

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang berisikan ajaran dan pedoman bagi setiap muslim, didalamnya terdapat semua aspek kehidupan baik dari segi moral, sosial, maupun spiritual. Sebagai wahyu yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW Al-Qur'an mengandung nilai-nilai universal yang relevan untuk semua kondisi dan tak lekang oleh zaman. Islam sendiri memandang Al-Qur'an sebagai solusi untuk berbagai permasalahan hidup.¹

Dalam kehidupan manusia tentunya banyak sekali ujian yang dialami baik diuji dengan kebaikan ataupun keburukan. Karena hakikatnya dunia adalah tempat ujian. Namun, kebanyakan dari mereka yang diuji dengan keburukan sering kali berlarut larut dalam kesedihan hingga merasa terpuruk, namun pada dasarnya setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Oleh karena itu Al-Qur'an berperan penting dalam setiap permasalahan termasuk kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan salah satu isu di berbagai belahan dunia dan menjadi masalah yang semakin mendapat perhatian luas. Stres dan gangguan bipolar adalah dua kondisi kesehatan mental yang sering terjadi, tetapi biasanya tidak dipahami secara menyeluruh oleh masyarakat.²

¹ Asrowi, "Psikologi Dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi," *Jurnal Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2023): 117–58, <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/JAA/article/download/921/844>.

² Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162, <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>. p.159.

Dalam kehidupan sehari-hari, semua orang pasti pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian dengan apa yang diharapkan. Kondisi ini mungkin membawa dia ke situasi yang tidak nyaman, yang menyebabkan kesedihan, kecemasan, keraguan, atau bingung. Dalam bidang psikologi hal ini disebut dengan stres yang merupakan salah satu tanda dari gangguan mental.³ Selain itu gangguan bipolar juga menjadi isu penting pada abad ke-21 ini. Biasanya hal ini ditandai dengan perubahan suasana hati yang tidak menentu baik ditingkat rendah/depresif bahkan sampai tingkat tinggi/manik.⁴

Fenomena stres juga dapat ditemukan dikalangan mahasiswa, pada tingkat universitas mahasiswa harus mempunyai keterampilan sebagai penunjang yang menjadi kualitas diri agar siap ketika terjun langsung ke masyarakat. Namun untuk mencapai hal tersebut harus melewati beberapa proses, antara lain menunaikan kewajibannya sebagai mahasiswa, seperti mengerjakan tugas, mengikuti perkuliahan, melakukan pengabdian kepada masyarakat dan penelitian sebagai tugas akhir dari perkuliahan.⁵

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asia Care Survey 2024 menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia semakin mengkhawatirkan dengan presentase lebih dari 19 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental emosional dan 12 juta diantaranya mengalami depresi.⁶ Depresi yang berkepanjangan memicu seseorang untuk *self*

³ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16, <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>. p.104.

⁴ Margarita M.Maramis, *Gangguan Bipolar Dan Psikoedukasi*, ed. Zadina Abadi, cet ke 1 (Airlangga University Press, 2022). p.20.

⁵ Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi, "Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 2, no. 1 (2019): 9–18, <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>. p.9.

⁶ Dhinza Fairrana Atsir, "Krisis Kesehatan Mental Di Indonesia Kian Buat Cemas," 2024, <https://data.goodstats.id/statistic/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-kian-buat-cemas-kyE5w>. (diakses pada 26 Oktober 2024)

harm yaitu menyakiti diri sendiri dan jika tidak segera ditangani akan berujung pada tindakan bunuh diri. Data menunjukkan lebih 80-90 % pelaku bunuh diri akibat dari depresi.⁷

Menurut ilmuan psikologi gangguan mental emosional disebabkan oleh beberapa faktor baik biologis, psikologis, maupun sosial.⁸ Dalam islam, aspek spiritual merupakan hal penting dalam menjaga kesehatan mental, namun kebanyakan masyarakat telah kehilangan poin tersebut yang merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Seiring berkembangnya zaman pola gaya hidup masyarakat mengalami perubahan mendasar seperti: nilai-nilai etika, moral, agama. Kekosongan pada aspek spiritual dan rasa keagamaan inilah yang justru menimbulkan permasalahan mental seperti stres dan gangguan bipolar.⁹

Sebagaimana dalam agama Islam, Al-Qur'an hadir sebagai bentuk rasa kasih sayang Allah SWT terhadap hambanya serta menjadikannya petunjuk dan solusi atas berbagai permasalahan, menjadi pembeda antara yang hak dan yang batil, serta menjadi obat bagi segala penyakit. Menurut Hamka, ayat Al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai penyakit baik fisik maupun psikis. Karena pada dasarnya, gangguan fisik sering kali berakar dari jiwa yang tidak sehat, dan memang banyak penyakit jiwa yang dapat disembuhkan oleh Al-Qur'an. Para tabib modern pun mengakui bahwa tubuh yang sakit berasal dari sakitnya jiwa, maka darisitulah muncul ilmu psichosomatik yang menyelidiki penyakit yang berasal dari sakitnya jiwa

⁷Alfina Ayu Rahmawati, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>. (diakses pada 26 Oktober 2024)

⁸ Fajar Rinawati and Moh Alimansur, "Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5, no. 1. p.37.

⁹ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya Dengan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual*, ed. Moh Nasrudin, cet ke 1 (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022). p.3.

seperti kegagalan, kekecewaan yang menjadi pemicu seseorang berada dalam kondisi stres.¹⁰

Meskipun Al-Qur'an diyakini memiliki kekuatan spiritual yang mampu memberikan ketenangan jiwa dan memperkuat mental seseorang, tidak semua kalangan medis dan ilmuwan sepenuhnya sepakat bahwa Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai penyembuh dalam arti harfiah bagi seluruh jenis penyakit. Dalam perspektif kedokteran modern, proses penyembuhan tetap membutuhkan pendekatan ilmiah melalui intervensi medis yang terukur dan dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap Al-Qur'an sebagai obat hendaknya disikapi secara proporsional, yaitu sebagai sarana pelengkap (komplementer) yang mendukung proses penyembuhan secara holistik, baik dari aspek spiritual maupun medis.¹¹

Dalam konteks ini gejala-gejala psikologis seperti rasa takut dan kesedihan yang berkepanjangan dapat dikaitkan dengan kondisi stres dan gangguan suasana hati, sebagaimana yang digambarkan dalam QS. Fussilat (41): 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

¹⁰ Abdul malik karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Vol.1, Pustaka Nasional PTE LTD, 1990. p.4107.

¹¹ Lenny Herlina, *Pendidikan Agama Islam Interdisipliner Bermuatan Beragama Untuk Disiplin Ilmu Dokter Dan Kesehatan* (Prenada Media, 2022). p. 92

Ayat di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengisyaratkan bentuk stres dan gangguan suasana hati sebagai bentuk ketakutan seseorang terhadap sesuatu yang menyebabkan ia membutuhkan perhatian atau pertolongan lebih. Selain itu, dua kondisi tersebut digambarkan dengan bentuk ketakutan dan kesedihan. Allah SWT akan melapangkan hati dan menghilangkan semua bentuk kesedihan dan kekhawatiran pada diri seseorang, apabila seseorang tersebut beriman, berikrar dengan ketuhanan dan keesaan Allah, lalu beristiqamah dalam menjalankan perintah yang diridhai-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Dengan demikian, keteguhan iman dan istiqomah menjadi kunci untuk mendapatkan ketenangan jiwa.¹²

Dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an diperlukan sebuah metode untuk memastikan hasil penafsiran yang objektif dan mendalam. Metode tafsir ini menjadi cara atau alat bantu bagi seorang mufassir memahami teks secara kontekstual baik dari segi bahasa, sejarah, maupun tujuan dari ayat tersebut. Ada empat metode dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an salah satunya yaitu metode tematik (*Maudhui*). Metode tematik adalah sebuah metode yang ditempuh seorang mufassir dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara satu tema dengan mengarah pada satu tujuan dan satu pengertian. Kemudian dicari keterkaitan antar ayat yang saling menjelaskan dan terakhir ditarik kesimpulan berdasarkan pemahaman ayat-ayat yang terkait.¹³

Metode tematik ini memiliki banyak kelebihan, setidaknya paling sedikit memiliki dua kelebihan; pertama, akan menghasilkan penafsiran

¹² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syaruah, Manhaj*, jilid 12 (Jakarta, Gema Insani, 2013). p.142.

¹³ Ma'mun Mu'min, *Metodologi Ilmu Tafsir*, ed. Habib, 1st ed. (Bantul, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016). p.96-97.

yang komprehensif dan otentik mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap suatu masalah (tema). Kedua, metode ini dianggap lebih relevan dengan kaum muslimin yang menginginkan jawaban atas permasalahan-permasalahan yang muncul serta penjelasan topik bisa dipilih sesuai dengan kebutuhan kaum muslimin.¹⁴

Berdasarkan paparan diatas mengenai urgensi stres dan gangguan bipolar, maka penulis rasa perlu adanya penelitian yang mengkaji secara lebih dalam mengenai stres dan gangguan bipolar dalam aspek agama terutama dalam perspektif Al-Quran. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman serta rujukan bagi umat islam. Al-Qur'an menjadi solusi untuk segala permasalahan yang ada termasuk permasalahan mengenai pembahasan stres dan gangguan bipolar. Dengan menggunakan kajian tafsir tematik, penulis akan menguraikan bagaimana pandangan Al-Qur'an terhadap stres dan gangguan bipolar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, untuk lebih terfokus pada penelitian maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengertian stres dan gangguan bipolar dalam perspektif Al-Qur'an
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang stres dan gangguan bipolar dalam Al-Qur'an

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengertian stres dan gangguan bipolar dalam perspektif Al-Qur'an

¹⁴ Mu'min. p.97-98

2. Untuk Mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang stres dan gangguan bipolar dalam Al-Qur'an

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan pada kajian ilmu Al-Qur'an dan tafsir dan menjadi acuan atau landasan bagi para akademis yang akan meneliti dengan topik yang sama khususnya pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta memberikan perspektif baru mengenai stres dan gangguan bipolar.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat umum untuk memahami bagaimana pandangan Al-Qur'an tentang stres dan gangguan bipolar dan pentingnya spiritualitas dalam kesehatan mental.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam sebuah penelitian tentunya penulis membutuhkan referensi sebagai bahan dalam penelitiannya. Untuk menghindari adanya plagiarisme maka penulis akan mengulas beberapa penelitian terdahulu yang penulis rasa memiliki kesamaan tema dalam pembahasan ini. Berikut diantaranya yaitu:

Pertama, skripsi dengan judul "*Stres dalam Perspektif Hadis*" karya Lailatul Fadilah, tahun 2022, Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin dan Adab. Dalam skripsinya penulis memberikan gambaran umum tentang stres, gejala-gejalanya serta respon ketika menghadapi stres.¹⁵ Stres dalam perspektif hadis merupakan rangkuman berbagai gejala

¹⁵ Lailatul Fadilah, "*Stres Dalam Perspektif Hadis*" (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022).

yang dialami saat mengalami stres meliputi kelelahan yang panjang, kesedihan terus menerus, kekhawatiran tentang sesuatu yang belum tentu terjadi, gangguan atau penyakit terhadap tubuh seperti mengalami sakit. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini lebih luas bahasannya karena membahas dua masalah kesehatan mental yakni stres dan gangguan bipolar. Selain itu penelitian ini menggunakan sudut pandang Al-Qur'an dengan metode tematik dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan stres dan gangguan bipolar.

Kedua, skripsi dengan judul "*kesehatan Mental Perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*" karya Ra'ainun Nahar, tahun 2022, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Dalam skripsinya penulis membahas tentang kesehatan mental yang dikaitkan dengan indikator kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar, dimana kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk bersabar, memiliki hubungan baik dengan lingkungan sekitar, mampu menggunakan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat, serta dapat berkontribusi di lingkungan sekitar. Adapun cara untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental di era modern dapat dicapai dengan berzikir kepada Allah, menanamkan sikap sabar, menguatkan pondasi akidah, dan istiqamah dalam beribadah.¹⁶ Sedangkan penelitian ini membahas gangguan kesehatan mental emosional secara khusus seperti stres dan gangguan bipolar dengan menggunakan tafsir tematik.

Ketiga, skripsi dengan judul "*Gangguan Bipolar dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Surat Al-Ma'arij Ayat 19-35 Perspektif Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi*" karya Muhammad Rafi Rabbani, tahun 2024, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab dan

¹⁶ Ra'ainun Nahar, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," (Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2022).

Humaniora. Dalam skripsinya penulis membahas tentang adanya korelasi gangguan bipolar atau suasana hati dengan Al-Qur'an, kondisi tersebut bukan sesuatu yang dapat dihapus oleh individu, namun dapat berupaya untuk menekan kondisi negatif tersebut dengan delapan hal, yaitu senantiasa menjaga kuantitas dan kualitas ibadah, mengeluarkan sebagian hartanya (sedekah), meyakini adanya hari pembalasan, takut terhadap azab Allah, amanat dan tidak mengingkari janji, tegak terhadap kesaksiannya, meninggalkan sifat munafik.¹⁷ Sedangkan penelitian ini membahas makna stres dan gangguan bipolar secara umum tidak hanya berfokus pada satu surat dan satu tafsir saja sehingga cakupannya lebih luas.

Keempat, skripsi dengan judul "*Mental Disorder dalam Al-Qur'an (Tafsir Maudhui Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)*" karya Rahmi Meldayanti, tahun 2010, Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin. Dalam skripsinya penulis berfokus pada kajian manusia menurut tinjauan psikologi, manusia menurut tinjauan ruhani, macam-macam mental disorder dan metode penanggulangannya dalam Al-Qur'an.¹⁸ Fokus kajian tersebut bersifat umum, sedangkan penelitian ini membahas secara lebih spesifik bagian dari gangguan mental, yaitu stres dan gangguan bipolar, menelusuri bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan terhadap dua jenis gangguan tersebut serta menawarkan respon Qur'ani dalam menghadapinya.

Dari beberapa penelitian diatas, Penelitian ini berbeda dengan karya-karya sebelumnya karena membahas dua gangguan mental

¹⁷ Muhammad Rafi Rabbani, "Gangguan Bipolar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Surat Al-Ma'ani Ayat 19-35 Perspektif Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi" Universitas Islam Negeri Salatiga, 2024).

¹⁸ Rahmi Meldayanti, "Mental Disorder Dalam Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010).

sekaligus, yaitu stres dan gangguan bipolar, sedangkan penelitian lain umumnya hanya membahas salah satunya atau secara umum. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan dalam memperoleh suatu data dengan menggunakan *Grounded Theory* (metode pengumpulan ayat dengan proses coding). sementara penelitian sebelumnya cenderung terbatas pada satu sumber tafsir atau fokus pada aspek kesehatan mental secara umum tanpa pendalaman khusus terhadap dua gangguan tersebut.

F. Kerangka Pemikiran

Stres, atau dalam bahasan Inggris stress, merupakan salah satu dari banyaknya jenis gangguan mental yang timbul akibat adanya tekanan. Tekanan ini dapat berasal dari diri sendiri maupun dari luar. Stres timbul diakibatkan tekanan yang dihadapi telah melebihi batas optimum dari masing-masing individu.¹⁹

Stres didefinisikan sebagai kebutuhan seseorang untuk beradaptasi atau menanggapi tantangan tersebut. Stres juga dapat mengganggu kestabilan emosi, fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, dan ingatan, serta menyebabkan masalah fisik. Stres juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi stresor antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosialnya²⁰

Stres merupakan istilah yang digunakan untuk merangkum banyak permasalahan seperti beban, tekanan, kondisi fisik dan psikis yang sakit, murung, *anxiety*, panik dan lelah. Stres ialah suatu kondisi yang

¹⁹ Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." p.105

²⁰ Nurhafizah Nurhafizah et al., "Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam," *Khazanah Pendidikan* 18, no. 1 (2024): 45, <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>. p.47.

menyulitkan bagi individu yang berasal dari tekanan baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Akibatnya hal ini dapat memengaruhi kondisi individu dalam mengelola emosi dan memahami situasi.²¹

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Selye stres mengakibatkan gangguan fungsi fisiologis yang berkolerasi dengan psikologis seperti emosi yang memuncak dan kecemasan. Dua gabungan ini disebut gangguan psikofisiologis dan menjadi penyakit yang mendominasi pada abad modern ini.²² Stres dipicu akibat seseorang membandungkan diri dan berada dalam penuh tekanan, mereka merasa tidak bisa melewati masa yang sulit ini karena tidak memiliki kemampuan untuk itu. Padahal hal tersebut merupakan bagian dari teori kognitif, yang menjelaskan bahwa stres terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi situasi sulit dan tidak memiliki keterampilan atau sumber daya yang cukup untuk mengatasinya.

Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental lainnya seperti gangguan bipolar. Gangguan bipolar merupakan penyakit yang serius. Orang dengan gangguan bipolar memiliki perubahan suasana hati yang ekstrem baik tingkat rendah/depresif bahkan tingkat yang lebih tinggi/manik (sangat senang dan bersemangat). Gangguan bipolar merupakan penyakit gangguan mental yang episodik, Artinya kadang-kadang terjadi dengan inklusif yang tidak teratur sehingga menimbulkan perubahan suasana hati yang ekstrem baik berkaitan dengan energi ataupun aktivitas. Dengan kata

²¹ Catur Bintang Revolusianto, "Hubungan Persepsi Terhadap Ambiguitas Peran dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Gunung Cahaya Utama Semarang" (2022).

²² Zaharuddin, "Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam Ditinjau Dari Adversity Quotient Panti Asuhan Di Kecamatan Plaju Palembang," *Intizar* 20, no. 2 (2014): 285–301. p.286.

lain gangguan bipolar merupakan penyakit mental yang ditandai dengan perubahan mood yang tidak jelas (*mood swing*).²³

Gangguan bipolar disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor biologis maupun faktor eksternal yang memengaruhi individu dengan kondisi gangguan bipolar. Namun, faktor genetika memainkan peran besar dalam hal ini, dimana jika seseorang lahir dari salah satu dari kedua orang tua yang mempunyai bipolar maka besar kemungkinan anak yang dilahirkan akan mewarisi penyakit tersebut. Selain itu faktor lingkungan pun sangat berpengaruh pada kondisi individu dengan gangguan bipolar. Cara penyampaian keluarga dalam berekspresi ataupun meluapkan emosi pada individu dengan gangguan bipolar sangatlah berpengaruh pada tingkat kekambuhan penderita bipolar.²⁴

Gangguan bipolar memiliki beberapa gejala antara lain: pertama, memiliki perasaan yang tidak menentu atau tidak jelas, merasa gelisah, meningkatnya energi secara tidak normal yang berlangsung selama 4 hari berturut-turut. Kedua, berubahnya perilaku yang tidak seperti biasanya. Ketiga, terdapat perubahan yang signifikan jika tidak terjadi gejala sebelumnya. Keempat terdapat gangguan gejala fungsional yang terlihat oleh orang lain. Kelima, terganggunya aktivitas seperti kerjaan ataupun sosial. Keenam, kecanduan terhadap narkoba maupun sejenisnya.²⁵

²³ Indah Rizki Ramadani et al., “Gangguan Bipolar Pada Remaja: Studi Literatur,” *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 1219–27, <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>. p.1220.

²⁴ Efri Widiyanti et al., “Intervensi Pada Remaja Dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur,” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 1 (2021): 79–94, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6726>. p.80.

²⁵ Manon L. Ironside, Sheri L. Johnson, and Charles S. Carver, “Identity in Bipolar Disorder: Self-Worth and Achievement,” *Journal of Personality* 88, no. 1 (2020): 45–58, <https://doi.org/10.1111/jopy.12461>.

Dalam Al-Qur'an tidak terdapat kata langsung mengenai stres dan gangguan bipolar, karena kata tersebut bukan berasal dari Al-Qur'an langsung namun Al-Qur'an memiliki makna luas dan mendalam, sehingga stres dan gangguan bipolar dapat diidentikan dengan beberapa kata yang memiliki makna mirip. Stres dapat diidentikan dengan kata *Al-ya's* (putus asa) yang disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali dengan berbagai derivasinya dalam 9 surat, *Khauf* (takut) yang disebutkan sebanyak 114 kali dengan berbagai derivasinya, *Dhaiq* (sempit) yang disebutkan sebanyak 13 kali, *Khuzn* (kesedihan) yang disebutkan sebanyak 42 kali dengan berbagai derivasinya dalam 11 surat, dan *al-ghomam* yang disebutkan sebanyak 11 kali dengan berbagai bentuk derivasinya. Sedangkan gangguan bipolar dapat diidentikan dengan sifat *Halu'a*, *Jazu'a*, dan *Manu'a*.²⁶

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*), yaitu mempelajari penelitian terdahulu baik dari buku, majalah, naskah maupun dokumen lainnya dan menjadikannya sebagai rujukan atau referensi untuk mendapatkan landasan teori suatu masalah.

Desain penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu suatu pendekatan yang bersifat deskriptif yakni menjabarkan suatu fenomena atau masalah dengan menggunakan kata-kata.²⁷

²⁶ muhammad fuad abdul Baqi, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim," *Beirut: Dar Al-Fikr, t. Th*, 1981.

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013). p.7

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses pengumpulan data atau informasi dari berbagai sumber yang akan digunakan dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode dokumentasi.

3. Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori:

- a. Data Primer, atau sumber data utama: yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pembahasan tentang stres dan gangguan bipolar serta kitab tafsir karya ulama-ulama kontemporer
- b. Data Sekunder, merupakan data pendukung dari data primer sebagai informasi tambahan yang berasal dari berbagai dokumen, buku, jurnal, dan hasil dari penelitian yang berkaitan dengan topik kajian.

4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif. Teknik ini akan menguraikan tentang stres dan gangguan bipolar dalam pandangan Al-Qur'an. Maka dari itu, metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini yaitu metode maudhu'i (tematik). Metode tematik yaitu metode yang membahas satu tema tertentu dengan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tertentu, kemudian diurutkan sesuai dengan masa turunya yang selaras dengan sebab turunnya ayat, mencari munasabah antar ayat, dan lain sebagainya. Sehingga menghasilkan tulisan yang komprehensif.²⁸

²⁸ Aldomi Putra, "Metodologi Tafsir," *Jurnal Ulunnuha* 7 (2018): 41–66. p.54.

Penelitian ini juga menggunakan metode *grounded theory*, yakni metode yang melibatkan pengumpulan dan analisis data. Metode ini digunakan untuk memahami dan mengembangkan teori baru dari data yang telah diperoleh.²⁹ Berikut langkah-langkah dalam menggunakan *grounded theory*: menentukan tema yang akan diteliti yaitu “Stres dan Gangguan Bipolar”, mengambil dan mengumpulkan data terkait teori umum tersebut, dan berhubungan dengan ayat-ayat yang relevan dengan tema sebagai *theoretical sampling*, memisahkan data menjadi ringkasan melalui proses *coding*, *open code*, dan *axial code*, mengelompokkan hasil codingan tersebut dari *axial code* menjadi *final code*, menyeleksi dan mengelompokkan *final code* kedalam berbagai kategori, menganalisis lebih khusus dan membandingkannya dengan kode yang lain, kemudian mengulangi langkah-langkah tersebut sehingga menjadi kejenuhan teoritis, yakni menemukan tema-tema atau bahasan utama dalam tafsir tematik, selanjutnya mengurutkan sesuai dengan tema sehingga menjadi susunan outline studi tafsir tematik mengenai stres dan gangguan bipolar. Outline tersebut menjadi bahasan yang akan dipaparkan sehingga menjadi deskripsi Stres dan Gangguan Bipolar dalam Perspektif Al-Qur’an.

H. Sistematika Penulisan

Seperti penelitian pada umumnya, penulis membagi pembahasan dalam setiap bab nya. Adapun bab pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Bab Pertama, Pendahuluan, berisi Latar Belakang Masalah, kemudian Rumusan Masalah untuk membatasi ruang lingkup pada penelitian ini, Tujuan Penelitian yang merupakan hasil yang ingin dicapai

²⁹ Aditya Wardhana, “Grounded Theory,” 2023, 197–212. p. 198

dalam penelitian ini, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka yang berisikan penelitian-penelitian terdahulu serta menegaskan perbedaan dengan penelitian yang ingin penulis tulis, Kerangka Pemikiran , selanjutnya Metode Penelitian yang berisikan jenis penelitian, teknik pengumpulan data, sumber data dan analisis data. Disamping itu pada bab ini dikemukakan juga Sistematika Penulisan yang menguraikan apa saja yang akan dibahas dalam bab-bab penelitian ini.

Bab Kedua, membahas gambaran umum tentang stres dan gangguan bipolar, yang meliputi; pengertian stres, Jenis-jenis stres, Penyebab stres, pengertian gangguan bipolar, Gejala gangguan bipolar dan dampak gangguan bipolar.

Bab Ketiga, pada bab ini berisi penjelasan mengenai tentang stres dan gangguan bipolar dalam Al-Qur'an. Pada bab ini akan dipaparkan term-term stres dan gangguan bipolar dalam Al-Qur'an.

Bab Keempat, pada bab ini berisi penafsiran Tematik mengenai ayat-ayat tentang stres dan gangguan bipolar serta bagaimana respon ketika mengalami stres dan gangguan bipolar, yang meliputi; Dzikir, Sabar, Tawakkal, Ikhlas, Berdo'a dan melaksanakan shalat.

Bab kelima, bab ini merupakan bab terakhir dalam penelitian ini yang didalamnya berisi penutup, yang mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian serta mengemukakan saran-saran.