

## Resiliensi Jiwa dalam Pendidikan Islam:

### Interpretasi QS. AZ-Zumar ayat 53 pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu

**Dicky Setiady**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta  
dickysetiady24@mhs.uinjkt.ac.id

**Abdul Ghofur**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta  
abdul.ghofur@uinjkt.ac.id

DOI: 10.32528/tarlim.v8i1.2965

---

**Track:**

Received:

3 januari 2025

Final Revision:

1 februari 2025

Available online:

10 Maret 2025

Corresponding Author:

dickysetiady24@mhs.uinjkt.ac.id

**Abstrak**

Permasalahan kesehatan mental dalam dunia pendidikan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, karena untuk mencapai tujuan pendidikan Islam yaitu membentuk insan kamil yang sehat pikirannya dan juga jiwanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut QS. Az-Zumar ayat 53 dalam kontribusinya pada kesehatan mental dalam bentuk resiliensi jiwa, sehingga dapat menjadi filosofi model pendidikan Islam dalam mengatasi masalah mental pada peserta didik terlebih khusus pada masalah bunuh diri yang dilakukan oleh penuntut ilmu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tahlili dari QS. Az-Zumar ayat 53. Peneliti melakukan analisis QS. Az-Zumar ayat 53 dengan mendatangkan pandangan para mufasir dari kitab-kitab tafsir timur tengah maupun dari Indonesia sebagai bahan kontekstualisasi dan berikutnya dianalisis dengan pendekatan tarbawiyah untuk menyesuaikan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Az-Zumar ayat 53 mengandung makna yang menunjukkan bahwa manusia tidak pernah sendirian dalam menghadapi hidup, sehingga manusia diwajibkan untuk tidak menyerah dan percaya kepada rahmat Allah yang sangat luas. Lalu dalam penanaman nilai dalam QS. Az-Zumar ayat 53 hal ini senada dalam konsep pendidikan akhlak Al-Ghazali berupa metode takhalli, tahalli, dan tajalli sebagai bentuk penyempurnaan jiwa. Sehingga QS. Az-Zumar ayat 53 dapat menjadi dorongan manusia untuk memilih bertahan hidup dalam segala kondisi masalah hidupnya.

Kata kunci: Mental, Quran, Resiliensi, Pendidikan, Islam.

### **Soul Resilience in Islamic Education: Interpretation of QS. Az-Zumar Verse 53 on the Optimism of Life Expectancy for Student**

**Abstract**

*The issue of mental health in the educational world has become an important matter to address, as achieving the goal of Islamic education—forming a insan kamil (perfect human) who has both a healthy mind and soul—requires it. This research aims to further analyze QS. Az-Zumar verse 53 in its contribution to mental health in the form of soul resilience, so that it can serve as a philosophical model for Islamic education in overcoming mental health issues among students, particularly in addressing the problem of suicide among seekers of knowledge. This study uses a qualitative approach with a tafsir tahlili (interpretive) method of QS. Az-Zumar verse 53. The researcher analyzes QS. Az-Zumar verse 53 by consulting the views of mufassir (Quranic interpreters) from both Middle Eastern and Indonesian tafsir books as contextual materials, and*

---

*then analyzes it using a tarbawiyah (educational) approach to align with the research objectives. The findings of the study indicate that QS. Aẓ-Zumar verse 53 contains a meaning that shows humans are never alone in facing life, thus they are obliged not to give up and to trust in Allah's vast mercy. Additionally, the values embedded in QS. Aẓ-Zumar verse 53 are in harmony with Al-Ghazali's concept of moral education, which includes the methods of takhalli (cleansing), taballi (adornment), and tajalli (manifestation) as forms of soul perfection. Therefore, QS. Aẓ-Zumar verse 53 can serve as an encouragement for individuals to choose to persevere in life, regardless of the challenges they face.*

*Keywords: Mental, Quran, Resilience, Islamic Education*

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi bekal yang sangat penting dalam menuntut ilmu, Zakiah Daradjat menyatakan bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kecerdasan anak dan anak-anak yang hidup dibawah tekanan lingkungannya baik dari orang tua maupun teman-temannya membuat kecerdasannya tidak akan berkembang secara maksimal (Daradjat, 1978). Tekanan-tekanan yang terjadi di lingkungan sosial anak membuat anak menjadi terbebani kehidupannya, salah satu tekanan mental yang menjadi permasalahan adalah perilaku *bullying*. Fadhilah Syam Nasution dalam penelitiannya menyampaikan bahwa *bullying* membawa masalah terhadap mental anak, sehingga ketika kesehatan mentalnya terganggu maka timbul dampaknya, yaitu terganggunya kecerdasan emosional dan kecerdasan akademik anak. (Nasution, 2021). Apabila melihat lebih jauh dampak dari masalah *bullying* Dieter Wolke dan Suzet Tanya Lereya menyatakan bahwa korban-korban *bullying* memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek adalah berupa perilaku yang condong kepada tindak bunuh diri dan segala tindakan yang menyakiti diri sendiri. Dampak jangka panjangnya, seringkali korban *bullying* mengalami kesulitan dalam kualifikasi pendidikan dan mempertahankan pekerjaan, sehingga dari segi finansial korban *bullying* mengalami kesulitan. Hal ini dikarenakan korban *bullying* seringkali mengundurkan diri dari sekolah akibat perilaku *bullying* (Wolke & Lereya, 2015).

Ironisnya perilaku *bullying* selain dilakukan secara langsung, pada saat ini dengan kemudahan dan kemajuan teknologi sehingga sosial media menjadi lahan tempat terjadinya *bullying* yang dilakukan oleh para oknum penggunanya. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Sameer Hinduja dan Justin W. Patchin menyatakan bahwa perilaku *cyberbullying* dampaknya tidak lebih ringan dari perilaku *bullying* secara langsung, dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa keduanya memiliki dampak yang berbahaya. Bahkan dinyatakan korban dari *cyberbullying* juga memiliki potensi atas percobaan bunuh diri akibat dari tekanan sosial yang dialami (Hinduja & Patchin, 2019).

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, maka dapat dilihat bahwa masalah kesehatan mental dapat bermuara kepada perilaku bunuh diri. Perilaku bunuh diri menandakan keluarnya ataupun tidak berjalannya proses pendidikan yang seharusnya mengarahkan kepada optimisme dan penyelesaian masalah dalam hidup. Apabila ingin melihat dari sudut kesuksesan akademik dari segi kognitif terhadap perilaku bunuh

diri, pada penelitian yang dilakukan oleh Susan M. De Luca, Cynthia Franklin, Yan Yueqi, Shannon Johnson, dan Chris Brownson menyatakan bahwa mahasiswa-mahasiswa yang berpikiran untuk melakukan bunuh diri cenderung memiliki indeks prestasi kumulatif yang lebih rendah (De Luca et al., 2016).

Apabila berbicara mengenai masalah bunuh diri terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi perilaku tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wenjing Li, Diana S. Dorstyn, dan Eric Jarmon menyatakan bahwa masalah ide bunuh diri pada penuntut ilmu, khususnya mahasiswa dilatarbelakangi oleh masalah sulit tidur, hubungan sosial yang kurang baik, dan rasa putus asa. Namun yang paling penting adalah masalah segi perilaku kognitif manusia yang memilih untuk mengakhiri hidup. Sehingga dalam penelitian tersebut intervensi untuk menghalangi pilihan bunuh diri sangat penting dalam mencegah perilaku bunuh diri (Li et al., 2020). Bahkan, hal senada juga disampaikan oleh Malose Makhubela yang mencoba menelaah faktor penyebab fenomena bunuh diri, yaitu masalah menyalahkan diri sendiri atas kesalahannya sehingga timbul rasa depresi dan kesepian menyebabkan seseorang memilih untuk mengakhiri hidupnya. Pada penelitian tersebut menekankan pentingnya intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri, sehingga dapat memengaruhi pilihannya untuk mengakhiri hidup (Makhubela, 2021).

Masalah kesehatan mental, *bullying*, dan bunuh diri yang disampaikan sebelumnya menandakan pentingnya pendidikan yang menyentuh kepada jiwa-jiwa manusia. Pendidikan tersebut ada pada pendidikan Islam yang benar-benar bertujuan kepada penyempurnaan jiwa. Zakiah Daradjat menyatakan bahwa pendidikan Islam adalah usaha yang dilakukan dalam rangka membangun mental yang berlandaskan ajaran-ajaran Islam (Daradjat, 2017). Lebih lanjut pendidikan Islam bertujuan untuk membentuk insan kamil, yaitu makhluk yang dari segi jasmani dan ruhaninya selamat. Segi jasmani berupa kognitif dan ruhaninya dari segi mental dan afektif (Al-Abrasyi, 1993). Selain itu, karena manusia dalam kehidupannya selalu diliputi oleh masalah-masalah dan sebab itu manusia membutuhkan pendidikan, maka dalam masalah yang sudah disampaikan sebelumnya pendidikan Islam berperan penting dalam penyelesaiannya, bahkan menjadi yang utama (Tafsir, 2019).

Terdapat beberapa penelitian yang membahas seputar intervensi pendidikan Islam dalam masalah kesehatan mental, khususnya masalah bunuh diri. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yusuf, Ayu Lika Ramadhani, Yuni Lestari, dan Dwi Setia Kurniawan membahas seputar posisi pendidikan Islam dalam menganani masalah mental yang terjadi pada remaja. Pada penelitian tersebut pendidikan Islam berperan dalam mengatasi masalah mental remaja dengan membawa unsur-unsur keimanan dan peribadahan yang bertujuan kepada aspek ketentraman batin (Yusuf et al., 2022).

Kedua, terdapat penelitian yang dilakukan Tamkeen Saleem, Sehmila Saleem, Rabia Mustaq, dan Seema Gul membahas seputar bentuk pendidikan Islam yang dapat membawa dampak positif terhadap kesehatan mental. Pada penelitian tersebut aktivitas-aktivitas religius islami dapat membawa getaran positif terhadap jiwa. Sehingga dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas islami dapat membantu menjadi solusi atas masalah gangguan jiwa (Saleem et al., 2021).

Ketiga, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuk membahas tentang ayat-ayat Al-Quran yang bermakna psikologi. Penelitian ini menemukan dan menghimpun

penafsiran dari ayat-ayat tersebut, adapun ayat-ayat Al-Quran yang bermakna psikologis adalah Al-Baqarah ayat 50 berbicara mengenai emosi, Al-A'raf ayat 10 mengenai pengendalian motivasi, Az-Zumar ayat 53 mengenai optimis dalam hidup, An-Nisa ayat 5 mengenai bersikap empati, Ali-Imran ayat 160 berbicara mengenai efikasi diri, yaitu kemampuan seseorang menjalankan tugas hidup, dan Al Hasyr ayat 80 berbicara tentang keluar dari masalah (Mughni & Muhammad Marzuk, 2022).

Keempat, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ali Khaki dan Ali Sadeghi Habibabad membahas tentang pengaruh pendidikan Islam terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menguji terhadap beberapa aspek, yaitu pengetahuan agama dan spiritualitas agama. Pengetahuan agama berbicara seputar makna dari kehidupan dan juga arti dari kematian. Spiritualitas beragama berbicara seputar ritualitas, pengalaman beragama, dan hubungan manusia dengan Allah, manusia lainnya, dan lingkungan alam. Penelitian ini menemukan bahwa pendidikan Islam berpengaruh dalam menyembuhkan dan mencegah masalah kesehatan mental (Khaki & Sadeghi Habibabad, 2021).

Sehingga melalui berbagai penelitian sebelumnya pendidikan Islam berperan untuk memberikan sebuah petunjuk keagamaan berupa menghargai jiwa dan kehidupan sebagai rahmat dari Allah yang senantiasa harus dijaga. Ujian dalam hidup adalah bentuk proses pendekatan diri manusia kepada Allah dan juga pembentukan jiwa dan iman yang kokoh sebagai pegangan dalam hidup. Oleh karena itu, bunuh diri atau hal lain yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dilarang dalam Islam dan pendidikan Islam harus mampu menjadi panduan atas setiap kesulitan manusia, khususnya dalam masalah pendidikan jiwa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cindy Angrella, Yuningsih Sriyana Nathwa, dan Ilham Hudi yang menyakaan bahwa membentuk pemahaman religius pada remaja dapat membantu menghindari perilaku bunuh diri (Anggrella et al., 2024).

Oleh karena itu, peneliti memilih QS. Az-Zumar ayat 53 sebagai objek penelitian karena didalamnya terkandung ayat tentang optimisme dalam hidup yang dibawa sebagai pegangan manusia dalam menghindari perilaku bunuh diri. Setiap manusia adalah makhluk yang berdosa, QS. Az-Zumar mengajarkan keada manusia mengenai Allah adalah Tuhan yang maha pengampun dan disetiap upaya untuk melihat hal positif dalam hidup menjadi sarana besar rasa maaf dan rahmat dari Allah untuk setiap muslim yang bersungguh-sungguh sabar dan ingin kembali kepada jalan yang di ridhai-Nya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur adalah bentuk penelitian yang berfokus kepada menganalisis dan menginterpretasi dokumen-dokumen tertulis berdasarkan kepada konteks penelitian (Sani, 2022). Dari segi metodologi studi Al-Quran, penelitian ini menggunakan metode tahlili, yaitu mendeskripsikan setiap aspek dalam suatu ayat atau lebih dari satu ayat, serta menerangkan makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dikaji (Hakim, 2019). Selain itu penelitian ini juga menggunakan metodologi semi tematik, yaitu menentukan tema pendidikan dan mengkajinya dengan pandang ayat-ayat tarbawiyah (Muhammad, 2014). Pada penelitian ini peneliti

berusaha untuk mengkaji QS. Az-Zumar ayat 53 dalam sudut asbabun nuzul, pengertian secara umum, pandangan ulama-ulama tafsir, dan hubungannya dengan makna secara tarbawiyah.

## HASIL & PEMBAHASAN

Al-Quran menjadi sumber pedoman hidup manusia yang dapat menyelesaikan setiap masalah hidup manusia. Seluruh sumber ilmu yang ada di bumi ini bersumber dari Al-Quran. Oleh karena itu, dalam memandang masalah bunuh diri penting untuk mengambil solusi dari sumber pedoman hidup manusia, yaitu Al-Quran. Dalam Al-Quran terdapat pembahasan yang dapat menjawab masalah bunuh diri, yaitu pada QS. Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

*"Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Az-Zumar [39]:53)*

Apabila melihat kepada sejarah turunnya atau asbabun nuzul dari QS. Az-Zumar ayat 53 yang diterangkan oleh Imam Jalaludin As-Suyuthi dalam kitabnya menjelaskan beberapa sumber dari hadis terkait turunnya ayat tersebut. Pertama terdapat riwayat dari Bukhori dan Muslim bahwa QS. Az-Zumar ayat 53 satu kejadian dengan turunnya QS. Al-Furqan ayat 68. Ibnu Abbas menyatakan bahwa orang-orang musyrik Mekah sering sekali melakukan pembunuhan dan perzinahan. Lalu orang-orang musyrik Mekah bertemu dengan Rasulullah dan berkata mengenai cara-cara yang harus dilakukan dalam rangka menghapus dosa-dosa mereka, lalu turunlah QS. Al-Furqan ayat 68-70 dan turun pula QS. Az-Zumar ayat 53.

Dari riwayat sahih, Abi Hatim menyatakan bahwa Ibnu Abbas berkata QS. Az-Zumar ayat 53 diturunkan bertepatan dengan sikap dari kelompok musyrik Mekah. Selain itu, Al Hakim dan Ath-Thabrani meriwayatkan bahwa Ibnu Umar berkata mengenai tobatnya seseorang yang kembali murtad setelah masuk Islam dan Ibnu Umar mengatakan bahwa tobatnya tersebut tidak diterima. Lalu ketika Rasulullah sampai di Madinah yang pada saat itu sedang hijrah dari Mekah menuju Madinah, turun QS. Az-Zumar ayat 53.

As-Suyuthi juga mencantumkan hadis dhaif yang menyatakan melalui pernyataan Ibnu Abbas bahwa Rasulullah pernah mengutus seseorang untuk menemui Wahsyi untuk mengajaknya masuk Islam. Namun Wahsyi menjawab dengan keraguan dengan menyatakan bahwa Islam memandang pembunuh, pezina, dan orang-orang musyrik akan dilipatgandakan hukumannya di hari kiamat dan Wahsyi mempertanyakan atas ampunan dari Allah. Lalu, turun surah An-Nisa ayat 48, namun Wahsyi tetap bimbang atas pengampunannya. Setelah kebimbangan yang panjang dari Wahsyi, berikutnya turunlah QS. Az-Zumar ayat 53 dan Wahsyi puas dengan ayat ini lalu masuklah ia ke dalam Islam (As-Suyuthi, 2002).

Dari segi penafsiran ayat dalam tafsir jalalain QS. Az-Zumar ayat 53 memang bermakna pemaafan atas dosa-dosa, namun maksud dari pernyataan pemaafan atas dosa keseluruhannya adalah dengan disertai taubat. Setelah itu, manusia diminta untuk senantiasa sabar dan tidak berputus asa dari rahmat Allah (As-Suyuthi & Al-Mahalli, 2015).

Pada penafsiran lain oleh Ibnu Katsir dalam kitabnya dengan merantailkan pembahasan dari ayat QS. Az-Zumar ayat 53-59 menyatakan bahwa ayat ini menyatakan atas diterimanya orang-orang yang bertaubat dengan sungguh-sungguh dan juga ayat ini memberikan tempat yang spesial untuk orang-orang yang bersabar dan tidak berputus asa dalam menunggu rahmat Allah. Pada pembahasan awal QS. Az-Zumar ayat 53 Ibnu Katsir memberikan penjelasan-penjelasan mengenai kebaikan untuk mereka yang bertaubat dan tidak berputus asa dari rahmat Allah, lalu pada bagian akhir pembahasa Ibnu Katsir mencantumkan beberapa hadis yang menyatakan penyesalan bagi mereka yang terlambat menyadari luasnya rahmat Allah. Maknanya tidaklah pemaafan dan ampunan yang diberikan ini diartikan secara terlalu bebas, sehingga mengartikan ayat tersebut sebagai ayat yang membuat manusia menjadi lalai atas rahmat Allah. Tetapi ayat tersebut membawa optimisme yang memang harus terus diusahakan oleh manusia agar dapat hidup bahagia di dunia maupun di akhirat (Al-Dimasqy, 2017).

Berikutnya dari Wahbah Az-Zuhailly dalam kitab tafsir al-munir menyatakan dengan mengutip dari perkataan Asy-Syaukani bahwa QS. Az-Zumar ayat 53-59 adalah ayat yang membawa optimisme kepada manusia karena berisi pemberian harapan atas segala permasalahan yang ada di dunia. Ayat ini menjadi ayat yang paling menggembirakan karena mengandung keistimewaan, yaitu penghormatan yang sangat besar untuk mereka yang menyandarkan urusan-urusan mereka kepada Allah SWT. Az-Zuhailly menafsirkan bahwa ayat ini apabila dilihat dari asbabun nuzul maka tertuju pula pada orang-orang yang berdosa dan potensi mereka untuk dimaafkan dengan rahmat Allah yang luas. Terdapat beberapa kriteria yang oleh Az-Zuhailly jelaskan dalam tafsirnya mengenai pengampunan dosa, yaitu taubat, kembali kepada Allah SWT., dan mengikhlaskan perbuatan dosa yang telah lalu. Pada akhir pembahasan Az-Zuhailly memperingati mereka yang dengan sebab keistimewaan ini menjadi remeh terhadap dosa-dosa (Az-Zuhailly, 2009).

Selanjutnya dari sisi ulama Indonesia, yaitu Buya Hamka dalam kitabnya Tafsir Al-Azhar menyatakan mengenai QS. Az-Zumar ayat 53-59 menyatakan bahwa ayat tersebut adalah ayat yang membawa kembali harapan hidup manusia, setelah bersusah payah hidup dan bertahan menghadapi godaan dan dosa-dosa. Manusia adalah makhluk yang lemah, yang tidak mampu hidup sendirian. Allah mengetahui akan hal tersebut, oleh karena itu terdapat beberapa alat yang dapat digunakan manusia, yaitu akal, syariat, dan pengetahuan Allah atas ketidakmampuan manusia itupun adalah sebuah alat yang membawa manusia yakin bahwa Allah bersamanya. Tatkala manusia menjauh dan tersesat dari-Nya, Allah senantiasa menunggunya untuk kembali dan selalu membuka pintu maaf dan taubat untuk manusia yang bersungguh-sungguh dalam taubatnya (Amrullah, n.d.).

Sebelum menemukan nilai resiliensi jiwa dalam QS. AZ-Zumar ayat 53, maka perlu diketahui lebih dahulu mengenai pemahaman tentang resiliensi jiwa. Dalam bahasa Inggris resiliensi memiliki arti resilience yang artinya kemampuan seseorang untuk mengembalikan kondisi dengan cepat saat berada di kondisi yang kurang menyenangkan (Press, 2020). Hal senada juga disampaikan oleh Edith Grotberg mengenai definisi dari resiliensi, yaitu sebuah kapasitas dari manusia atau kelompok manusia dalam mengatasi masalah dengan mental yang positif. Lebih lanjut, resiliensi jiwa sangat penting khususnya pada anak-anak dalam mengatasi masalah trauma (Grotberg, 1995). Mengenai resiliensi, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Triana Indrawati mencoba menguji resiliensi psikologis guru-guru di daerah rawan bencana. Penelitian tersebut berusaha untuk melihat sejauh mana kekhawatiran atas bencana yang bisa saja datang terhadap psikologis guru. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa resiliensi jiwa pada guru-guru tersebut dan tingkat religiusitas dapat memengaruhi kesehatan mental para guru (Indrawati, 2019). Penelitian lain yang berusaha mengungkapkan peran resiliensi terhadap kesehatan mental ada pada penelitian yang dilakukan oleh Aisya Cinintya Saichu dan Ratih Arum Listiyandini, bahwa resiliensi jiwa akan semakin kuat apabila di dukung oleh faktor eksternal, salah satu yang diuji pada penelitian tersebut adalah dukungan keluarga dan dukungan sosial (Saichu & Listiyandini, 2018). Pada penelitian lain tentang resiliensi yang dilakukan oleh Michael Ungar dan Linda Theron menyatakan bahwa ilmu tentang resiliensi lebih dipahami pada bentuk proses hubungan interaktif antara biologis, psikologis, sosial, dan dengan alam, sehingga melalui interaksi tersebut manusia dapat menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya (Ungar & Theron, 2020).

Melihat kepada penjelasan sebelumnya, maka QS. AZ-Zumar ayat 53 dengan motivasi dan pemberian harapan kepada manusia untuk tidak menyerah menemui rahmat Allah dapat dikategorikan sebagai faktor pendukung resiliensi jiwa. Sebagaimana disebutkan bahwa resiliensi jiwa dapat dipengaruhi oleh dorongan eksternal yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, QS. Az-Zumar ayat 53 dapat menjadi dorongan kesadaran untuk manusia untuk tidak menyerah dalam hidupnya dan harus selalu ingat bahwa Allah selalu menunggunya dan menemaninya dalam kondisi terpojok sekalipun, selama ia mau untuk kembali kepada-Nya. Hal senada juga disampaikan oleh Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuk, bahwa QS. Az-Zumar ayat 53 termasuk kepada ayat-ayat psikologis yang dimana ayat tersebut memiliki nilai-nilai optimisme dalam hidup (Mughni & Muhammad Marzuk, 2022). Terlebih khusus pada masalah bunuh diri, pada penelitian yang dilakukan oleh Hamed Abdollahpor Ranjabar, bahwa orang yang melakukan bunuh diri sempat mengalami aktivitas kontrol kognitif yang sangat rendah dan menunjukkan indikasi menyalahkan diri sendiri, sehingga ia memilih jalan untuk melakukan bunuh diri (Abdollahpour Ranjabar et al., 2021). Sehingga sangatlah relevan untuk QS. Az-Zumar ayat 53 menjadi landasan filosofis terhadap upaya mengintervensi perilaku bunuh diri.

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan, bahwa terdapat intervensi QS. Az-Zumar ayat 53 dalam pencegahan perilaku bunuh diri, maka dalam menerapkan hal tersebut khususnya pada masalah bunuh diri yang dilakukan oleh remaja diperlukan campur tangan dari sisi pendidikan, khususnya pendidikan Islam.

Dalam permasalahan seputar kejiwaan, pendidikan Islam selalu berupaya untuk mencapai nafsu *muthmainnah*, yaitu jiwa yang memang sudah meninggalkan akhlak-akhlak tercela. Adapun nafsu yang harus dihilangkan adalah nafsu *Al Ammarah*, yaitu jiwa yang masih mengejar aspek keduniawian dan naluri hidup yang masih bodoh. Selain itu adapula nafsu *lawwamah*, yaitu jiwa yang sudah baik, tetapi tidak dapat sepenuhnya meninggalkan perbuatan buruknya. Pendidikan Islam memiliki caranya sendiri dalam mencapai mental yang sehat, khususnya terhindar dari sifat pesimisme yang dapat sampai kepada perilaku bunuh diri. Adapun cara untuk mencapai jiwa yang sehat (Rofina, A., Ilmi, M. N. A. H., Nursyamsiyah, S., & Huda, H. 2024), pendidikan Islam menawarkan metode *takhalli*, yaitu menghilangkan akhlak yang buruk dari dalam diri. Kedua, metode *tahalli*, yaitu menghiasi diri dengan perangai yang baik. Terakhir, metode *tajalli*, yaitu mengimplementasikan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Nata, 2018).

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernadewita, Rosdialena, dan Yummi Deswita yang menyatakan bahwa salah satu akhlak baik yaitu sabar, telah diuji dalam penelitiannya dan menunjukkan, bahwa pembiasaan sifat sabar dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana konsep *tajalli*, akan membawa kepada kesehatan mental yang baik. Sehingga dengan itu potensi untuk melakukan bunuh diri akan berkurang (Rosdialena & Ernadwita, 2019). Oleh karena itu penanaman spiritualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Esa Nur Wahyuni dan Khairul Bariyah menyatakan bahwa spiritualitas yang tertanam pada penuntut ilmu dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan mental para penuntut ilmu (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Kunin Nashihatul Hasanah dan Kharisul Wathon menyatakan bahwa peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental terdapat pada kebiasaan-kebiasaan yang tertanam dalam pribadi muslim, sehingga dapat membentuk akhlak yang mulia, pembiasaan tersebut meliputi memperbanyak membaca Al-Quran, bersedekah, menahan emosi, dan yang lainnya (Hasanah & Wathoni, 2022).

Lebih khusus lagi pada penelitian yang dilakukan oleh Baidi Bukhori, Syamsul Ma'arif, Siti Aisyah, Ide Bagus Siaputra, dan Abdullah Azzam Al Afghani menyatakan bahwa religiusitas yang ditandai dengan adanya penanaman nilai-nilai akhlak keislaman menjadi salah satu faktor terbangunnya resiliensi jiwa pada muslim, selain itu dukungan sosial juga memengaruhi resiliensi jiwa, dan berimplikasi langsung terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian ini disampaikan bahwa membangun religiusitas salah satu caranya adalah dengan menanamkan kesadaran akan keberadaan Allah SWT sebagai pembawa rahmat. Sehingga ia akan mengetahui bahwa setiap kesulitan yang dihadapinya adalah anugerah dan ada hikmahnya (Bukhori et al., 2022). Oleh karena itu pendidikan Islam khususnya pada pendidikan akhlak menjadi sangat penting dalam menanamkan resiliensi jiwa pada manusia, sebagaimana penjelasan-penjelasan yang sudah disampaikan sebelumnya.



## KESIMPULAN

Upaya pendidikan Islam dalam mengimplementasikan QS. Az-Zumar ayat 53 sebagai solusi atas permasalahan psikologis, khususnya bunuh diri adalah dengan pendidikan Akhlak. Pengimplementasian konsep takhalli, tahalli, dan tajalli menjadi aspek penting dalam penyempurnaan jiwa. Karena dengan akhlak-akhlak baik yang ditanamkan akan membawa manusia untuk memilih hal-hal baik dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga manusia dapat tercegah dari perilaku bunuh diri. Para penuntut ilmu perlu untuk melakukan penyempurnaan jiwa dengan akhlak-akhlak tersebut sebagai solusi atas menghadapi masalah-masalah hidup, setiap pikiran positif yang dibawa sebagai bentuk peneladanan QS. Az-Zumar ayat 53 hal tersebut menjadi pegangan umat muslim untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Penelitian ini masih dapat dikembangkan lebih lanjut lagi ke dalam ranah praktisi, sehingga besar harapan peneliti melalui penelitian ini dapat membuka inspirasi bagi para peneliti lainnya untuk menelaah lebih lanjut seputar pembahasan terkait. Pendidikan Islam dan psikologi perlu lebih dekat lagi dalam hubungannya di ranah akademis, agar tercapai tujuan pendidikan Islam yaitu pembentukan akhlak yang mulia. Selain itu, untuk menghindari peristiwa-peristiwa memilukan yang terjadi di ranah pendidikan, yaitu bunuh dirinya seorang yang terdidik.

## REFERENSI

- Abdollahpour Ranjbar, H., Parhoon, H., Mohammadkhani, S., Munawar, K., Moradi, A., & Jobson, L. (2021). Investigating cognitive control and cognitive emotion regulation in Iranian depressed women with suicidal ideation or suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(3), 586–595. <https://doi.org/10.1111/sltb.12735>
- Al-Abrasyi, M. A. (1993). *Dasar-Dasar Pokok Pendidikan Islam* (7th ed.). Bulan Bintang.
- Al-Dimasqy, I. ad-D. A. A.-F. I. (2017). *Tafsir Al Qur'an Al Adzim*. Maktabah Al-Islamiyah.
- Amrullah, A. M. K. (n.d.). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE. LTD.
- Anggrella, C., Nathwa, Y. S., & Hudi, I. (2024). Pemahaman Religius untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 8128–8136. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/13610>
- As-Suyuthi, J. (2002). *Asbabun Nuzul*. Muassasah Al-Kutub Ats-Tsaqafiyah.
- As-Suyuthi, J., & Al-Mahalli, J. (2015). *Tafsir Al-Jalalain*. Madar Al Watan.
- Az-Zuhaily, W. (2009). *Tafsir Al Munir*. Dar Al-Fikr.
- Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A. binti, Siaputra, I. B., & Afghani, A. A. Al. (2022). Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, Self-Efficacy on Subjective Well-being. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 152–171. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2972>
- Daradjat, Z. (1978). *Kesehatan Mental* (6th ed.). Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam* (13th ed.). Bumi Aksara.
- De Luca, S. M., Franklin, C., Yueqi, Y., Johnson, S., & Brownson, C. (2016). The Relationship Between Suicide Ideation, Behavioral Health, and College Academic Performance. *Community Mental Health Journal*, 52(5), 534–540. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-9987-4>
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Bernard Van Leer Foundation.
- Hakim, L. N. (2019). *Metodologi Penelitian Tafsir*. CV. Amanah.
- Hasanah, K. N., & Wathoni, K. (2022). Problematika Kesehatan Mental dan Upaya Penanggulangannya Melalui Pendekatan Pendidikan Islam (studi kasus di rumah terapi jiwa Margo Widodo Paringan

- Jenangan Ponorogo). *Jurnal Arsyadana: Jurnal Pendidikan Islam Aktual*, 1(1), 1–15. [http://etheses.iaiponorogo.ac.id/5469/1/WORD JADI DONE.pdf](http://etheses.iaiponorogo.ac.id/5469/1/WORD%20JADI%20DONE.pdf)
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Khaki, A., & Sadeghi Habibabad, A. (2021). Investigating the Effect of Religious and Islamic Teachings on the Calmness and Mental Health in Educational Spaces. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2632–2645. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01022-7>
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Jarmon, E. (2020). Identifying suicide risk among college students: A systematic review. *Death Studies*, 44(7), 450–458. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1578305>
- Makhubela, M. (2021). Suicide and depression in university students: a possible epidemic. *South African Journal of Psychology*, 51(1), 3–5. <https://doi.org/10.1177/0081246321992179>
- Mughni, S., & Muhammad Marzuk. (2022). TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 101–114. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>
- Muhammad, Y. (2014). *Tafsir ayat-ayat Pendidikan dengan Metode Semi Tematik dan Tematik*. Alauddin University Press.
- Nasution, F. S. (2021). Kasus Bullying Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *MUBTADA: Jurnal Ilmiah Dalam Pendidikan Dasar*, 4(4), 57–67. <https://ejournal.stitalhikmah-tt.ac.id/index.php/mubtada/article/view/96>
- Nata, A. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam*. Rajawali Pers.
- Press, O. U. (2020). *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (D. Lea & J. Bradbery (eds.); 10th ed.). Oxford University Press.
- Rosdialena, & Ernadwita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Rofina, A., Ilmi, M. N. A. H., Nursyamsiyah, S., & Huda, H. (2024). Konsep Ilmu dan Pendidikan dalam Perspektif Surat Al-Mujadalah Ayat 11. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 107–119.
- Saichu, A. C., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Pasangan terhadap Resiliensi Ibu yang Memiliki Anak dengan Spektrum Autisme. *PSIKODIMENSLA*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i1.1293>
- Saleem, T., Saleem, S., Mushtaq, R., & Gul, S. (2021). Belief Salience, Religious Activities, Frequency of Prayer Offering, Religious Offering Preference and Mental Health: A Study of Religiosity Among Muslim Students. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 726–735. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01046-z>
- Sani, R. A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Kencana.
- Tafsir, A. (2019). *Filsafat Pendidikan Islami: Integrasi Jasmani, Rohani, dan Kalbu Memanusiakan Manusia* (9th ed.). PT. Rosdakarya.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>