*. Selain itu, sumber data tentang bipolar disorder akan diverifikasi melalui referensi ilmiah seperti buku, artikel dan lainnya untuk memastikan keakuratannya.

d. Analisis

Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi tema utama dalam penjelasan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān* tentang kata *qanaʿa* dalam Al-

Qur'an dengan menghubungkan antara ujian dari Allah, musibah, dan emosi manusia. Kemudian, menganalisis penyakit bipolar disorder untuk melihat bagaimana konsep spiritual dalam Al-Qur'an dapat memberikan pemahaman terhadap kondisi kesehatan mental.

e. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan hasil akhir dari analisis data yang menjelaskan bagaimana perspektif *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* memberikan pemahaman pada kata *qanaʿa* yang dihubungkan dengan implikasi fenomena bipolar disorder. Perspektif ini juga dapat memberikan kerangka berpikir secara religius yang dapat membantu bagi penderita bipolar disorder atau gangguan kesehatan mental sebagai obat spriritual.

I. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat terstruktur, maka penelitian ini dibagi menjadi empat bab yang diuraikan sebagai berikut:

Bab I , berisi tentang pembahasan latar belakang mengapa tema ini diangkat serta apa yang menjadi daya tarik tersendiri dalam penelitian ini. Selain itu juga dipaparkan rumusan masalah sebagai pembatas masalah, tujuan dan manfaat penulisan serta metode penelitian.

Bab II, berisi tentang kajian teori untuk mengalisis kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan secara mendalam dari segi bahasa dan mengkaji kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* sebagai pengenalan kitab tafsirnya, serta memahami tentang kesehatan mental yaitu bipolar disorder.

Bab III, berisi hasil penelitian dan pembahasan yang merupakan bagian paling substansial. Pada bab ini akan dijawab semua pertanyaan yang menjadi rumusan masalah yakni analisis kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan yang ditafsirkan berdasarkan *Tafsīr Fī Zilāl Al- Qurān* serta hubungannya dengan fenomena bipolar disorder.

Bab IV, pada bagian terakhir akan ditutup dengan kesimpulan dari semua hasil analisis dan saran penulis yang berkenaan dengan penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Semantik

1. Pengertian Semantik Secara Umum

Secara etimologis, istilah semantik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *semaino* yang berarti “menandai” atau “menandakan”. Dalam tradisi bahasa Inggris, istilah semantik mulai dikenal sejak abad ke-19 yang digunakan sebagai cabang ilmu linguistik yang membahas makna.²⁷ Pada perkembangan selanjutnya, semantik dipahami sebagai ilmu yang mempelajari hubungan antara kata, frasa, kalimat dengan makna yang di kandung dalam konteks tertentu.

Dalam ilmu linguistik modern, semantik mencakup kajian tentang makna leksikal (arti kata), makna gramatikal (arti yang timbul karena struktur), serta makna kontekstual (arti yang bergantung pada situasi). Menurut Palmer, semantik adalah ilmu yang mempelajari tentang makna dalam bahasa, baik secara deskriptif maupun analitis.²⁸ Sementara itu, Lyons menegaskan bahwa semantik tidak hanya membahas arti secara individual, tetapi juga relasi makna

²⁷ Jhon Lyons, *Semantics* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 1.

²⁸ F. R. Palmer, *Semantics* (Cambridge: Cambridge University Press, 1981), 5.

antar kata dalam suatu sistem bahasa.²⁹ Dari perspektif ilmu bahasa, makna memiliki sifat yang dinamis, kontekstual, dan relatif. Artinya, sebuah kata yang dapat mengalami pergeseran makna sesuai perkembangan sosial-budaya masyarakat bagi pemakainya. Oleh karena itu, semantik seringkali tidak dapat dipisahkan dari kajian pragmatik, semiotika, maupun hermeneutika,

2. Semantik dalam Kajian Al-Qur'an

Semantik dapat diterapkan pada kajian al-Qur'an yang dapat berfokus pada arti kata secara linguistik. Selain itu, dapat berfokus pada pemaknaan teologis, spiritual, dan kontekstual. Al-Qur'an diturunkan dalam bahasa Arab yang memiliki kekayaan kosakata dan keberagaman makna. Banyak kata dalam al-Qur'an yang memiliki medan makna (*semantic field*) secara luas dan bisa ditafsirkan sesuai konteks ayat.

Ilmu tafsir klasik umumnya menggunakan filologis dengan menelusuri arti kata melalui kamus-kamus bahasa Arab seperti *Lisān al-'Arabi*, *Mufradāt al-Fāz al-Qur'ān* karya al-Rāghib al-Aṣḥfahānī, atau *al-Mu'jam al-Mufahras*. Pendekatan semantik al-Qur'an lebih menekankan analisis relasi makna, yaitu sinonim, antonim, perubahan makna, serta penggunaan dalam berbagai konteks ayat.³⁰ Menurut Toshihiko Izutsu, semantik al-Qur'an merupakan upaya memahami konsep-konsep kata kunci al-Qur'an dengan meneliti istilah-istilah

²⁹ Jhon Lyons, *Linguistic Semantics : An Introduction* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995). 52.

³⁰ Manna' Al-Qattan, *Mabahith Fi Ulum Al-Qur'an* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000). 320.

penting, lalu menelusuri hubungan konseptual antara istilah tersebut dalam keseluruhan sistem worldview al-Qur'an.³¹ Dengan demikian, semantik al-Qur'an bukan sekedar ilmu bahasa, tetapi juga sebagai pendekatan untuk memahami pesan normatif al-Qur'an. Hal ini karena kata dalam al-Qur'an sering memuat aspek spiritual dan moral yang melampaui arti literalnya.

3. Konsep Medan Makna, Sinonim, dan Antonim dalam Analisis Kata

Pada kajian semantik, terdapat konsep penting yaitu medan makna (*semantic field*), medan makna adalah kumpulan kata yang saling berhubungan dalam suatu area makna tertentu. Misalnya, kata-kata yang berhubungan dengan “kematian” dalam al-Qur'an adalah maut, ajal. Maka, analisis medan makna membantu dalam memahami bagaimana al-Qur'an menempatkan suatu kata dalam jaringan makna yang lebih luas. Selain itu, semantik juga membahas relasi makna berupa sinonim dan antonim.

- Sinonim adalah kata yang memiliki kesamaan makna meskipun tidak identik. Dalam al-Qur'an, contoh sinonim bisa dilihat pada kata *qalb*, *fu'ād*, dan *ṣadr* yang sama-sama merujuk pada “hati”, tetapi masing-masing memiliki nuansa yang berbeda.³²
- Antonim adalah kata yang memiliki makna berlawanan. Misalnya, *īmān* berlawanan dengan *kufr*, atau *raḥmah* dengan

³¹ Toshihiko Izutsu, *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung* (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002). 3-5.

³² Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran Al-Karim*. 115.

'*adhāb*. Antonī ini penting karena sering digunakan al-Qur'an untuk menegaskan makna dengan cara yang kontras.

Dalam penelitian ini, kata *qanaʿa* akan dianalisis dengan sinonimnya seperti *ya'isa* dan *balasa*, serta antonimnya yaitu *rajā'* (harapan). Dengan analisis medan makna, diharapkan dapat dipahami dimensi semantik dari kata *qanaʿa* secara mendalam, baik dalam arti bahasa maupun pesan moral yang dikandung dalam al-Qur'an.

B. Makna Kata *Qanaʿa*

Kata *qanaʿa* (قنط) merupakan salah satu kosa kata al-Qur'an yang memiliki makna keputusasaan mendalam. Cara memahami makna *qanaʿa* secara mendalam, diperlukan pencarian makna yang mencakup dasar kata tersebut.

1. Makna Dasar Kata *Qanaʿa*

Asal kata *qanaʿa* terdiri dari tiga huruf, yaitu ق (qaf), ن (nun), ط (ta) yang berarti telah berputus asa. *Masdar* dari kata *qanaʿa* adalah قَنُوطٌ (*qanūṭun*) yang artinya keputusasaan atau hilangnya harapan. *Masdar* ini sering muncul dalam pembahasan bahasa arab klasik maupun dalam kitab-kitab tafsir dan hadits. Sedangkan dalam kamus *al-Mu'jam al-Wasith*, *masdar* kata *qanaʿa* adalah قَنُوطًا yang diartikan sebagai "يَيْسَ أَشَدُّ الْيَأْسِ" (putus asa yang mendalam)³³. Menurut Ibnu Faris didalam bukunya yang berjudul *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, akar kata ini merujuk kepada kalimat الْيَأْسُ مِنَ الشَّيْءِ

³³ Ibrahim Anis, *Al-Mu'jam Al-Wasit* (Cairo: Majma' al-Lughoh al'Arabiyyah, 2004), 719.

yang artinya putus asa terhadap sesuatu.³⁴ Dalam kamus Munawwir, kata *qanaʿa* diartikan sebagai “putus asa”.³⁵ Adapun menurut Ragīb al-Ashfahani mengatakan bahwa arti kata *qanaʿa* adalah putus asa dari kebaikan.³⁶

Setelah menelusuri makna dasar *qanaʿa* dalam kamus-kamus klasik maupun modern, makna ini terlihat menunjukkan istilah yang mengandung nuansa psikologi berupa kehilangan harapan. Makna dasar ini menjadi landasan awal untuk memahami penggunaannya di dalam al-Qurʿan. Akan tetapi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih kaya, di perlukan juga dalam analisis perbandingan dengan kata-kata lain yang memiliki kedekatan makna, yaitu kajian sinonim kata. Langkah selanjutnya adalah menganalisis kata yang berlawanan atau antonimnya agar dapat menunjukkan sisi lawannya dari lingkup psikologi manusia khususnya bipolar disorder.

2. Kajian Sinonim Kata *Qanaʿa*

Dalam Al-Qurʿan, makna putus asa tidak hanya ada pada kata *qanaʿa*, tetapi ada pada kata lainnya yang sama-sama memiliki makna putus asa seperti *yaʿisa* dan *balasa*. Hal ini akan dijelaskan agar dapat mengetahui perbedaan makna putus asa dari ketiga kata tersebut.

a. Makna Kata *Yaʿisa*

³⁴ Ibnu Faris, *Muʿjam Maqayis Al-Lughah* (Cairo: Dar al-Fikr, 1979), 32.

³⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 697.

³⁶ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib Qurʿan*, ed. by I Ruslan Nurhadi, Lc, M.Pd. (Depok: Pustaka Khazanah Fawaʿid, 2017) <<https://archive.org/details/kamus-al-quran-3>>, 232.

Kata *yaisa* (يَيْسَ) merupakan salah satu kosa kata dalam al-Qur'an yang memiliki makna keputusan, sama seperti kata *qana'a*. Walaupun secara umum memiliki makna yang sama, namun ada sisi perbedaan diantara kedua kata tersebut. Diantara perbedaannya yaitu dari segi derivasi, makna ayat yang terkandung didalamnya serta penggunaan kata tersebut.

Kata *ya'isa* terdiri dari tiga huruf, yaitu ya (ي), hamzah (ء), dan sa (س). Kata *yaisa* merupakan bentuk *fiil madi* yang diawali dengan يَيْسُ — يَيْسُ — يَيْسُ yang artinya putus asa. Dalam kitab *Mu'jam Maqāyis Al-Lughah*, asal dari kata *ya'isa* adalah يَأْسُ yang terdiri dari ya (الْيَاء), hamzah (الْهَمْزَة), dan sin (السِّين), yang artinya memutus harapan (فَطَعَ الرَّجَاء).³⁷ Menurut Ragīb al-Ashfahani dalam kitabnya yang berjudul *Mufrādat Fī Gharīb al-Qur'an*, arti dari kata *ya'isa* yaitu tidak adanya keinginan (اِئْتِفَاعُ الطَّمَع).³⁸ Sedangkan dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Wasith*, kata *ya'isa* artinya hilangnya harapan (اِنْقَطَاعُ اَمَلُهُ).³⁹ Menurut kamus al-Munawwir, kata *yaisa* artinya mengetahui (عَلِمَ) sebagaimana dalam Q.S. Ar-Ra'ad [13]: 31 dan bisa juga diartikan sebagai perempuan yang tidak memiliki anak atau mandul (عَقِمَ), serta perempuan yang berhenti haid atau manapouse (سَبَّحَ الْيَأْسِ)⁴⁰ sebagaimana dalam Q.S. At-Talaq [65]: 4.

b. Makna Kata Balasa

Kata *balasa* juga salah satu dari kosakata al-Qur'an yang memiliki arti keputusan. Dalam *Mu'jam Maqāyis al-Lughah* kata *balasa* itu terdiri dari

³⁷ Ibn Faris, *Mu'jam Maqāyis Al-Lughah Jilid 6* (Dar al-Fikr, 1979), 153.

³⁸ Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib Qur'an*.

³⁹ Anis, *Al-Mu'jam Al-Wasit*, 1062.

⁴⁰ Munawwir, 1587.

ya (الْيَاسُ) lam (الْأَم) dan sin (السَّيْن) yang memiliki makna dasar *al-ya 'su* yang artinya putus asa⁴¹. Dalam kamus *Munawwir*, arti kata balasa memiliki beberapa makna yaitu, putus harapan, bingung, dan bersedih hati.⁴²

Kajian semantik terhadap suatu kata tidak hanya berhenti pada pemahaman sinonim, tetapi juga memperhatikan antonimnya. Sinonim berfungsi memperkaya nuansa makna melalui kata-kata yang mirip atau serupa. Sementara antonim memberikan kontras yang menegaskan batas makna kata tersebut.⁴³ Hal ini dapat membantu menyingkap dimensi makna yang lebih komprehensif karena al-Qur'an sering menggunakan pasangan makna untuk menekankan pesan moral dan spiritual.

Kata *qana'at* dalam al-Qur'an yang artinya “putus asa” atau “hilangnya harapan”, memiliki hubungan erat dengan kata-kata lain yang bernuansa serupa, seperti *ya'isa* dan *balasa*. Ketiga kata ini menempati satu medan makna yang sama, yaitu kondisi psikologis hilangnya harapan. Akan tetapi, diperlukan juga analisis kata antonimnya agar dapat menegaskan makna *qana'at*, yaitu *rajā'* (harapan). Hal ini dapat menangkap garis tegas yang dibangun al-Qur'an antara kondisi psikologi negatif (keputusasaan) dengan kondisi positif (pengharapan). Dengan cara ini, analisis semantik tidak hanya

⁴¹ Ibn Faris, *Mu'jam Maqayis Al-Lughah Jilid 1* (Cairo: Dar al-Fikr, 1979), 299-300.

⁴² Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, 105.

⁴³ Lyons, *Semantics*. 252.

berhenti pada makna linguistik, tetapi juga membuka jalan pemahaman nilai moral-spiritual yang terkandung di dalam al-Qur'an.

3. Kajian Antonim Kata *Qana'ah*

Dalam kamus klasik seperti *Lisān al-'Arabi*, رَجَا berasal dari kata رَجَا - يَرْجُو yang bermakna تَفِيضُ الْيَأْسِ مَمْدُودٌ artinya “mengepis segala keputusan”. Kata ini bagian dari keinginan dan impian serta kalimat yang sering diulang dalam artian sesuatu yang akan didapatkan.⁴⁴ Sedangkan dalam kamus Arab Indonesia, kata *rajā'* (رَجَا) artinya “berharap” atau menanti sesuatu yang baik. Dalam al-Qur'an, kata ini digunakan untuk menggambarkan sikap batin orang beriman yang penuh pengharapan kepada Allah SWT, misalnya dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 218 dan Q.S. Al-Isra [39]: 57. Artikel yang berjudul “Lafaz *al-Rajā'* dan *al-Tamanni* dalam Al-Qur'an” membedakan antara *tamannī* (angan-angan) dengan *rajā'*. Menurutnya, *tamannī* adalah menginginkan sesuatu tanpa usaha dan walaupun ada usaha hasilnya kemungkinan sangat kecil, sedangkan *rajā'* adalah harapan yang sangat mungkin terjadi yang disertai dengan usaha dan sikap positif.⁴⁵ Dengan demikian, keberadaan *rajā'* sebagai antonim dari kata *qana'ah* memiliki faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Maka dalam penelitian ini, kata *rajā'* ada hubungannya dengan kondisi penderita bipolar disorder ketika ia mengalami fase depresi dan memberikan instrumen spiritual untuk melawan keputusasaannya.

⁴⁴ Ibn Manzur, *Lisan Al-'Arabi* (Kairo: Dar al-Hadith, 2003). 1604.

⁴⁵ Furqan Amri and Retno Dumilah, “Lafaz Al-Raja' Dan Al-Tamanni Dalam Al-Qur'an,” *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 4, no. 2 (2022): 137, <https://doi.org/10.22373/tafse.v4i2.12541>. 148.

Pada bagian ini telah menunjukkan bahwa kata *qana'ah* mempresentasikan sikap keputusan, sementara *rajā'* menggambarkan harapan dan optimisme. Relasi ini mengandung pesan moral yang jelas, dimana al-Qur'an melarang untuk bersikap putus asa dan mendorong manusia untuk memelihara harapannya kepada rahmat Allah SWT. Namun, pemahaman makna dasar sebuah kata belum cukup untuk menangkap kedalaman pesan al-Qur'an. Kajian tafsir menjadi bagian penting untuk memberikan penjelasan kontekstual yang menghubungkan makna kata dengan nilai spiritual, sosial, bahkan kesehatan mental. Maka, melalui kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* karya Sayyid Quṭb akan memberikan penekanan pada aspek rohani dan psikologis.

C. Kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān*

Pada bagian ini akan menjelaskan tentang biografi mufasir, metode yang digunakan, serta corak penafsiran agar dapat mengenal lebih mendalam dalam meneliti penafsirannya.

1. Biografi Mufasir

Mufasir dari kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* adalah Sayyid Quṭb, nama lengkapnya adalah Sayyid Quṭb Ibrahim Husain Syadzili. Ia lahir pada tanggal 9 Oktober 1906 M di kampung halamannya yaitu Musyah, daerah dataran tinggi Asyut, Mesir. Ia dibesarkan dari keluarga yang paham agama, tidak

terlepas dari didikan ibu dan ayahnya. Hal ini sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan Sayyid Quṭb dalam menuntut ilmu. Ia telah hafal Al-Qur'an pada usianya yang 10 tahun dan bersekolah di daerahnya selama empat tahun. Kemudian melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah, Kairo pada tahun 1921 M. Pada tahun 1925 M, ia melanjutkannya di Madrasah Muallimin selama tiga tahun dan mendapatkan kelayakan mengajar.⁴⁶

Sayyid Quṭb mulai kuliah pada tahun 1929 M di perguruan tinggi *Dār al-'Ulūm* dalam bidang pendidikan dan lulus dengan gelar sarjana pada tahun 1933 M. Kesehariannya setelah lulus, Sayyid Quṭb mengajar di Universitas tersebut. Tak lama, ia diangkat sebagai pengawas pada kementrian pendidikan dan pengajaran di Mesir, hingga menjadi kepala bagian.⁴⁷ Pada tahun 1938 ia melanjutkan pendidikannya di Wilson Theaveres College Washington DC, Amerika. Disini lah ia mulai menilai dukungan Amerika untuk Israel dan ketidakadilan terhadap Palestina. Sayyid Quṭb kembali ke Mesir, ia bergabung dengan gerakan Al-Ikhwan Al-Muslimin dan mulai menulis tentang permasalahan Islam. Pada perang dunia kedua, ia sangat berpengaruh dalam menuntut kemerdekaan dari Inggris dan dalam waktu dua tahun anggotanya mencapai dua setengah juta orang. Pada tahun 1952, gerakan ini di pimpin oleh

⁴⁶ Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung and Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Sayyid Qutb."

⁴⁷ Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung and Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hasan al-Hubaidi, Abdul Qadir ‘Audah sebagai sekertaris dan Sayyid Quṭb sebagai pemberi gagasan dan pemimpin dalam bidang dakwah.⁴⁸

Pada tahun 1955, ia ditahan oleh Presiden Naseer atas tuduhan telah berkomplot untuk menjatuhkan pemerintah dan resmi ditahan pada tanggal 13 Juli 1955 dengan hukuman 15 tahun kerja berat. Pada tahun 1964 ia dibebaskan oleh Presiden Irak Abdul Salam Arif yang mengadakan kunjungan Muhibah di Mesir. Kebebasannya hanya berlama satu tahun karena ia kembali ditahan dengan hukuman mati atas tuduhan perencanaan pembunuhan Presiden Naseer yang berkomplot dengan Ikwaan al-Muslim. Pada tanggal 29 Agustus 1966, Sayyid Quṭb dan dua orang temannya resmi menjalani hukuman mati. Sayyid Quṭb akan selalu di kenang dari berbagai karya dan perjuangannya.⁴⁹

2. Latar Belakang Kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur’ān*

Kecintaannya terhadap al-Qur’an sudah terlihat ketika ia masih kecil dalam menulis tafsir ini. Ia menghabiskan lebih dari separuh usianya dalam penelaahan dan pembacaan dari berbagai bidang kajian dan teori. Dalam muqaddimahny selalu menyebutkan kata ‘Aku Hidup di Bawah Naungan Al-Quran’ yang menunjukkan bahwa betapa cintanya ia dengan al-Qur’an, kehidupannya selalu dengan bayang-bayang al-Qur’an. Tujuan Sayyid Quṭb menulis kitab ini karena ia melihat kejahilan yang banyak dilakukan manusia

⁴⁸ Supriadi, “Pemikiran Tafsir Sayyid Quthub Dalam Fi Dzilalil Al-Qur’an,” *Asy-Syukriyyah* 14 (2015): 1–10.

⁴⁹ Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung and Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung, “Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur’an Sayyid Qutb.”

di bumi ini. Ia juga melihat kekaguman orang-orang jahiliah terhadap apa yang mereka miliki seperti permainan yang di senangi anak kecil.⁵⁰ Oleh karena itu, kitab ini ditulis penuh pengorbanan dan kesengsaraan karena mengingat pada perjalanan kehidupan Sayyid Quṭb. Ia berusaha mengembalikan keadaan yang sedang porak poranda ke jalan yang lebih baik lagi. Di saat ini pula ia hanya bersandar kepada Allah SWT dan pendalaman al-Qur'an. Hal ini lah mendorongnya dalam menulis kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān*.

3. Sumber, Metode dan Karakteristik Kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān*

Sumber utama dalam penulisan kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* adalah *tafsir qur'an bil quran*. Hal ini dapat diperhatikan Ketika Sayyid Quṭb menafsirkan surat al-Fatihah ayat 1 yaitu بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ, ia mengutipnya dengan Q.S. Al-Hijr ayat 87. Kitab ini juga menggunakan tafsir yang bersumber dari hadits-hadits Rasulullah SAW tanpa menyebutkan runtutan sanad pada hadits tersebut. Dalam penafsirannya juga menggunakan perkataan sahabat, tabi'in dan para mufasir lainnya. Adapun metode tafsir yang digunakan Sayyid Quṭb adalah tahlili, artinya susunan penafsirannya sesuai susunan al-Qur'an dari surat al-Fatihah sampai an-Nas. Metode penjelasan yang digunakannya itu secara umum dalam menafsirkan surat, seperti surat al-Fatihah yang mengandung konsep akidah dan hidayah yang menunjukkan hikmah dipilihnya surat ini untuk dibaca berulang-ulang setiap hari oleh umat islam.⁵¹

⁵⁰ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 1*.

⁵¹ Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung and Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Sayyid Qutb."

Karakteristik *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* adalah *al-Adabi al-Ijtima'i* yang mengandung sastra, budaya serta kemasyarakatan. Mengingat Sayyid Quṭb mahir dalam ilmu sastra, hal ini menjadi acuan baginya untuk menafsirkan ayat al-Qur'an untuk menunjukkan sisi hidayah al-Qur'an dan pokok ajaran Islam kepada orang-orang muslim.⁵² Penafsirannya juga memberikan pesan al-Qur'an yang hidup dan konkrit sehingga penafsirannya dapat mudah dipahami bagi para pembacanya.⁵³ Setelah penjelasan diatas yang mencakup pengenalan kitab *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān*, penulis akan membahas tentang bipolar disorder sebagai acuan untuk memahami sikap keputusan bagi penderitanya.

D. Gangguan Bipolar Disorder

Menurut National Institute of Mental Health (NIMH) bipolar disorder adalah gangguan otak yang ditandai dengan perubahan suasana hati, energi, dan tingkat aktivitas. Orang yang memiliki pengidap bipolar disorder memiliki suasana hati yang berubah-ubah, bisa sangat bahagia, namun bisa juga kebalikan dari bahagia seperti sedih, kecewa dan lainnya. Emosi mereka kadang naik kadang turun, seperti sebuah *roller coaster*⁵⁴. Di masyarakat pada umumnya belum sepenuhnya tahu apa itu bipolar disorder, bahkan ada yang

⁵² Al-khalidi, *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an*.

⁵³ Ayyub, *Qur'an Dan Para Penafsirnya*.

⁵⁴ Ipnu R. Nugroho, *Bipolar: Seri Personality Disorder Dan Berbagai Hal Tentangnya*, ed. by Herman Adamson, book (PSIKOLOGI CORNER, 2022), 2.

berpendapat bahwa bipolar adalah *mental illness* atau penyakit mental, dan ada pula yang berpendapat bipolar hanyalah gangguan suasana hati. Ada tiga jenis bipolar disorder menurut National Institute of Mental Health (NIMH)⁵⁵, berikut tabel tiga jenis bipolar disorder agar mudah dipahami.

Tabel 2.1 : Jenis dan Ciri Utama Bipolar Disorder

Jenis Bipolar Disorder	Ciri Utama
Bipolar I Disorder	- Minimal satu episode mania penuh (≥ 7 hari atau dirawat) - biasanya disertai episode mayor
Bipolar II Disorder	- Episode hipomania (lebih ringan dari mania) - Ada episode depresi mayor - Tidak pernah mengalami mania penuh
Cyclothymic Disorder	- Gejala hipomania dan depresi ringan berulang - Gejala bipolar tidak seberat bipolar I atau II - Berlangsung ≥ 2 tahun (1 tahun untuk anak-anak/remaja)

⁵⁵ Mark S. Bauer, 'Bipolar Disorder', *Annals of Internal Medicine*, 175.7 (2022), pp. ITC97–112, doi:10.7326/AITC202207190, 1.

1. Perbedaan Gejala Bipolar Disorder

Diatas sudah dijelaskan ada tiga gejala bipolar disorder dan dari masing-masing ketiganya ada perbedaan gejalanya. Berikut tabel perbedaan gejala bipolar agar mudah dipahami.

Tabel 2.2 : Perbedaan Gejala Bipolar Disorder

Jenis Bipolar	Gejala Utama
Bipolar I Disorder	- Episode mania berat: sangat bersemangat, merasa sangat hebat, bicara cepat, tidur sedikit, melakukan tindakan ekstrem (belanja besar, nekat) - Bisa mengalami depresi berat setelah mania
Bipolar II Disorder	- Episode hipomania: semangat tinggi, percaya diri lebih dari biasanya, lebih aktif, tapi tidak separah mania - Episode depresi: sedih mendalam, putus asa, kehilangan semangat

Cyclothymic Disorder	- Gejala hipomania ringan: perubahan suasana hati naik (ceria, lebih aktif) tapi tidak ekstrem - Gejala depresi ringan: sedih, tidak bersemangat, tapi tidak seberat depresi mayor - Gejala naik turun selama 2 tahun atau lebih
----------------------	--

Ciri utama dari ketiga perbedaan gejala bipolar disorder adalah ketika dalam episode mania, kondisi kesehatannya dapat mengganggu aktivitas kehidupan dan ketika episode hipomania lebih ringan, masih bisa dikendalikan tetapi tetap membutuhkan perhatian karena bisa berkembang menjadi depresi berat. Sedangkan cyclothymia, yaitu suasana hati naik-turun terus, tapi gejalanya tidak seberat bipolar I atau II⁵⁶.

2. Faktor Penyebab Bipolar Disorder

Sebenarnya belum ada penelitian yang benar-benar membuktikan tentang penyebab bipolar. Namun, beberapa peneliti sepakat bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan bipolar. Berikut faktor penyebab bipolar⁵⁷:

⁵⁶ Bauer, 2.

⁵⁷ Nugroho, 5-14.

a. Kecanduan Alkohol dan Obat-Obatan Terlarang

Alkohol dapat mengganggu kerja otak yang merupakan pengendali utama tubuh, hal ini bisa dengan mudah mengubah suasana hati dan perasaan manusia. Didalam otak ada sistem yang bertanggung jawab penuh atas perasaan manusia yang bernama limbus. Bagian dari limbus adalah hipotalamus sebagai pusat kenikmatan pada otak. Maka tak heran jika seseorang mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang mereka akan merasakan senang dan bahagia. Namun ketika tidak mengonsumsinya, mereka akan sering merasa gelisah, tidak tenang, putus asa, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan seseorang kecanduan dalam mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang.

b. Faktor Keluarga (Gen)

Para peneliti yakin bahwa salah satu penyebab gangguan bipolar adalah adanya riwayat gangguan yang didalam keluarganya ada penderita bipolar. Jika hal ini terjadi akan ada risiko terkena bipolar sekitar sepuluh kali lipat. Semakin banyak anggota keluarga yang mengidap bipolar, maka akan semakin besar kemungkinan terkena bipolar.

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sangat berpengaruh pada pertumbuhan emosional seseorang. Ketika seseorang mengalami banyak tekanan emosional saat ia kecil, maka besar kemungkinan ia terkena gangguan

bipolar. Ia memiliki trauma masa kecil yang tidak bisa dilupakan akan membuat seseorang mengalami depresi yang cukup parah. Ada beberapa penyebab faktor lingkungan yang dapat memicu seseorang mengidap bipolar disorder diantaranya: pelecehan seksual atau fisik, diperlakukan berbeda dengan yang lain, peristiwa traumatis, diabaikan.

3. Langkah-Langkah Penting dalam Mengelola Bipolar Disorder

Bipolar disorder merupakan gangguan kesehatan mental yang berhubungan dengan suasana hati yang ditandai dengan perubahan emosi, dari episode mania hingga depresi. Kondisi ini membutuhkan penanganan yang tepat dan konsisten, karena tanpa pengelolaan yang tepat akan berdampak serius terhadap kualitas hidup penderitanya. Oleh karena itu diperlukannya beberapa langkah penting yang perlu dilakukan guna membantu mengendalikan gejala dan mencapai kestabilan emosional. Berikut langkah-langkah penting dalam mengelola bipolar disorder⁵⁸:

1. Menghindari self-diagnosis: harus berkonsultasi kepada dokter kejiwaan atau terapis yang sudah ahli.
2. Menerima diri apa adanya: setiap penderita bipolar pasti akan merasakan fase *denial* yaitu penyangkalan terhadap gangguan bipolar yang dimilikinya. Sebenarnya bipolar bukanlah aib kesehatan mental dan bukan akhir dari segalanya. Maka, sayangilah

⁵⁸ Nugroho, 82-93.

diri sendiri dan terimalah karena penerimaan bisa meningkatkan suasana hati.

3. Memperbaiki relasi dengan sekitar: ketika seorang penderita bipolar mengisolasi diri, hal ini justru akan mengurangi rasa optimis dalam dirinya apalagi ketika ia dalam fase depresi. Sedangkan pengidap bipolar membutuhkan dukungan keluarga dan orang sekitarnya.
4. Mengendalikan diri dari stress: latihan diri untuk mengelola emosi dengan melakukan relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, yoga dan sebagainya. Hal ini dapat mengurangi stress dan membuat kestabilan emosi.
5. Melakukan rutinitas positif: melakukan aktivitas positif di setiap harinya akan mengurangi dan melatih diri dalam mengelola emosi
6. Memperhatikan makanan yang dikonsumsi: ada hubungannya antara makanan dan suasana hati. Banyak peneliti membuktikan bahwa salah satu makanan yang dapat menurunkan perubahan suasana hati adalah asam lemak omega-3. Diantara makanan yang kaya akan omega-3 adalah salmon, sarden, keledai.
7. Meyakini bahwa bipolar adalah hadiah terindah dari Tuhan: ketika penderita meyakini bahwa bipolar ini adalah sebuah berkah dan fase kehidupan yang harus dilewati, maka bipolar pasti akan menjadi sesuatu yang indah untuk penderitanya.

Dari ketujuh langkah yang sudah dijelaskan, langkah yang terpenting dari semuanya adalah berdo'a dan yakin akan petolongan Allah SWT serta meningkatkan ibadah, agar dapat mengendalikan suasana hatinya bagi penderita bipolar disorder.

BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Makna Kata *Qanaʿa* dalam Al-Qur'an

Kata *Qanaʿa* dalam al-Qur'an ditemukan berjumlah 6 ayat dalam 5 surat, diantaranya Q.S. Al-Hijr [15]: 55 (يَقْنَطُ) dan 56 (الْقَانِطِينَ), Q.S. Az-Zumar [39]: 53 (لَا تَقْنَطُوا), Q.S. Fusshilat [41]: 49 (فَنُؤُطُ), Q.S. As-Syūra [42]: 28 (فَقْنُطُوا), dan Q.S. Al-Rūm [30]: 36. (يَقْنَطُونَ). Kata *qanaʿa* memiliki bentuk yang berbeda-beda, berikut penjelasannya secara ringkas.

1. Bentuk dan Ayat-Ayat Kata *Qanaʿa* dalam Al-Qur'an

- a. Bentuk dari lafadz (يَقْنَطُ) merupakan derivasi dari *fi'il mudhāri* (kata kerja yang menunjukkan masa sekarang atau masa yang akan datang) yang artinya adalah dia berputus asa.
- b. Bentuk dari lafadz (الْقَانِطِينَ) merupakan derivasi dari *ism fa'il* (kata yang menunjukkan orang atau pelaku) yang artinya adalah orang-orang yang berputus asa.
- c. Bentuk dari lafadz (لَا تَقْنَطُوا) merupakan derivasi dari *fi'il nahy lil jami'* (kata kerja yang menunjukkan sebuah larangan untuk orang banyak) yang artinya adalah jangan kalian berputus asa.
- d. Bentuk dari lafadz (فَنُؤُطُ) merupakan derivasi dari *masdar* (kata benda) yang artinya keputusan.

- e. Bentuk dari lafadz (فَنُطُوا) merupakan derivasi dari *fi'il mādi lil jāmi'* *hum* (kata kerja yang menunjukkan masa lampau atau telah lewat untuk orang banyak) yang artinya mereka telah berputus asa.
- f. Bentuk dari lafadz (يَفْنُتُونَ) merupakan derivasi dari *fi'il mudhāri lil jāmi' hum* (kata kerja yang menunjukkan masa sekarang atau masa yang akan datang untuk orang ketiga jamak) yang artinya adalah mereka berputus asa.

Dari ke enam bentuk kata *qanaʿa* yang telah dijelaskan, ini menunjukkan bentuk dari kata *qanaʿa* memiliki makna yang berbeda-beda dari masing-masing ayat-ayat al-Qur'an tersebut. Maka, diperlukannya penafsiran ayat-ayatnya untuk memahami makna konteks yang terkandung di dalamnya.

1. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Al-Hijr [15]: 55-56

قَالُوا بِشَرِّكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْفٰنِطِينَ (٥٥) قَالَ وَمَنْ يَفْنٰتُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ اِلَّا الضَّالُّونَ (٥٦)

Artinya: (Mereka) menjawab, "Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah engkau termasuk orang yang berputus asa!" (55) Dia (Ibrahim) berkata, "Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat."

Ayat ini menceritakan tentang kabar gembira dari Malaikat untuk Nabi Ibrahim bahwa ia akan mempunyai anak dan mengingatkannya agar tidak termasuk orang-orang yang berputus

asa hanya karena ia serta istrinya telah lanjut usia. Namun Nabi Ibrahim menjawab, dirinya bukan berputusa karena ia yakin atas kuasa-Nya. Orang yang berputus asa atas rahmat-Nya adalah orang-orang yang sesat.⁵⁹

2. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Az-Zumar [39]: 53

قُلْ لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۖ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا ۖ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣)

Artinya: Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang".

Ayat ini menjelaskan tentang larangan untuk berputus asa dalam menggapai rahmat Allah SWT, sekalipun hamba-Nya berbuat dosa dan melampau batas. Ampunan Allah SWT akan selalu terbuka bagi hamba-Nya yang mau bertobat. Ada tiga syarat ketika seseorang meminta ampunan kepada Allah SWT diantaranya yaitu bertobat, kembali kepada-Nya dan mengikhlaskan perbuatan yang sudah terjadi.⁶⁰

⁵⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 7* (Jakarta: Gema Insani, 2018). 314-315.

⁶⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 12* (Jakarta: Gema Insani, 2018). 280-281.

3. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Fusshilat [41]: 49

لَا يَسْتَعْمِلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُؤْسِ قَنُوطٌ (٤٩)

Artinya: "Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan".

Ayat ini menjelaskan tentang tabiat manusia yang selalu meminta kebaikan. Namun ketika mendapat musibah, ia menjadi putus asa dari rahmat Allah SWT. Bahkan mengira, musibah yang menyimpannya tidak akan hilang. Artinya, ia tidak memiliki keimanan dan sikap kufur kepada-Nya. Sebab, putus asa dan keimanan adalah dua hal yang berlawanan dan tidak bisa bertemu dalam satu hati.⁶¹

4. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. As-Syūra [42]: 28

وَهُوَ الَّذِي يُنْزِلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ (٢٨)

Artinya; "Dialah yang menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan (Dia pula yang) menyebarkan rahmat-Nya. Dialah Maha Pelindung lagi Maha Terpuji"

⁶¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 13* (Gema Insani, 2018). 38.

Ayat ini menjelaskan tentang Allah SWT yang menurunkan hujan setelah manusia berputus asa. Ini membuktikan bahwa Allah SWT akan memberikan sesuatu kepada hamba-Nya ketika benar-benar membutuhkannya dan memberikan sesuai dengan kadar kebutuhan hamba-Nya.⁶²

5. Kata *Qanata* dalam Q.S. Ar-Rūm [30]: 36

وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ مِّمَّا قَدَّمْتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ
يَقْنَطُونَ (٣٦)

Artinya: "Apabila Kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. (Sebaliknya,) apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa".

Ayat ini menjelaskan tentang pemberian nikmat dari Allah SWT kepada manusia. Mereka akan merasa senang, bangga, dan lupa diri. Namun ketika mendapat musibah, mereka akan bersikap pesimis dan berputus asa dari rahmat Allah SWT. Padahal musibah yang menimpanya dikarenakan kemaksiatan yang telah ia lakukan.⁶³

⁶² Az-Zuhaili. 87-89.

⁶³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid II* (Gema Insani, 2018). 111-112.

Penjelasan tafsir dari keenam ayat tersebut, penggunaan kata *qanaʿa* dapat dikelompokkan ke dalam beberapa konteks:

- a. Larangan berputus asa dari rahmat Allah SWT (Q.S. Al-Hijr [15]: 55-56, Q.S. Az-Zumar [39]: 53)
- b. Deskripsi sifat manusia ketika tertimpa kesulitan (Q.S. Fussilat [41]: 49, Q.S. Al-Rūm [30]: 36)
- c. Fenomena sosial: datangnya rahmat Allah SWT setelah keputusan (Q.S. As-Syūra [42]: 28)

Dengan demikian, kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan tidak hanya bermakna “putus asa” secara emosional, tetapi juga mencakup larangan teologis dan fenomena sosial. Dalam Al-Qurʿan, makna putus asa tidak hanya ada pada kata *qanaʿa*, tetapi ada pada kata lainnya yang sama-sama memiliki makna putus asa seperti *yaisa* dan *balasa*. Hal ini akan dijelaskan agar dapat mengetahui perbedaan makna putus asa dari ketiga kata tersebut.

2. Perbandingan Makna *Qanaʿa* dengan Sinonimnya dalam Al-Qurʿan

Dalam kajian semantik al-Qurʿan, satu makna seringkali diekspresikan melalui berbagai kosakata yang memiliki kedekatan makna (sinonim). Namun, masing-masing kata tetap memiliki nuansa makna dan konteks pemakaian yang berbeda. Hal ini juga tampak dalam penggunaan kata *qanaʿa* yang secara umum artinya “putus asa dari rahmat Allah”. Sedangkan dalam al-Qurʿan, terdapat kata lain yang memiliki makna serupa diantaranya *yaʿisa* dan *balasa*. Kedua

kata ini disebut sebagai sinonim *qanaʿa* karena sama-sama menunjukkan makna keputusan. Tetapi apabila ditelusuri secara mendalam, masing-masing memiliki penggunaan, konteks ayat, dan penekanan makna yang khas. Dengan demikian, membandingkan kata *qanaʿa* dengan *yaisa* dan *balasa* menjadi bagian penting untuk mengungkap nuansa makna yang terkandung di dalamnya.

a. Bentuk dan Ayat-Ayat yang Mengandung Kata *Yaisa*

Kata *yaisa* dalam Al-Qurʿan ditemukan berjumlah 13 kali dari 9 surat dengan lafadz berbeda-beda, diantaranya dalam Q.S. Al-Maidah [5]: 3 (يَسْ), Q.S. Huud [11]: 9 (يُؤْسُ), Q.S. Yusuf [12]: 80 (اسْتَيْسُوا), 87 (تَايَسُوا) dan (يَايَسُ), 110 (اسْتَيْسُوا). Q.S. Ar-Raʿad [13]: 31 (يَايَسُ), Q.S. Al-Isra [17]: 83 (يُؤْسًا), Q.S. Al-Ankabut [29]: 23 (يَسُوا), Q.S. Fusshilat [41]: 49 (يُؤْسُ), Q.S. Al-Mumtahanan [60]: 13 (يَسُوا) dan (يَسْ), Q.S. At-Talaq [68]: 4 (يَسْ). Hal ini menunjukkan pemaknaan pada setiap ayat yang mengandung kata *yaisa* itu berbeda-beda. Jika di perhatikan lebih lanjut, kata *yaisa* dalam Al-Qurʿan memiliki 4 derivasi, diantaranya:

1. *Fiil Mādi* (kata kerja yang menunjukkan masa lampau atau telah lewat). Disebutkan sebanyak 5 kali dengan lafadz yang berbeda-beda. Pertama, lafadz yang berbentuk (يَسْ) disebutkan 2 kali dalam Q.S. Al-Maidah [5]: 3 dan Q.S. Al-Mumtahanan [60]: 13. Kedua, lafadz yang berbentuk (يَسُوا) yang merupakan *fiil mādi lil jamiʿ mudzakar hum* atau untuk orang ketiga laki-laki yang berjumlah lebih dari 3 orang, ini disebutkan 2 kali dalam

Q.s. Al-Ankabut [29]: 23 dan Qs. Al-Mumtahanah [60]: 13. Ketiga, lafadz yang berbentuk (يَسْنُ) yang merupakan *fi'il mādi lil jami' muannast hunna* atau untuk orang ketiga perempuan yang berjumlah lebih dari 3 orang, ini disebutkan 1 kali dalam Q.S. At-Talaq [68]: 4. Keempat, lafadz yang berbentuk (سَيَسْنُ) yang merupakan *fi'il mādi lil mazīd bi harfin salasah*, disebutkan 1 kali dalam Q.S. Yusuf [12]: 110 dan kelima bentuk lafadz (سَيَسْنُوا) yang merupakan *fi'il mādi jami' lil mazīd bi harfin salasah* atau untuk orang ketiga laki-laki yang berjumlah lebih dari 3 orang, disebutkan 1 kali dalam Qs. Yusuf [12] 80.

2. *Fi'il Mudhāri* (kata kerja yang menunjukkan masa sekarang atau masa yang akan datang). Dengan lafadz (يَسْنُ) yang merupakan *fi'il mudhāri lil mufradat muzakar huwa* atau untuk orang ketiga satu orang laki-laki, disebutkan 1 kali dalam Q.S. Ar-Ra'ad [13]: 31. Lafadz yang berbentuk (لَا يَأْتِسُّ) tambahan *lā nafyi* (tidak ada), disebutkan 1 kali dalam Q.S yusuf [12]: 87.
3. *Fi'il nahyi lil jami'* (kata kerja larangan yang berjumlah lebih dari tiga orang). Lafadznya (لَا تَأْتِسُّوا), disebutkan satu kali dalam Q.S. Yusuf [12]: 87.
4. *Masdar* (menunjukkan kata benda), disebutkan 3 kali dengan lafadz (يُسْنُ) dalam Qs. Huud [11]: 9, Qs. Al-Isra [17]: 83 dan Q.s. Fusshilat [41]: 49.

Dari bentuk kata *ya'isa* yang telah dijelaskan, ini menunjukkan bentuk dari kata *ya'isa* memiliki makna yang berbeda dari masing-masing ayat al-Qur'an tersebut. Dalam penelitian ini, penulis memfokuskan pada ayat yang

memiliki makna putus asa seperti Q.S. Yusuf [12]: 87 serta ayat-ayat yang bermakna “mengetahui” dan “menopause” sebagaimana dalam Q.S. Ar-Ra’ad [13]: 31 dan Q.S. At-Talaq [68]: 4 agar dapat memahami lebih mendalam dari ketiga ayat tersebut.

a. Kata *Ya’isa* dalam Q.S. Yusuf [12]: 87

يٰٓيٰٓسَىٰ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوْسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَاْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا ئَيْسُ مِنْ رَّوْحِ
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ (٨٧)

Artinya: "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."

Ayat ini menceritakan tentang Nabi Ya’qub yang meminta nak-anaknya untuk pergi ke Mesir mencari Yusuf dan Bunyamin. Ia mengingatkan mereka untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT, karena hanya orang-orang kafir yang berputus asa karena tidak percaya takdir dan tidak tahu hikmah dari-Nya. sedangkan orang mukmin akan selalu berharap diberikan kesabaran dan kelapangan hati dalam menghadapi musibah atay ujian.⁶⁴

b. Kata *Ya’isa* dalam Q.S. Ar-Ra’ad [13]: 31

⁶⁴ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* Jilid 7. 66.

وَلَوْ أَنَّ قُرْآنًا سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتَىٰ بَلْ لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا ۚ
 أَفَلَمْ يَأْتِ الْذِينَ آمَنُوا أَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَهْدَى النَّاسَ جَمِيعًا وَلَا يَزَالُ الَّذِينَ كَفَرُوا تُصِيبُهُمْ
 بِمَا صَنَعُوا قَارِعَةٌ أَوْ تَحُلُّ قَرِيبًا مِّنْ دَارِهِمْ حَتَّىٰ يَأْتِيَ وَعْدُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ ۚ
 (٣١)

Artinya: "Sekiranya ada suatu bacaan (Kitab Suci) yang dengannya gunung-gunung dapat digeserkan, bumi dibelah, atau orang mati dapat diajak bicara, (itulah Al-Qur'an). Sebenarnya segala urusan itu milik Allah. Tidakkah orang-orang yang beriman mengetahui bahwa sekiranya Allah menghendaki, tentu Allah telah memberi petunjuk kepada manusia semuanya. Orang-orang yang kufur senantiasa ditimpa bencana disebabkan perbuatan mereka sendiri atau bencana itu terjadi di dekat tempat kediaman mereka, sampai datang janji Allah. Sesungguhnya Allah tidak menyalahi janji".

Ayat ini turun disebabkan orang kafir meminta kemukjizatan Nabi Muhammad SAW, diantaranya meminta untuk menghidupkan kembali leluhur mereka agar dapat memberitahukan mereka bahwa Nabi Muhammad SAW adalah seorang Nabi dan menyingkirkan bukit-bukit disekitar Mekkah. Maka, turunlah ayat ini untuk

memperingatkan mereka dan menunjukkan bahwa orang-orang beriman mengetahui akan kehendak Allah SWT.⁶⁵

c. Kata *Ya 'isa* dalam Q.S. At-Talaq [68]: 4

وَالَّذِي يَسْنَنَ مِنَ الْمَحِيضِ مَنْ نَسِيَكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَالَّذِي لَمْ يَحْضُ
وَأُولَتْ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا
(٤)

Artinya: "Perempuan-perempuan yang tidak mungkin haid lagi (menopause) di antara istri-istrimu jika kamu ragu-ragu (tentang masa idahnya) maka idahnya adalah tiga bulan. Begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid (belum dewasa). Adapun perempuan-perempuan yang hamil, waktu idah mereka adalah sampai mereka melahirkan kandungannya. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya".

Ayat ini menjelaskan tentang iddah perempuan yang menopause dan anak kecil yang belum haid sama-sama iddahnya yaitu tiga bulan, sebagai ganti tiga *quruu'*. Sedangkan iddah perempuan yang hamil adalah sampai ia melahirkan, sekalipun kelahiran itu terjadi setelah talak atau meninggal suaminya.⁶⁶

⁶⁵ Az-Zuhaili. 170-171.

⁶⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 14* (Jakarta: Gema Insani, 2018). 654-655.

Penjelasan tafsir dari ketiga ayat tersebut, penggunaan kata *yaisa* dapat dikelompokkan ke dalam beberapa konteks:

1. Larangan berputus asa dari rahmat Allah SWT (Q.S. Yusuf [12]: 87)
2. Deskripsi orang-orang beriman mengetahui atas kehendak Allah SWT (Q.S. Ar-Ra'ad [13]: 31)
3. Ketetapan hukum atas iddahnya perempuan yang menopause (Q.S. At-Talaq [68]: 4)

Dengan demikian, makna *yai'sa* tidak selalu berkaitan dengan putus asa atas rahmat-Nya, tapi juga dapat diartikan sebagai gambaran orang-orang beriman yang mengetahui atas kehendak Allah SWT dan ketetapan hukum dari-Nya mengenai iddahnya perempuan yang menopause. Sinonim dari kata *qana'at* tidak hanya ada pada kata *ya'isa*, melainkan ada pada kata *balasa* yang maknanya mirip. Dari kedua sinonim ini memiliki perbedaan nuansa makna maupun konteksnya.

b. Bentuk dan Ayat-Ayat yang Mengandung Kata *Balasa*

Dalam Al-Qur'an, kata *balasa* disebutkan 5 ayat dalam 4 surat diantaranya, Q.S. Ar-Rum [30]:12 dan 49 dengan lafadz (يُبْلِسُ) dan (مُبْلِسِينَ), Q.S. Al-An'am [6]: 44 dengan lafadz (مُبْلِسُونَ), QS. Al-Mu'minum [23]: 77 dengan lafadz (مُبْلِسُونَ), Q.S. Az-Zukhruf [43]: 75 dengan lafadz (مُبْلِسُونَ). Jika diperhatikan, bentuk kata *balasa* yang ada di dalam Al-Qur'an itu hanya memiliki 3 bentuk. Berikut penjelasannya:

1. Bentuk dari lafadz (يُبْلِسُ) merupakan derivasi dari *fi'il mudhari* (kata kerja yang menunjukkan masa sekarang dan masa yang akan datang) yang artinya adalah dia berputus asa.
2. Bentuk dari lafadz (مُبْلِسِينَ) merupakan derivasi dari *ism fāil jama'* *mudzakar sālim* dengan kedudukannya itu *maf'ūlumbih* (kata yang menunjukkan pelaku untuk orang banyak) yang artinya orang-orang yang berputus asa.
3. Bentuk dari lafadz (مُبْلِسُونَ) merupakan derivasi dari *ism fāil jama'* *mudzakar sālim* (kata yang menunjukkan pelaku untuk orang banyak) yang artinya orang-orang yang berputus asa.

Dari ke tiga bentuk lafadz diatas, ini menunjukkan perbedaaan makna kata *balasa* dalam Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan dua ayat dari enam ayat yang mengandung kata *balasa* untuk mendalami nuansa makna serta konteks ayat tersebut.

a. Kata *Balasa* dalam Q.S. Ar-Rum [30]: 12

وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُبْلِسُ الْمُجْرِمُونَ (١٢)

Artinya: "Pada hari (ketika) terjadi kiamat, para pendurhaka terdiam berputus asa".

Ayat ini menggambarkan hukuman Allah SWT pada hari kiamat kepada para pendosa yang mempersekutukan Allah SWT. Mereka terdiam, terpaku dan tidak bisa memberikan alasan apapun kepada-Nya. mereka

berputus asa dan tidak memiliki harapan untuk bisa selamat dari hukuman-Nya.⁶⁷

b. Kata *Balasa* Q.S. Al-Mu'minun [23]: 77

حَتَّىٰ إِذَا فَتَحْنَا عَلَيْهِم بَابًا ذَا عَذَابٍ شَدِيدٍ إِذَا هُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ (٧٧)

Artinya: "Sehingga, apabila Kami bukakan untuk mereka pintu azab yang sangat keras, seketika itu mereka menjadi putus asa".

Dalam ayat ini memberikan informasi tentang nasib orang-orang yang menentang ayat-ayat Al-Qur'an, mendustakannya dan tetap dalam kekafiran. Mereka akan mendapatkan adzab yang tidak pernah mereka duga sebelumnya, sehingga mereka putus asa, frustasi dan putus harapan.⁶⁸

Dari kedua ayat tersebut, makna *balasa* diartikan sebagai rasa keputusasaannya orang-orang kafir terhadap siksaan dari Allah SWT dan tidak akan mendapatkan keringanan sedikitpun dari siksaan-Nya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kata *qana'at*, *ya'isa* dan *balasa* memiliki satu medan makna yang sama, yaitu menggambarkan kondisi keputusan manusia dalam berbagai tingkatan dan konteksnya. Adapun perbedaan dari ketiganya: pertama, makna kata *qana'at* untuk semua manusia yang memiliki rasa keputusasaan atas rahmat Allah SWT dan memungkinkan ia melakukan

⁶⁷ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 11*. 80-81.

⁶⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 9* (Jakarta: Gema Insani, 2018). 362.

hal negatif seperti hilangnya keyakinan atas rahmat Allah SWT. Kedua, makna kata *yaisa* untuk semua manusia yang penggunaannya lebih luas di berbagai konteks dan tidak selalu berkaitan dengan keputusan atas rahmat Allah SWT. Contohnya makna *ya'isa* yang artinya juga bisa “mengetahui” dan “menopause” sebagaimana dalam Q.S. Al-Ra'ad [13]: 31 dan Q.S. At-Talaq [68]: 4. Ketiga, makna *balasa* untuk orang-orang kafir yang berputus asa akan siksaan-Nya dan tidak ada harapan lagi untuk mendapatkan keselamatan.

Namun, untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas terhadap makna *qana'at*, penelitian ini perlu menganalisis antonim dari kata tersebut. Hal ini dikarenakan dalam kajian semantik Qur'ani yang bertujuan untuk memperjelas suatu makna melalui pertentangan makna itu sendiri. Adapun Antonim dari kata *qana'at* adalah *rajā'* (harapan) yang membantu dalam menyeimbangkan antara peringatan terhadap keputusan dan dorongan untuk tetap berharap kepada rahmat Allah SWT.

3. Perbandingan Makna *Qana'at* dengan Antonimnya dalam Al-Qur'an

Dalam kajian semantik, pemahaman terhadap suatu kata tidak hanya terpaku pada sinonimnya, tetapi juga perlu menganalisis lawan katanya. Pendekatan ini penting karena lawan makna dapat membantu dalam memberikan pesan al-Qur'an. Al-Qur'an seringkali menyandingkan larangan putus asa dengan seruan untuk berharap. Hal ini menunjukkan adanya pola

makna berpasangan (*semantic opposition*) yang memperkuat pesan moral dan spiritual. Jika *qanaʿa* menggambarkan kondisi keputusan yang dilarang, maka *rajāʿ* menggambarkan sikap iman yang tetap berharap dan yakin terhadap kasih sayang Allah SWT meskipun dalam situasi yang sulit. Oleh karena itu, kajian terhadap antonim kata *qanaʿa* menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang seimbang mengenai makna larangan keputusan dalam al-Qurʿan.

Kata *rajāʿ* dalam al-Qurʿan disebutkan berjumlah 14 surat diantaranya: Q.S. al-Qasas, Q.S. An-Nisaʿ, Q.S. Al-Israʿ. Q.S. Al-Kahf, Q.S. al-Ankabut, Q.S.. Al-Ahzab, Q.S. Az-Zumar, Q.S. Al-Mumtahanah, Q.S. Al-Baqarah, Q.S. Yunus, Q.S. Al-Furqan, Q.S. Al-Fatir, Q.S. An-Nabaʿ dan Q.S. Hud. Adapun bentuk kata *rajāʿ* dalam al-Qurʿan terdiri dari tiga bentuk, diantaranya *Fiʿil Mudhariʿ* disebutkan sebanyak 17 kali, *Fiʿil Amr* disebutkan sebanyak 1 kali yakni Q.S. Al-Ankabut: 36 dan *Masdar* sebanyak 1 kali yakni Q.S Hud: 62.⁶⁹ Dari sekian banyak bentuk *rajāʿ* yang ditemukan dalam al-Qurʿan, penulis hanya memaparkan dua ayat al-Qurʿan sebagai perbandingan antara makna *qanaʿa* dengan antonimnya yaitu *rajāʿ*.

- a. Kata *Rajāʿ* dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 218

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ
(٢١٨)

⁶⁹ Amri and Dumilah, “Lafaz Al-Rajaʿ Dan Al-Tamanni Dalam Al-Qurʿan.”

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman serta orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang beriman yang berjihad di jalan Allah SWT dengan meninggalkan keluarganya, enggan tinggal di satu negeri bersama orang-orang musyrik sehingga mereka berhijrah karena khawatir akan dikeluarkan dari agamanya yaitu Islam. Maka untuk menegakkan agamanya, mereka berperang di jalan Allah SWT, serta menyusul Nabi SAW. Mereka menginginkan rahmat dari Allah SWT. Dengan demikian, Allah SWT memberikan balasan bagi mereka dengan menghapuskan dosa mereka, merahmati mereka dengan karunia-Nya.⁷⁰

b. Kata *Rajā* dalam Q.S. Al-Isra' [39]: 57

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا (٥٧)

Artinya: "Orang-orang yang mereka seru itu, mereka (sendiri) mencari jalan kepada Tuhan (masing-masing berharap) siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah). Mereka juga mengharapkan rahmat-Nya dan takut

⁷⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 1* (Jakarta: Gema Insani, 2018), http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI. 489.

akan azab-Nya. Sesungguhnya, azab Tuhanmu itu adalah yang (harus) ditakuti".

Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang menyembah selain Allah SWT seperti Uzair dan al-Masih, sedangkan keduanya berusaha mendekatkan diri kepada-Nya dengan ketaatan dan ibadah. Artinya, tidak ada manfaatnya meminta pertolongan selain Allah SWT. Perlu dicatat bahwa arti *wasilah* disini adalah kedekatan. Adapun berharap dan takut dari adzabnya akan mendorong seseorang menjauh dari kemaksiatan dan dengan harapan tersebut akan memperbanyak ketaatan.⁷¹

Nuansa makna *rajā* dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 218 mengandung makna keyakinan terhadap rahmat Allah SWT setelah melakukan amal shaleh seperti berhijrah dan berjihad di jalan Allah SWT. Tidak hanya sekedar berharap secara duniawi tetapi juga sebagai bentuk pengharapan balasan atas amal shaleh yang telah mereka lakukan. Adapun makna *rajā* dalam Q.S. Al-Isra' [39] 57 mengandung pengharapan penuh ketundukkan, bukan pengharapan setelah amal shaleh. Pengharapan disini bersanding dengan rasa takut, hal ini menunjukkan keseimbangan spiritual antara berharap terhadap rahmat-Nya dan takut atas adzab-Nya.

⁷¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 8* (Jakarta: Gema Insani, 2018), http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI. 120-121.

Setelah menguraikan makna *qanaʿa* beserta sinonim dan antonimnya, dapat dipahami bahwa kata ini memiliki medan makna yang cukup kaya dalam al-Qurʿan. Makna *qanaʿa* tidak hanya mengandung keputusan secara umum, tetapi juga menunjukkan kedalaman kondisi batin manusia ketika kehilangan harapan terhadap rahmat Allah SWT. Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman makna *qanaʿa* dalam al-Qurʿan, tetapi juga akan membahas penafsiran kata *qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān* karya Sayyid.

B. Penafsiran Kata *Qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān*

Kitab Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān akan menjadi sumber utama pada penelitian ini untuk menjelaskan kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan yang ditemukan berjumlah 6 ayat dalam 5 surat, diantaranya Q.S. Al-Hijr [15]: 55 (يَقْنَطُ) dan 56 (الْقَانِطِينَ), Qs. Az-Zumar [39]: 53 (لَا تَقْنَطُوا), Q.S. Fusshilat [41]: 49 (فَقْنُوطٌ), Q.S. Al-Syūra [42]: 28 (فَقْنُطُوا), dan Q.S. Al-Rūm [30]: 36. (يَقْنُطُونَ).

1. Makna *Qanaʿa* dalam Konteks Ayat-Ayat Al-Qurʿan

Berikut penafsiran ayat-ayat al-Qurʿan yang terdapat kata *qanaʿa* menggunakan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān*.

a. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Al-Hijr [15]: 55-56

قَالُوا بِشَرِّكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ (٥٥) قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (٥٦)

Artinya: (Mereka) menjawab, "Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah engkau termasuk orang yang berputus asa!" (55) Dia (Ibrahim) berkata, "Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat."

Kedua ayat ini menjelaskan tentang malaikat yang memberikan kabar kepada Nabi Ibrahim bahwasannya ia akan mendapat anak. Akan tetapi Nabi Ibrahim merasa ragu karena ia dan istrinya sudah lanjut usia. Kemudian malaikat menuntunnya kepada keyakinan bahwa janganlah menjadi orang yang berputus asa. Nabi Ibrahim sadar dan menghilangkan rasa putus asa dari rahmat Allah SWT. Seraya berkata , *"Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat."* Orang sesat yang dimaksud adalah sesat dari jalan Allah SWT, tidak menikmati kasih sayang-Nya, dan tidak merasakan rahmat-Nya. Sedangkan orang yang selalu yakin kepada Allah SWT itu tidak akan pernah berputus asa walaupun sedang menghadapi berbagai permasalahan dunia. Nabi Ibrahim yakin dan tenang dengan adanya berita gembira tersebut karena Allah SWT Maha Kuasa atas segala sesuatu.

- b. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Az-Zumar [39]: 53

قُلْ يٰعِبَادِىَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ (٥٣)

Artinya: Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa1 semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang".

Ayat ini mengajak kepada harapan, cita-cita, dan kepercayaan akan ampunan Allah SWT. Allah SWT mengetahui keadaan hamba-Nya dan mengetahui faktor yang menyebabkan hamba-Nya melakukan dosa. Sehingga ketika ada hamba-Nya yang berputus asa karena banyaknya dosa yang ia lakukan, Allah SWT senantiasa mengulurkan bantuan, melapangkan rahmat baginya dan tidak menyiksa hamba-Nya karena kemaksiatannya sebelum Allah SWT memberikan petunjuk kepadanya dan memperbaiki segala kekeliruan hamba-Nya.⁷² Maka dari itu, janganlah putus harapan dari pertolongan Allah SWT walaupun banyak sekali dosa yang telah dilakukan. Teruslah berharap atas rahmat-Nya karena Dia senantiasa akan menjawab harapan dan doa para hamba-Nya.

⁷² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an Jilid 10* (Jakarta: Gema Insani, 2004), 89.

c. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Fushshilat [41]: 49

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ (٤٩)

Artinya: “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan”.

Ayat ini mengganbarkan tentang manusia yang tidak jemu memohon kebaikan, ia terus memohon meminta kebaikan. Akan tetapi, ketika ia ditimpa keburukan sedikit saja, harapannya langsung hilang dan mengira tidak ada jalan keluar dari keburukan tersebut. Sehingga hatinya menjadi sempit lalu berputus asa dari rahmat Allah SWT, hal ini dikarenakan ia kurang percaya kepada Tuhan-Nya dan ikatannya lemah dengan-Nya. Jika ia diberi nikmat setelah mendapat keburukan tersebut, maka ia akan melecehkan nikmat dan lupa bersyukur. Ia akan lupa sumber dari kenikmatan tersebut dan senantiasa mengira bahwa apa yang didupatkannya itu adalah yang ia usahakan selama ini.⁷³

d. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. As-Syūra [42]: 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ (٢٨)

⁷³ Quthb. 172-173.

Artinya; "Dialah yang menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan (Dia pula yang) menyebarkan rahmat-Nya. Dialah Maha Pelindung lagi Maha Terpuji"

Ayat ini menjelaskan tentang karunia Allah SWT, salah satunya adalah hujan yang di anugerahkan kepada hamba-Nya. Hujan yang tidak kunjung turun, kemarau melanda mereka, sehingga mereka merasa putus asa. Akhirnya Allah SWT menurunkan hujan, menebarkan rahmat. Sehingga tanahnya menjadi subur, tanaman tumbuh berkembang dan udara terasa nyaman. Al-Qur'an memilih kata al-ghaits untuk mengungkapkan makna hujan yang memberikan suasana pertolongan, keuntungan, dan bantuan bagi orang yang terhimpit kesulitan. Demikian pula yang diungkapkan dengan "menyebarkan rahmat-Nya", memberikan suasana keceriaan, kesuburan, harapan, dan kegembiraan yang muncul karena tanaman yang tumbuh dan dekatnya masa panen. Tiada hati yang menyentuh kalbu selain turunnya hujan setelah kekeringan. Begitupula, tiada yang melenyapkan kedukaan hati dan keletihan jiwa kecuali tanah yang menumbuhkan tanaman setelah hujan yang menciptakan kerimbunan setelah kekeringan.⁷⁴

⁷⁴ Quthb. Hlm. 205.

e. Kata *Qanaʿa* dalam Q.S. Ar-Rūm [30]: 36

وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ مِّمَّا قَدَّمْتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ
يَقْنَطُونَ (٣٦)

Artinya: "Apabila Kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. (Sebaliknya,) apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa".

Ayat ini menjelaskan tentang manusia yang sangat bergembira ketika mendapat kenikmatan dari Allah SWT sehingga membuat mereka lupa sumber dan hikmah dari kenikmatan tersebut. Mereka tenggelam di dalamnya, tidak bersyukur kepada Allah SWT dan tidak menyadari ujian serta cobaan yang ada dalam kenikmatan tersebut. Oleh sebab itu, ketika Allah SWT memberikan keburukan dan kesulitan kepada mereka, maka mereka buta terhadap hikmah yang ada dalam cobaan dan kesulitan tersebut. Akhirnya mereka putus asa terhadap rahmat Allah SWT dan kehilangan harapan untuk mendapatkan jalan keluar dari kesulitan tersebut. Ini adalah gambaran hati orang-orang yang terputus dengan Allah SWT, tidak menyadari sunnah-Nya dan tidak mengetahui hikmahnya.⁷⁵

⁷⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 9* (Jakarta: Gema Insani, 2004). 148.

Semua penjelasan tafsir ini menunjukkan kata *qanaʿa* (keputusasaan) ditujukan untuk semua manusia, mau itu orang kafir ataupun muslim. Keputusasaan disini sudah mempengaruhi perbuatan seperti sedih, kecewa, frustrasi, tidak berdaya dan marah. Salah satunya adalah keputusasaan seorang hamba yang telah berbuat dosa secara berlebihan dan melampaui batas akan ampunan Allah SWT terhadap dosa-dosanya tersebut. Allah SWT mengingatkannya dalam Q.S. Az-Zumar [39]: 39 yang berbunyi “*Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosaI semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang"*.

Setelah diuraikan penafsiran ayat-ayat yang memuat kata *qanaʿa* dalam al-Qurʿan dengan merujuk pada *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān*, dapat disimpulkan bahwa *qanaʿa* umumnya menggambarkan kondisi keputusasaan, hilangnya harapan, serta sikap batin yang jauh dari rahmat Allah SWT. Sayyid Quṭb menekankan dimensi psikologis dan spiritual dari larangan berputus asa dengan menegaskan bahwa keputusasaan sejatinya merupakan bentuk kelemahan iman yang membuat manusia mudah terjemurus dalam kebinasaan. Hal ini menunjukkan bahwa kata *qanaʿa* artinya ialah keputusasaan seseorang yang memiliki penyakit mental seperti bipolar disorder. Ketika seseorang mengidap penyakit ini maka akan dipastikan bahwa ia pernah merasakan keputusasaan yang mendalam sehingga ada pemicu untuk melakukan hal yang tidak disangka

seperti bunuh diri. Agar lebih memahami hal ini, akan dijelaskan bagian hubungan kata *qanaʿa* dengan bipolar disorder.

C. Hubungan Antara Penafsiran Kata *Qanaʿa* dengan Bipolar Disorder

1. Korelasi Makna *Qanaʿa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʾān* dengan Bipolar Disorder

Berdasarkan kajian psikologi, bipolar disorder adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan adanya perubahan ekstrem, yaitu fase mania (sangat gembira, penuh energi) ke fase depresi berat (sedih, putus asa, tidak berguna)⁷⁶. Pada fase depresi, penderita sering mengalami perasaan kehilangan harapan yang sangat dalam. Perasaan ini sama seperti makna *qanaʿa* dalam Al-Qurʾān, yaitu putus asa terhadap rahmat Allah SWT. Hal ini dapat merusak jiwa dan iman bagi penderita bipolar disorder, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʾān*.

Dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʾān*, Sayyid Quṭb memberikan perhatian khusus terhadap kata *qanaʿa*, khususnya saat menafsirkan ayat Q.S. Az-Zumar [39]: 53. Menurut Sayyid Quṭb, keputusan adalah salah satu bentuk jatuhnya spiritual seorang hamba yang mencerminkan hilangnya keyakinan terhadap sifat Maha Pengampun dan Maha Penyayang dari Allah SWT. Pada ayat ini juga Allah SWT melarang hamba-Nya untuk berputus asa dari rahmat

⁷⁶ Bauer, "Bipolar Disorder."

Allah SWT.⁷⁷ Keputusan bukan sekedar rasa pesimis, melainkan kondisi batin yang membuat seseorang berhenti berharap pada kebaikan, berhenti memperbaiki rasa keputusasaannya dan hanya tenggelam dalam kegelapan jiwa. Dalam tafsirnya juga menekankan bahwa Allah SWT menyeru hamba-Nya yang telah melampaui batas untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya, karena pengampunan-Nya mencakup seluruh dosa. Ini merupakan bentuk kasih sayang yang menyentuh dalam hati seseorang yang sedang hancur. Seruan ini menjadi cahaya yang menembus gelapnya jiwa yang nyaris tenggelam dalam kehancuran batin seseorang, khususnya bagi penderita bipolar disorder.

Makna tersebut memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kondisi penderita bipolar disorder, terutama pada fase depresi. Secara psikologi, penderita bipolar yang sedang mengalami fase depresi berat akan menunjukkan gejala berupa keputusasaan, merasa tidak berguna, hilangnya minat terhadap hidup, serta keyakinan bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai atau diampuni. Bahkan dalam fase ini dapat berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Kondisi ini menggambarkan makna *qana'ah* dalam al-Qur'an, yaitu kondisi bagi penderita bipolar tidak lagi memiliki harapan akan rahmat, pertolongan, atau merubah keadaannya. Dengan demikian, kata *qana'ah* dalam al-Qur'an tidak hanya memuat makna spiritual, tetapi juga menyentuh kondisi psikologi yang terjadi dalam gangguan bipolar disorder, terutama pada fase depresi.

⁷⁷ Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an Jilid 10*, 173.

2. Solusi Spiritual Bagi Penderita Bipolar Disorder

Setelah membahas bagaimana makna *qanāṭa* dalam *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* yang menggambarkan kondisi keputusasaan dengan gejala bipolar disorder, maka bagian ini akan membahas bagaimana respons Al-Qur'an terhadap kondisi tersebut. Al-Qur'an tidak hanya melarang untuk bersikap putus asa, tetapi juga menawarkan solusi spriritual yang dapat menguatkan jiwa, menumbuhkan harapan, dan membangun kembali makna hidup manusia. Keputusasaan merupakan penyakit hati yang dapat membutakan manusia dari rahmat Allah SWT dan menghambat rasa ingin bertobat seorang hamba serta menghambat dalam pertumbuhan spiritual. Oleh karena itu, larangan untuk berputus asa dari rahmat-Nya tidak berdiri sendiri, melainkan dengan janji dan ampunan, sebagaimana dalam Q.S. Az-Zumar [39]: 53 *"Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosaI semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang"*. Ayat ini merupakan kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya yang sedang dalam kondisi hatinya hancur. Seruan ini bukan hanya untuk kembali kepada Allah SWT, melainkan bentuk terapi bagi hati yang sedang tenggelam dalam perasaan tidak layak dan tidak berdaya.⁷⁸ Demikian pula dalam Q.S. Al-Insyirah [94]: 5-6 yang berbunyi:

⁷⁸ Qutb, 89.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya : "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (5)

Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6)"

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian dan penderitaan, Allah SWT menyandingkannya dengan kemudahan. Artinya, tidak ada kesulitan tanpa ada kemudahan didalamnya. Ini menjadi motivasi penting bagi penderita bipolar disorder, bahwa kondisi depresi yang sedang dialaminya bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses untuk sembuh dari penyakitnya. Al-Qur'an juga memberikan ketenangan batin melalui dzikir sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Ar-Ra'ad [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram".

Ayat ini mengajarkan bahwa dalam dunia yang penuh tekanan dan kegelisahan, akan mampu dikendalikan dengan mengkoneksikan hati dengan Tuhan-Nya. Ini relevan bagi penderita bipolar disorder yang sering dilanda perasaan moodnya yang berubah-ubah, karena dzikir dan doa dapat menenangkan pikiran serta memperkuat batinnya. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan Al-Qur'an ini mencakup aspek psikologi dan spiritual. Ayat-

ayat Al-Qur'an yang menekankan harapan dan ketenangan dapat menjadi landasan terapi bagi penderita bipolar disorder agar dapat pulih dari rasa putus asa dan kembali memberikan ruang hidupnya yang penuh makna.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam menganalisis kata *qanaʿa* pada *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʿān* serta hubungan dengan bipolar disorder, maka penulis sekiranya memberikan beberapa kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Kata *Qanaʿa* disebutkan dalam al-Qurʿān sebanyak 6 ayat dalam 5 surat dengan derivasinya yang berbeda-beda diantaranya, Q.S. Al-Hijr [15]: 55 (يَقْنَطُ) derivasinya sebagai *fiʿil mudhāri* dan 56 (الْقَانِطِينَ) derivasinya sebagai *ism faʿil*, Q.S. Az-Zumar [39]: 53 (لَا تَقْنَطُوا) derivasinya sebagai *fiʿil nahy lil jamiʿ*, Q.S. Fussilat [41]: 49 (قَنُوطٌ) derivasinya sebagai *masdar*, Q.S. As-Syūra [42]: 28 (قَنُوطًا) derivasinya sebagai *fiʿil mādi lil jāmiʿ hum*, dan Q.S. Ar-Rūm [30]: 36 (يَقْنَطُونَ) derivasinya sebagai *fiʿil mudhāri lil jāmiʿ hum*.
2. Dalam al-Qurʿān, makna putus asa tidak hanya ada pada kata *qanaʿa*, tetapi ada pada kata lainnya yang sama-sama memiliki makna putus asa seperti *yaʿisa* dan *balasa*. Objek kata *qanaʿa* dan *yaisa* itu sama-sama ditujukan untuk semua manusia yaitu muslim atau kafir. Maknanya memiliki perbedaan, makna *qanaʿa* lebih diartikan sebagai rasa keputusasaan atas rahmat Allah SWT dan

memungkinkan ia melakukan hal negatif seperti hilangnya keyakinan atas rahmat Allah SWT. Makna kata *yaisa* penggunaannya lebih luas di berbagai konteks dan tidak selalu berkaitan dengan rahmat Allah SWT. Contohnya makna *yaisa* yang artinya juga bisa “mengetahui” dan “menopause” sebagaimana dalam Q.S. Al-Ra’ad [13]: 31 dan Q.S. At-Talaq [68]: 4. Sedangkan objek makna *balasa* hanya untuk orang kafir dengan rasa keputusasaannya akan adzan yang diberikan oleh Allah SWT di akhirat dan tidak ada harapan untuk selamat dari adzab-Nya. Adapun lawan dari kata *qanaʿa* adalah *rajāʿ* yang artinya harapan untuk mendapatkan kebaikan, artinya jika *qanaʿa* menggambarkan kondisi keputusasaan yang dilarang, maka *rajāʿ* menggambarkan sikap iman yang tetap berharap dan yakin terhadap kasih sayang Allah SWT meskipun dalam situasi yang sulit.

3. Menurut Sayyid Quṭb, keputusasaan adalah salah satu bentuk jatuhnya spiritual seorang hamba yang mencerminkan hilangnya keyakinan terhadap sifat Maha Pengampun dan Maha Penyayang dari Allah SWT. Dia juga melarang hamba-Nya untuk berputus asa dari rahmat Allah SWT. Maka dari itu, Al-Qur’an juga memberikan solusi bagi penderitanya untuk selalu berdzikir dan berdoa serta senantiasa meningkatkan ibadah agar selalu dekat dengan-Nya.
4. Keterkaitan antara makna *qanaʿa* dengan bipolar disorder dapat ditemukan ketika seseorang yang mengalami gangguan bipolar disorder akan berpotensi memiliki rasa keputusasaan dalam dirinya. Tidak hanya membutuhkan obat-obatan dalam penyembuhan penyakit bipolar disorder, tetapi juga solusi-solusi

dalam Al-Qur'an untuk menghadapi rasa keputusasaannya ketika ia sedang dalam fase deprsei.

Penjelasan di atas bukan hanya untuk penderita bipolar disorder, tapi juga bagi semua manusia yang mudah putus asa dalam menghadapi masalah kehidupan. Manusia yang tidak lekang rasa puas akan kenikmatan dunia, senantiasa merasa putus asa ketika tidak mendapatkan apa yang ia inginkan. Begitu pula bagi penderita bipolar disorder ketika ia pada fase depresi akan merasa sedih, kecewa, hilang harapan, dan tidak berdaya bahkan akan muncul pikiran tentang kematian.

B. Saran

Pada dasarnya penelitian ini merupakan usaha bagi penulis dalam menganalisis makna *qanaʿa* dalam Al-Qur'an dengan mengkaji ayat-ayat yang mengandung kata *qanaʿa*, kemudian menafsirkannya dengan menggunakan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* karya Sayyid Quṭb. Dari hasil tafsir tersebut, penulis berusaha mencari keterkaitan antara putus asa dan gejala bipolar disorder. Tentunya penelitian ini masih banyak kekurangan dan membutuhkan ketelitian mendalam dalam memahami konteks ayat, kedalaman tafsir, serta keterkaitan makna dengan psikologi modern. Oleh karena itu, bagi penulis selanjutnya diharapkan dapat memperluas sisi psikologis lebih dalam mengenai bipolar disorder dengan menggunakan metode lapangan melalui wawancara bagi

penderita bipolar disorder, sehingga diharapkan dapat menjadi suatu karya ilmiah yang lebih baik lagi. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam memecahkan permasalahan yang belum penulis kaji lebih dalam, sehingga sangat perlu untuk menambah referensi terkait dengan putus asa dalam Al-Qur'an dan pengetahuan mengenai bipolar disorder. Maka, sekiranya para akademisi untuk menyumbangkan pemikirannya lewat tulisan agar dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan di era modern ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharib Qur'an*. Edited by I Ruslan Nurhadi, Lc, M.Pd. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
<https://archive.org/details/kamus-al-quran-3>.
- Al-khalidi, S. A. F. *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an*. Saudi Arabia, 2001.
- Al-Qattan, Manna'. *Mabahith Fi Ulum Al-Qur'an*. Kairo: Maktabah Wahbah, 2000.
- Amri, Furqan, and Retno Dumilah. "Lafaz Al-Raja' Dan Al-Tamanni Dalam Al-Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 4, no. 2 (2022): 137.
<https://doi.org/10.22373/tafse.v4i2.12541>.
- Anis, Ibrahim. *Al-Mu'jam Al-Wasit*. Kairo: Majma' al-Lughoh al'Arabiyyah, 2004.
- Ayyub, M. *Qur'an Dan Para Penafsirnya*. Pustaka Firdaus, 1992.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 11*. Gema Insani, 2018.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 13*. Gema Insani, 2018.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 7*. Jakarta: Gema Insani, 2018.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 12*. Jakarta: Gema Insani, 2018.
- Bauer, Mark S. "Bipolar Disorder." *Annals of Internal Medicine* 175, no. 7 (2022): ITC97–112. <https://doi.org/10.7326/AITC202207190>.
- Faris, Ibn. *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*. Beirut: Dar al-Fikr, 1979.
- Faris, Ibn. *Mu'jam Maqayis Al-Lughah Jilid 5*. Dar al-Fikr, 1979.
- Faris, Ibn. *Mu'jam Maqayis Al-Lughah Jilid 6*. Dar al-Fikr, 1979.

- Izutsu, Toshihiko. *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002.
- Izutsu. *Relasi Tuhan Dan Manusia: Pendekatan Semantik Terhadap Al-Qur'an*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997.
- Lestari UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Mutia, and Susanti Vera UIN Sunan Gunung Djati Bandung. "Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Sayyid Qutb." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021): 47–54. <http://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11475journal.uinsgd.ac.id/index.php/jis/index.in> ©Lestari&Vera47<http://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11475>.
- Lyons, Jhon. *Linguistic Semantics: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press, 1995.
- Lyons, Jhon. *Semantics*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.
- Manzur, Ibn. *Lisan Al-'Arabi*. Kairo: Dar al-Hadith, 2003.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Muhammad, Al-Husayn bin. *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an*. Kairo: Nazar Mustafa al-Baz, 1381.
- Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran Al-Karim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1992.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munwwir: Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997.
- Nugroho, Ipnu R. *Bipolar: Seri Personality Disorder Dan Berbagai Hal Tentangnya*.

- Edited by Herman Adamson. Book. Yogyakarta: PSIKOLOGI CORNER, 2022.
- Palmer, F. R. *Semantics*. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 1*. Jakarta: Gema, 2000.
- http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 9*. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zilalil Qur'an Jilid 10*. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Saputra, Endang. "BCI Sebut Ada 2 Persen Masyarakat Indonesia Mengidap Gangguan Bipolar." merdekabandung, 2018. <https://bandung.merdeka.com/halo-bandung/read/156784/bci-sebut-ada-2-persen-masyarakat-indonesia-mengidap-gangguan-bipolar>.
- Soekanto, Soerjono. *Pengantar Penelitian Hukum*. Jakarta: Jakarta: UI Press, 2014.
- Supriadi. "Pemikiran Tafsir Sayyid Quthub Dalam Fi Dzilalil Al-Qur'an." *Asy-Syukriyyah* 14 (2015): 1–10.
- Wahbah az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir Jilid 1*. Jakarta: Gema Insani, 2018.
- http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Wahbah Az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir Jilid 14*. Jakarta: Gema Insani, 2018.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 8*. Jakarta: Gema Insani, 2018.

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 9*. Jakarta: Gema Insani, 2018.

Wahyudi, Muhachamad zaid. “Generasi Z Dan Kerentanan Bunuh Diri.” Kompas.id, 2024. https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/09/10/generasi-z-dan-kerentanan-bunuh-diri?utm_source=link&utm_medium=shared&utm_campaign=tpd_-_android_traffic.

DAFTAR RIWAYAT



A. IDENTITAS DIRI

Nama : Hana Mujtahidah Fitriani
Tempat Tanggal Lahir : Bogor, 07 Januari 2000
Alamat : Kp. Pasirandu RT: 04 RW: 01, Desa Sipak, Kec.
Jasinga, Kab Bogor, Jawa Barat
No. Hp : 081291638540
Alamat Email : hanamf.07@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Pendidikan Formal

2026-2012 : SDN Neglasari
2012-2015 : SMPN Jasinga
2015-2019 : MA Ummul Quro Al-Islami
2021-2023 : Universits Internasional Afrika

Pendidikan Non-Formal

2015-2019 : PM Ummul Quro Al-Islami
2019-2020 : Pondok Tahfidz Ummul Quro Al-Islam