

UJIAN SEBAGAI DASAR PEMBENTUKAN DAN PENGUATAN KETAHANAN KESEHATAN MENTAL: KAJIAN SURAH AL-BAQARAH AYAT 155-157

Bunga Fitri Dayu

IAI Imam Syafii Indonesia

bfitridayu@gmail.com

Mochammad Novendri Saputra

IAI Imam Syafii Indonesia

mochammadnovendrispt@gmail.com

Syafi'i

IAI Imam Syafii Indonesia

syafii587@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine trials in the Qur'an, which can serve as a foundation for the formation and strengthening of mental health from a psychological perspective. The focus of this study is an analysis of Surah Al-Baqarah, verses 155–157, which describes various forms of life's trials, spiritual responses to them, and the rewards obtained. Using a qualitative method through a library approach, this study examines various sources such as the interpretations of Ibn Kathir, Al-Qurthubi, and psychological literature and resilience theory. The results of the study indicate that facing trials in Islam is not merely a passive attitude, but an active process in which the practice of patience and *istirja'* becomes a spiritual force that maintains the stability of one's emotions, thoughts, and behavior amidst pressure. The trials contained in Surah Al-Baqarah, verses 155–157 have strong relevance in developing resilience, namely the ability of an individual to recover from adversity and survive in the face of life's pressures. This study proves that trials function as a mechanism for developing mental health, where life's pressures are not seen as destructive, but rather as a medium for constructing mental resilience through the internalization of the values of patience and *istirja'*.*

Keywords: *Exam, Foundation, Al-Baqarah, Mental Health*

PENDAHULUAN

Ujian merupakan bagian tak terelakkan dari dinamika kehidupan manusia. Dalam perjalanan hidupnya, setiap individu hampir pasti dihadapkan pada peristiwa-peristiwa yang bersifat mengejutkan dan menyakitkan. Dalam kondisi demikian, banyak orang merasa kehilangan arah, dilanda kecemasan, dan mengalami kehampaan makna hidup. Tidak sedikit pula yang mengalami disorientasi spiritual, mempertanyakan keadilan Tuhan, atau merasa ditinggalkan oleh-Nya, sehingga muncul krisis psikologis yang mendalam. Reaksi-reaksi ini merupakan respons manusiawi atas tekanan luar biasa yang ditimbulkan oleh ujian. Namun

demikian, cara individu memaknai dan menyikapi ujian sangat menentukan sejauh mana ia dapat bangkit dan bertumbuh dari pengalaman tersebut.¹

Manusia pada dasarnya cenderung mendefinisikan ujian secara subjektif, di mana sesuatu akan dianggap sebagai bencana ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan, dan sebaliknya akan dianggap sebagai nikmat jika harapan sejalan dengan apa yang terjadi. Bagi orang yang beriman, menyadari bahwa ujian adalah bagian dari ketetapan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* merupakan suatu keharusan. Ujian bisa datang kapan saja dan di mana saja dan setiap orang pasti akan mengalaminya sebagai bagian dari tantangan kehidupan. Melalui ujian, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* ingin menguji siapa di antara hamba-Nya yang paling baik imannya, sekaligus menjadikannya sebagai peringatan agar manusia kembali kepada-Nya. Tidak ada masalah yang tidak bisa diatasi, dan setiap ujian yang menimpa sesungguhnya membawa pesan ilahi yang sangat bermanfaat, jika manusia mampu merenung dan mengambil pelajaran darinya. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan pendekatan yang tidak hanya menjawab spiritual, tetapi juga kebutuhan psikologis guna membantu individu menemukan ketenangan, harapan, dan makna baru di tengah badai kehidupan.²

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menetapkan ketentuan dan aturan bagi manusia. Perlu diketahui bahwa untuk melaksanakan setiap ketentuan dan aturan yang telah ditetapkan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* tersebut, diperlukan perjuangan yang tidak mudah, karena dalam mengarungi kehidupannya manusia akan selalu diiringi dengan ujian dan cobaan. Setiap manusia mendambakan kesuksesan hidup, upaya manusia meraih kesuksesan adalah dengan cara mengikuti petunjuk Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan tuntunan Rasulullah. Dalam perjalanannya manusia pasti akan menghadapi cobaan dan rintangan, kesulitan dan kesusahan, bahkan tidak akan sempurna iman seseorang jika tidak diuji oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.³ Sebagaimana firman-Nya dalam surat Al-Ankabut ayat 2:

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji?"⁴

¹ Fadillatul Nisa, "Konseling Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat Pilihan," *Al-Shifa* 6, no. 1 (2025): 1–11.

² Fadillatul Nisa, "Konseling Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat Pilihan," *Al-Shifa* 6, no. 1 (2025): 1-11

³ Muhammad Abdul Ghaniy, "Musibah dalam Al-Qur'an" (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019). Hlm.2

⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Quran, n.d.).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, harta dan keturunan. Perkembangan ilmu kedokteran modern para psikolog dan ke agamaan mulai melihat gejala penyakit dari sudut pandang yang berbeda sedangkan pada awal abad ke-19 boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental.⁵

Kesehatan mental atau lawan dari gangguan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang secara sistematis memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Di era modern yang ditandai dengan perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, dan ketidakpastian global, fenomena gangguan psikologis menjadi tantangan serius. Berbagai gangguan ini sering kali muncul sebagai akibat dari lemahnya mekanisme pengendalian emosi, hilangnya orientasi makna hidup, serta semakin jauhnya individu dari nilai-nilai spiritualitas yang substantif. Krisis eksistensial masyarakat kontemporer ini pada dasarnya berakar pada kekosongan jiwa yang gagal menemukan titik pijak yang kokoh dalam menghadapi dialektika zaman. Kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi iman. Kesejahteraan psikologis seorang Muslim sangat dipengaruhi oleh kekuatan fondasi akidah yang ada di dalam hati.⁶

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

*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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*⁷ (QS. Al-Baqarah: 155-157)

Ayat diatas memberikan gambaran umum bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari ujian yang datang dalam berbagai bentuk, seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Ujian tersebut bukan sekadar penderitaan, melainkan sarana untuk menguji keimanan dan membentuk kualitas spiritual seseorang. Dalam ayat ini, Allah *Subhanahu wa*

⁵ Husnul Hatimah A Darise, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)" (Institut Agama Islam Negeri Palu, 2018). Hlm. 1

⁶ Najamuddin and Dwi Muliyan, "Mental Health dalam Perspektif Akidah Islam : Peran Sabar, Syukur dan Ikhtiar dalam Mengatasi Kecemasan," *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 9-25.

⁷ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, n.d.).

Ta'ala memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang mampu merespons musibah dengan kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan akan kembali kepada-Nya. Sikap ini mencerminkan keteguhan iman, ketenangan batin, serta penerimaan yang penuh makna terhadap takdir. Sebagai balasan, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjanjikan rahmat, keberkahan, dan petunjuk bagi mereka yang sabar tersebut.

Membahas masalah kesehatan mental tidak hanya dari dampak, tetapi juga penanganan baik secara preventif maupun represif. Kenyataan yang terjadi di lapangan yaitu banyaknya masalah gangguan kesehatan mental. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, berdasarkan pemeriksaan masalah psikologis tahun 2022, dari 14.988 orang yang diperiksa 82,5% di antaranya memiliki masalah psikologis. Angka ini naik dari tahun sebelumnya yaitu 70,7% di tahun 2020 dan 80,4% di tahun 2021. Bahkan, perhitungan dari data tahun 2020—2022 tersebut, ada masalah bunuh diri sebanyak 85,1%.⁸

Apabila dikaitkan dengan kehidupan manusia dewasa ini, psikologi hadir sebagai panduan antara nilai-nilai spiritual dan pendekatan ilmiah dalam memahami kondisi kejiwaan manusia. Salah satu kontribusi penting psikologi adalah pembahasan tentang kekuatan spiritual seperti ujian dalam memperkuat ketahanan mental. Dengan demikian, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana konsep ujian, khususnya sebagaimana tercermin dalam tafsir QS. Al-Baqarah ayat 155–157, dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan resiliensi dalam diri seseorang, sehingga ia mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan penuh ketenangan dan keyakinan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.⁹

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, kajian mengenai musibah, kesabaran, kesehatan mental dalam perspektif Islam, serta resiliensi spiritual telah banyak dilakukan. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya membahas aspek-aspek tersebut secara terpisah atau berfokus pada pendekatan tematik yang lebih luas. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji QS. Al-Baqarah ayat 155–157 sebagai landasan konseptual pembentukan dan penguatan ketahanan kesehatan mental melalui integrasi antara analisis tafsir dan teori resiliensi dalam psikologi modern. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis makna ujian dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157 serta relevansinya terhadap pembentukan ketahanan mental.

⁸ Sholehawati, “Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini” (Universitas PTIQ Jakarta, 2024).

⁹ Lu'luk Il Maknun, “Sabar Sebagai Resiliensi Spiritual: Analisis Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157 dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Jurnal Studi Keislaman* 6, no. 1 (2026): 679–89.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengonstruksikan konsep ujian dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157 sebagai mekanisme pembentukan dan penguatan ketahanan kesehatan mental melalui integrasi perspektif tafsir Al-Qur'an dan teori resiliensi psikologi modern. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan bentuk-bentuk ujian serta anjuran sabar sebagaimana yang banyak ditemukan dalam kajian sebelumnya, tetapi juga menguraikan bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an yang terkandung dalam ayat tersebut, seperti sabar, istirahat, penerimaan terhadap ketentuan Allah, dan kesadaran tauhid, berperan sebagai faktor-faktor psikospiritual yang mendukung kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup, mengatur emosi, membangun makna positif atas penderitaan, serta bangkit dari berbagai kesulitan. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan sebuah kerangka konseptual yang menempatkan ujian bukan semata-mata sebagai bentuk penderitaan atau pengujian keimanan, melainkan sebagai sarana konstruksi ketahanan mental yang relevan dengan konsep resiliensi dan post-traumatic growth dalam psikologi kontemporer. Kerangka ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian tafsir tematik dan psikologi Islam, sekaligus memberikan landasan teoritis bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang berakar pada nilai-nilai Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang memfokuskan pada informasi dan data dari perpustakaan, baik berupa buku-buku, naskah-naskah, majalah, kisah, sejarah, catatan, ataupun dokumen-dokumen yang berupa tulisan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Data yang digunakan dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data analisis yang diperoleh dari kajian literatur pada sumber-sumber pustaka yang kemudian diinterpretasikan. Berdasarkan pendekatan penelitian ini, maka langkah awal yang dilakukan penulis adalah mencari dan mengumpulkan data-data pada Al-Qur'an, buku-buku tafsir, buku-buku, artikel, jurnal dan literatur lainnya yang memiliki kaitan dengan penelitian ini.

Jenis studi kepustakaan dipandang relevan karena keseluruhan data penelitian bersumber dari literatur tertulis, baik berupa sumber primer maupun sumber sekunder. Sumber primer penelitian ini meliputi QS. Al-Baqarah ayat 155-157 yang mengandung narasi tentang ujian, yang secara eksplisit juga menampilkan cara menghadapi ujian. Selain itu, data primer juga mencakup karya-karya mufassir klasik seperti Al-Qhurtubi dan Ibnu Katsir yang secara langsung menafsirkan ujian. Sumber data sekunder dalam penelitian ini mencakup literatur

pendukung yang relevan dengan fokus kajian, seperti karya-karya tentang psikologi, serta artikel jurnal dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan psikologi tersebut dalam perspektif Islam. Literatur sekunder ini berfungsi untuk memperkuat kerangka teoretis penelitian, memperkaya perspektif analisis, serta membantu peneliti dalam menilai konsistensi dan validitas metodologis penafsiran feminis yang dikaji.

Metode tafsir yang digunakan dalam jurnal ini adalah metode tahlili. Definisi tafsir tahlili secara istilah adalah metode yang digunakan seorang mufasir dalam menyingkap ayat sampai pada kata-perkatanya, dan mufasir melihat petunjuk ayat dari berbagai segi serta menjelaskan keterkaitan kata dengan kata lainnya dalam satu ayat atau beberapa ayat.¹⁰ Tahapan penelitian yang ditempuh meliputi: (1) Memberikan keterangan tentang status ayat yang sedang ditafsirkan dari segi makkiyah atau madaniyah, (2) Menjelaskan munasabah ayat, (3) Menjelaskan makna mufradat dari masing-masing ayat, (4) Menguraikan kandungan ayat secara umum dan maksudnya, (5) Merumuskan dan menggali hukum-hukum yang terkandung didalam ayat-ayat yang akan dibahas.

PEMBAHASAN

1. Epistemologi Ujian dalam Al-Qur'an

Menurut perspektif epistemologi Al-Qur'an, makna ujian tidak selalu direpresentasikan secara tunggal melalui satu istilah, melainkan tersebar dalam berbagai diksi yang mengandung nuansa makna serupa. Masing-masing istilah tersebut memiliki konteks penggunaan, tujuan, serta implikasi yang berbeda, meskipun secara umum merujuk pada proses pengujian terhadap manusia. Oleh sebab itu, penelusuran terhadap ragam istilah ini menjadi penting untuk mengungkap kedalaman makna ujian dalam Al-Qur'an, sekaligus memperkaya pemahaman terhadap bagaimana konsep tersebut berfungsi sebagai landasan dalam pembentukan ketahanan mental dan spiritual individu.

a. Azab

Muhammad mengungkapkan dalam skripsinya yang diungkap dalam kitab Al-Mu'jam Al-Mufahras li Al-Faz Al-Qur'an Al-Karim karya Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi setidaknya kata azab disebut sebanyak 558 kali dalam 337 ayat dari 67 surat

¹⁰ Syaeful Rokim, "Menenal Metode Tafsir Tahlili," Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2, no. 03 (2017): 41-56.

dengan *sigah* yang berbeda-beda.¹¹ Menurut Al-Raghib Al-Ashfahani dalam kitabnya *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an* عَذْبٌ: Kalimat ماءٌ عَذْبٌ artinya adalah air tawar yang enak dan segar.¹²

Definisi dalam perspektif Al-Raghib Al-Ashfahani membawa kita pada pemahaman bahwa kebahagiaan dan kesegaran batin seringkali disimbolkan melalui elemen air. Secara etimologis, 'adzb merujuk pada air yang mampu menghilangkan dahaga sekaligus memberikan kelezatan bagi yang meminumnya. Al-Qur'an tidak selalu menyebutkan azab berarti hukuman. Justru, seperti proses penyulingan air hingga menjadi tawar dan bersih, manusia disaring melalui berbagai peristiwa hidup. Jika seseorang berhasil melewati ujian dengan iman, maka hasil akhirnya adalah ketenangan jiwa yang diibaratkan seperti *ma'un 'adzbun* sesuatu yang menyegarkan, jernih, dan mendatangkan kedamaian batin meskipun ia berada di lingkungan yang penuh tekanan.

Azab akan diberikan kepada orang-orang yang tidak beriman, telah berlaku sombong selama di dunia, serta tidak menaati segala perintah dan petunjuk Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang berupa musibah sehingga ia akan merasakan bagaimana pedihnya siksaan akibat dari tidak mengimani Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.¹³

b. Musibah

Kata musibah beserta derivasinya cukup banyak ditemukan, yakni disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 77 kali yang tersebar pada 56 ayat, di 27 surat, dengan rincian 33 kali disebutkan dalam bentuk kata kerja lampau (*fi'il madhi*), dan 32 kali dalam bentuk kata kerja masa kini (*fi'il mudhari'*), serta 12 kali dalam bentuk kata benda (*isim*). Khusus kata musibah sendiri disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 10 kali.¹⁴

Pada kitab *Mu'jam Mufradat* karya Al-Raghib Al-Ashfahani (w. 502 H), kata musibah berasal dari bahasa Arab yakni مُصِيبَةٌ. Kata ini berasal dari kata dasar yang terdiri dari huruf shad, waw dan ba yang mempunyai makna الرَّمْيَةُ atau lemparan. Salah

¹¹ Muhammad Hidayatullah, "Konsep Azab dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)" (Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020). Hlm. 45

¹² Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an* (Khazanah Fawaid, 2017). Hlm. 697

¹³ Muhammad Rifqy Anisul, "Sifat Azab Menurut Tafsir Al-Munir (Analisis Tentang Ayat-Ayat Azaban)" (Institut PTIQ Jakarta, 2022). Hlm. 13

¹⁴ Muhammad Abdul Ghaniy, "Musibah dalam Al-Qur'an" (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019). Hlm. 43

satu derivasi dari kata tersebut adalah *أَصَابَ-يُصِيبُ* yang berarti sesuatu yang kedatangannya tidak disukai oleh manusia. Musibah berkaitan erat dengan makna ar-ramyah atau lemparan anak panah yang tepat mengenai sasaran. Ketidaksukaan manusia terhadap musibah muncul karena ia seringkali hadir dalam bentuk kehilangan, penderitaan, atau guncangan terhadap sesuatu yang nyaman. Namun, jika ditarik ke dalam sebuah analisis, penggunaan kata yang berarti mengenai sasaran ini mengisyaratkan bahwa setiap ujian yang menimpa manusia telah memiliki alamat yang jelas, ia tidak akan meleset dari orang yang ditentukan dan tidak akan mengenai orang yang bukan sasarannya.

Dengan demikian, Al-Raghib Al-Asfahani seolah ingin menegaskan bahwa musibah adalah sebuah ketetapan yang akurat, dimana tantangan bagi manusia bukan terletak pada cara menghindarinya, melainkan pada bagaimana menyikapi lemparan takdir tersebut dengan kesabaran dan kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dari dan akan kembali kepada-Nya (istirja'). Penyebab terjadinya musibah di tengah-tengah kehidupan manusia antara lain karena di samping terjadinya pengingkaran terhadap agama Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang dibawa oleh para Nabi dan Rasul, juga karena manusia itu sendiri melakukan kezhaliman secara terang-terangan.¹⁵

c. Bala

Kata Bala dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk derivasinya tercantum sebanyak 37 kali. Terdapat dalam 24 surat.¹⁶ Al-Raghib al-Asfahani (W. 502 H) mengatakan, bala itu ialah pemberian Allah *Subhanahu wa Ta'ala* kepada hambahambanya yang berupa ujian. Pemberian tersebut adakalanya untuk disyukuri dan adakalanya untuk disabarkan, hal ini karena terkadang Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberikan bala berupa nikmat dan musibah.¹⁷ Menurut pandangan Al-Raghib Al-Ashfahani, terminologi bala mengalami pergeseran makna dari sekadar cobaan menjadi sebuah bentuk pemberian. Analisis ini menunjukkan bahwa bala bukanlah bentuk kemurkaan, melainkan instrumen Allah *Subhanahu wa Ta'ala* untuk menyingkap hakikat kualitas hamba melalui dua instrumen utama: kenikmatan dan musibah. Ketika bala hadir dalam bentuk nikmat, ia berfungsi sebagai ujian rasa syukur guna melihat

¹⁵ Muhammad Abdul Ghaniy, "Musibah dalam Al-Qur'an" (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019). Hlm. 43

¹⁶ Amiruddin, "Bala dalam Perspektif Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2016). Hlm. 40

¹⁷ *Ibid*

apakah manusia mengakui sumber kenikmatan tersebut atau justru terjebak dalam kesombongan eksistensial. Sebaliknya, ketika bala hadir dalam bentuk musibah, ia menjadi medan uji bagi konsistensi iman dan daya tahan kesabaran.

d. Fitnah

Kata fitnah di dalam Al-Qur'an dalam berbagai bentuknya dijumpai 60 kali. Dalam bentuk masdhar *nakirah* (fitnah) 22 kali, masdhar *ma'rifah* dengan alim lam (al-fitnah) 8 kali, *ma'rifah* dengan *idhafah* (fitnatahu, fitnatahum, fitnatuka dan fitnatukum) 4 kali, sisanya dalam bentuk kata kerja. Sebagian besar digunakan untuk pengertian cobaan atau ujian, dan sebagian lain dalam arti azab atau siksaan, kekacauan, bencana dan sebagian lain digunakan untuk menunjukkan semua tindakan yang bertujuan menghalangi kebebasan beragama.

Kata fitnah berasal dari kata fatana yang terdiri dari tiga huruf fa-ta-na yang bermakna cobaan, ujian serta bencana. Menurut Al-Raghib Al-Asfahani (w. 502 H) pada mulanya kata tersebut memiliki makna dasar seperti ungkapan “membakar emas untuk mengetahui kadar kualitasnya” seorang pandai emas disebut dengan al-Fatin, dengan tujuan menguji kadar kualitas dari logam tersebut.¹⁸

Analisis terhadap definisi fitnah menurut Ar-Raghib Al-Ashfahani mengungkapkan sebuah filosofi yang sangat dalam mengenai tujuan di balik setiap kesulitan hidup. Dengan mengambil akar kata fatana yang merujuk pada proses pembakaran emas untuk memisahkan logam murni dari kotoran yang menempel. Tukang emas memberikan penegasan bahwa setiap cobaan atau bencana yang menimpa manusia bukanlah sebuah kehancuran tanpa makna, melainkan sebuah proses pemanasan spiritual yang bersifat selektif. Sebagaimana emas tidak akan diketahui kemurniannya tanpa melalui api yang panas, identitas dan ketulusan iman seorang hamba tidak akan teruji tanpa adanya guncangan berupa fitnah.

Berbagai istilah dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan ujian kehidupan menunjukkan bahwa realitas yang dialami manusia baik berupa kesulitan, penderitaan, maupun kenikmatan merupakan bagian dari ketetapan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang memiliki tujuan tertentu. Ujian tersebut tidak hanya dimaknai sebagai bentuk hukuman, tetapi juga sebagai sarana pengujian keimanan, peringatan, serta proses pembinaan spiritual agar manusia semakin dekat kepada-Nya.

¹⁸ Khoirul Ritonga, “Makna Kata Fitnah dalam Al-Qur'an Analisis Penafsiran Al-Sya'rawi” (UIN Syarif Hidayatullah, 2021). Hlm. 20

2. Ujian dalam Tafsir QS. Al-Baqarah ayat 155-157

Surah Al-Baqarah adalah surat ke 2 dalam Al-Quran serta surat terpanjang dalam Al-Quran, surat ini terdiri dari 286 ayat, 6.121 kata dan 25.613 huruf.¹⁹ Pendapat yang paling mendekati kebenaran terkait jumlah surah-surah madaniyyah ada dua puluh, salah satu diantaranya yaitu surah Al-Baqarah.²⁰

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

*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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*²¹ (QS. Al-Baqarah: 155-157)

Pada disiplin ilmu tafsir, memahami korelasi antar ayat merupakan jalan untuk mengetahui hikmah syariat yang terkandung di dalamnya. Ayat 155-157 dalam Surah Al-Baqarah merupakan bagian dari seruan Allah *Subhanahu wa Ta’ala* kepada kaum mukminin mengenai hakikat ujian. Kaitan ayat ini dengan ayat maupun surah lainnya menunjukkan adanya keserasian makna, atas dasar tersebut, kajian ini akan membedah munasabah surah Al-Baqarah ayat 155-157 dengan ayat maupun surah lainnya.

لَنَبْلُوَنَّ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٨٦﴾

*Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.*²² (QS. Ali-Imran: 186)

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢٠٠﴾

¹⁹ Didin Hidayat et al., “Pemahaman Tafsir Tarbawi Surah Al-Baqarah,” *Kajian Literatur Islam* 07, no. 3 (2025): 79–85.

²⁰ Syaikh Manna’ Al-Qatthan, *Dasar-Dasar Ilmu Al-Qur’an* (Ummul Qura, 2016).

²¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahan* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur’an, n.d.).

²² Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahan* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur’an, n.d.).

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji?.²³ (QS. Al-Ankabut: 2)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَنَّكُمْ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾

Sungguh, Kami benar-benar akan mengujimu sehingga mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu serta menampakkan (kebenaran) berita-berita (tentang) kamu.²⁴ (QS. Muhammad: 31)

Ayat-ayat ini menegaskan bahwa ujian adalah keniscayaan yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun yang menyatakan diri beriman. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjelaskan bahwa iman bukan sekadar pengakuan di lisan, melainkan sebuah prinsip yang harus diuji validitasnya melalui berbagai tekanan hidup, baik berupa kehilangan materi, ancaman jiwa, maupun gangguan sosial dari lingkungan sekitar. Ujian ini berfungsi sebagai proses penyaringan untuk memisahkan antara mereka yang memiliki kesungguhan dalam berjuang dan bersabar dengan mereka yang hanya ikut-ikutan atau lemah pendiriannya.

Rangkaian ayat tersebut memberikan orientasi persiapan mental dan solusi strategis bagi setiap individu. Alih-alih membiarkan manusia merasa terkejut atau putus asa saat menghadapi kesulitan, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberitahukan jenis-jenis ujian tersebut lebih awal agar manusia memiliki kesiapan. Fokus utama dari munasabah ini adalah pada hasil akhir, bahwa tujuan ujian bukanlah untuk membinasakan, melainkan untuk menampakkan bukti nyata dari kualitas ketakwaan seseorang. Dengan menjaga kesabaran dan ketakwaan, seorang hamba dapat mengubah setiap ujian menjadi sarana peningkatan derajat di sisi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Al-Qhurtubi menjelaskan dalam kitab tafsirnya *وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ* bala (cobaan) di sini bisa jadi terkadang baik atau bisa jadi juga buruk. Makna aslinya adalah ujian. *وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ*

Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yakni tentang pahala atas kesabarannya, dan pahala ini tidak terbatas dan tidak terkira. *قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ*

Mereka mengucapkan : "Innaa lillahi wa innaa il aihii raaji' uun." Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menjadikan kalimat ini sebagai tempat bernaung bagi orang mukmin yang tengah mengalami musibah, dan juga penjagaan bagi orang-orang yang sedang diuji.

²³ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, n.d.).

²⁴ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, n.d.).

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ” Mereka itulah yang mendapatkan keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya.” Ini adalah limpahan nikmat dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* kepada orang yang bersabar dan selalu mengucapkan “Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun” setiap ia mengalami musibah.²⁵

Ibnu Katsir menjelaskan dalam kitab tafsirnya Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberitahukan bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya. Dalam surat al-Baqarah ini, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ ”Dengan sedikit ketakutan dan kelaparan.” وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ ”Dan kekurangan harta.” Artinya, hilangnya sebagian harta. وَالْأَنْفُسِ. Serta jiwa misalnya meninggalnya para sahabat, kerabat, dan orang-orang yang dicintai. وَالتَّمْرَاتِ ”Dan buah-buahan.” Yaitu kebun dan sawah tidak dapat diolah sebagaimana mestinya. Sebagaimana ulama salaf mengemukakan: “Diantara pohon kurma ada yang tidak berbuah kecuali hanya satu buah saja.”

Semua hal di atas dan yang semisalnya adalah bagian dari ujian Allah *Subhanahu wa Ta'ala* kepada hamba-hamba-Nya. Barangsiapa bersabar, maka Dia akan memberikan pahala baginya, dan barangsiapa berputus asa karenanya, maka Dia akan menimpakan siksaan terhadapnya. Oleh karena itu, di sini Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman, وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ”Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” Setelah itu Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjelaskan tentang orang-orang yang bersabar yang dipuji-Nya, dengan firman-Nya إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ ”Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji 'un.” Artinya, mereka menghibur diri dengan ucapan ini atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui bahwa diri mereka adalah milik Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, Ia memperlakukan hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya.

²⁵ Al-Qhurtubi, *Tafsir Al-Qhurtubi* (Pustaka Azzam, n.d.).

Selain itu, mereka juga mengetahui bahwa Dia tidak akan menyia-nyiakan amalan mereka meski hanya sebesar biji sawi pada hari kiamat kelak. Dan hal itu menjadikan mereka mengakui dirinya hanyalah seorang hamba di hadapan-Nya, dan mereka akan kembali kepada-Nya kelak di akhirat. Oleh karena itu, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberitahukan mengenai apa yang diberikan kepada mereka itu, di mana Dia berfirman, *أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ*, “Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka.” Artinya, pujian dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas mereka. Dan menurut Said bin Jubair, Artinya, keselamatan dari adzab.²⁶

Surah Al-Baqarah ayat 155-157 ini menegaskan bahwa ujian hidup dalam berbagai bentuk seperti rasa takut, kekurangan materi, hingga kehilangan jiwa merupakan sebuah kepastian yang dirancang untuk menguji kualitas iman manusia. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menyampaikan pesan bahwa kesulitan bukanlah tanda pengabaian, melainkan instrumen untuk memilah hamba-hamba yang memiliki ketangguhan. Kabar gembira dijanjikan secara khusus bagi mereka yang mampu menjaga sikap sabar dan tetap tegar di tengah terpaan tantangan tersebut.

Karakteristik utama orang sabar dalam ayat ini ditunjukkan melalui kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, yang diungkapkan melalui kalimat *istirja'*. Kesadaran bahwa manusia akan kembali kepada Sang Pencipta menjadi fondasi kekuatan untuk menghadapi tekanan eksternal. Sebagai imbalannya, mereka yang ridha terhadap ketentuan ini akan memperoleh keberkahan, curahan rahmat, serta petunjuk yang membimbing mereka tetap berada di jalur yang benar dalam menjalani kehidupan.

3. Ujian Sebagai Dinamika Pengembangan Kekuatan Mental

Ujian dan derivasinya muncul dalam berbagai konteks, menggambarkan ujian kehidupan, cobaan iman, dan proses penyucian diri. Fenomena terkait ujian dapat dilihat dalam realitas kehidupan sehari-hari umat Islam, di mana konsep ini sering dijadikan kerangka untuk memahami dan menyikapi berbagai kesulitan hidup. Al-Qur'an menjadi sumber hukum pertama bagi umat Islam, dan juga berfungsi sebagai petunjuk spiritual

²⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005).

yang menjawab berbagai persoalan manusia sepanjang zaman seperti yang tertera dalam Surah Al-Baqarah ayat 155-157.

Pada surat Al-Baqarah ini, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman, بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ

“Dengan sedikit ketakutan dan kelaparan.” وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ “Dan kekurangan harta.”

Artinya, hilangnya sebagian harta, وَالْأَنْفُسِ “Serta jiwa”, misalnya meninggalnya para

sahabat, kerabat, dan orang-orang yang dicintai. وَالثَّمَرَاتِ “Dan buah-buahan.” Yaitu

kebun dan sawah tidak dapat diolah sebagaimana mestinya. Sebagaimana ulama salaf mengemukakan: “Di antara pohon kurma ada yang tidak berbuah kecuali hanya satu buah saja.” Semua hal di ini dan yang semisalnya adalah bagian dari ujian Allah *Subhanahu wa Ta'ala* kepada hamba-hamba-Nya.²⁷

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson. Menurut mereka, seseorang perlu memandang kesulitan, gangguan, maupun ancaman sebagai tantangan yang harus dihadapi serta memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi. Individu yang resilien tidak hanya berfokus pada masalah, tetapi juga pada upaya pengembangan diri di balik setiap tantangan yang muncul. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk berubah, berkembang, dan beradaptasi sebagai respons terhadap pengalaman dan pembelajaran. Dalam konteks penelitian ini, sikap para informan yang tetap berusaha bertahan dan bangkit dari berbagai ujian kehidupan menunjukkan adanya kemampuan adaptasi yang selaras dengan konsep resiliensi Connor dan Davidson. Keuletan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan menjadi faktor penting yang membantu mereka mempertahankan stabilitas psikologis serta bangkit dari keterpurukan.²⁸

Tubuh manusia berperan aktif dalam menghadapi tekanan ujian melalui mekanisme sistem saraf yang terintegrasi. Korteks prefrontal pada otak depan berfungsi sebagai pusat eksekutif yang memungkinkan seseorang tetap mampu melakukan perencanaan, pengambilan keputusan yang tepat, serta pengendalian emosi di tengah situasi sulit. Secara bersamaan, tubuh membantu menyeimbangkan respon stres dengan

²⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005).

²⁸ Fuad Nashori, *Psikologi Resiliensi* (Universitas Islam Indonesia, 2021). Hlm. 13-14

meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Proses ini secara biologis bertanggung jawab untuk menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh, sehingga hambatan mental akibat kecemasan dapat diredam dan fungsi mental yang kompleks dapat berjalan dengan maksimal.²⁹ Beberapa kaum cendekiawan muslim banyak menerangkan berkenaan dengan hati, kondisi yang dialaminya dan kemudian menjadi bagian dari rangkaian kondisi manusia yang memotori gerak-geriknya dalam menjalankan tugas kehidupan di dunia ini. Karena situasi yang dihadapi berbeda, terkadang hati memiliki kondisi yang dapat berubah-ubah. Perubahan itu terjadi bisa dikarenakan situasi yang dihadapi berikut pula dengan kualitas keimanan dan pengetahuan yang dimiliki.³⁰

Barangsiapa bersabar, maka Dia akan diberikan pahala baginya, dan barangsiapa berputus asa karenanya, maka Dia akan menimpakan siksaan terhadapnya. Oleh karena itu, di sini Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman *وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ* “Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”³¹ Secara psikospiritual, sabar berfungsi sebagai terapi mental, menuntun individu mencapai kondisi batin yang tenang, aman, dan tenteram. Ketenangan jiwa ini merupakan indikator mental yang sehat, yang salah satunya ditandai dengan kemampuan mengendalikan diri (sering disetarakan dengan kecerdasan emosional atau emotional intelligence). Sabar akan melahirkan serangkaian perilaku positif yang membangun resiliensi, seperti kemampuan mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup, berpikir tenang dan hati-hati, dan memiliki keteguhan pendirian serta tidak mudah putus asa. Apabila mental seseorang terintegrasi dengan baik, ia akan mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang menyimpannya.³²

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghadapi berbagai ujian kehidupan berupaya menerima kondisi yang dialaminya. Sikap tersebut sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson, yang menyatakan bahwa individu resilien memiliki kemampuan untuk berupaya mentoleransi emosi negatif dan tetap tegar ketika menghadapi stres.³³ Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menguji

²⁹ Eka Wartani, Himmatul Jazriyah, and Debie Susanti, “Membangun Struktur Otak Untuk Mendukung Perkembangan Emosi Anak Usia Dini,” *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 11 (2023): 85–93.

³⁰ Ahmad Haromai, “Kondisi Hati dalam Al-Qur'an” *Asy-Syukriyyah* 18, no. 1 (2017): 55

³¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005).

³² Muhammad Rafif Naufal and Abdul Khalid, “Sabar dan Resiliensi Psikospiritual: Tafsir Sufi QS. Al-Baqarah [2]: 153 Di Tengah Krisis Kesehatan Mental Gen Z” 08, no. 1 (2026): 80–97.

³³ Fuad Nashori, *Psikologi Resiliensi* (Universitas Islam Indonesia, 2021) Hlm. 13-14

manusia dengan rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, dan memberikan kabar gembira bagi mereka yang sabar. Makna ini sejalan dengan konsep posttraumatic growth dalam psikologi, di mana individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi setelah menghadapi peristiwa traumatis.³⁴

Beberapa orang mungkin memandang sabar sebagai sikap pasif yang hanya melibatkan kemampuan bertahan tanpa tindakan aktif, sementara yang lain melihatnya sebagai suatu disposisi atau sikap batin yang harus diupayakan secara aktif. Dalam Islam, kesabaran tidak hanya merupakan suatu kebajikan yang perlu dikembangkan, tetapi juga merupakan praktik yang dapat dicapai melalui latihan serta penghayatan nilai-nilai sosial, spiritual, dan religius. Kesabaran dan penerimaan tidak hanya dipandang sebagai hasil atau tujuan akhir, melainkan sebagai kekuatan yang bekerja dalam proses kehidupan yang berkelanjutan dan mampu membimbing individu melampaui berbagai tahap kehidupannya.³⁵

Setelah itu Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjelaskan tentang orang-orang yang bersabar yang dipuji-Nya, dengan firman-Nya: Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, *Innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji'un*. (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali). Artinya, mereka menghibur diri dengan ucapan ini atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui bahwa diri mereka adalah milik Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, Ia memperlakukan hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya.

Imam Al-Qurtubi juga menjelaskan dalam tafsirnya Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menjadikan kalimat ini sebagai tempat bernaung bagi orang mukmin yang mengalami musibah, dan juga penjagaan bagi orang-orang yang sedang diuji. Karena dalam kalimat ini terdapat sekumpulan makna yang diberkati sebab firman-Nya *إِنَّا لِلّٰهِ* (sesungguhnya kami milik Allah) adalah sebuah ucapan tauhid (pengesaan Tuhan) dan kesaksian atas kepemilikan dan penyembahan kepada-Nya.³⁶

Konsep tauhid dalam ajaran Islam memiliki fungsi yang signifikan. Tauhid yang merupakan inti dari ajaran Islam adalah suatu kepercayaan. Seseorang yang memiliki

³⁴ Fadillatul Nisa, "Konseling Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat Pilihan," *Al-Shifa* 6, no. 1 (2025): 1-11

³⁵ Ahmad Hidayat et al., "Predictors of Patience in Islamic Psychology: An Evidence from Indonesia", *Islamic Guidance and Counseling Journal* 7, no. 3 (2024): 1

³⁶ Al-Qhurthubi, *Tafsir Al-Qhurthubi* (Pustaka Azzam, n.d.).

jiwa tauhid akan terbebas dari rasa ketakutan dan duka cita dalam kemiskinan harta benda, karena ia merasa yakin bahwa tiap binatang melata di bumi ini telah dijamin rizkinya oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Ia menjadi sadar bahwa kewajiban bagi manusia ialah bekerja dan berusaha sambil berdoa, hasilnya di tangan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sendiri. Tauhid juga membebaskan manusia dari perasaan keluh kesah, bingung menghadapi persoalan hidup dan akan bebas dari rasa putus asa. Dengan tauhid, seorang Muslim memiliki jiwa besar, tidak berjiwa kerdil, memiliki jiwa yang agung dan tenang. Tauhid memberikan kebahagiaan hakiki pada manusia di dunia, dan kebahagiaan abadi di akhirat kelak.³⁷

Sedangkan firman-Nya *وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجْعُونَ* (dan sesungguhnya kepada-Nya lah kami juga akan kembali) adalah kesaksian kita atas kepastian binasanya setiap manusia, pembangkitan dari kubur mereka, dan keyakinan bahwa setiap perkara pasti akan dikembalikan hanya kepada-Nya.³⁸ Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghadapi ujian kehidupan tidak semata-mata memandang kesulitan sebagai sumber penderitaan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Kondisi ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson yang menjelaskan bahwa individu resilien mampu menerima perubahan secara positif serta melihat adanya hikmah di balik setiap kesulitan yang dialami. Kemampuan memaknai pengalaman negatif secara konstruktif membuat individu dapat mempertahankan keseimbangan dalam memandang suatu peristiwa.³⁹

Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu tantangan besar adalah menjaga kesehatan mental, yang merupakan bagian penting dari kualitas sumber daya manusia. Dalam pandangan Islam, menjaga jiwa (*hifz an-nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-'aql*) termasuk salah satu dari lima tujuan utama syariat (*maqashid syariah*). Namun, masih banyak kasus *self-harm* atau menyakiti diri sendiri yang mencerminkan lemahnya pengendalian diri dan kurangnya kesadaran spiritual. Islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki nilai yang tinggi di mata Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan dilarang merusak atau menyakiti diri sendiri.⁴⁰

³⁷ Kastolani, "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental," *Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016): 1–24.

³⁸ *Ibid*

³⁹ Fuad Nashori, *Psikologi Resiliensi* (Universitas Islam Indonesia, 2021) Hlm. 13-14

⁴⁰ Nursyamsi et al., "Self-Harm dalam QS. Az-Zumar Ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqashidi" *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 42

Selain itu, keyakinan bahwa setiap kesulitan mengandung pelajaran berharga mendorong individu untuk tetap optimis dalam mencapai tujuan hidupnya. Dalam perspektif Connor dan Davidson, keyakinan tersebut berperan penting dalam membangun rasa percaya diri, meningkatkan kepercayaan kepada lingkungan sekitar, serta menumbuhkan perasaan aman ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, penerimaan yang positif terhadap perubahan tidak hanya membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang ada, tetapi juga memungkinkan dirinya untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki secara lebih optimal.⁴¹

Selain itu, mereka juga mengetahui bahwa Allah *Subhanahu wa Ta'ala* tidak akan menyalahkan amalannya meski hanya sebesar biji sawi pada hari kiamat kelak. Dan hal itu menjadikan mereka mengakui dirinya hanyalah seorang hamba di hadapannya, dan mereka akan kembali kepadanya kelak di akhirat. Oleh karena itu, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberitahukan mengenai apa yang diberikan kepada mereka itu, di mana Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman, *أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ*

وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka. Artinya, pujian dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas mereka. Dan menurut Sa'id bin Jubair, Artinya, keselamatan dari adzab.⁴²

Amirul mukminin Umar bin Khatthab mengatakan, “Alangkah nikmatnya dua balasan itu, dan betapa menyenangkan (anugerah) tambahan itu.” *أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ*

“Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka.” Inilah dua balasan. *وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ* "Dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." Inilah tambahan. Mereka itulah orang-orang yang diberikan pahala-pahala dan diberikan pula tambahan.⁴³

Perspektif psikologi menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara konsep ujian dalam Al-Qur'an dengan mekanisme adaptasi psikologis manusia dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Dalam psikologi modern, kondisi seperti rasa

⁴¹ *Ibid*

⁴² Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005).

⁴³ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005).

takut, kehilangan, dan ketidakpastian sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155–157 dapat dikategorikan sebagai stressor yang memicu respons stres. Namun demikian, Al-Qur'an tidak hanya berhenti pada pengenalan sumber stres, melainkan juga menawarkan kerangka coping yang adaptif, yaitu melalui kesabaran, keyakinan, dan penerimaan. Dalam teori psikologi, hal ini sejalan dengan konsep strategi manajemen stres, di mana individu tidak selalu mengubah situasi, tetapi mengelola respon emosional dan memaknai pengalaman tersebut secara positif.

Ujian yang dikaitkan dengan post-traumatic growth menunjukkan bahwa penderitaan tidak selalu berujung pada kerusakan psikologis, tetapi justru dapat menjadi sarana pertumbuhan. Individu yang mampu memaknai ujian secara positif akan mengalami peningkatan dalam aspek spiritualitas, kekuatan pribadi, serta penghargaan terhadap hidup. Ini selaras dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk berkembang melalui pengalaman sulit. Dengan demikian, narasi Al-Qur'an tentang ujian tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang mendalam sebagai dasar pembentukan ketahanan mental yang kokoh.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa konsep ujian dalam Al-Qur'an memiliki makna yang luas dan diekspresikan melalui berbagai istilah, seperti azab, musibah, bala, dan fitnah, yang masing-masing memiliki nuansa makna sesuai konteksnya. Keragaman istilah tersebut menegaskan bahwa ujian merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang berfungsi sebagai peringatan, penyucian, dan penguatan keimanan. Penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 155–157 memperjelas bahwa ujian merupakan keniscayaan bagi setiap orang beriman yang hadir dalam berbagai bentuk, seperti rasa takut, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil kehidupan. Ayat ini juga menawarkan solusi spiritual melalui kesabaran, ketakwaan, dan kesadaran akan kepemilikan mutlak Allah Subhanahu wa Ta'ala, serta menjanjikan rahmat, keberkahan, dan petunjuk bagi mereka yang mampu menghadapinya dengan baik.

Menurut perspektif psikologis, nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157 memiliki relevansi yang kuat dengan pembentukan resiliensi. Sikap sabar, tawakal, penerimaan, dan pemaknaan positif terhadap ujian sejalan dengan konsep regulasi emosi, manajemen stres, dan post-traumatic growth dalam psikologi modern. Dengan demikian, ujian tidak hanya dipahami sebagai bentuk penderitaan atau tekanan hidup, tetapi juga sebagai sarana

pengembangan ketahanan mental dan pertumbuhan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara nilai-nilai Al-Qur'an dan teori psikologi dapat memberikan kontribusi dalam membentuk individu yang tangguh, adaptif, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Hidayat, Muhammad Azhar, Halim Purnomo, Sigit Nugroho, Lisfarika Napitupulu, and Indah Yusdanis, "Predictors of Patience in Islamic Psychology: An Evidence from Indonesia", *Islamic Guidance and Counseling Journal* 7, no. 3 (2024): 1
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*. Khazanah Fawaid, 2017.
- Al-Qatthan, Syaikh Manna'. *Dasar-Dasar Ilmu Al-Qur'an*. Ummul Qura, 2016.
- Al-Qhurtubi. *Tafsir Al-Qhurtubi*. Pustaka Azzam, n.d.
- Amiruddin. "Bala Dalam Perspektif Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2016.
- Anisul, Muhammad Rifqy. "Sifat Azab Menurut Tafsir Al-Munir (Analisis Tentang Ayat-Ayat Azaban)." Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Darise, Husnul Hatimah A. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)." Institut Agama Islam Negeri Palu, 2018.
- Ghaniy, Muhammad Abdul. "Musibah Dalam Al-Qur'an." Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019.
- Haromaini, Ahmad. "Kondisi Hati dalam Al-Qur'an" *Asy-Syukriyyah* 18, no. 1 (2017): 55
- Hidayat, Didin, Dina Solehah, Siti Maelah Hapid, and Hernasari Dewi. "Pemahaman Tafsir Tarbawi Surah Al-Baqarah." *Kajian Literatur Islam* 07, no. 3 (2025): 79–85.
- Hidayatullah, Muhammad. "Konsep Azab Dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)." Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Kastolani. "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental." *Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016): 1–24.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005.
- Maknun, Lu'luk Il. "Sabar Sebagai Resiliensi Spiritual: Analisis Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157 Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Studi Keislaman* 6, no. 1 (2026): 679–89.
- Najamuddin, and Dwi Mulyanti. "Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam : Peran Sabar, Syukur Dan Ikhtiar Dalam Mengatasi Kecemasan." *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 9–25.
- Nashori, Fuad. *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Naufal, Muhammad Rafif, and Abdul Khalid. "Sabar Dan Resiliensi Psikospiritual: Tafsir Sufi

- QS. Al-Baqarah [2]: 153 Di Tengah Krisis Kesehatan Mental Gen Z” 08, no. 1 (2026): 80–97.
- Nisa, Fadillatul. “Konseling Menghadapi Musibah Dalam Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tematik Terhadap Ayat Pilihan.” *Al-Shifa* 6, no. 1 (2025): 1–11.
- Nursyamsi, Selsa Ramadhani, Ali Mukmin, Verry Agustari, and Aidil Saputra. "Self-Harm dalam QS. Az-Zumar Ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqasidi." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 43
- RI, Kementerian Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Quran, n.d.
- Ritonga, Khoirul. “Makna Kata Fitnah Dalam Al-Qur’an Analisis Penafsiran Al-Sya’rawi.” UIN Syarif Hidayatullah, 2021.
- Rokim, Syaeful. “Mengenal Metode Tafsir Tahlili.” *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 03 (2017): 41–56.
- Sholekhawati. “Perspektif Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis Dalam Praktik Poligini.” Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Wartani, Eka, Himmatul Jazriyah, and Debie Susanti. “Membangun Struktur Otak Untuk Mendukung Perkembangan Emosi Anak Usia Dini.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 11 (2023): 85–93.