



Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 286)

Fathur Rohmannur Farisy

Universitas Hasyim Asy'ari

Jumari

Universitas Hasyim Asy'ari

FAI UNHAS Y Tebuireng Jombang

Korespondensi penulis: atunfarisy@email.com

Abstract. *Mental health is an important part of life that affects the way individuals think, feel, and act. In the context of Islamic education, the understanding of mental health needs to be examined in depth in order to be able to become a guideline in living a balanced life emotionally, psychologically, and socially. The purpose of this research is to examine the concept of mental health according to experts in Islamic education and to examine the values of mental health contained in Surah Al-Baqarah verse 286. This research uses a qualitative approach with the type of library research. Data collection is carried out through the interpretation of verses, explanations of meanings, asbabun nuzul, and analysis of the concept of mental health in the verse. The results of this study show that Surah Al-Baqarah verse 286 contains the message that Allah does not burden humans beyond their capabilities, provides spiritual strength to face life's trials, and instills the values of empathy, hope, and responsibility. This is in line with the purpose of Islamic education in forming a mentally and spiritually strong person, and able to face life with patience and faith.*

Keywords: *Mental Health, Surah Al-Baqarah.*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Dalam konteks pendidikan Islam, pemahaman tentang kesehatan mental perlu ditelaah secara mendalam agar mampu menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan yang seimbang secara emosional, psikologis, dan sosial. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji konsep kesehatan mental menurut para ahli dalam pendidikan Islam serta menelaah nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung dalam Surah Al-Baqarah ayat 286. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research*. Pengumpulan data dilakukan melalui penafsiran ayat, penjelasan makna, asbabun nuzul, dan analisis terhadap konsep kesehatan mental dalam ayat tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Surah Al-Baqarah ayat 286 mengandung pesan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar kemampuannya, memberikan penguatan spiritual untuk menghadapi ujian hidup, serta menanamkan nilai empati, harapan, dan tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam dalam membentuk pribadi yang kuat secara mental dan spiritual, serta mampu menghadapi kehidupan dengan penuh kesabaran dan keimanan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Surah Al-Baqarah.

LATAR BELAKANG

Kesehatan sangat penting bagi kehidupan manusia karena mendukung semua aktivitas. Awalnya, penyakit yang diketahui hanya fisik, seperti demam atau batuk. Namun, seiring berjalannya waktu, ada juga gangguan yang timbul dari aspek kejiwaan atau kesehatan mental, seperti stres, depresi, dan kehilangan ingatan, yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain. (LPMQ Kemenag RI, 2009).

Awalnya, kesehatan mental hanya dikaitkan dengan gangguan kejiwaan, tetapi sekarang juga mencakup individu yang sehat secara mental, yaitu mereka yang mampu mengenali diri

mereka sendiri dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya.(Diana Vidya Fakhriyani, 2017).

Banyak orang mengalami gangguan kesehatan mental karena stres hidup, ketidakmampuan untuk menerima kenyataan, dan faktor non-fisik lainnya. Kesadaran akan masalah ini semakin meningkat karena gangguan mental terjadi di semua lapisan masyarakat, baik di negara berkembang maupun negara maju. Menurut data dari WHO pada tahun 2002, sekitar 154 juta orang menderita depresi, 25 juta menderita skizofrenia, 91 juta terganggu oleh alkohol dan sekitar 877.000 bunuh diri terjadi setiap tahunnya.(PMQ Kemenag RI, 2009).

Kesehatan mental merupakan bagian dari kajian psikiatri yang mulai dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman pada tahun 1875. Pada pertengahan abad ke-20, penelitian ini berkembang pesat, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Awalnya, kesehatan mental hanya dikaitkan dengan orang-orang dengan gangguan mental, tetapi sekarang cakupannya telah diperluas untuk mencakup individu yang sehat secara mental, yaitu mereka yang mampu memahami diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungan.(Diana Vidya Fakhriyani,2017).

Hal ini berkaitan dengan kesehatan mental yang terkandung dalam Surah Al-Baqarah ayat 286. Ayat ini mengajarkan kepada kita pentingnya tanggung jawab, kesabaran, dan doa untuk mendapatkan kekuatan menghadapi pencobaan hidup. Nilai-nilai tersebut antara lain sikap tawakal, tidak putus asa, dan saling mendoakan dan memohon ampun dari Allah. Ayat ini dapat dijadikan pedoman dalam pendidikan moral untuk menanamkan dalam diri siswa sikap mental yang kuat, sabar, dan murah hati sehingga tujuan pendidikan untuk membentuk pribadi yang berkarakter mulia dapat tercapai.

Mengacu pada penjelasan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kesehatan mental yang terkandung dalam Surah Al-Baqarah ayat 286. Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya kesehatan mental yang harus diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun di lingkungan sosial. Nilai-nilai seperti kesabaran, keras kepala, ketulusan, dan doa meminta pertolongan dalam ayat tersebut adalah landasan penting untuk menjaga dan memperkuat kesehatan spiritual, sehingga mendukung penciptaan kesejahteraan rohani dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian berbasis kajian literatur (*library research*). Adapun pengertian kajian literatur (*library research*) adalah suatu penelitian yang dilakukan berupa kajian terhadap literatur, buku, laporan, dan catatan yang

berhubungan dengan topik yang akan diteliti. Secara umum, penelitian *library research* merupakan ringkasan yang didapatkan dari sumber bacaan yang berkaitan dengan masalah penelitian (Ridwan, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara etimologis, istilah *mental hygiene* berasal dari kata "mental" yang berarti jiwa atau semangat, dan "hygiene" yang berarti ilmu kesehatan, diambil dari nama dewi kesehatan dalam mitologi Yunani, Hygeia. Jadi, *mental hygiene* berarti ilmu yang mempelajari kesehatan jiwa. (Yusria Ningsih, 2018).

Merriam Webster mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan emosional dan psikologis yang stabil, di mana seseorang dapat menggunakan kemampuan berpikir dan emosionalnya secara efektif dalam lingkungan sosial, dan untuk memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-hari. (Yuli Asmi Rozali, 2021). Sementara itu, menurut Dr. Abdul Aziz El-Quusiy, kesehatan mental didefinisikan sebagai keharmonisan antara fungsi mental yang berbeda, disertai dengan kemampuan mengatasi gangguan kecil dan kemampuan untuk merasakan kebahagiaan secara positif. (Abdul aziz El Quusiy, 1986).

Selain itu, Zakiah Darajat juga menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keharmonisan fungsi jiwa dan kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan, yang dilandaskan keimanan dan ketakwaan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. (Jalaluddin dan Ramayulis, 1998).

Kesehatan merupakan salah satu berkah terbesar Allah SWT yang harus disyukuri dan dijaga. Dalam Al-Qur'an, meskipun tidak dijelaskan secara teknis seperti dalam pengobatan modern, konsep kesehatan – baik fisik maupun mental – sering disebutkan dalam bentuk rekomendasi untuk menjaga kebersihan, keseimbangan hidup, dan ketenangan pikiran dan hati. Al-Qur'an menekankan pentingnya tubuh yang sehat agar manusia mampu menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi.

Salah satu ayat yang mencerminkan kepedulian Islam terhadap kesehatan mental dan kewarasan adalah Surah Al-Baqarah ayat 286, yang menyatakan bahwa Allah tidak mengenakan pajak seseorang di luar kemampuannya. Ayat ini adalah dasar bahwa setiap ujian yang diberikan sesuai dengan kemampuan manusia, dan ini memberikan kedamaian batin dan meningkatkan ketahanan psikologis. Menurut Al-Qur'an, kesehatan oleh karena

itu mencakup keseimbangan antara fisik dan spiritual. Hidup sehat dalam Islam tidak hanya bebas dari penyakit tetapi juga mencakup kebersihan hati, ketenangan pikiran, dan kedekatan dengan Allah SWT. Surat Al-Baqarah ayat 286 merupakan ayat penutup dari surah terpanjang dalam Al-Qur'an dan memiliki kandungan nilai yang mendalam.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, ungkapan "Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kemampuannya" menunjukkan belas kasihan Allah, yang memahami kondisi kelahiran dan pikiran masing-masing hamba-Nya. Ayat ini menjadi penghiburan bagi mereka yang mengalami tekanan psikologis atau beban hidup yang berat, karena Allah tidak menganggap kelemahan atau keterbatasan sebagai kekurangan, melainkan bagian dari sifat manusia. Interpretasi ini menekankan bahwa setiap ujian selalu sesuai dengan kemampuan seseorang. Doa-doa dalam ayat ini, seperti permohonan untuk tidak dihukum karena kelupaan atau kesalahan, adalah bentuk kejujuran rohani yang sangat mendukung perdamaian. Dalam pandangan Ibnu Kathir, doa bukan hanya ibadah, tetapi juga cara yang mendalam untuk melepaskan beban emosional pada Tuhan.

Melalui ayat ini, Islam mengajarkan penerimaan diri, manajemen emosi yang sehat, dan keyakinan bahwa Allah selalu memahami dan menguatkan hamba-hamba-Nya. Ini adalah bentuk spiritualitas yang mempromosikan kedamaian batin dan daya tahan mental. (Ibnu Katsir, 2004).

Dalam penafsirannya terhadap ayat terakhir dari Surah Al-Baqarah, Prof. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini adalah wujud nyata kasih sayang dan keadilan Allah terhadap hamba-Nya. Allah menyatakan bahwa Dia tidak akan membebani seseorang melebihi batas kemampuannya. Artinya, setiap tantangan, beban hidup, dan ujian yang datang tidaklah bersifat sewenang-wenang atau tanpa ukuran; semua telah ditakar secara adil oleh Allah sesuai dengan kapasitas dan kekuatan jiwa masing-masing individu.

Menurut Prof. Quraish, penderitaan dalam hidup seperti tekanan mental, kelelahan emosional, keterpurukan finansial, atau kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan bukanlah bentuk hukuman dari Allah. Sebaliknya, hal-hal tersebut merupakan bagian dari rangkaian ujian yang secara halus mendidik dan membentuk jiwa manusia agar menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih matang, dan lebih dekat kepada Tuhannya. Ujian-ujian

tersebut dihadirkan tidak untuk menghancurkan, tetapi untuk membimbing manusia agar menyadari batas-batas dirinya, serta menguatkan ketergantungannya kepada Allah.

Ayat ini memberikan ketenangan mendalam bagi jiwa—ia berfungsi sebagai penenang psikologis dan spiritual, terutama bagi mereka yang tengah berada dalam situasi sulit atau krisis. Dengan menyadari bahwa tidak ada satu pun cobaan yang diberikan di luar kemampuan, seseorang akan merasa lebih tenang, lebih siap menerima kenyataan, dan tidak cepat berputus asa. Rasa bersalah karena merasa lemah atau tidak mampu menghadapi keadaan pun menjadi lebih mudah diatasi karena Islam sendiri mengakui bahwa kelemahan adalah bagian dari fitrah manusia.

Lebih jauh, Prof. Quraish menyoroti bagian akhir dari ayat ini—yakni doa yang diajarkan langsung oleh Allah kepada hamba-Nya sebagai ungkapan permohonan akan ampunan, pertolongan, dan keringanan beban. Doa ini bukan sekadar permohonan biasa, tetapi merupakan bentuk terapi batin yang sangat kuat. Ketika seorang hamba melafalkannya dengan penuh kesadaran dan ketulusan, ia seakan sedang menumpahkan seluruh isi hati kepada Tuhan—mengakui keterbatasan dirinya, sekaligus menyerahkan segala urusan kepada Zat Yang Maha Kuasa. Doa ini menjadi semacam jalan pemulihan jiwa, media untuk menyembuhkan luka-luka batin, serta jembatan menuju kedamaian yang bersumber dari hubungan spiritual yang mendalam antara manusia dan Penciptanya.

Dengan demikian, ayat ini tidak hanya memiliki makna teologis dan spiritual dalam kerangka keimanan, tetapi juga memuat pesan yang sangat relevan dalam konteks kesehatan mental. Ia menunjukkan bahwa Islam, sejak awal, telah memberikan ruang bagi manusia untuk merasa lemah, untuk bersedih, dan untuk memohon pertolongan—tanpa rasa malu atau berdosa. Bahkan, pengakuan atas kelemahan itu sendiri menjadi jalan untuk meraih kekuatan yang sesungguhnya: kekuatan yang datang dari keyakinan bahwa Allah selalu hadir, memahami, dan menolong setiap hamba-Nya yang berserah diri. (Prof. M. Quraish Shihab, 2003).

Dalam penafsiran mendalamnya terhadap Surah Al-Baqarah ayat 286, Buya Hamka menyampaikan pesan yang sarat makna dan relevansi, khususnya dalam konteks spiritualitas dan kesehatan mental. Ayat ini, menurut beliau, bukan sekadar pernyataan teologis, tetapi merupakan wujud nyata dari kasih sayang dan pemahaman Allah terhadap

hakikat manusia. Ketika Allah berfirman, “*Lā yukallifullāhu nafsan illā wus‘ahā*” Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya hal ini menjadi pengakuan ilahi terhadap batasan manusiawi. Allah, dalam kebijaksanaan dan keadilan-Nya yang sempurna, menetapkan bahwa tidak ada satu pun beban, ujian, atau tanggung jawab yang diberikan kepada manusia melebihi daya tahannya.

Menurut Buya Hamka, kalimat ini ibarat pelukan hangat dari Sang Pencipta kepada hamba-Nya. Di tengah derasnya gelombang kehidupan, dalam tekanan batin yang kadang sulit dijelaskan, manusia diberi jaminan bahwa dirinya tidak sedang dibiarkan sendirian mengarungi badai. Justru sebaliknya, Allah telah memperhitungkan dan menyesuaikan setiap ujian dengan kapasitas batin dan kekuatan jiwa masing-masing orang. Ini adalah bentuk kasih sayang yang sangat besar, yang mampu meredakan kecemasan dan menenangkan jiwa yang resah.

Lebih jauh, Buya Hamka menegaskan bahwa ayat ini membawa semangat penghiburan dan optimisme bagi kaum beriman. Mereka yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan, kesedihan, atau beban mental, tidak perlu merasa bahwa penderitaan itu adalah tanda kemarahan Tuhan. Sebaliknya, ayat ini menunjukkan bahwa setiap cobaan adalah bagian dari proses pendidikan jiwa, bukan bentuk hukuman. Allah menguji bukan untuk menjatuhkan, tetapi untuk mengangkat dan memperkuat keimanan.

Buya Hamka juga memberikan penekanan khusus pada sisi kemanusiaan yang Allah akui melalui ayat ini. Dalam kehidupan nyata, manusia bisa saja lupa, khilaf, atau melakukan kesalahan yang tidak disengaja. Allah, melalui ayat ini, memberi pengertian bahwa hal-hal semacam itu tidak otomatis menjadi dosa yang ditimpakan begitu saja. Inilah bentuk keadilan yang penuh kasih dari Tuhan—sebuah pengakuan bahwa manusia tidak sempurna, dan bahwa kesalahan yang tidak diniatkan tidak akan dihukum secara mutlak.

Bagian doa dalam ayat ini pun tidak kalah penting. Menurut Buya Hamka, rangkaian doa yang diucapkan oleh orang-orang beriman dalam ayat ini merupakan sarana spiritual yang sangat kuat untuk mengatasi tekanan batin. Doa seperti, “*Janganlah Engkau pikulkan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau pikulkan kepada orang-orang sebelum kami,*” atau, “*Ampunilah kami, maafkan kami, dan rahmatilah*

kami," merupakan curahan hati yang mendalam, bentuk pengakuan akan kelemahan diri, sekaligus harapan besar akan perlindungan dan bantuan dari Allah. Membaca dan meresapi doa ini dengan sungguh-sungguh, menurut Buya Hamka, akan menghadirkan rasa lapang dalam dada, mengendurkan ketegangan batin, serta meneguhkan kepercayaan kepada kasih sayang dan pertolongan Tuhan.

Buya Hamka menyebut ayat ini sebagai salah satu bentuk terapi jiwa dalam Islam. Islam, menurut beliau, tidak hanya mengatur tata cara ibadah formal, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental umatnya. Ayat ini mengajarkan bahwa menyadari keterbatasan bukanlah sebuah kelemahan, melainkan bentuk kekuatan sejati karena pengakuan terhadap kelemahan akan membuka jalan untuk bergantung sepenuhnya kepada kekuatan Allah yang tak terbatas. Dalam kerendahan hati dan sikap berserah diri inilah seseorang justru menemukan ketenangan, keteguhan, dan makna sejati dari kehidupan yang penuh ujian.

Pada akhirnya, Buya Hamka memandang ayat ini sebagai obat hati, penenang pikiran, dan penyembuh luka batin. Ia adalah pelita yang menerangi jalan bagi mereka yang sedang berada dalam gelapnya ujian hidup. Ia adalah pengingat bahwa setiap kesulitan pasti telah Allah ukur, dan bahwa dalam setiap beban selalu ada jalan keluar, selama manusia tetap berpegang pada keyakinan dan terus memohon kepada-Nya. Dalam ayat ini, terdapat perpaduan antara keadilan Tuhan, kasih sayang-Nya, serta perhatian-Nya yang penuh kelembutan terhadap kondisi psikologis dan spiritual hamba-hamba-Nya. (Buya Hamka, 1989)

Menurut Tafsir Jalalain yakni, Allah tidak akan membebani seorang pun di luar batas kemampuannya; beban itu hanya sebatas apa yang sanggup ia pikul. Segala kebaikan yang ia usahakan akan berbuah pahala baginya, dan setiap keburukan yang ia lakukan akan berujung pada dosa. Maka seseorang hanya akan dimintai pertanggungjawaban atas perbuatannya sendiri, bukan atas hal-hal yang hanya berupa niat kosong atau lintasan pikiran belaka.

Kemudian mereka (kaum mukminin) memohon kepada Allah dengan doa, "Ya Tuhan kami, jangan hukum kami jika kami lupa atau melakukan kesalahan tanpa sengaja." Maksudnya adalah jika kami meninggalkan kebenaran tanpa niat buruk atau

karena ketidaktahuan, maka janganlah Engkau menyiksa kami sebagaimana Engkau menghukum umat-umat terdahulu. Permohonan ini dikabulkan oleh Allah sebagaimana ditegaskan dalam hadis bahwa dosa karena lupa atau tidak sengaja telah dihapuskan dari umat ini. Selanjutnya, mereka juga memohon, “Ya Tuhan kami, jangan Engkau timpakan kepada kami beban yang berat,” yakni beban syariat yang tidak mampu mereka jalankan, sebagaimana beban yang pernah Engkau berikan kepada Bani Israil. Contohnya seperti kewajiban membunuh diri sendiri sebagai bentuk tobat, kewajiban membayar seperempat dari harta dalam zakat, atau keharusan membersihkan najis dengan menggali tempat yang terkena.

Lalu mereka berdoa lagi, “Ya Tuhan kami, jangan pikulkan kepada kami beban yang tidak mampu kami tanggung,” baik itu berupa tugas berat maupun ujian-ujian yang melebihi kekuatan kami. Mereka juga memohon, “Ampunilah kami,” yakni hapuslah dosa kami, “Berilah rahmat kepada kami,” karena dalam rahmat-Mu terdapat tambahan ampunan dan kebaikan terus-menerus.

Kemudian mereka menegaskan, “Engkaulah pelindung dan penolong kami,” artinya Engkaulah yang mengatur dan menjaga urusan kami. Maka mereka memohon, “Tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir,” baik dengan bukti-bukti yang kuat maupun kemenangan dalam berbagai peperangan dan perjuangan, karena sifat seorang pelindung sejati adalah membela dan memenangkan pihak yang dilindunginya. (Jalaluddin As-Suyuthi, 2014)

KESIMPULAN DAN SARAN

Surah Al-Baqarah, khususnya ayat 286, memberikan pelajaran tentang bahwa manusia diberi motivasi untuk mengembangkan ketahanan dan ketangguhan saat menghadapi masalah dalam kehidupan. Masalah yang dihadapi diyakini sesuai dengan kemampuan manusia dan dapat diatasi. Keimanan seseorang diuji melalui cobaan dan godaan, sebagai ujian atas ketahanan dan ketakwaannya kepada Allah.

DAFTAR REFRENSI

Abdul aziz El Quusiy, (1986), Pokok-pokok Kesehatan Mental, alih bahasa Zakiah Daradajat, Bulan Bintang.

Buya Hamka, (1989), Tafsir Al Azhar, Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura.

- Diana Vidya Fakhriyani, (2017), Kesehatan Mental, Duta Media.
- Ibnu Katsir, (2004), Tafsir Ibnu Katsir, Pustaka Imam Asy Syafi'i.
- Jalaluddin As-Suyuthi Ibnu Ahmad Al-Mahally Jalaluddin Muhammad. (2014), Tafsir Jalalain, Sinar Baru Algensindo.
- Jalaluddin, Ramayulis, (1998), Pengantar Ilmu Jiwa Agama, Kalam Mulia.
- LPMQ Kemenag RI, (2009) Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik), Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an.
- M. Quraish Shihab, (2003), Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an), Lentera Hati.
- Muannif Ridwan., Suhar AM., Bahrul Ulum., Fauzi Muhammad., (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian. *Jurnal Masohi*. 2(1). 42-51. <https://www.scribd.com/document/677935149/Pentingnya-Penerapan-Literature-Review-Pada-Penelitian-Ilmiah>
- Ningsih, Yusria, (2018) Kesehatan Mental, UINSA Surabaya.
- Rozali, Yuli Asmi, Sitasari, Novendawati Wahyu, Lenggogeni, Amanda, (2021) "Meningkatkan Kesehatan Mental di masa Pandemic," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*. 7(2). 110. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/3958>