

Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan

Muhammad Fauzan Akbar^{1*}, Ujang Rohman², Shalahudin Ismail³, Nabila Sevensia Putri Utami⁴,
Selvina Elsyafitri⁵

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

*e-mail: san2kali@gmail.com

Abstrak:

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan individu untuk pulih dan berkembang positif dalam menghadapi cobaan hidup. Artikel ini mengeksplorasi konsep resiliensi melalui kajian Surat Al-Baqarah Ayat 286 dalam Al-Quran. Penelitian ini mengungkap pendekatan kualitatif dengan fokus pada analisis literatur dan implikasi Surat Al-Baqarah Ayat 286 terhadap resiliensi psikologis. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu hanya diuji sesuai dengan kesanggupannya, dengan pahala bagi kebajikan yang diusahakannya dan konsekuensi atas perbuatan jahatnya. Kajian mendalam terhadap ayat ini membuka pemahaman tentang keadilan Tuhan, nilai pahala dari usaha baik, dan tanggung jawab atas perbuatan negatif. Implikasi resiliensi dalam kehidupan sehari-hari mencakup sikap sabar dan penerimaan terhadap cobaan, konsistensi dalam berbuat baik meskipun hasilnya belum tampak, serta pertobatan dan perubahan positif setelah melakukan kesalahan. Artikel ini menguraikan konsep resiliensi dalam konteks keislaman dan menyajikannya sebagai pedoman untuk mengatasi tantangan hidup. Implikasi praktisnya menawarkan pandangan yang mendalam tentang bagaimana nilai-nilai agama dapat memperkuat ketahanan psikologis individu.

Kata kunci: Resiliensi psikologis, implikasi, Surat Al-Baqarah Ayat 286.

Abstract: Psychological resilience is the ability of individuals to recover and develop positively in the face of life's challenges. This article explores the concept of resilience through an examination of Surah Al-Baqarah, Verse 286, in the Quran. The verse asserts that each individual is tested according to their capability, with rewards for the good they strive for and consequences for their wrongful actions. A thorough study of this verse opens an understanding of God's justice, the value of rewards for good deeds, and the responsibility for negative actions. Implications of resilience in everyday life include maintaining patience and acceptance in the face of trials, consistency in doing good even when the results are not immediately apparent, and repentance and positive change after making mistakes. This article delineates the concept of resilience in the Islamic context, presenting it as a guide to overcoming life's challenges. Its practical implications offer a profound perspective on how religious values can strengthen an individual's psychological resilience. **Keywords:** psychological resilience, Surah Al-Baqarah Verse 286, God's justice, rewards, responsibility, daily life.

Keyword: Psychological resilience, implications, Surah Al-Baqarah Verse 286.

Submitted: 29 Januari; Accepted: 30 Mei 2024; Published: 31 Mei 2024

Pendahuluan

Setiap individu adalah makhluk unik yang memiliki karakteristiknya masing-masing. Meskipun secara fisik mungkin terdapat beberapa kesamaan di antara manusia, namun secara psikologis perbedaan akan lebih mencolok. Ciri khas dan variasi ini umumnya disebut sebagai

kepribadian. Karakter seseorang, baik atau buruk, kuat atau lemah, beradab atau biadab, sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang memengaruhi perjalanan hidupnya (Zuhairi dkk, 2004). Lebih lanjut, dalam perspektif humanistik, dinyatakan bahwa manusia memiliki potensi yang jauh lebih besar daripada pencapaiannya. Kemudian

dijelaskan bahwa jika potensi tersebut dapat diperoleh sepenuhnya, setiap individu berpotensi mencapai keadaan yang ideal, seperti yang ditemukan pada mereka yang mampu mengaktualisasikan diri (Sidik, 2016).

Allah memberikan cobaan agar manusia merenungkan kesalahan, memperbaiki diri, meninggalkan kesalahan, dan melakukan introspeksi. Semua musibah merupakan pelajaran untuk membuat manusia menyadari bahwa itu adalah peringatan, ujian, dan hukuman atas dosa-dosa yang dilakukan (Muhaimin Al-Qudsi, 2012). Proporsi tersebut sangat terbatas, sehingga setiap individu yang diuji mampu mengatasi ujian tersebut asalkan ia memanfaatkan potensi-potensi yang telah diberikan oleh Allah. Setiap individu yang menghadapi ujian akan lulus jika ia mempersiapkan dirinya dengan baik dan mengikuti petunjuk yang diajarkan.

Menurut Strauss et al. (2007), salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup seseorang adalah memiliki resiliensi psikologis. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai sifat pribadi yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan berkembang ketika menghadapi kesulitan dalam hidup. Resiliensi psikologis yang merupakan kapasitas individu untuk mengatasi cobaan dan tekanan hidup, adalah dimensi kritis dalam pemahaman kesejahteraan mental. Individu yang memiliki resiliensi akan lebih mampu mengatasi stres, sehingga mengalami lebih sedikit gangguan emosi dan perilaku (Aisyah & Listiyandini, 2015).

Al Quran Surat Al-Baqarah Ayat 286 menawarkan pandangan yang mendalam terkait dengan ujian dan resiliensi psikologis. Ayat ini menyiratkan bahwa setiap individu diuji sesuai dengan

kapasitasnya. Pada penelitian ini, peneliti melakukan kajian mendalam terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 286 yang bertujuan untuk memahami esensi resiliensi psikologis dalam Islam dan mengidentifikasi implikasi ayat tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dari ayat tersebut, disimpulkan 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 (Tafsir Kemenag, 1990). Orang yang sabar dan tabah ditandai dengan daya tahan dan ketabahan, kedua hal tersebut merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap individu. Tingkat kesabaran dan ketahanan berbeda-beda pada setiap orang, dan perlu dilatih agar kualitas tersebut dapat berkembang. Alasan agama Islam mendorong umatnya untuk menjadi hamba yang sabar adalah karena Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Selain berusaha dengan kemampuan diri, konsep Islam juga mendorong umatnya untuk berdoa dan berharap agar mencapai kesuksesan dan tujuan mereka (Wahidah, 2020)

Tujuan dari penelitian ini untuk menggali pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana konsep resiliensi psikologis, seperti yang dinyatakan dalam ayat tersebut, dapat membimbing individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan kekuatan batin yang tinggi. Lebih lanjut, penelitian ini juga bertujuan untuk menyumbangkan pemikiran terkait dengan integrasi nilai-nilai keagamaan dalam praktek psikologis modern. Hal ini dilakukan untuk menyambungkan konsep

keagamaan yang ada dengan perkembangan ilmu psikologi.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman umum tentang kesehatan mental dan memberikan landasan teoritis bagi pengembangan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Dengan merangkul perspektif teoritis yang bersangkutan dan menerapkan analisis lintas-disiplin. Penelitian ini berupaya memperkaya literatur dengan menyelidiki keterkaitan antara ajaran agama dan konsep-konsep psikologis dalam konteks resiliensi psikologis.

Metode

Penelitian ini mengungkap pendekatan kualitatif dengan fokus pada analisis literatur dan implikasi Surat Al-Baqarah Ayat 286 terhadap resiliensi psikologis. Variabel utama yang diidentifikasi adalah pemahaman terhadap ayat tersebut dan dampaknya pada resiliensi psikologis individu.

Penelitian ini menggunakan metode literatur review, yaitu tinjauan literatur yang memungkinkan seorang peneliti untuk mengidentifikasi teori atau metode yang relevan, mengembangkan teori atau metode tersebut, dan menemukan kesenjangan antara teori dan aplikasinya di lapangan atau dalam hasil penelitian (Rowley & Slack, 2004; Bettany-Saltikov, 2012). Ini mencakup studi-studi terkini, artikel ilmiah, dan referensi lainnya yang membahas konsep resiliensi psikologis dalam Islam. Penelitian literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi pola, tema, dan kerangka konseptual yang dapat memberikan wawasan tentang bagaimana Surat Al-Baqarah Ayat 286 dapat menjadi landasan teoritis untuk memahami resiliensi psikologis.

Metode literatur review melibatkan peninjauan pustaka secara sistematis dan komprehensif, dengan fokus pada kajian empiris dan konsep-konsep teoritis yang terkait. Selain itu, identifikasi variabel juga melibatkan analisis bahan-bahan tulisan yang membahas aspek-aspek kunci dalam ayat tersebut yang relevan dengan resiliensi psikologis. Tinjauan adalah hasil dari pengkajian, pandangan, atau pendapat yang muncul setelah melakukan penyelidikan atau studi. Tinjauan pustaka adalah sebuah tulisan yang memuat evaluasi terhadap karya ilmiah dalam periode waktu tertentu (Alwi dkk, 2003).

Peninjauan pustaka dilanjutkan dengan sintesis literatur yang melibatkan pengorganisasian temuan-temuan dari berbagai sumber menjadi kerangka konseptual yang kokoh. Dalam konteks ini, penelitian literatur akan memfasilitasi pemahaman mendalam tentang implikasi Surat Al-Baqarah Ayat 286 terhadap resiliensi psikologis. Tafsir yang digunakan didalam kajian ini adalah tafsir dari Kementerian Agama Indonesia serta Tafsir Jalal Ad-din Al-Mahalli serta Jalal Ad-Din As-Sayuti.

Kesimpulan dari analisis ini akan memberikan gambaran holistik tentang bagaimana konsep-konsep dalam ayat tersebut dapat digunakan dalam kehidupan personal untuk memperkuat resiliensi psikologis individu.

Hasil

Fenomena globalisasi telah meningkatkan kemampuan anak-anak dalam hal kecerdasan dan pemikiran kritis, serta menambahkan beragam keinginan pada mereka. Namun, hal ini juga diimbangi oleh penurunan kekuatan mental yang mungkin disebabkan oleh ketersediaan fasilitas, kenyamanan, dan kepuasan hidup yang terus ditawarkan di

berbagai tempat. Dampaknya, anak-anak mungkin kehilangan semangat juang untuk mencapai tujuan. Selain itu, pendekatan orangtua yang terlalu menekankan disiplin untuk mencapai prestasi dapat menjadi pisau bermata dua. Keterpaksaan anak untuk mematuhi target orangtua dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan, bahkan dapat membawa mereka pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri (Suryani, 2008).

Resiliensi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan aspek positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam bagaimana mereka menanggapi stres dan situasi negatif lainnya (Desmita, 2011). Resiliensi didefinisikan oleh Werner sebagai kemampuan untuk pulih, bangkit kembali, berhasil beradaptasi dalam menghadapi kesulitan, dan mengembangkan kompetensi sosial, akademis, dan profesional meskipun terpapar tekanan berat (Emmy E., 2011). Resiliensi merupakan kapasitas untuk merespons kesulitan atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif, yang diperlukan untuk mengatasi tekanan yang dialami sehari-hari dalam kehidupan individu. (Sulistyarini, 2003).

Resiliensi atau ketahanan mental merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Keberadaan resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan, stress, atau kegagalan dengan cara yang positif. Kemampuan ini memainkan peran sentral dalam membangun kesejahteraan psikologis dan membantu individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Resiliensi memberikan dasar yang kuat untuk menghadapi berbagai situasi hidup, baik yang bersifat pribadi maupun profesional. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung

lebih adaptif, memiliki kemampuan pemulihan yang lebih cepat, dan dapat menjaga keseimbangan mentalnya dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, resiliensi juga memainkan peran penting dalam pembentukan sikap optimis, rasa percaya diri, dan kemampuan untuk menemukan solusi kreatif dalam mengatasi masalah. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi tidak hanya relevan untuk kesehatan mental individu, tetapi juga untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan. Menurut mereka, dua keterampilan yang membantu regulasi emosi adalah ketenangan dan fokus. Keterampilan ini membantu individu mengendalikan emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran saat ada banyak gangguan, dan mengurangi tingkat stres.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan internal. Individu dapat mengendalikan impuls dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat terhadap masalah yang dihadapi.

c. Optimisme

Resiliensi terkait erat dengan optimisme. Optimisme adalah keyakinan bahwa masa depan akan cerah. Optimisme menunjukkan bahwa individu

percaya diri memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan di masa depan.

d. Analisis Penyebab

Analisis penyebab mengacu pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan secara akurat. Individu yang dapat mengidentifikasi penyebab permasalahan dengan tepat akan menghindari kesalahan yang sama di masa depan.

e. Empati

Empati berkaitan dengan kemampuan membaca tanda-tanda emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

f. Keyakinan Diri (*Self-efficacy*)

Keyakinan diri merupakan hasil dari keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Hal ini mencerminkan keyakinan bahwa individu mampu mengatasi masalah dan mencapai kesuksesan. Keyakinan diri penting untuk mencapai resiliensi.

g. *Reaching out*

Resiliensi tidak hanya tentang kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, tetapi juga tentang kemampuan untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah mengalami kesulitan.

Nilai-nilai Islam pada dasarnya mendorong aspek resiliensi pada tiap individu. Berikut adalah beberapa aspek yang menyoroti pentingnya Islam dalam konteks ketahanan mental atau resiliensi:

1. Keyakinan pada Takdir

Islam mengajarkan keyakinan pada takdir atau qadha dan qadar, yaitu bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini merupakan ketentuan Allah. Keyakinan ini membantu individu untuk menerima

dan mengatasi cobaan hidup dengan kesabaran dan ketenangan hati. Pemahaman bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah membantu membentuk sikap positif terhadap cobaan.

2. Doa dan Tawakal

Salah satu elemen kunci dalam Islam adalah doa dan tawakal, yaitu bergantung sepenuhnya pada Allah. Doa adalah sarana untuk mencurahkan keluh kesah, memohon bantuan, dan mencari kekuatan di dalam-Nya. Tawakal, atau rasa bergantung pada Allah, membantu individu melepaskan kecemasan dan meningkatkan rasa ketenangan dalam menghadapi kesulitan.

3. Ketahanan Terhadap Cobaan (*Sabr*):

Konsep *sabr* atau kesabaran dalam Islam menjadi landasan resiliensi. Islam mengajarkan bahwa kesabaran bukanlah tanda kelemahan, melainkan kekuatan yang memungkinkan individu untuk tetap tenang dan tabah dalam menghadapi ujian hidup. *Sabr* mencakup kesabaran dalam menerima, meresapi, dan berusaha mengatasi cobaan dengan penuh keikhlasan.

4. Pemahaman tentang Ujian Hidup (*Fitnah*):

Islam memberikan pandangan yang mendalam tentang ujian hidup atau fitnah. Pemahaman ini membantu individu untuk melihat cobaan sebagai sarana untuk pembentukan karakter dan pengembangan diri. Dengan merangkul nilai-nilai keislaman, seseorang dapat melihat cobaan sebagai peluang untuk tumbuh dan mendekatkan diri pada Allah.

5. Pemahaman akan Keterbatasan dan Kekuatan Diri:

Islam mengajarkan pemahaman yang seimbang mengenai keterbatasan dan kekuatan diri manusia. Hal ini

membantu individu untuk mengembangkan persepsi yang realistis terhadap kemampuan mereka, sehingga mereka tidak terlalu terbebani oleh ekspektasi diri yang tidak realistis.

Akan tetapi, sebagaimana dicantumkan pada Ar-Rad Ayat 13 yang artinya, *“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”*. Ayat ini menggambarkan konsep tentang prinsip bahwa perubahan dalam kehidupan manusia tidak akan terjadi kecuali jika manusia sendiri mengubah perilaku dan keadaan mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya tanggung jawab pribadi dalam mengarahkan kehidupan menuju kebaikan dan ketakwaan. Selain itu, ayat ini juga menegaskan bahwa jika Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menghalanginya, dan tak ada pelindung bagi mereka selain Allah. Dengan demikian, ayat ini mengingatkan manusia akan ketergantungan mutlak mereka pada Allah serta pentingnya taat dan ketaatan kepada-Nya dalam menjalani kehidupan.

Dengan memandang resiliensi melalui perspektif ajaran Islam, individu dapat membangun ketahanan mental yang kokoh, memiliki kepercayaan diri yang seimbang, dan mampu mengatasi cobaan hidup dengan kepala tegak. Agama Islam memberikan kerangka spiritual dan moral yang kuat untuk membentuk karakter dan membimbing

individu menuju ketahanan mental yang sehat.

Resiliensi, atau ketahanan mental, memiliki kedudukan yang sangat penting dalam perspektif Islam, karena dalam ajaran Islam, setiap individu diuji dan dihadapkan pada cobaan hidup. Konsep resiliensi dalam Islam tercermin dalam kemampuan seorang Muslim untuk menjalani kehidupan dengan ketenangan hati, kesabaran, dan keyakinan pada takdir Allah. Dalam Al-Quran, Allah menekankan bahwa setiap ujian yang diberikan adalah sesuai dengan kemampuan setiap individu (Al-Baqarah: 286). Oleh karena itu, memiliki resiliensi yang kuat memungkinkan seseorang untuk menerima cobaan dengan lapang dada, tanpa kehilangan harapan atau kepercayaan pada kebijaksanaan Allah.

Dalam perspektif Islam, resiliensi juga mengandung makna spiritual yang dalam. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, kualitas ketahanan ini membantu individu untuk mendekatkan diri pada Allah melalui doa, tawakal (bergantung sepenuhnya pada Allah), dan introspeksi diri. Kemampuan untuk melibatkan diri dalam ibadah dan menjaga hubungan yang kuat dengan Allah menjadi pondasi utama dalam mengatasi cobaan. Islam mengajarkan bahwa kesulitan hidup adalah bagian yang tak terhindarkan, dan resiliensi memungkinkan umat Islam untuk menghadapinya dengan keberanian dan keikhlasan.

Dengan resiliensi yang diiringi pemahaman secara mendalam tentang agama Islam, individu dapat menjalani hidup dengan lebih tenang, bersyukur, dan bersikap rendah hati. Ketahanan mental yang didasarkan pada nilai-nilai agama membimbing seseorang untuk tetap teguh dalam iman, menjalani kehidupan dengan integritas, dan

mendorong untuk berkembang sebagai individu yang lebih baik. Secara keseluruhan, resiliensi dalam perspektif Islam bukan hanya tentang bertahan menghadapi cobaan, tetapi juga tentang tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh dan lebih kuatkeyakinannya pada Allah.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
٢٨٦ فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Al-Baqarah Ayat 286).

Pada ayat diatas, dijelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kapasitasnya, yakni sesuai dengan batas kesanggupannya. Setiap individu akan mendapatkan pahala dari kebajikan yang diniatkannya, meskipun baru sebatas niat dan belum diwujudkan dalam kenyataan, dan akan mendapat akibat buruk dari kejahatan yang dilakukannya yang sudah termanifestasi dalam bentuk nyata. Mereka berdoa, "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa melaksanakan perintah-Mu atau melakukan kesalahan

karena berbagai sebab. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat seperti yang Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami, seperti orang Yahudi yang diberi tugas sulit karena perbuatan mereka sendiri, misalnya harus membunuh diri sebagai bentuk tobat. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kepada kami sesuatu yang melebihi kemampuan kami, baik dalam kewajiban beragama maupun dalam menghadapi cobaan hidup dan lainnya. Maafkanlah kami, hapuslah dosa-dosa kami, berilah ampunan atas aib kami, dan janganlah Engkau hukum kami karena pelanggaran, melainkan rahmatilah kami dengan kasih dan rahmat-Mu yang melampaui penghapusan dosa dan penutupan aib. Engkau lah pelindung kami, oleh karena itu, tolonglah kami dengan hujah dan kekuatan fisik saat menghadapi orang-orang kafir" (Kemenag, 1990).

Seseorang akan menerima balasan dari kebajikan yang telah diupayakannya, sekaligus akan menanggung akibat dari perbuatan jahatnya, yaitu dosa yang telah diperbuatnya. Dengan demikian, seseorang tidak akan dihukum atas perbuatan yang tidak dilakukannya, melainkan hanya berdasarkan khayalan dan lamunan mereka semata. Dalam doa mereka, mereka memohon, "Wahai Tuhan kami! Janganlah kami dihukum jika kami lupa atau melakukan kesalahan tanpa sengaja, sebagaimana orang-orang sebelum kami dihukum. Sesungguhnya, Allah telah mencabut hal ini terhadap umat ini, sebagaimana dijelaskan dalam hadis" (Jalal ad-Din al-Mahalli, 1459). Permohonan ini juga merupakan pengakuan akan nikmat Allah. Mereka juga berdoa, "Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebani kepada kami beban yang berat, sebagaimana Engkau bebani kepada umat sebelum kami, seperti Bani Israil yang dihukum dengan

tugas-tugas sulit seperti bunuh diri sebagai tanda tobat, mengeluarkan seperempat harta dalam zakat, dan membersihkan tempat yang terkena najis. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau berikan kepada kami sesuatu yang tidak mampu kami pikul, berupa tugas dan cobaan. Maafkanlah kami, hapuslah dosa-dosa kami, berilah ampunan, dan limpahkanlah rahmat-Mu, yang dalam rahmat itu terdapat kelanjutan atau tambahan ampunan. Engkau adalah pelindung dan pemimpin kami, oleh karena itu, tolonglah kami dalam menghadapi orang-orang kafir.” Dalam sebuah hadis, disebutkan bahwa ketika ayat ini diturunkan dan dibacakan oleh Nabi SAW., setiap kalimat mendapat jawaban langsung dari Allah, “Telah Engkau penuhi!” (Jalal ad-Din as-Suyuti, 1505)

Kedua tafsir ini menekankan bahwa Allah tidak memberikan beban diluar kemampuan hamba-Nya, menunjukkan rahmat dan keadilan-Nya. Tafsir ini memberi keterangan bahwa segala ujian dan perintah yang diberikan oleh Allah adalah dalam batas kemampuan kita. Sebagai hambanya kita dapat menggaris bawahi pentingnya doa dan permohonan ampun kepada Allah. Dalam hidup ini, manusia tidak luput dari kesalahan dan lupa, sehingga permohonan ampun adalah bentuk pengakuan kelemahan manusia dan kebesaran rahmat Allah. Dengan menyoroti beban berat yang diberikan kepada umat terdahulu, tafsir ini mengingatkan kita akan keistimewaan umat Islam yang diringankan dari beban yang berat tersebut. Hal ini sekaligus menjadi motivasi untuk lebih bersyukur dan menjalankan ajaran agama dengan sebaik-baiknya. Disampaikan dari doa yang terdapat dalam ayat ini mengandung permohonan yang sangat komprehensif diantaranya dengan meminta agar tidak dihukum karena kesalahan yang tidak

disengaja, tidak dibebani tugas yang berat, dan diberikan pengampunan serta rahmat. Ini mengajarkan kita bahwa dalam berdoa, kita bisa memohon segala hal yang kita butuhkan, dan Allah Maha Mendengar serta Maha Mengabulkan. Secara keseluruhan, kedua tafsir ini mengajarkan pentingnya bergantung kepada rahmat Allah, berusaha sebaik mungkin dalam batas kemampuan, serta senantiasa memohon ampunan dan pertolongan-Nya.

Dengan memandang resiliensi melalui prisma ajaran Islam, individu dapat membangun ketahanan mental yang kokoh, memiliki kepercayaan diri yang seimbang, dan mampu mengatasi cobaan hidup dengan tegar. Agama Islam juga memberikan landasan spiritual dan moral yang kuat untuk membentuk karakter serta membimbing individu menuju ketahanan mental yang sehat.

Terkait dengan implikasi resiliensi dalam perspektif Islam, khususnya dalam konteks Surat Al-Baqarah Ayat 286, kita dapat mengeksplorasi beberapa implikasi yang muncul berdasarkan ajaran dan nilai-nilai Islam. Namun, perlu diingat bahwa Surat Al-Baqarah Ayat 286 tidak secara khusus menyebutkan konsep resiliensi. Oleh karena itu, interpretasi dan implikasi dapat didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam ayat tersebut.

Surat Al-Baqarah Ayat 286 menyatakan Allah memberikan beban kepada seseorang sesuai dengan kapasitasnya. Individu tersebut akan mendapatkan ganjaran atas kebaikan yang telah diupayakannya dan juga menanggung akibat dari perbuatan jahat yang telah dikerjakannya. Implikasi pada kehidupan dari ayat ini dalam perspektif resiliensi dapat mencakup beberapa hal:

1. Keadilan Tuhan dalam Pemberian Ujian:

Ayat ini menegaskan bahwa Allah memberikan ujian kepada setiap individu sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya. Implikasinya adalah adanya keadilan dalam setiap ujian yang diberikan, dan ini dapat menjadi dasar untuk memahami bahwa setiap orang diberikan tantangan sesuai dengan kemampuannya untuk menghadapinya.

2. Pahala dari Usaha yang Dilakukan:

Ayat tersebut juga menyatakan bahwa individu akan mendapatkan pahala dari usaha baik yang mereka lakukan, bahkan jika hasilnya belum tampak secara nyata. Implikasinya adalah adanya penghargaan atas usaha, kesabaran, dan ketahanan dalam menghadapi cobaan hidup.

3. Siksaan dari Perbuatan Jahat:

Sejalan dengan konsep resiliensi, ayat ini menegaskan bahwa setiap tindakan jahat akan mendapatkan konsekuensi. Implikasinya adalah adanya tanggung jawab dan akuntabilitas atas perbuatan, serta kemungkinan pertobatan dan perubahan yang mungkin terjadi dalam menghadapi konsekuensi tersebut (Tafsir Jalal ad-Din al-Mahalli & Jalal ad-Din as-Suyuti).

Perilaku sehari-hari yang terhubung dengan aspek resiliensi, seperti diilustrasikan dalam konsep keadilan Tuhan, pahala dari perbuatan baik, dan konsekuensi dari perbuatan jahat, dapat dilihat dari dalam berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari:

1) Sikap Kesabaran dalam Kesulitan:

Seorang individu menghadapi masalah finansial yang berat, namun ia tetap sabar dan tidak mengeluh. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki

ujian yang berbeda, dan ia menerima cobaan tersebut sebagai bagian dari rencana Allah.

Ketika dihadapkan pada tekanan dalam pekerjaan, individu ini tidak merasa terlalu tertekan. Sebaliknya, ia melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, yakin bahwa setiap ujian datang dengan keadilan dan rencana yang sempurna dari Allah.

2) Bantuan kepada Sesama tanpa Harapan Balasan:

Seorang individu secara sukarela membantu teman yang sedang kesulitan tanpa mengharapkan balasan. Ia yakin bahwa setiap tindakan kebaikan yang dilakukannya akan mendapatkan pahala dari Tuhan, bahkan jika tidak langsung terlihat.

Meskipun hasil positif dari usaha baiknya tidak terlihat sekarang, individu ini tetap konsisten dalam melakukan kebaikan, seperti memberikan sumbangan kepada yang membutuhkan atau melakukan perbuatan baik tanpa pamrih.

3) Tobat dan Perubahan Setelah Kesalahan :

Seseorang menyadari bahwa perbuatannya yang tidak baik memiliki konsekuensi negatif terhadap dirinya dan orang lain. Ia memutuskan untuk bertobat, melakukan perubahan positif, dan mengambil tanggung jawab atas kesalahannya.

Individu secara sadar menghindari terlibat dalam aktivitas yang dapat merugikan dirinya dan orang lain. Kesadaran akan konsekuensi buruk dari perbuatan negatif mendorongnya untuk tetap setia pada nilai-nilai kebaikan.

Perilaku-perilaku ini mencerminkan resiliensi dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, menjalani usaha

kebaikan meskipun belum terlihat hasilnya, dan menghindari perbuatan jahat dengan kesadaran akan konsekuensinya. Resiliensi dalam konteks ini menjadi dasar untuk sikap dan tindakan yang kokoh di tengah-tengah tantangan hidup.

Diskusi

Sebagai manusia, setiap individu akan menghadapi cobaan dalam perjalanan hidupnya. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Baqarah Ayat 286 yang menjelaskan bahwa Allah memberikan cobaan sesuai dengankesanggupan manusia, akan tetapi terkadang manusia itu sendiri yang melupakan kebesaran pertolongan Allah, sehingga tidak sedikit manusia yang eksekif dengan cobaan yang harus dihadapinya, sehingga ia terbesit untuk memelihara kesehatan mental akan sisi psikologisnya.

Dalam mendiskusikan hasil penelitian mengenai resiliensi psikologis dalam cobaan dengan fokus pada Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan implikasinya dalam kehidupan, perbandingan dengan penelitian sebelumnya menjadi esensial untuk menggambarkan kontribusi dan keunikan temuan yang ditemukan. Kajian pustaka mendukung bahwa resiliensi psikologis telah menjadi fokus penelitian yang semakin berkembang dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya mungkin telah menyoroti faktor-faktor seperti dukungan sosial, koping, dan aspek psikologis lainnya dalam menghadapi cobaan.

Meskipun Allah SWT memberikan cobaan sesuai dengan batas kemampuan manusia, resiliensi tetaplah penting.

Pertama, karena meskipun cobaan sesuai dengan kemampuan manusia, itu tidak menjamin bahwa individu tidak akan mengalami kesulitan atau stres yang signifikan. Resiliensi membantu individu untuk tetap kuat dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, bahkan dalam batas kemampuan mereka.

Kedua, resiliensi membantu individu untuk tumbuh dan berkembang dalam menghadapi cobaan. Meskipun cobaan mungkin sesuai dengan kemampuan, menghadapinya dengan sikap yang positif dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan adalah hal yang penting untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual.

Selain itu, resiliensi juga membantu individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih kuat dengan Allah dan orang lainnya. Dalam menghadapi cobaan, individu sering mengharapakan pertolongan dari Allah dan mencari dukungan dari komunitas atau keluarga mereka. Dengan memiliki resiliensi, mereka dapat memperkuat hubungan ini dan merasa lebih dekat dengan Allah serta orang-orang di sekitar mereka.

Jadi, meskipun cobaan sesuai dengan batas kemampuan manusia, resiliensi tetap merupakan kualitas yang sangat berharga dan diperlukan untuk membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan berkembang dalam prosesnya.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kajian khusus terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 286 sebagai landasan teoritis memiliki nilai

tambah yang signifikan. Ayat ini memberikan perspektif unik mengenai keadilan Tuhan dalam memberikan cobaan sesuai dengan kapasitas individu, serta menegaskan konsep pahala bagi kebajikan dan konsekuensi bagi perbuatan jahat. Dengan mendalaminya, penelitian ini menciptakan suatu konteks spiritual dan moral yang dapat memberikan ketahanan psikologis yang lebih kokoh dalam menghadapi cobaan hidup.

Selain itu, keterkaitan langsung antara nilai-nilai Islam dalam ayat tersebut dengan konsep resiliensi psikologis menjadi aspek penting yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya. Implikasi dalam kehidupan sehari-hari, seperti sikap sabar, konsistensi dalam berbuat baik, dan kemampuan untuk bertobat, membuktikan bahwa ajaran Islam dapat menjadi pedoman praktis untuk membangun ketahanan psikologis yang berkelanjutan.

Dengan demikian, melalui perbandingan ini, penelitian yang kami lakukan menawarkan kontribusi baru yang substansial dengan mengeksplorasi dimensi resiliensi psikologis yang terkait dengan ajaran agama Islam, khususnya Surat Al-Baqarah Ayat 286. Implikasinya dapat memberikan pandangan yang lebih luas dan mendalam terhadap bagaimana nilai-nilai agama dapat membentuk dan memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi cobaan hidup.

Simpulan

Secara keseluruhan, kajian mengenai resiliensi psikologis dalam cobaan, khususnya melalui Surat Al-Baqarah Ayat 286, memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana nilai-nilai Islam dapat membentuk ketahanan psikologis individu. Ayat tersebut menyoroti konsep ujian yang sesuai dengan kapasitas setiap individu, memberikan pahala bagi kebajikan, dan menegaskan konsekuensi dari perbuatan jahat. Implikasi dari kajian ini merangkum sejumlah sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang mencerminkan resiliensi, seperti kesabaran, konsistensi dalam berbuat baik, dan kemampuan untuk bertobat dan berubah positif setelah melakukan kesalahan. Oleh karena itu, kajian ini memberikan pandangan holistik tentang bagaimana ajaran agama dapat menjadi sumber kekuatan dan panduan dalam menghadapi cobaan hidup. Dengan memahami dan mengimplementasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Surat Al-Baqarah Ayat 286, individu dapat membangun ketahanan psikologis yang kuat, memberikan landasan bagi pertumbuhan positif dan adaptasi yang lebih baik di tengah tantangan kehidupan.

Referensi

A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30.

Al- Qur'an Surat Al- Baqarah ayat 286. 2012. Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan Al-Qur'an dan

- Terjemahan New Cordova. Bandung : Syamil Qur'an.
- Asad, A. (2021). Menyikapi Musibah dalam Pandangan Islam. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Desmita, D. (2008). *MSi, Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Hidayat, A. (2018). Psikologi dan kepribadian manusia: Perspektif al-qur'an dan pendidikan islam. *Jurnal Penelitian*, 11(2).
<http://doi.org/10.1002/da.10113>
- Jalal al-Din al-Mahalli, & Jalal al-Din al-Suyuti. (n.d.). Tafsir al-Jalalayn. Retrieved from <https://www.altafsir.com/ViewTranslations.asp?Display=yes&SoraNo=2&AyahNo=286&Language=2&TranslationBook=100>
- Mahdayeni, M., Alhaddad, M. R., & Saleh, A. S. (2019). Manusia dan Kebudayaan (Manusia dan Sejarah Kebudayaan, Manusia dalam Keanekaragaman Budaya dan Peradaban, Manusia dan Sumber Penghidupan). *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 154–165.
- Muhaimin Al Qudsi.,2012.,Cara ampuh mengubah musibah menjadi berkah Penerbit : Yogyakarta; Dive Press
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96–105.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Sidik, F. (2016). Pendidikan humanis dan implikasinya dalam pembelajaran. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 88–95.
- Strauss, B., Brix, C., Fischer, S., Leppert, K., Füller, J., Roehrig, B. (2007). *The influence of resilience on fatigue in cancer patients undergoing radiation therapy (RT)*. *Journal of cancer research and clinical oncology*, 133(8), 511-518.
<https://doi.org/10.1007/s00432-007-0195-z>
- Sulistiyani, A. T., & Zulfa, M. T. (2023). Smong: Kearifan Lokal Sebagai Bentuk Warisan Budaya Mitigasi Bencana Masyarakat Simeulue, Nanggroe Aceh Darussalam. *JDKP Jurnal Desentralisasi Dan Kebijakan Publik*, 4(2), 145–160.
- Suryani. (2008, Juli-Agustus). Tiap dua hari sekali terjadi bunuh diri di Bali. *Majalah Kartini*. Aktual. 10-12.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Uyun, Z. (2012). *Resiliensi dalam pendidikan karakter*.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30.
- Zuhairini, dkk., *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 186.