

Membangun Karakter Optimisme dan Menghindari Putus Asa dalam Al-Qur'an serta Hubungannya dengan Krisis Mental

Fadwa Nabilah¹, Sahdin Hsb²

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail: fadwaa.nabilaah.xha@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail: sahdinhhsb@uinsu.ac.id

Histori Naskah

Diserahkan:
10-06-2026

Direvisi:
30-06-2026

Diterima:
08-07-2026

ABSTRACT

Mental crisis has become one of the serious issues in modern society, particularly among the younger generation, due to academic, social, and economic pressures, as well as the influence of social media, which may trigger stress, anxiety, depression, burnout, and loss of hope in life. This study aims to examine how the Qur'an builds the character of optimism and prohibits despair as a spiritual and psychological response to mental crisis. This study employs a qualitative method with a library research design and a thematic interpretation approach. The primary data are derived from Qur'anic verses related to optimism and the prohibition of despair, namely QS. Al-Baqarah: 286, QS. Al-Insyirah: 5–6, QS. Yusuf: 87, and QS. Fussilat: 49, supported by Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Mishbah, and Tafsir Al-Azhar as the main exegetical references. The findings show that the Qur'an offers psychological and spiritual guidance through the values of patience, tawakal, gratitude, remembrance of Allah, belief in Allah's mercy, and hope for ease after hardship. Optimism in the Qur'an functions as a foundation for strengthening life motivation and mental resilience, while the prohibition of despair serves as emotional protection so that humans do not become trapped in adversity. Thus, Qur'anic teachings are relevant as a spiritual framework for building mental health and overcoming psychological crises in the contemporary era.

Keywords : Optimism; Despair; Qur'an; Mental Crisis; Islamic Mental Health

ABSTRAK

Krisis mental menjadi salah satu persoalan serius dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya generasi muda, akibat tekanan akademik, sosial, ekonomi, serta pengaruh media sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, depresi, burnout, dan hilangnya harapan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an membangun karakter optimisme dan melarang sikap putus asa sebagai respons spiritual dan psikologis terhadap krisis mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan dan pendekatan tafsir tematik. Data primer dalam penelitian ini bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan optimisme dan larangan putus asa, yaitu QS. Al-Baqarah: 286, QS. Al-Insyirah: 5–6, QS. Yusuf: 87, dan QS. Fussilat: 49, dengan didukung *Tafsir At-Thabari*, *Tafsir Al-Mishbah*, dan *Tafsir Al-Azhar* sebagai rujukan utama penafsiran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan bimbingan psikologis dan spiritual melalui nilai sabar, tawakal, syukur, zikir, keyakinan terhadap rahmat Allah, serta harapan akan datangnya kemudahan setelah kesulitan. Optimisme dalam Al-Qur'an berfungsi sebagai dasar penguatan semangat hidup dan ketahanan mental, sedangkan larangan putus asa menjadi perlindungan emosional agar manusia tidak larut dalam keterpurukan. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an relevan dijadikan kerangka spiritual dalam membangun kesehatan mental dan mengatasi krisis psikologis di era kontemporer.

Kata Kunci : Optimisme; Putus Asa; Al-Qur'an; Krisis Mental; Kesehatan Mental Islam

Corresponding Author : Fadwa Nabilah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Sisingamangaraja, Kelurahan Teladan, Medan Kota, Medan, Sumatera Utara, Indonesia, e-mail: fadwaa.nabilaah.xha@gmail.com

PENDAHULUAN

Transformasi sosial yang berlangsung cepat pada era modern membawa dampak serius terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama kelompok remaja akhir dan dewasa muda. Tekanan akademik, tuntutan sosial, persaingan kerja, ketidakpastian ekonomi, serta paparan media sosial menjadi faktor yang memperkuat munculnya stres, kecemasan, depresi, *burnout*, dan kehilangan harapan hidup. Secara global, laporan *World Health Organization* menunjukkan bahwa gangguan depresi dan kecemasan telah menjadi persoalan kesehatan mental yang berdampak besar terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya (*World Health Organization*, 2017). Kondisi ini menunjukkan bahwa krisis mental bukan hanya persoalan psikologis individual, tetapi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani melalui pendekatan multidisipliner.

Dalam konteks Indonesia, kerentanan emosional generasi muda juga menunjukkan gejala yang mengkhawatirkan. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa kelompok usia muda memiliki kerentanan emosional yang cukup tinggi, yaitu 24,7% mudah marah, 16% mengalami ketakutan berlebihan, dan 24,7% sering merasa cemas (Jayani, 2022). Kerentanan tersebut tidak dapat dilepaskan dari tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, perubahan pola interaksi sosial, serta intensitas penggunaan media digital. Fenomena *Not in Employment, Education, or Training* pada Gen Z di Indonesia juga memperlihatkan adanya tekanan sosial-ekonomi yang dapat memperkuat kecemasan dan ketidakpastian masa depan (Associe, 2025). Pada saat yang sama, budaya perbandingan sosial di media digital, tuntutan *work-life balance*, dan ekspos negatif media sosial dapat memicu rasa gagal, rendah diri, serta kehilangan arah hidup.

Kerentanan mental generasi muda semakin tampak dalam kehidupan akademik. Kajian tentang mahasiswa menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres menjadi problem kesehatan mental yang dapat menghambat perkembangan akademik maupun masa depan mereka (Astutik et al., 2020). Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan pembelajaran, tekanan capaian, serta perbedaan beban pada setiap jenjang semester (Munir et al., 2020). Pada konteks yang lebih luas, mahasiswa dan generasi muda juga menghadapi risiko tekanan psikologis karena beban studi, adaptasi sosial, serta ketimpangan kemampuan koping dalam menghadapi tuntutan akademik (Habibah et al., 2021; Rabbi et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa krisis mental pada generasi muda perlu dipahami sebagai persoalan kompleks yang berkaitan dengan tekanan psikologis, sosial, ekonomi, dan eksistensial.

Secara psikologis, krisis mental yang dialami generasi muda sering berkaitan dengan hilangnya makna hidup dan melemahnya harapan dalam menghadapi kegagalan. Kondisi putus asa atau *hopelessness* dapat memperburuk tekanan batin karena seseorang cenderung memandang masalah sebagai akhir dari kehidupan. Ketika individu kehilangan harapan, ia lebih mudah tenggelam dalam kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan untuk melihat jalan keluar. Dalam kajian psikologi positif, harapan dan optimisme dipandang sebagai kekuatan psikologis yang dapat membantu manusia mempertahankan kesehatan mental positif ketika menghadapi tekanan hidup (Laranjeira & Querido, 2022). Hal ini sejalan dengan kajian lain yang menempatkan resiliensi dan *dispositional hope* sebagai faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan kesehatan psikologis seseorang (Yıldırım & Arslan, 2022). Optimisme juga berperan sebagai mekanisme protektif yang dapat melemahkan hubungan antara pengalaman traumatis sosial dan depresi pada mahasiswa (Luo et al., 2023). Bahkan, strategi koping yang disertai optimisme dapat membantu mengurangi gejala depresi pada kelompok muda ketika menghadapi tekanan sosial maupun kegagalan (Palacios-Delgado et al., 2024).

Psikologi modern pada umumnya menawarkan solusi melalui intervensi kognitif, klinis, dan perilaku. Pendekatan ini penting karena membantu individu mengenali pola pikir negatif, mengelola emosi, dan membangun strategi koping yang lebih adaptif. Akan tetapi, pendekatan tersebut belum sepenuhnya cukup apabila krisis mental dipahami sebagai persoalan yang juga

menyentuh dimensi makna, spiritualitas, dan hubungan transendental. Dalam perspektif Psikologi Islam, kritik terhadap psikologi Barat yang terlalu positivistik muncul karena pendekatan tersebut sering mengabaikan dimensi ruhani manusia. Krisis mental tidak hanya berhubungan dengan gangguan emosi dan kognisi, tetapi juga dengan melemahnya kesadaran spiritual dan hilangnya orientasi makna hidup (Badri, 1979). Oleh karena itu, Psikologi Islam menawarkan pendekatan yang menyatukan dimensi psikis (*nafs*) dan spiritual (*ruh*) dalam memahami kesehatan mental. Dalam konteks ini, penanganan krisis mental tidak cukup hanya dilakukan melalui pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga memerlukan fondasi spiritual yang mampu memperkuat ketahanan jiwa, menghadirkan makna, serta membangun keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar (Daradjat, 1992; Najati, 2005).

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap kondisi psikologis manusia. Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan kelemahan manusia ketika menghadapi kesulitan, tetapi juga menawarkan nilai-nilai spiritual yang membimbing manusia agar tetap memiliki harapan. Beberapa ayat menggambarkan kecenderungan manusia untuk mudah berputus asa ketika ditimpa musibah, sebagaimana terdapat dalam QS. Fussilat: 49 dan QS. Yusuf: 87. Namun, Al-Qur'an juga memberikan penegasan bahwa manusia tidak dibebani di luar batas kemampuannya dan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah: 286 dan QS. Al-Insyirah: 5–6. Pesan-pesan tersebut menunjukkan bahwa optimisme Qur'ani bukan sekadar sikap berpikir positif, melainkan keyakinan spiritual yang bersumber dari iman kepada Allah (Hamka, 1982; Shihab, 2002). Dalam kajian mutakhir, kesehatan mental dalam Islam dipahami sebagai keadaan yang berkaitan dengan ketenangan batin, kestabilan emosi, pengendalian perilaku, serta pembentukan kepribadian Muslim yang seimbang (Ma'rifah et al., 2025). Sementara itu, kajian kesehatan mental berbasis nilai Qur'ani menegaskan bahwa zikir, takwa, dan kedekatan kepada Allah menjadi bagian penting dalam membangun ketenteraman jiwa dan ketahanan spiritual manusia (Muhajjalina, 2026).

Untuk menganalisis hubungan antara nilai Al-Qur'an dan krisis mental secara lebih ilmiah, penelitian ini membangun kerangka konseptual yang menghubungkan teologi Islam dengan psikologi modern melalui alur: *Faith, Hope, Optimism, Psychological Resilience, Mental Well-being*, dan *Reduced Despair*. Iman (*faith*) ditempatkan sebagai fondasi eksistensial yang memberikan rasa aman secara teologis dan mendorong lahirnya *raja'* atau harapan transendental (Badri, 2000). Konsep *raja'* memiliki titik temu dengan *Hope Theory* yang memandang harapan sebagai konstruksi kognitif aktif yang mencakup motivasi untuk bergerak (*agency thinking*) dan kemampuan merumuskan jalan keluar (*pathways thinking*) (Snyder, 2000). Melalui kerangka ini, harapan Qur'ani tidak dipahami sebagai sikap pasif, tetapi sebagai energi spiritual-kognitif yang mendorong manusia untuk tetap berusaha dan menemukan jalan keluar dalam situasi sulit.

Sinergi antara iman dan harapan kemudian melahirkan optimisme. Dinamika optimisme Qur'ani dapat dianalisis melalui teori *Learned Optimism* yang menekankan pentingnya membangun *explanatory style* atau cara menjelaskan pengalaman buruk agar penderitaan tidak dipandang sebagai sesuatu yang permanen, menyeluruh, dan tidak dapat diubah (Seligman, 1998). Optimisme tersebut juga berkaitan dengan teori Efikasi Diri (*Self-Efficacy*), yaitu keyakinan individu bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sulit (Bandura, 1997). Dalam konteks Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 286 memperkuat keyakinan bahwa manusia memiliki kesanggupan batin untuk melewati beban ujian. Selain itu, penerapan *positive religious coping* menjelaskan bahwa agama dapat menjadi strategi adaptasi psikologis yang membantu individu menafsirkan ujian secara positif, membangun makna, dan menjaga kestabilan emosi (Pargament, 1997). Proses ini juga dapat memutus trias kognitif negatif yang memicu *hopelessness*, yaitu pandangan negatif terhadap diri, dunia, dan masa depan (Beck et al., 1974).

Dengan demikian, integrasi iman, harapan, optimisme, efikasi diri, dan koping religius dapat membentuk model kesehatan mental yang lebih komprehensif.

Kajian terdahulu mengenai optimisme, harapan, dan kesehatan mental telah menunjukkan bahwa optimisme dan strategi koping memiliki hubungan penting dengan penurunan depresi, peningkatan resiliensi, serta penguatan kesejahteraan psikologis (Laranjeira & Querido, 2022; Luo et al., 2023; Palacios-Delgado et al., 2024; Yildirim & Arslan, 2022). Kajian lain juga menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam berkaitan dengan ketenangan batin, pengendalian diri, dan pembentukan kepribadian Muslim yang seimbang (Ma'rifah et al., 2025). Selain itu, kajian berbasis nilai Qur'ani menunjukkan bahwa zikir, takwa, sabar, tawakal, dan syukur dapat menjadi sumber ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup (Muawanah & Bashori, 2026; Muhajjalina, 2026; Waliyya et al., 2024). Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih berjalan pada dua jalur yang terpisah: sebagian membahas optimisme dan kesehatan mental dari perspektif psikologi modern, sedangkan sebagian lain membahas nilai-nilai Al-Qur'an secara normatif-teologis. Dialog sistematis antara ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir, dan teori psikologi modern untuk menjelaskan krisis mental generasi muda masih belum banyak dikembangkan.

Berdasarkan uraian tersebut, *research gap* penelitian ini terletak pada minimnya kajian yang mengimplementasikan teks Al-Qur'an tentang optimisme dan larangan putus asa untuk menjawab indikator klinis modern seperti *hopelessness*, *burnout*, kecemasan, dan krisis makna hidup pada Gen Z. Riset terdahulu umumnya masih berfokus pada kajian tekstual-normatif, sementara dialog sistematis antara ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir, dan teori psikologi modern belum banyak dilakukan. Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini mengajukan pertanyaan utama: bagaimana integrasi konsep *raja'*, optimisme Qur'ani, dan larangan putus asa dalam Al-Qur'an dapat membentuk ketahanan psikologis generasi muda di tengah krisis mental modern? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep optimisme dan larangan putus asa dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir *maudhu'i*, kemudian mendialogkannya dengan teori psikologi modern guna merumuskan model ketahanan mental berbasis spiritual bagi generasi muda. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mendialogkan teks ayat Al-Qur'an dengan teori psikologi modern secara interdisipliner untuk merumuskan model *spiritual coping mechanism* bagi generasi muda, khususnya Gen Z di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan yang digunakan adalah tafsir *maudhu'i* atau tafsir tematik, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan tema tertentu, kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Dalam penelitian ini, tema yang dikaji adalah pembentukan karakter optimisme dan larangan berputus asa dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan krisis mental pada kehidupan modern.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan langsung dengan optimisme dan larangan putus asa, yaitu QS. Al-Baqarah: 286, QS. Al-Insyirah: 5–6, QS. Yusuf: 87, dan QS. Fussilat: 49. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan kitab tafsir sebagai rujukan utama penafsiran, yaitu *Tafsir At-Thabari*, *Tafsir Al-Mishbah*, dan *Tafsir Al-Azhar*. Pemilihan ketiga tafsir tersebut didasarkan pada kebutuhan untuk memadukan penjelasan tafsir klasik dan modern, sehingga makna ayat dapat dipahami secara lebih komprehensif. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, literatur psikologi Islam, serta data pendukung yang membahas optimisme, putus asa, kesehatan mental, dan krisis psikologis pada generasi muda (Daradjat, 1992).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan berbagai sumber kepustakaan yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan interdisipliner. Analisis dilakukan dengan menjelaskan makna ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan rujukan tafsir, kemudian menghubungkannya dengan teori psikologi modern, khususnya terkait stres, kecemasan, depresi, *hopelessness*, *burnout*, kehilangan harapan, dan lemahnya ketahanan mental. Melalui teknik ini, penelitian berupaya menunjukkan relevansi nilai-nilai Al-Qur'an sebagai pedoman spiritual dan psikologis dalam membangun optimisme serta mencegah sikap putus asa di era kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai cara mengatasi krisis mental dalam penelitian ini berawal dari keyakinan bahwa Al-Qur'an sebenarnya sudah menawarkan panduan dasar yang sangat lengkap bagi ketenangan jiwa manusia. Mengingat banyaknya masalah yang dihadapi anak muda saat ini, pembahasan dalam bab ini akan dibagi menjadi dua bagian utama. Bagian pertama fokus pada bagaimana cara menanamkan sifat optimis melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Sementara bagian kedua fokus pada cara membentengi diri agar tidak mudah putus asa, karena putus asa inilah yang sering menjadi pintu masuk bagi gangguan mental yang lebih berat. Dengan memahami keduanya, kita bisa melihat bagaimana ayat-ayat tersebut membantu anak muda memiliki daya tahan mental yang kuat.

A. Membangun Karakter Optimisme dalam Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, optimisme berasal dari kata optimis yang berarti individu yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik di dalam menghadapi segala sesuatu. Sedangkan optimisme adalah paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal. Optimisme dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar harapan kosong, melainkan keyakinan yang bersumber dari iman kepada Allah bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar dan rahmat-Nya selalu lebih besar daripada penderitaan manusia. Dengan adanya karakter optimisme, hal ini dapat membangun harapan dan semangat hidup, sedangkan larangan berputus asa berfungsi menjaga manusia agar tidak terjerumus ke dalam kehancuran emosional ketika menghadapi kesulitan (Daradjat, 1982; Departemen Pendidikan Nasional., 2008)

Islam memandang karakter optimisme sebagai salah satu sifat luhur yang selaras dengan nilai-nilai kebenaran. Sikap yang mencerminkan ciri khas seorang mukmin yang memiliki keyakinan penuh terhadap pertolongan dan perlindungan Allah, bukan hanya sekadar harapan hampa. Optimisme muncul dalam bentuk keyakinan yang dibangun atas kesadaran atas kekuasaan terhadap ampunan dan rahmat Allah, kesabaran dalam ujian, tawakal, dan harapan terhadap pertolongan Allah. Optimisme sendiri bertujuan untuk menumbuhkan dan memperkuat keimanan dan ketakwaan. (Febriana, 2025). Hal ini secara tegas digambarkan dalam beberapa ayat berikut:

1. Prinsip Kapasitas Diri (QS. Al-Baqarah: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Terjemahan: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. Al-Baqarah: 286), (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2014).

Dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menekankan bahwa kata *wus'a* (kesanggupan) mengisyaratkan bahwa Allah tidak memberikan beban kepada

seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Tafsir ini menjelaskan bahwa tugas-tugas keagamaan dari Allah pada dasarnya bersifat mudah untuk dilaksanakan, bahkan jika seseorang mengalami kesulitan karena faktor tertentu, maka kesulitan tersebut akan melahirkan kemudahan (Shihab, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa Allah tidak menghendaki sedikit pun kesulitan menimpa manusia, melainkan ingin melatih potensi yang ada dalam diri manusia tersebut. Karena setiap beban tugas disesuaikan dengan kapasitas individu masing-masing.

Dalam *Tafsir At-Thabari*, Ibnu Jarir At-Thabari menjelaskan bahwa frasa *lā yukallifullāhu nafsān illā wus'ahā* menunjukkan bahwa Allah tidak membebani seorang hamba kecuali sesuai dengan batas kemampuan dan kelapangannya. Makna ini menegaskan bahwa beban keagamaan maupun ujian kehidupan tidak diberikan untuk menyulitkan manusia, tetapi berada dalam batas kesanggupan yang dapat dijalani. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah: 286 mengandung pesan bahwa manusia perlu membangun keyakinan terhadap kapasitas dirinya ketika menghadapi tekanan hidup (Al-Thabari, 2007).

Senada dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka memberikan sentuhan yang lebih emosional. Beliau menyebutkan bahwa ayat ini adalah bentuk kasih sayang Allah agar manusia tidak merasa berputus asa saat tertimpa ujian yang berat, karena Allah tidak akan membebani suatu kewajiban kepada hamba-Nya melainkan sesuai dengan batas kesanggupan diri masing-masing. Hamka menekankan bahwa keringanan akan terasa nyata apabila didasari oleh iman yang kuat kepada Allah. Namun, tanpa iman yang kuat, beban paling ringan sekalipun akan terasa sangat berat.

Penggabungan dua pandangan tafsir tersebut memberikan landasan penting bagi kesehatan mental. Aspek rasional dalam penafsiran Quraish Shihab tampak pada penekanan bahwa kata *wus'a* menunjukkan adanya kesesuaian antara beban dan kapasitas manusia. Artinya, ayat ini membangun kesadaran kognitif bahwa setiap individu memiliki batas kemampuan yang berbeda dan tidak perlu memaksakan diri melampaui kapasitasnya. Pemahaman ini sejalan dengan teori *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi sulit. Ketika individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tekanan, ia cenderung lebih mampu mengelola stres dan tidak mudah jatuh pada kecemasan berlebihan (Bandura, 1997). Sementara itu, aspek spiritual dalam penafsiran Hamka tampak pada penegasan bahwa ayat ini merupakan bentuk kasih sayang Allah yang menumbuhkan ketenangan batin, karena manusia diyakinkan bahwa ujian hidup tidak hadir untuk menghancurkan, melainkan untuk menguatkan iman dan kedewasaan jiwa (Hamka, 1990).

Dalam konteks kehidupan modern, meningkatnya gangguan mental seperti stres, kecemasan (*anxiety*), depresi, dan *burnout* tidak dapat dilepaskan dari tekanan sosial, akademik, ekonomi, serta budaya perbandingan diri di media sosial. Kajian tentang mahasiswa menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres menjadi persoalan yang dapat menghambat perkembangan akademik dan masa depan mereka (Astutik et al., 2020). Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh tuntutan pembelajaran, tekanan capaian, dan beban akademik yang berbeda pada setiap jenjang semester. Pada generasi muda, pengalaman tekanan sosial dan kegagalan juga dapat memperkuat depresi apabila tidak diimbangi dengan optimisme dan strategi koping yang tepat. Dalam situasi seperti ini, QS. Al-Baqarah: 286 memberi dasar teologis bahwa manusia tidak dituntut untuk melampaui batas dirinya, tetapi diarahkan untuk mengenali kapasitas, mengelola tekanan, dan tetap berusaha sesuai kemampuan terbaiknya.

Perasaan putus asa juga dapat muncul ketika seseorang kehilangan harapan, makna hidup, dan keyakinan bahwa masalah yang dihadapinya masih memiliki jalan keluar. Dalam teori *hopelessness*, keputusan berkaitan dengan pola pikir negatif terhadap diri, dunia, dan

masa depan, sehingga individu merasa bahwa penderitaan yang dialaminya bersifat permanen dan tidak dapat diubah. Dari perspektif psikologi positif, harapan dan optimisme berperan penting dalam membantu individu mempertahankan kesehatan mental positif ketika menghadapi tekanan hidup (Laranjeira & Querido, 2022). Dalam perspektif Islam, kekuatan spiritual juga memiliki peran penting karena kedekatan kepada Allah, zikir, sabar, dan tawakal dapat menjadi sumber ketenangan batin serta ketahanan jiwa. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah: 286 tidak hanya mengajarkan bahwa manusia memiliki batas kemampuan, tetapi juga membangun keyakinan spiritual bahwa setiap ujian masih berada dalam jangkauan pertolongan Allah.

Kesadaran tersebut membantu seseorang memahami keterbatasan diri tanpa merasa rendah diri atau gagal. Islam tidak menuntut manusia menjadi sempurna, tetapi mengarahkan manusia untuk berusaha sesuai kemampuan terbaiknya, sambil tetap bersandar kepada Allah. Karena itu, QS. Al-Baqarah: 286 dapat dipahami sebagai dasar pembentukan optimisme Qur'ani yang memadukan dimensi rasional dan spiritual: secara rasional, ayat ini menegaskan kesadaran tentang kapasitas diri; secara spiritual, ayat ini menanamkan keyakinan bahwa Allah tidak membiarkan manusia menghadapi ujian di luar kesanggupannya. Perpaduan keduanya menjadi fondasi penting dalam membangun resiliensi mental di tengah tekanan kehidupan modern.

Dengan demikian, QS. Al-Baqarah: 286 tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga relevan sebagai solusi spiritual terhadap krisis mental modern. Ayat ini mengajarkan optimisme, ketahanan mental (*resilience*), pengendalian pikiran negatif, serta keyakinan bahwa setiap ujian pasti berada dalam batas kemampuan manusia. Nilai-nilai tersebut sangat penting untuk membangun kesehatan mental yang lebih stabil di tengah tekanan kehidupan kontemporer.

2. Kepastian Jalan Keluar Di Tengah Kesulitan (QS. Al-Insyirah: 5-6)

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝﴾

Terjemahan: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6).

Dalam *Tafsir At-Thabari*, Ibnu Jarir At-Thabari menjelaskan bahwa pengulangan ayat *fa inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā* merupakan bentuk penegasan bahwa kesulitan tidak akan mengalahkan kemudahan yang Allah hadirkan. At-Thabari juga mengutip penjelasan bahwa satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan. Makna ini memperkuat pesan optimisme bahwa tekanan hidup tidak bersifat final, sebab di balik kesulitan terdapat peluang kelapangan yang Allah sediakan bagi hamba-Nya (Al-Thabari, 2007).

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, M. Quraish Shihab menyatakan bahwa QS. Al-Insyirah: 5–6 merupakan ketetapan Allah bahwa setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan bagi orang yang berusaha menanggulangnya. Penekanan kata “bersama” (*ma'a*) menggambarkan bahwa jarak antara kesulitan dan jalan keluar tidak selalu jauh, sebab di dalam situasi sulit sering terdapat peluang, pelajaran, dan kemungkinan solusi yang dapat ditemukan melalui usaha yang sungguh-sungguh. Pesan ini berfungsi sebagai penguat jiwa agar manusia tidak melihat krisis sebagai keadaan yang tertutup sepenuhnya, tetapi sebagai situasi yang masih mengandung kemungkinan perubahan (Shihab, 2002). Dengan demikian, pernyataan bahwa kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan dapat dipahami sebagai dorongan spiritual agar manusia tetap mencari jalan keluar ketika menghadapi tekanan hidup.

Contoh konkret dari prinsip tersebut tampak dalam kehidupan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Banyak mahasiswa menghadapi beban tugas, tuntutan capaian akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan adaptasi sosial. Kajian tentang mahasiswa menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres dapat menghambat perkembangan akademik dan kesiapan masa depan mereka. Studi lain juga menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beban pembelajaran, tuntutan prestasi, dan perbedaan tekanan pada setiap jenjang semester (Munir et al., 2020). Dalam konteks ini, QS. Al-Insyirah: 5–6 dapat dipahami sebagai dasar spiritual untuk membentuk cara pandang bahwa tekanan akademik bukan akhir dari proses hidup, melainkan situasi yang dapat dihadapi melalui usaha, pengelolaan diri, dukungan sosial, dan keyakinan bahwa jalan keluar tetap tersedia.

Sedangkan dalam *Tafsir Al-Azhar*, Buya Hamka menekankan bahwa setiap kesulitan senantiasa disertai kemudahan yang berlaku secara terus-menerus. Hamka menjelaskan bahwa di dalam kesulitan itu sendiri sering terdapat kemudahan yang baru dapat dilihat melalui kacamata iman. Bahaya dan tekanan justru dapat menjadi pemantik bagi akal untuk mencari jalan keluar, sehingga manusia menjadi lebih cerdas, dinamis, dan matang dalam menghadapi kehidupan (Hamka, 1982). Penjelasan ini menunjukkan bahwa kesulitan tidak hanya dipahami sebagai beban, tetapi juga sebagai ruang pembentukan mental dan spiritual. Dengan iman, manusia tidak berhenti pada rasa sakit yang dialami, tetapi diarahkan untuk membaca hikmah, peluang, dan kekuatan baru yang lahir dari pengalaman sulit.

Dalam konteks krisis mental, makna ini penting karena individu yang berada dalam tekanan sering kali terjebak pada pola pikir negatif yang berkepanjangan. Dalam psikologi positif, optimisme membantu individu memandang pengalaman buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan dapat diatasi, bukan sebagai keadaan permanen yang menutup masa depan (Seligman, 1998). Harapan dan optimisme juga terbukti berperan dalam mempertahankan kesehatan mental positif ketika seseorang menghadapi tekanan hidup (Laranjeira & Querido, 2022). Selain itu, resiliensi dan *dispositional hope* berkaitan dengan kesejahteraan subjektif serta kesehatan psikologis seseorang (Yıldırım & Arslan, 2022). Dengan demikian, pengulangan pesan “bersama kesulitan ada kemudahan” dalam QS. Al-Insyirah: 5–6 dapat dipahami sebagai bentuk penguatan kognitif dan spiritual agar manusia tidak terjebak dalam *overthinking*, keputusan, dan cara pandang bahwa penderitaan bersifat mutlak.

Banyak individu merasa hancur ketika menghadapi kegagalan, tekanan sosial, atau ketidakpastian masa depan. Pada generasi muda, pengalaman seperti kegagalan akademik, kesulitan ekonomi, tekanan keluarga, atau perbandingan diri di media sosial dapat memunculkan kecemasan dan rasa tidak berharga. Kajian menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi mekanisme protektif yang melemahkan hubungan antara pengalaman traumatis sosial dan depresi pada mahasiswa (Luo et al., 2023). Strategi koping yang disertai optimisme juga dapat membantu mengurangi gejala depresi pada kelompok muda ketika menghadapi tekanan sosial maupun kegagalan (Palacios-Delgado et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, QS. Al-Insyirah: 5–6 memiliki relevansi dengan krisis mental modern karena ayat ini membangun *positive reframing*, yaitu kemampuan memaknai kesulitan sebagai situasi yang masih mengandung peluang untuk bangkit.

Hilangnya hubungan spiritual dengan Allah dapat membuat seseorang merasa kosong, sendirian, dan kehilangan arah hidup. Dalam perspektif Psikologi Islam, krisis mental tidak hanya berkaitan dengan gangguan emosi dan kognisi, tetapi juga dapat berhubungan dengan melemahnya kesadaran spiritual dan hilangnya makna hidup (Badri, 1979). Oleh sebab itu, iman menjadi sumber harapan yang membantu seseorang bertahan ketika menghadapi tekanan hidup. Ketika seseorang meyakini bahwa pertolongan Allah selalu dekat, ia memiliki dasar spiritual untuk tetap berusaha, tidak menyerah, dan memaknai kesulitan sebagai bagian

dari proses pembentukan diri. Dengan demikian, QS. Al-Insyirah: 5–6 tidak hanya memberikan pesan teologis, tetapi juga membentuk mekanisme psikologis berupa optimisme, *positive reframing*, dan ketahanan mental dalam menghadapi krisis kehidupan.

Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan kondisi emosional manusia. Ketika seseorang berada dalam fase depresi atau kehilangan semangat hidup, ayat ini dapat menjadi sumber motivasi spiritual untuk bangkit dan bertahan menghadapi ujian. Dengan demikian, QS. Al-Insyirah: 5–6 memiliki relevansi yang sangat besar terhadap problem krisis mental di era modern. Ayat ini mengajarkan manusia untuk membangun optimisme, menjaga harapan, berpikir positif, dan meyakini bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi penting dalam membangun kesehatan mental yang stabil, sekaligus menghindarkan manusia dari sikap putus asa yang dapat merusak kehidupan psikologis maupun spiritualnya.

B. Menghindari Sikap Putus Asa Sebagai Bentuk Perlindungan Mental

Setelah membangun fondasi optimisme, Al-Qur'an juga memberikan rambu-rambu peringatan. Jika optimisme adalah "bahan bakar" untuk maju, maka larangan putus asa adalah "rem" agar kita tidak terjatuh ke jurang keputusan yang bisa berakibat fatal pada kesehatan mental. Larangan berputus asa adalah tindakan untuk mencegah diri maupun seseorang agar tidak hilang harapan terhadap rahmat, pertolongan, dan ampunan Allah (Qurni et al., 2025). Hal ini secara tegas digambarkan dalam beberapa ayat berikut:

1. Bahaya Kehilangan Harapan (QS. Yusuf: 87)

وَلَا تَيْئِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Terjemahan: “Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” (QS. Yusuf: 87).

Dalam Tafsir Al-Mishbah, menurut M. Quraish Shihab ayat ini mengandung pesan kuat agar setiap mukmin menjauhkan diri dari sikap berputus asa terhadap rahmat dan pertolongan Allah swt. Dalam tafsir ini, keputusan dipandang identik dengan kekufuran yang besar karena menganggap kenikmatan yang hilang tidak akan pernah kembali lagi, padahal Allah Maha Hidup dan mampu menghadirkan kembali apa yang telah lenyap. Sebaliknya, semakin mantap keimanan seseorang, maka akan semakin besar pula harapannya kepada Allah, sehingga ia akan selalu bersikap optimis dan pantang menyerah selama masih ada peluang yang tersedia (Shihab, 2002). Ayat ini mengajarkan bahwa seorang yang beriman harus terus berusaha dengan sungguh-sungguh sambil meyakini bahwa Allah dapat menciptakan sebab-sebab yang memudahkan tercapainya harapan di tengah kesulitan yang menyesak dada.

Dalam *Tafsir At-Thabari*, Ibnu Jarir At-Thabari menjelaskan bahwa larangan berputus asa dari *rawhillāh* mengandung makna larangan memutus harapan terhadap kelapangan, rahmat, dan jalan keluar dari Allah. Keputusan dipandang sebagai sikap yang bertentangan dengan keimanan karena menunjukkan hilangnya keyakinan terhadap keluasan rahmat dan pertolongan Allah. Oleh karena itu, QS. Yusuf: 87 dapat dipahami sebagai dasar Qur'ani untuk menjaga harapan dan mencegah manusia tenggelam dalam keputusan (Al-Thabari, 2007).

Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menekankan pesan mendasar mengenai keteguhan harapan dan larangan berputus asa. Hamka menjelaskan larangan keras untuk berputus asa dari rahmat Allah. Hanya kaum yang tidak memiliki kepercayaan atau tidak berimanlah yang kehilangan harapan kepada Tuhan. Tafsir ini mengajarkan bahwa iman harus

menjadi sumber optimisme yang membuat seseorang terus berusaha (ikhtiar) mencari jalan keluar dalam situasi sesulit apa pun.

Ayat ini memberikan pesan spiritual yang sangat mendalam tentang pentingnya menjaga harapan dan larangan terjerumus dalam keputusan. Dalam konteks kehidupan modern, ayat ini relevan dengan fenomena krisis mental karena banyak individu yang mengalami tekanan hidup merasa bahwa masalah yang dihadapi tidak memiliki jalan keluar, sehingga muncul perasaan putus asa, kehilangan makna hidup, bahkan keinginan untuk menyerah terhadap keadaan. Dalam teori *hopelessness*, keputusan terjadi ketika seseorang membangun pandangan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depannya, sehingga ia merasa bahwa penderitaan yang dialami bersifat permanen dan tidak mungkin berubah (Beck et al., 1974). Pola pikir seperti ini dapat memperkuat gejala depresi dan kecemasan, terutama ketika individu terlalu fokus pada kegagalan, kehilangan, atau penderitaan yang sedang dialami. Oleh karena itu, QS. Yusuf: 87 dapat dipahami sebagai pesan Qur'ani yang berfungsi memutus pola pikir negatif tersebut melalui peneguhan harapan terhadap rahmat dan pertolongan Allah.

Dalam psikologi modern, harapan merupakan salah satu faktor penting yang membantu individu bangkit dari keterpurukan. *Hope Theory* menjelaskan bahwa harapan bukan sekadar keinginan pasif, tetapi mencakup *agency thinking*, yaitu dorongan batin untuk terus bergerak mencapai tujuan, dan *pathways thinking*, yaitu kemampuan menemukan jalan alternatif ketika menghadapi hambatan (Snyder, 2000). Dengan demikian, seseorang yang masih memiliki harapan akan lebih mampu mengendalikan emosi, berpikir jernih, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapinya. Dalam perspektif Islam, iman juga menjadi sumber optimisme yang mendorong manusia untuk terus berikhtiar dalam situasi sesulit apa pun. Iman bukan sekadar keyakinan dalam hati, tetapi kekuatan spiritual yang melahirkan semangat untuk terus berusaha, tidak berhenti mencari jalan keluar, dan menyadari bahwa kegagalan bukan akhir kehidupan, melainkan bagian dari proses pendewasaan diri dan kedekatan kepada Allah.

Hal ini mengajarkan manusia untuk menjaga harapan, memperkuat iman, dan tidak membiarkan dirinya tenggelam dalam keputusan. Nilai-nilai optimisme, keyakinan kepada rahmat Allah, dan semangat untuk terus berikhtiar menjadi fondasi penting dalam membangun kesehatan mental yang lebih stabil dan kuat di tengah berbagai tekanan kehidupan.

2. Menjaga Keseimbangan Emosional Di Tengah Ujian (QS. Fussilat: 49)

لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ

Terjemahan: “Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan.” (Qs. Fussilat: 49).

Dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menyoroti ayat ini sebagai bentuk karakteristik umum manusia yang cenderung tidak pernah merasa puas dalam mengejar kenikmatan dan kemegahan duniawi. Manusia digambarkan sebagai sosok yang sangat ambisius dalam memohon kebaikan bagi dirinya sendiri, namun memiliki ketahanan mental yang rapuh. Ketika ia ditimpa sedikit saja kesusahan atau petaka, ia akan segera merasa putus asa dan kehilangan harapan, seolah-olah ia telah melupakan seluruh pertolongan Allah yang pernah ia terima sebelumnya. Tafsir ini menjelaskan bahwa kecenderungan untuk cepat menyerah saat diuji merupakan indikasi bahwa manusia sering kali terlalu mengandalkan faktor-faktor duniawi yang ia anggap sebagai sumber perolehannya, sehingga ketika faktor tersebut hilang, ia langsung larut dalam kesedihan yang mendalam (Shihab, 2002). Dengan demikian, ayat ini menjadi peringatan bagi manusia untuk menyadari bahwa setiap

kenikmatan yang diperoleh adalah semata-mata karena rahmat Allah, bukan semata-mata hasil usaha pribadinya, sehingga semestinya ia tetap memiliki optimisme dan keteguhan iman baik dalam kondisi lapang maupun sempit.

Dalam *Tafsir At-Thabari*, Ibnu Jarir At-Thabari menjelaskan bahwa frasa *fa ya'ūs qanūt* menggambarkan kondisi manusia yang mudah kehilangan harapan ketika ditimpa keburukan atau kesulitan. Manusia cenderung terus meminta kebaikan, tetapi ketika mengalami musibah, ia cepat merasa putus asa dan menganggap kebaikan tidak akan kembali kepadanya. Penafsiran ini menunjukkan bahwa QS. Fussilat: 49 tidak hanya menggambarkan kelemahan emosional manusia, tetapi juga menjadi peringatan agar manusia tidak menggantungkan ketenangan hidup hanya pada keadaan duniawi (Al-Thabari, 2007).

Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka membongkar rahasia sifat buruk manusia yang cenderung kufur nikmat dan tidak konsisten dalam berinteraksi dengan Tuhannya. Ketika berada dalam kondisi lapang, manusia tidak pernah jemu meminta segala kebaikan, rezeki, dan keuntungan untuk dirinya sendiri. Namun, tafsir ini menyoroti kelemahan mental manusia yang sangat rapuh, sekiranya mereka ditimpa sedikit saja kesusahan atau kegagalan yang menyentuh kehidupannya, mereka akan langsung berputus asa, hilang harapan, dan mulai merumuk (mengeluh). Sikap ini diibaratkan seperti pepatah Minang, “hilang panas setahun oleh hujan sehari,” di mana manusia dengan mudah melupakan ribuan pertolongan dan nikmat Allah yang telah berlalu hanya karena satu kedukaan kecil yang dialaminya (Hamka, 1982). Oleh karena itu, ayat ini menjadi peringatan keras bagi umat Muslim agar melatih jiwa untuk tidak bersikap seperti orang kufur, serta senantiasa mengingat Allah baik di waktu susah maupun senang.

Manusia pada dasarnya memiliki keinginan besar terhadap kebaikan, kesuksesan, kenyamanan, dan berbagai kenikmatan hidup. Namun, ketika keinginan tersebut terlalu bergantung pada faktor duniawi seperti harta, jabatan, prestasi, relasi sosial, dan pengakuan orang lain, kestabilan emosional seseorang menjadi lebih mudah terganggu ketika faktor-faktor tersebut hilang atau tidak tercapai. Dalam psikologi, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan, tetapi juga sebagai kemampuan individu untuk menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Dengan demikian, individu yang sehat secara mental bukanlah orang yang tidak pernah menghadapi masalah, melainkan orang yang mampu mengelola emosi, menyesuaikan diri, dan tetap memiliki harapan ketika menghadapi ujian. Dalam konteks ini, QS. Fussilat: 49 mengingatkan manusia agar tidak hanya bersyukur ketika memperoleh nikmat, tetapi juga tetap tenang dan optimis ketika menghadapi cobaan.

Lemahnya mental manusia juga dapat berkaitan dengan sikap kufur nikmat dan hilangnya kesadaran spiritual ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks krisis mental, seseorang yang terlalu fokus pada satu kegagalan dapat mengabaikan berbagai nikmat yang masih dimiliki, seperti kesehatan, keluarga, kesempatan hidup, dan dukungan sosial. Pola pikir seperti ini dapat memperkuat tekanan batin karena individu cenderung menilai kehidupannya hanya dari satu peristiwa negatif. Dalam perspektif psikologi positif, rasa syukur berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis karena membantu individu mengalihkan perhatian dari kekurangan menuju hal-hal bermakna yang masih dimiliki (Laranjeira & Querido, 2022). Sementara itu, dalam perspektif Islam, hubungan spiritual dengan Allah melalui zikir, sabar, tawakal, dan syukur dapat menjadi sumber ketenangan batin serta ketahanan jiwa ketika menghadapi tekanan hidup (Daradjat, 1992; Muhajjalina, 2026). Dengan demikian, mengingat Allah dalam keadaan senang maupun susah dapat membantu manusia menjaga kestabilan emosi dan tidak mudah goyah oleh perubahan keadaan hidup.

Oleh karena itu, iman dan rasa syukur menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan mental (*mental resilience*) agar seseorang tidak mudah terpuruk ketika menghadapi ujian kehidupan. Ayat ini mengajarkan manusia untuk menjaga keseimbangan emosional, tidak terlalu bergantung pada kenikmatan duniawi, serta tetap optimis dan bersyukur dalam segala keadaan. Nilai-nilai tersebut sangat penting untuk membangun kesehatan mental yang lebih stabil, kuat, dan tidak mudah runtuh ketika menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks.

C. Pembentukan Karakter Optimisme dan Larangan Bersikap Putus Asa Sebagai Solusi Krisis Mental

Di era modern saat ini, manusia hidup di tengah tekanan yang semakin kompleks, terutama pada generasi muda. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya kasus stres, kecemasan (*anxiety*), depresi, *burnout*, bahkan kehilangan makna hidup. Dalam situasi seperti ini, Al-Qur'an tidak hanya hadir sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai pedoman psikologis yang membantu manusia membangun ketahanan mental (*mental resilience*) agar mampu menghadapi tekanan hidup secara sehat. Oleh karena itu, rumusan Al-Qur'an dalam membangun karakter optimisme dan menghindari sikap putus asa dapat dipetakan melalui beberapa ayat utama yang memiliki hubungan dengan konsep psikologi modern.

Tabel 1. Rumusan Al-Qur'an dalam Membangun Optimisme dan Menghindari Putus Asa

Ayat Al-Qur'an	Rumusan Qur'ani	Konsep Psikologis	Fungsi terhadap Krisis Mental
QS. Al-Baqarah: 286	Allah tidak membebani manusia di luar batas kesanggupannya	Self-efficacy	Menguatkan keyakinan bahwa individu memiliki kapasitas untuk menghadapi tekanan hidup
QS. Al-Insyirah: 5-6	Setiap kesulitan selalu disertai kemudahan	Learned optimism dan positive reframing	Membantu individu melihat krisis sebagai kondisi sementara yang tetap memiliki peluang jalan keluar
QS. Yusuf: 87	Larangan berputus asa dari rahmat Allah	Hope theory	Menjaga harapan, motivasi batin, dan kemampuan mencari alternatif penyelesaian masalah
QS. Fussilat: 49	Manusia rentan kehilangan harapan ketika ditimpa kesulitan	Hopelessness theory dan religious coping	Mengingatkan manusia agar tidak terjebak dalam keputusan serta mengarahkan pada coping spiritual yang positif

Pemetaan tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberikan pesan moral secara normatif, tetapi juga membangun mekanisme psikologis yang dapat membantu manusia menghadapi tekanan hidup. QS. Al-Baqarah: 286 memperkuat keyakinan kapasitas diri, QS. Al-Insyirah: 5–6 membentuk cara pandang optimis terhadap kesulitan, QS. Yusuf: 87 menjaga manusia dari kehilangan harapan, sedangkan QS. Fussilat: 49 mengingatkan adanya kerentanan emosional yang perlu diarahkan melalui coping spiritual. Dengan demikian, rumusan Qur'ani tersebut menjadi dasar bagi internalisasi nilai sabar, tawakal, zikir, syukur, dan keteladanan kisah para nabi dalam membangun ketahanan mental.

Al-Qur'an memiliki beberapa cara dalam membangun karakter optimisme dan mencegah sikap putus asa. Cara tersebut dapat dilihat melalui nilai sabar, tawakal, zikir, syukur, serta keteladanan kisah para nabi sebagaimana dijelaskan berikut.

1. Melalui Perintah Untuk Bersabar

Kesabaran dalam Al-Qur'an bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kemampuan mengendalikan diri, bertahan, dan tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan hidup. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 153: “*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*” Ayat ini memberikan ketenangan psikologis bahwa manusia tidak sendirian ketika menghadapi ujian kehidupan. Sikap ini melahirkan harapan dan kekuatan mental sehingga

manusia tidak mudah jatuh dalam keputusan ketika menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, sabar dan optimisme menjadi dua nilai penting dalam membangun ketahanan jiwa manusia, khususnya di tengah krisis mental yang semakin meningkat pada era modern (Waliyya et al., 2024).

2. Melalui Konsep Tawakal

Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. QS. Ali 'Imran: 159 menyatakan: *"Apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah."* Ayat ini mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan kepercayaan kepada Allah. Dalam perspektif kesehatan mental Islam, ketahanan diri tidak hanya dibangun melalui kekuatan psikologis, tetapi juga melalui hubungan spiritual manusia dengan Allah. Oleh sebab itu, kedekatan spiritual memiliki peranan penting dalam membantu manusia mengatasi kecemasan, stres, dan rasa putus asa di tengah kehidupan modern (Muawanah & Bashori, 2026).

3. Melalui Zikir Dan Rasa Syukur

Al-Qur'an juga menawarkan solusi spiritual melalui zikir, doa, dan rasa syukur sebagai cara menjaga kesehatan mental. QS. Ar-Ra'd: 28 menyatakan: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* Ayat ini menunjukkan bahwa hubungan spiritual dengan Allah memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan jiwa manusia. Selain itu, Al-Qur'an mengajarkan rasa syukur sebagai cara menjaga optimisme hidup. Orang yang bersyukur akan lebih fokus pada nikmat yang dimiliki dibandingkan kekurangan yang belum diperoleh. Allah berfirman dalam QS. Ibrahim: 7: *"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat kepadamu."* Sikap syukur membantu manusia membangun kepuasan batin dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam kehidupan era media sosial saat ini, rasa syukur menjadi penting agar seseorang tidak mudah merasa rendah diri (insecure) akibat melihat pencapaian orang lain. Namun, praktik spiritual juga terbukti membantu meningkatkan stabilitas emosi dan kualitas kesehatan mental seseorang.

4. Melalui Teladan Kisah-Kisah Nabi

Al-Qur'an juga menanamkan optimisme melalui kisah-kisah para nabi dan orang saleh. Kisah Nabi Yusuf, Nabi Ayyub, Nabi Musa, dan Nabi Muhammad saw. menunjukkan bahwa setiap kesulitan hidup dapat dihadapi dengan kesabaran, doa, dan keyakinan kepada Allah. Misalnya, Nabi Ayyub tetap sabar meskipun diuji dengan penyakit dan kehilangan harta, sedangkan Nabi Yusuf tetap optimis meskipun dipenjara dan dikhianati keluarganya. Kisah-kisah tersebut menjadi teladan psikologis dan spiritual bahwa penderitaan bukan akhir dari kehidupan, tetapi bagian dari proses menuju kemuliaan dan pertolongan Allah (Qutb, 2004).

Al-Qur'an juga memberikan berbagai solusi terhadap permasalahan putus asa yang dialami manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, putus asa bukan hanya persoalan emosional, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya keyakinan kepada rahmat, pertolongan, dan kekuasaan Allah. Oleh karena itu, Al-Qur'an menghadirkan solusi yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga psikologis agar manusia mampu menjaga harapan dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Solusi-solusi tersebut diwujudkan melalui ajaran sabar, tawakal, memperkuat iman, mengingat nikmat Allah, memperbanyak doa, serta meyakini bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan. Dalam keseluruhan ayat-ayat yang menggambarkan alasan putus asa sebelumnya, terlihat jelas bahwa ini adalah salah satu pertanda lemahnya iman seseorang dan kurangnya keyakinan kepada Allah Swt. Dimana seharusnya seorang mukmin senantiasa memiliki keyakinan, berusaha, dan memohon kepada Allah Swt. agar selalu diberikan rahmat dan pertolongan di setiap langkah hidupnya.

Hubungan antara optimisme dan larangan putus asa membentuk keseimbangan emosional yang sangat penting dalam menghadapi krisis mental. Optimisme berfungsi

sebagai kekuatan pendorong agar manusia tetap memiliki semangat hidup dan keberanian menghadapi tantangan. Sementara itu, larangan putus asa menjadi benteng emosional agar manusia tidak hancur ketika mengalami kegagalan atau tekanan hidup yang berat. Kombinasi keduanya melahirkan karakter tangguh (*resilience*) yang membuat seseorang mampu bangkit kembali setelah mengalami keterpurukan.

Dalam kehidupan era media sosial saat ini, hubungan antara optimisme dan larangan putus asa menjadi semakin penting. Generasi muda sering mengalami rasa tidak aman (*insecure*), kecemasan, dan depresi akibat budaya membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial. Paparan media sosial dapat memperkuat tekanan psikologis karena individu cenderung membandingkan pencapaian, penampilan, relasi sosial, dan gaya hidupnya dengan standar yang ditampilkan orang lain. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan gagal, rendah diri, kehilangan rasa syukur, serta melemahkan harapan hidup apabila tidak diimbangi dengan kemampuan koping yang sehat (Palacios-Delgado et al., 2024). Dalam konteks ini, Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki ujian, kapasitas, dan jalan hidup yang berbeda-beda. QS. Al-Baqarah: 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia melainkan sesuai kesanggupannya. Ayat ini memberikan ketenangan bahwa setiap ujian yang dialami manusia sebenarnya masih berada dalam batas kemampuan dirinya, sehingga manusia tidak perlu memaksakan diri mengikuti standar hidup orang lain yang dapat melemahkan kesehatan mentalnya (Muawanah & Bashori, 2026).

Dengan demikian, Al-Qur'an memiliki konsep yang sangat komprehensif dalam membangun karakter optimisme dan mencegah sikap putus asa sebagai solusi krisis mental. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, zikir, keyakinan terhadap rahmat Allah, serta harapan akan kemudahan setelah kesulitan mampu membentuk ketahanan mental dan kestabilan emosi manusia. Optimisme memberikan energi untuk terus melangkah, sedangkan larangan putus asa menjaga manusia agar tidak tenggelam dalam keterpurukan. Oleh sebab itu, ajaran Al-Qur'an sangat relevan untuk dijadikan pedoman spiritual dan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang semakin berat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan konsep spiritual-psikologis yang komprehensif dalam membangun karakter optimisme dan mencegah sikap putus asa sebagai solusi terhadap krisis mental. Optimisme dalam Al-Qur'an dibangun melalui keyakinan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya, sebagaimana tergambar dalam QS. Al-Baqarah: 286, serta melalui penegasan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Insyirah: 5–6. Kedua ayat tersebut membentuk kesadaran bahwa ujian hidup bukan akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses penguatan iman, kedewasaan spiritual, dan ketahanan mental manusia.

Larangan putus asa dalam Al-Qur'an juga memiliki fungsi penting sebagai perlindungan emosional agar manusia tidak tenggelam dalam keterpurukan ketika menghadapi kegagalan, tekanan hidup, atau kehilangan harapan. QS. Yusuf: 87 menegaskan pentingnya menjaga harapan terhadap rahmat Allah, sedangkan QS. Fussilat: 49 menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan lemah secara emosional ketika ditimpa kesulitan. Oleh karena itu, nilai sabar, tawakal, syukur, zikir, keyakinan terhadap rahmat Allah, serta harapan terhadap kemudahan setelah kesulitan menjadi fondasi penting dalam membentuk resiliensi mental. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an relevan dijadikan pedoman spiritual dan psikologis dalam menghadapi krisis mental di era modern, khususnya bagi generasi muda yang hidup di tengah tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan budaya perbandingan di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Thabari, I. J. M. ibn J. (2007). *Tafsir At-Thabari*. Pustaka Azzam.
- Associe. (2025, February 12). *Apa itu fenomena NEET pada Gen Z di Indonesia?* <https://associe.co.id/berita/neet-adalah/>
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., & Desak Made Sintha Kurnia Dewi. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 270–277.
- Badri, M. (1979). *The dilemma of Muslim psychologists*. MWH London Publishers.
- Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic psychotherapeutic approach*. IIUM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1992). *Ilmu pendidikan Islam*. Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa* (4th ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Febriana, C. N. (2025). *Optimisme dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Bayani Perspektif Quraish Shihab* [Skripsi]. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., & Aini, S. (2021). Depression, anxiety, and stress among students of Sriwijaya University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 23–35. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.12629>
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.
- Hamka. (1990). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.
- Jayani, D. H. (2022, March 18). *Survei BPS: Mental anak muda paling buruk selama PPKM darurat*. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/ea9b870802a3979/survei-bps-mental-anak-muda-paling-buruk-selama-ppkm-darurat>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2014). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Ar-Razzaq*. CV Pustaka Jaya Ilmu.
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. *Frontiers in Psychology*, 13, 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
- Luo, J., Cao, W., Zhao, J., Zeng, X., & Pan, Y. (2023). The moderating role of optimism between social trauma and depression among Chinese college students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 270. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01314-z>
- Ma'rifah, M., Alimuddin, A., & Supriandi, S. (2025). Mental Health in an Islamic Perspective: A Conceptual Analysis of Islamic Education Psychology and Its Implications for the Development of Muslim Personality. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 6(1), 231–243. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v6i1.244>
- Muawanah, S. & Bashori. (2026). Tafsir Al-Qur'an tentang kesehatan mental: Studi tematik terhadap ayat-ayat ketahanan diri. *Millatuna: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 41–49. <https://doi.org/10.33752/mjsi.v3i01.9359>
- Muhajjalina, K. G. (2026). Mental Health from a Qur'anic Perspective: Conceptual Foundations and Implications for Islamic Religious Education. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 6(5), 594–605. <https://doi.org/10.59689/incare.v6i5.1345>
- Munir, S., Anita, R., & Sefnimal, T. D. O. (2020). Academic stress factors among Indonesian students: A case of IAIN Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–427.
- Najati, M. U. (2005). *Al-Qur'an dan ilmu jiwa* (A. R. Usmani, Trans.). Pustaka.



- Palacios-Delgado, J., Acosta-Beltrán, D. B., & Acevedo-Ibarra, J. N. (2024). How Important Are Optimism and Coping Strategies for Mental Health? Effect in Reducing Depression in Young People. *Psychiatry International*, 5(3), 532–543. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5030038>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Qurni, W. A., Nur Romadlon, A. F., & Astuti, I. (2025). Optimisme dan larangan berputus asa dalam Tafsir Al-Azhar: Telaah tematik atas ajaran Islam dalam kehidupan modern. *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 5(2), 2044–2060. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.7363>
- Qutb, S. (2004). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (Vol. 2). Dar Asy-Syuruk.
- Rabbi, Md. F., Pranto, U. H., & Sheikh, Md. L. (2025). Beyond deadlines: Academic stress, mental health risks, and coping inequities at Khulna University. *Education Journal of Indonesia*.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Waliyya, A. D., Zulaikha, S., & Rahmawati, A. (2024). Optimisme dan sabar dalam Al-Qur'an: Kunci keteguhan iman dan harapan. *Jurnal Ilmiah Al-Furqan: Al-Qur'an Bahasa Dan Seni*, 11(2), 117–127.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates* [Dataset]. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712–5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>