



Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

M. Mu'tamid Ihsanillah, Auliya

· Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran

Email: amik.mg98@gmail.com

Email: aualialia00009@gmail.com

Received : 04 – 12 – 2024 Accepted : 26 – 01 – 2024 Published : 28 – 02 – 2024

Abstract

The recent phenomenon of suicides is attributed to the lack of awareness among society regarding mental health. Islam greatly emphasizes mental health, with many verses of the Quran guiding individuals to cultivate patience, resilience, and a sense of purpose in navigating worldly life as preparation for the afterlife. Thus, the objective of this research is to analyze the concept of patience as found in Surah Al-Baqarah verses 155-157 and its implications on mental health. This study adopts a qualitative descriptive approach utilizing library research as the data collection technique. The findings reveal that the concept of patience within the content of Surah Al-Baqarah verses 155-157 encompasses a trained mental disposition and soul to confront various trials, born and nurtured through religious guidance, exhibiting endurance and acceptance of afflictions, distancing oneself from the impulses of desires, possessing a mental resilience to face challenges, steadfastness, and unwavering obedience to the commandments of Allah through continuous effort and striving for blessings leading to both worldly and afterlife happiness. The implication of patience on mental health is closely intertwined with how patience fosters tranquility within the soul and unveils the essence of life's purpose.

Keywords: *Patience, Al-Baqarah, Mental Health*

Abstrak

Fenomena bunuh diri yang terjadi akhir-akhir ini disebabkan oleh minimnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Islam sangat memperhatikan kesehatan mental, banyak ayat Al-Quran yang menuntun manusia untuk memiliki sikap sabar, tidak gampang putus asa, dan semangat dalam menjalani kehidupan dunia untuk bekal kehidupan diakhirat. Untuk itu tujuan penelitian ini adalah menganalisis konsep sabar yang terdapat dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155-157 dan implikasinya dalam Kesehatan mental. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi pustaka (library research). Hasil dari penelitian ini adalah konsep sabar yang terdapat dalam kandungan Q.S Al-Baqarah ayat 155-157 yaitu sikap mental dan jiwa yang terlatih untuk menghadapi segala bentuk cobaan, yang lahir dan tumbuh atas dorongan agama, serta ketabahan dan penerimaan cobaan yang menimpa, menjauhi segala macam dorongan dari hawa nafsu, mempunyai sikap mental yang mampu menghadapi ujian, teguh dan pantang menyerah serta tetap taat kepada perintah Allah dengan terus berusaha dan berjuang untuk memperoleh keberkahan untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Implikasi sabar di dalam

kesehatan mental sangat berkaitan erat, yaitu bagaimana sikap sabar mampu membuat jiwa menjadi tenang dan menemukan hakikat tujuan hidup.

Kata kunci: *Sabar, Al-Baqarah, Kesehatan Mental*

1. Pendahuluan

Media baru-baru ini dihebohkan dengan kasus bunuh diri dikalangan Masyarakat. Informasi terbaru ditemukan warga berinisial AK (40 tahun) warga Jalan Cipicung yang bunuh diri dengan menabrakan diri ke kereta api lokal Bandung Raya.¹ Menurut Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian Republik Indonesia (Polri), terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia antara Januari hingga 18 Oktober 2023. Jumlah tersebut melebihi jumlah kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang sebanyak 900 kasus.² Fenemona tersebut sangat memprihatinkan, ketika banyak manusia yang dengan keterbatasan fisik semangat berjuang dalam menjalani hidup, disisi lain ada fenomena manusia dengan kesempurnaan fisik mengakhiri hidup dengan sia-sia. Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental dan paling banyak terjadi pada remaja dibandingkan kelompok umur lainnya.³

Organisasi Kesehatan WHO melaporkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian paling umum orang berusia 15–29 tahun dan sekitar 700.000, atau 77%, dari kasus bunuh diri pada kelompok usia tersebut berasal dari 4.444 negara berpendapatan rendah dan menengah.⁴ Banyak faktor yang berkontribusi dalam kasus bunuh diri dalam remaja diantaranya adalah faktor psikologis seperti depresi, keputusasaan, kecemasan, stres, bunuh diri, menyakiti diri sendiri, gangguan makan, penyalahgunaan zat-zat terlarang, impotensi, dan penyalahgunaan zat.⁵ Faktor paling utama seseorang melakukan bunuh diri adalah keputusasaan,

¹ Muhammad Fauzi Ridwan, "Diduga Nekat Tabrakkan Diri Ke Kereta Api Seorang Pria Di Bandung Ditemukan Tewas.", *Republika*, Diakses tanggal 16 Jan 2024, pukul 15:27 WIB.

² fahira juvina renataa. 2023. "Tren Bunuh Diri Dikalangan Maha Siswa Apa Solusinya?"

³ Zulaikha, Afrina, and Nining Febriyana. 2018. "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7 (2): 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>.

⁴ Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu. 2019. "Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *Intuisi* 11 (3): 177–83.

⁵ Azmul Fuady Idham, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu, 'Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa', *Intuisi*, 11.3 (2019), 177–83.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

keimanan yang lemah dan ketidakpercayaan terhadap Tuhan. Dijelaskan bahwa kesehatan jiwa dalam perspektif Islam adalah kemampuan individu dalam mengendalikan fungsi mental dan secara dinamis menciptakan adaptasi terhadap dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sederhananya, ada hubungan yang baik antara manusia dan penciptanya. Agustina menjelaskan bahwa kesehatan jiwa atau mental health adalah suatu keadaan yang memungkinkan berkembangnya perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang secara optimal dan perkembangan itu selaras dengan kondisi orang lain. Pikiran yang sehat ditandai dengan: mengetahui potensi diri, berguna bagi orang lain, mampu menahan tekanan hidup, hidup sesuai kemampuan⁶.

Islam sangat memperhatikan kesehatan mental. Banyak ayat Al-Quran yang menuntun manusia untuk memiliki sikap sabar, tidak gampang putus asa, dan semangat dalam menjalani kehidupan dunia untuk bekal kehidupan diakhirat. Pentingnya memahami konsep sabar dalam kehidupan dan implikasinya dalam Kesehatan mental. Untuk itu, tulisan ini mencoba menjelaskan konsep sabar dalam surah Al-Baqarah dan penerapannya dalam kesehatan mental.⁷

2. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu yang setema dengan penelitian ini adalah, *pertama* jurnal karya Miskahuddin yang berjudul *Konsep Al-Quran dalam Perspektif Al-Quran* yang ditulis pada tahun 2022. Jurnal tersebut membahas mengenai ayat-ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang sabar kemudian penulis menjelaskan pentingnya sikap sabar didalam Al-Quran dan penerapannya dalam semua aspek kehidupan. Adapun yang membedakan jurnal ini adalah penelitian ini secara spesifik membahas konsep sabar didalam surah Al-Baqarah dan implikasinya dalam Kesehatan mental.

⁶ Agustina, Rabi'ah dan Mardhiya. 2022. "Prespektif Islam Dalam Kesehatan Mental.", 2.

⁷ Syofrianisda. 2017. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam 6 (1): 145.

Kedua, jurnal karya Syibran Mulasi, Syabuddin dan Syahminan yang berjudul *Sabar Dalam Prespektif Al-Quran , Eksplorasi Nilai Sabar dalam Menuntut Ilmu* yang ditulis pada tahun 2023. Jurnal tersebut membahas pentingnya sikap sabar yang terdapat didalam Al-Quran dan penerapannya didalam menuntut ilmu. Adapun yang membedakan dengan penelitian ini adalah jurnal tersebut lebih fokus membahas penerapan sabar dalam menuntut ilmu sedangkan penelitian ini mengkaji konsep sabar didalam surah Al-Baqarah dan implikasinya didalam Kesehatan mental.

Ketiga, skripsi karya Aulia Rahman yang berjudul *Kesehatan Mental Prespektif Al-Quran dalam Kitab Tafsir Al-Azhar* yang ditulis pada tahun 2023. Skripsi ini membahas mengenai Kesehatan mental yang terdapat didalam Al-Quran dengan menggunakan kitab tafsir al-azhar. Adapun yang membedakan dengan penelitian ini adalah skripsi ini sama sekali tidak menyingung tentang konsep sabar.

Keempat, skripsi karya Rini Pazria Tarihoran yang berjudul *Konsep Sabar dalam Pendidikan Agama Islam di Keluarga* yang ditulis pada tahun 2023. Adapun yang membedakan dengan penelitian ini adalah jurnal tersebut membahas tentang konsep sabar didalam Pendidikan keluarga sedangkan penelitian ini menjelaskan konsep sabar didalam surah al-kahfi dan implikasinya didalam kesehatan mental.⁸

3. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (library reseach) dan menggunakan metodologi kualitatif dengan penyajian data deskriptif. Strategi pengumpulan data penelitian ini meliputi membaca dan menganalisis artikel - artikel yang diterbitkan sebelumnya serta menganalisis ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan gagasan kesabaran dan penerapannya dalam Kesehatan mental. penerapannya pada tujuan diskusi sebagai titik awal analisis. diperiksa dan diambil kesimpulan yang sejalan dengan tujuan pembahasan. mengevaluasi hasil penelitian sebelumnya dan menarik kesimpulan tentang makna kesabaran dan implikasinya dalam Al-Qur'an.

⁸ Syofrianisda. 2017. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam 6 (1): 145.

4. Hasil dan Pembahasan

A. Pengertian Sabar

Secara etimologi sabar berasal dari bahasa arab, صبر-يصبر-صبرا yang berarti bersabar, tabah hati, berani. Dalam bahasa Indonesia, sabar berarti: “tahan menghadapi cobaan, tabah, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu-buru nafsu.”⁹ Secara istilah sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari melakukan sesuatu yang tidak disukai dengan harapan mendapatkan ridha Allah atau kesediaan yang teguh untuk menerima dan pasrah. Bukan hanya hal-hal yang dibenci, bahkan hal-hal yang disukai.¹⁰

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, kesabaran adalah kemampuan menghentikan ruh agar tidak mengeluh. Ini juga berarti bahwa harus menahan diri untuk tidak meratap, menampar pipi, merobek-robek pakaian, dan tindakan sejenis lainnya¹¹. Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa sabar adalah melatih pengendalian diri agar tidak berperilaku tercela atau bertentangan dengan ajaran agama dalam situasi apapun. Dalam Ensiklopedia Islam, sabar berarti menahan diri untuk menanggung penderitaan, baik ketika menemukan sesuatu yang tidak diinginkan, atau ketika sesuatu yang disukai hilang.¹²

Dari beberapa pendapat di atas, sabar bisa didefinisikan sebagai sikap mental dan jiwa yang terlatih untuk menghadapi segala bentuk cobaan, yang mana lahir dan tumbuh atas dorongan agama, serta ketabahan dan penerimaan terimalah cobaan yang menimpamu, jauhi segala macam dorongan dari alam nafsu, mempunyai sikap mental yang mampu menghadapi ujian, teguh dan pantang menyerah serta tetap taat kepada perintah Allah dengan terus berusaha dan berjuang untuk memperolehnya Keberkahannya untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.¹³

⁹ Syofrianisda, ‘Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental’, *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6.1 (2017), 145.

¹⁰ Mulasi, Syibrani, Syabuddin Syabuddin, and Syahminan Syahminan. 2023. “Sabar Dalam Perspektif Al-Qur’an; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu.” *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 23 (2): 180–95.

¹¹ Sundari, S. 2018. “Konsep Sabar Dalam Surat Al-Kahfi Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam (Kajian Tafsir Ibnu Katsir).” Skripsi, 58.

¹² Ibid.

¹³ Syofrianisda. 2017. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental.” *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* 6 (1): 145.

Kesabaran dalam islam mempunyai arti yang lebih luas, maka dari itu sabar dibedakan menjadi beberapa macam yaitu :

1. Bersabar dalam menjalankan perintah dan larangan Allah Swt

Mengerjakan semua yang diperintahkan Allah dan menghindari larangan-Nya pada dasarnya adalah kewajiban karena itu tidak aneh jika seseorang merasa berat sehingga memerlukan usaha yang gigih untuk bisa mengalahkan hawa nafsu.

2. Bersabar untuk tidak berbuat maksiat

Bentuk kesabaran ini dicontohkan oleh Nabi Yusuf Alaihissalam. Ketika seorang wanita berkedudukan dan berpenampilan mengajaknya melakukan perbuatan maksiat, Nabi Yusuf 'Alaihissalam justru menghindar. Nabi Yusuf 'Alaihissalam bersabar (menahan diri) agar tidak terjerumus dalam perilaku durhaka. Ia memilih mendekam di penjara ketimbang berserah diri kepada Allah Swt.

3. Sabar terhadap seluruh takdir Allah SWT

Berkeyakinan bahwa segala takdir baik maupun buruk semuanya dari Allah dan merupakan bentuk ujian dan kasih sayang-Nya.

4. Sabar menghadapi ujian dan dakwah

Ujian kesabaran dalam dakwah ketika Nabi SAW mencoba memperluas dakwah ke wilayah Thaif, beliau tidak menemukan respon yang baik. Beliau dan teman-temannya menerima hinaan, makian, dan kekerasan fisik. Beliau dilempari batu. Tubuh mulianya terluka, darah mengalir dari wajahnya. Menyerukan manusia pada kebaikan dibalas hingga keburukan. Betapa akutnya ketidaktahuan yang mencengkeram masyarakat Thaif saat itu. Kejahilan mereka begitu besar hingga mereka tidak dapat mencerna isi pidato yang diutus oleh Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam'. Hati mereka buta dan tuli, tidak mampu membedakan mana yang baik dan mana yang jahat. Namun, Nabi tetap bersabar. lisan beliau terjaga, beliau tidak menanggapi makian dan hinaan tersebut.¹⁴

¹⁴ Sundari, 58.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

B. Konsep Sabar dalam Q.S Al-Baqarah 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Pada 155 menjelaskan bahwa Allah berfirman sesungguhnya Allah akan terus menerus menguji kamu, mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan di dunia ditandai dengan keniscayaan berbagai ujian. Dalam ayat ini Allah SWT berfirman bahwa Allah SWT menguji hamba-hambanya sehingga terbukti siapa yang beriman dan bersabar diantara kamu. Ujian itu berupa kesenangan, kesulitan, sehat, sakit, kaya dan miskin, untuk mengetahui dan membuktikan siapa yang tetap setia kepada Allah dalam segala keadaan, siapa yang berjuang dan sabar. Semua orang yang sabar akan diberi pahala dan yang menyerah dan menghindarkan disiksa. Jadi dapat dipahami bahwa setiap orang pasti diuji oleh Allah SWT baik berupa kesenangan maupun kesulitan. Sebab ujian itu adalah kepastian yang menimpa masing - masing orang untuk meningkatkan keutamaannya di mata Allah SWT.¹⁵

¹⁵ Marhamah, and Yusni Aminah. 2021. “Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153-157).” Murabby: Jurnal Pendidikan Islam 4 (1): 50–58.

Allah SWT menguji setiap muslim. entah itu penderitaan penyakit atau bencana. Allah SWT. memberikan cobaan kepada orang yang dikehendaki. Dalam surat diatas Allah SWT. menunjukkan bahwa Allah SWT. menguji manusia dengan ketakutan, kelaparan dan kekurangan harta. Namun Allah SWT. membawa kabar gembira bagi orang yang bersabar dalam menjalani cobaannya. Ketakutan, kelaparan dan kekurangan harta, semuanya berasal dari Allah SWT. Tuhan menguji manusia dengan hal tersebut, agar manusia belajar bersabar dalam menghadapi berbagai hal.¹⁶

Pada ayat 156 di atas, dapat dipahami bahwa apapun cobaan dan musibah yang dihadapi ucapkanlah kalimat *Innalillahi wa innaa ilaihiraajiun* (*Sesungguhnya kita milik Allah SWT dan kepada Allah kita kembali*). Allah SWT tidak akan memberikan cobaan kecuali hambanya kuat melakukan karena Allah SWT menetapkan ujian bagi makhluk-Nya karena yakin dia mampu melewati semuanya karena hidup selalu dalam pengawasan Allah. Sesungguhnya segala sesuatu adalah milik Allah SWT dan kembali kepada Allah SWT.

Ayat 157 diatas menyatakan bahwa Allah SWT bersama orang yang sabar, mengandung makna jika seseorang ingin mengatasi penyebab kesedihan atau kesusahannya jika ingin berhasil dalam perjuangannya mencapai kebenaran dan keadilan, maka ia harus melibatkan Allah. SWT pada setiap tahapannya. Keutamaan yang diberikan kepada orang-orang yang sabar adalah selalu bersama Allah SWT, selalu dekat dengan Allah SWT. Karena di balik banyak cobaan hidup terdapat kebahagiaan setelahnya dan mendapat pertolongan. Keutamaan lainnya yang diperoleh orang-orang yang bersabar yaitu akan mendapatkan kabar gembira.¹⁷

C. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah "Mental Hygiene," yang merupakan disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa

¹⁶ Silvia, Ernanda. 2022. "Terhadap Covid-19 Menurut Al- Qur' an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157,"

¹⁷ Marhamah, 58.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

dengan fokus utamanya pada manusia, karena manusia menjadi objek materi dan masalah-masalah yang dihadapi menjadi objek formalnya (Fajrussalam 2022). Undang-undang nomor 23 tahun 1992 (pasal 24, 25, 26, dan 27) mendefinisikan kesehatan jiwa atau mental health sebagai kondisi mental jiwa yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif.¹⁸

Orang yang memiliki mental sehat mampu menahan diri dari tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan dari lingkungannya.¹⁹ Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah fondasi yang penting untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bahagia. Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, berperan dalam lingkungan sosial sesuai budayanya, serta mengatur pikiran, tindakan, dan emosi dengan positif.²⁰ Kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, baik fisik maupun mental. Kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup.²¹

Dari berbagai definisi kesehatan mental tersebut, dapat dipahami bahwa definisi kesehatan mental adalah wujud keserasian antara fungsi-fungsi jiwa dengan manusia itu sendiri yang berlandaskan agama agar membuat hidup menjadi tenang dan bahagia.²² Ketidakehatan mental yang terjadi di era modern saat ini banyak dipengaruhi oleh pola pikir manusia yang hanya mengedepankan kebutuhan badani yang bersifat materialistik semata dan seringkali mengabaikan aspek spiritualitas.²³ Dalam studi mengenai kesehatan mental, ada dua perspektif. Pertama, kesehatan mental negatif, yang mengacu pada kondisi ketiadaan penyakit mental. Kedua,

¹⁸ Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.

¹⁹ Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.

²⁰ Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.

²¹ Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153

²² Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730

²³ Alang, H. S. (2021). Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam. *AL-IRSYAD ALNAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 8(2), 151-161.

pandangan lebih positif yang mengenai kesehatan mental, yang mencakup konsep emosi dan afek positif, ciri kepribadian positif, dan kapasitas serta potensi positif dalam diri individu.²⁴

WHO menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.²⁵

Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu. Kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada perilaku adaptif dan mencegah masalah perilaku. Implikasi pentingnya kesehatan mental terhadap kualitas hidup adalah bahwa upaya untuk memahami dan merawat kesehatan mental harus diberikan perhatian serius.²⁶

D. Implikasi Penafsiran Surah Al-Baqarah Ayat 155-157 Terhadap Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat mengartikan kesehatan jiwa sebagai tercapainya keselarasan sejati antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di sini, dunia dan dunia lain. Ketika kesehatan mental tercapai, individu memiliki integrasi, adaptasi dan identifikasi positif dengan orang lain. Dalam hal ini individu belajar mengambil tanggung jawab, mandiri dan mencapai integrasi perilaku. Kesehatan jiwa adalah terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, kemampuan beradaptasi, kemampuan menghadapi permasalahan dan guncangan biasa,

²⁴ Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43-56.

²⁵ Radiani, Widiya A, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", dalam *Journal of Islamic and Law Studies* 3, No. 1, Juni 2019.

²⁶ Trimulyaningsih, 56.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

keselarasan aktivitas (tanpa konflik) dan perasaan bahwa diri berharga, berguna dan bahagia.²⁷

Sebagai hamba Allah SWT, umat manusia tidak lepas dari segala cobaan yang menimpanya, baik musibah yang menimpa dirinya sendiri maupun musibah yang menimpa kelompok manusia atau bangsa. Melawan segala kesulitan dengan sikap sabar dan menerima dengan tabah serta berusaha untuk selalu berfikir positif dan terus berusaha selalu dekat dengan Allah.²⁸

Konsep kesehatan mental dalam konteks agama menekankan pentingnya iman dan amal saleh dalam menjaga kesehatan mental. Implikasinya adalah bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan penting dalam pemeliharaan kesehatan mental bagi sebagian besar masyarakat.²⁹ Kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan. Hanya orang yang sehat mentalnya yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu dan sanggup menghadapi berbagai kesukaran serta berani menjawab tantangan hidup. Para ahli mengemukakan bahwa yang paling baik dan paling membawa kepada kebahagiaan adalah hanya keserasian (keharmonisan) antara pikiran, perasaan dan perbuatan.³⁰ Apabila kesehatan mental terganggu akan tampaklah gejalanya dalam segala aspek kehidupan, misalnya perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan jasmani. Mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan jasmani yang sakit dan rapuh.

Kitab Al-Qur'an memberikan solusi untuk meningkatkan kesehatan mental, yang telah mendorong banyak orang untuk mencari terapi yang berkaitan dengan agama, terutama dalam Islam.³¹ Yaitu sesuai dengan kandungan Q.S Al-Baqarah ayat 155-157 tentang bagaimana cara seseorang untuk menjaga kesehatan mental

²⁷ Aida, Meliyanti. 2021. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental."

²⁸ Syofrianisda. 2017. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam 6 (1): 145.

²⁹ Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93-101.

³⁰ Mawangir, Muh. 2015. "ZAKIAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA TENTANG PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL Oleh: Muh. Mawangir 1." *Jurnal Ilmu Agama* Vol. 16 No: 1-15.

³¹ Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. 2021. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3 (2): 165-87.

dalam menghadapi masalah. Al-Qur'an, sebagai kitab sempurna, memuat banyak nilai-nilai petunjuk bagi manusia tentang bagaimana bersikap menghadapi kesulitan dan pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental.³²

Dengan mental yang sehat diharapkan terdapat keseimbangan jiwa sehingga manusia dapat berkreasi dan mampu menjalankan peran dan fungsinya dengan baik, ia mampu menjalani berbagai kesulitan hidup dengan berani dan percaya diri mencapai tujuan yang hakiki. Menghadapi hidup ini, setiap manusia tentunya ingin tetap sehat baik lahir maupun batin, sebagai solusi mengatasinya adalah selalu sabar dan tegar dalam situasi dan kondisi yang baik dan buruk dengan tetap dilandasi iman dan taqwa pada Allah SWT. Apapun bentuknya, baik itu berupa nikmat atau musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah SWT yang wajib disyukuri sesuai dengan ketentuan syariat agama Islam. Di sinilah implementasi atau pelaksanaan sabar dengan kesehatan mental. Tanpa memiliki iman yang kuat dan selalu menghiasi diri dengan sifat sabar setiap manusia akan terkena gangguan-gangguan kejiwan dan penyakit mental akibat dari ketidakmampuan menyesuaikan diri serta tidak dapat mengendalikan diri dalam menghadapi masalah.³³

Konsep kesehatan mental dalam Al-Quran menekankan pentingnya iman sabar dalam menjaga kesehatan mental. Implikasinya adalah bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan penting dalam pemeliharaan kesehatan mental bagi sebagian besar masyarakat.³⁴ Prinsip Kesehatan mental sejatinya sama dengan prinsip sabar yang terdapat didalam Al-Quran, yaitu sikap mental dan jiwa yang terlatih untuk menghadapi segala cobaan yang mana lahir atas dorongan kesadaran diri bahwa hidup sejatinya adalah milik Allah dan kepadaNya kita kembali. Pentingnya memahami bahwa hidup adalah sebuah keniscayaan akan adanya cobaan, musibah, dan ujian. Dengan menerapkan sikap pengendalian diri untuk tidak mengeluh, tidak meratap, tidak menampar pipi, tidak merobek pakaian

³² Lubis, Saiful Akhyar, Khadijah, and Muchsalmina Muchsalmina. 2017. "Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)." *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 1 (2): 1–14.

³³ An-Najjar, Amin. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Terj: Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.

³⁴ Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93-101.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

merupakan upaya menjaga Kesehatan mental yang sesuai dengan Q.S Al-Baqarah ayat 155-157.

5. Simpulan

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan mengenai Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental yaitu :

1. Konsep sabar yang terdapat dalam Surah Al-Baqarah ayat 155-157 merupakan sikap mental dan jiwa yang terlatih untuk menghadapi segala bentuk cobaan. Konsep sabar ini lahir dan tumbuh atas dorongan agama, serta melibatkan ketabahan, penerimaan terhadap kondisi yang ditetapkan oleh Allah, menjauhi dorongan dari hawa nafsu, dan memiliki keteguhan mental untuk menghadapi ujian. Implikasi dari sikap sabar ini terhadap kesehatan mental sangat signifikan, dimana sikap sabar mampu membuat jiwa menjadi tenang dan membantu manusia menemukan hakikat tujuan hidup.
2. Dalam konteks kesehatan mental, kesabaran dan keteguhan jiwa memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis individu. Artikel ini menekankan bahwa agama, khususnya Islam, dapat menjadi sumber dukungan yang penting dalam menjaga kesehatan mental, karena ajaran-ajaran agama mendorong individu untuk mengembangkan sikap sabar, ketabahan, dan keteguhan jiwa dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan hidup.

Dengan demikian, kesimpulan utama dari artikel ini adalah bahwa konsep sabar dalam Surah Al-Baqarah memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental, dan pemahaman serta penerapan konsep ini dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan jiwa dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

Penulis berharap tulisan ini dapat menjadi sumbangsih dalam khazanah keilmuan dan pemikiran tafsir Al-Qur'an serta dapat dijadikan rujukan dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Meski dalam penulisannya, tulisan ini masih banyak kekurangannya dari segi penafsiran Al-Qur'an yang dijelaskan relatif singkat. Namun, diharapkan dapat berguna bagi akademisi, masyarakat umum, dan

kalangan santri untuk mengetahui konsep khidmah dalam perspektif Al-Qur'an dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

6. Daftar Pustaka

- Agustina, Rabi'ah dan Mardhiya. 2022. "Prespektif Islam Dalam Kesehatan Mental.", 2.
- Aida, Meliyanti. 2021. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental."
- Alang, H. S. (2021). Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam. *AL-IRSYAD ALNAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 8(2), 151-161.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. 2021. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3 (2): 165–87.
- An-Najjar, Amin. Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Terj: Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.
- Fahira juvina renataa. 2023. "Tren Bunuh Diri Dikalangan Maha Siswa Apa Solusinya?"
- Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu. 2019. "Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *Intuisi* 11 (3): 177–83.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkata kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Lubis, Saiful Akhyar, Khadijah, and Muchsalmina Muchsalmina. 2017. "Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)." *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 1 (2): 1–14.
- Marhamah, and Yusni Aminah. 2021. "Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153-157)." *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam* 4 (1): 50–58.
- Mawangir, Muh. 2015. "ZAKIAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA TENTANG PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL Oleh: Muh. Mawangir 1." *Jurnal Ilmu Agama* Vol. 16 No: 1–15.

Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental

- Muhammad Fauzi Ridwan, "Diduga Nekat Tabrakkan Diri Ke Kereta Api Seorang Pria Di Bandung Ditemukan Tewas.", *Republika*, Diakses tanggal 16 Jan 2024, pukul 15:27 WIB.
- Mulasi, Syibrani, Syabuddin Syabuddin, and Syahminan Syahminan. 2023. "Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu." *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 23 (2): 180–95.
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93-101.
- Radiani, Widiya A, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", dalam *Journal of Islamic and Law Studies* 3, No. 1, Juni 2019.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730
- Silvia, Ernanda. 2022. "Terhadap Covid-19 Menurut Al- Qur ' an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157,"
- Sundari, S. 2018. "Konsep Sabar Dalam Surat Al-Kahfi Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam (Kajian Tafsir Ibnu Katsir)." Skripsi, 58.
- Syofrianisda. 2017. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* 6 (1): 145.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43-56.
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- Zulaikha, Afrina, and Nining Febriyana. 2018. "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7 (2): 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>.