

Mekanisme Resiliensi Qur'ani: Analisis *Munāsabah* Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ

Intertextual Resilience in the Quran: A Munasabah Perspective on Surah Ad-Duha and Al-Inshirah

Alawy Abdillah

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak

alawy.abdillah@gmail.com

Submitted	Revised	Accepted
11-12-2025	12-03-2026	14-03-2026

Abstract: Amid the rising global mental health crisis, this study aims to construct a systematic model of resilience mechanisms derived from the Qur'an, moving beyond previous conceptual studies that tend to focus primarily on moral values. This research addresses that gap by analyzing the structural and thematic coherence (*munāsabah*) between Surah Aḍ-Ḍuḥā and Al-Insyirāḥ. Using a qualitative library-based approach, the study synthesizes interpretations of authoritative classical scholars such as ar-Rāzī and al-Biqā'ī with concepts from Islamic psychology and modern psychological frameworks, including Cognitive Restructuring and Behavioral Activation. The main findings indicate that these two surahs form a systematic recovery mechanism consisting of three progressive stages: (1) *Tasbīt al-Fu'ād* (Crisis Stabilization), which emphasizes acceptance, consolation, and hope; (2) *Syukur al-Fa'al* (Narrative Reconciliation), achieved through reflection on past blessings and prosocial action; and (3) *Mujāhadah Dā'imah* (Growth Activation), which involves strengthening inner capacity, reinforcing conviction, and activating continuous purposeful action to prevent post-crisis stagnation. This model implies a shift in understanding the Qur'an from merely a source of ethical guidance to a functional framework for psychological recovery processes, offering conceptually applicable insights for contemporary society.

Keywords: *Asbāb an-Nuzūl* (Context of Revelation); *Munāsabah Suwar* (Sural Coherence); *Psychological Mechanism*; *Resilience*; *Surah Aḍ-Ḍuḥā*.

Abstrak: Di tengah krisis kesehatan mental yang meningkat secara global, penelitian ini bertujuan mengonstruksi model mekanisme resiliensi yang sistematis dari Al-Qur'an, melampaui studi konseptual sebelumnya yang cenderung hanya berfokus pada nilai moral. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis koherensi (*munāsabah*) struktural dan tematik antara Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ. Menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kepustakaan, metodologi ini menyintesis penafsiran ulama otoritatif, seperti ar-Rāzī dan al-Biqā'ī, dengan konsep psikologi islam dan psikologi modern seperti *Cognitive Restructuring* dan *Behavioral Activation*. Temuan utama menunjukkan bahwa kedua surah ini membentuk mekanisme pemulihan sistematis dalam tiga tahap progresif: (1) *Tasbīt al-Fu'ād* (Stabilisasi Krisis) yang berfokus pada penerimaan, penghiburan, dan harapan; (2) *Syukur al-Fa'al* (Rekonsolidasi Naratif) melalui refleksi nikmat masa lalu dan aksi prososial; serta (3) *Mujāhadah Dā'imah* (Aktivasi Pertumbuhan) yang mencakup peningkatan kapasitas batin, keyakinan, dan aktivasi kerja berkelanjutan untuk mencegah stagnasi pasca-krisis. Model ini mengimplikasikan pergeseran pemahaman Al-Qur'an dari sekadar sumber etika menjadi panduan fungsional untuk proses pemulihan psikologis yang aplikatif secara konseptual bagi masyarakat kontemporer.



Kata kunci: *Asbāb an-Nuzūl; Mekanisme Psikologis; Munāsabah Suwar; Resiliensi; Surah Aḍ-Ḍuḥā.*

Pendahuluan

Di tengah kompleksitas tantangan kehidupan modern, Laporan *Center for Reproductive Health* UGM (I-NAMHS) mengonfirmasi adanya krisis, di mana sekitar sepertiga (34,9%) remaja di Indonesia dilaporkan menghadapi masalah kesehatan mental.¹ Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang tajam antara realita (*Das Sein*) yang penuh tekanan dengan harapan (*Das Sollen*) agar individu memiliki ketangguhan mental atau resiliensi untuk dapat beradaptasi dan bangkit dari kesulitan.

Fenomena krisis psikologis di kalangan remaja saat ini dipicu oleh tekanan sosial yang kompleks, mulai dari ketidakpastian masa depan hingga krisis makna hidup dalam lingkungan kompetitif.² Kondisi ini diperparah oleh budaya digital dan media sosial yang memicu standar kesuksesan tidak realistis serta komparasi sosial yang destruktif.³ Interaksi antara beban akademik, pola asuh yang tidak suportif, dan penggunaan teknologi yang tidak terkendali secara kumulatif mendegradasi kesejahteraan mental di Indonesia.⁴ Menanggapi hal tersebut, Al-Qur'an hadir sebagai kerangka pemulihan psikologis melalui susunan ayat dan surahnya. Ali Sati menekankan bahwa susunan ini mengandung tujuan mendalam, di mana keterkaitan antar-surah (*munāsabah*) menawarkan solusi sistematis atas krisis makna yang melanda manusia modern.⁵

Pemilihan Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ didasarkan pada *asbāb an-nuzūl*-nya yang merupakan respons terstruktur Allah terhadap krisis yang dihadapi Nabi Muhammad *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*. Meskipun berakar pada konteks *fatratul waḥy* (jeda wahyu) dan *syamātat al-a 'dā'* (cemoohan musuh), prinsip resiliensi di dalamnya bersifat universal. Dinamika psikologis seperti kegelisahan akibat ketidakpastian memiliki resonansi kuat dengan krisis makna hidup remaja modern, sementara tekanan cemoohan musyrik dapat diparalelkan dengan dampak destruktif komparasi sosial di era digital. Dengan demikian, korelasi sistematis kedua surah ini tidak hanya relevan secara profetik, melainkan juga menyediakan model pemulihan mental yang terstruktur dan kontekstual bagi tantangan kesehatan mental kontemporer.

Kajian terdahulu mengenai resiliensi dalam Islam umumnya berfokus pada tataran konseptual seperti kesabaran dan tawakal,⁶ atau menghubungkan Surah Al-

¹ Center for Reproductive Health, University of Queensland dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, *Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian* (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada, 2022).

² Rana Sahirah Usmi, "Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students," *Character* 12 (2025): 7–9, <https://doi.org/https://doi.org/10.26740.cjpp.v12n1.p262-274>.

³ Heru Dwi Herbowo, "Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian," *SEMBIONA III -2024* (Kupang) 2 (2024): 2, <https://conference.undana.ac.id/index.php/sembiona/index>.

⁴ Abdillah Putra Mahesa dkk., *Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur*, 4, no. 1 (2025): 4, <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>.

⁵ Ali Sati, "Komunikasi Islam Dan Corak Munāsabah Ayat Dalam Al-Qur'an (Bantahan Al-Syarqawi Terhadap Al-Syaukāniy)," *HIKMAH* 18 (Desember 2024): 14, <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/hik.v18i2.14670>.

⁶ Fauzi Rochman dkk., "Concept of Resilience in Islamic Perspective," *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhmadiyah (JASIKA)* 4, no. 1 (Maret 2024): 95–109, <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jasika.v4i1.86>.

Insyirāh dengan psikologi positif secara parsial.⁷ Meski studi terapan telah membuktikan efektivitas nilai Islam dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, mekanisme tekstual yang mendasari pola resiliensi tersebut belum terungkap secara mendalam.⁸ Di sisi lain, meskipun pendekatan *munāsabah* mulai digunakan untuk melihat keterkaitan Ad-Ḍuḥā dan Al-Insyirāh, pembahasannya masih terbatas pada dimensi retorik tanpa menggali signifikansi psikologis di balik hubungan struktural keduanya.⁹ Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menyintesis *asbāb an-nuzūl* dan *munāsabah suwar* guna merumuskan model resiliensi Qur'ani yang terstruktur.

Secara praktis, penelitian ini mengonstruksi model resiliensi dari struktur naratif *munāsabah* Surah Ad-Ḍuḥā dan Al-Insyirāh, sekaligus memperluas pemahaman Al-Qur'an, bukan hanya sekadar sumber nilai spiritual melainkan juga panduan pemulihan psikologis yang aplikatif secara konseptual dan terstruktur. Melalui pendekatan kualitatif studi pustaka, analisis difokuskan pada tafsir otoritatif klasik seperti karya at-Ṭabarī, ar-Rāzī, dan al-Biqā'ī, serta tafsir kontemporer karya Ibn 'Āshūr, Sayyid Qutb, dan Wahbah al-Zuhaylī. Prosedur analisis dilakukan melalui tiga tahap sistematis: (1) pemetaan data *asbāb an-nuzūl* terkait krisis yang dihadapi Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*; (2) penelusuran hubungan makna melalui teori *munāsabah*; dan (3) rekonstruksi mekanisme resiliensi Qur'ani.

Secara lebih rinci, prosedur analisis *munāsabah* dalam penelitian ini tidak sekadar mengidentifikasi kecocokan tema umum, melainkan membedah struktur relasional antar-ayat dan antar-surah secara teknis. Analisis ini menggunakan kerangka operasional *jihat jāmi'ah* (sisi penyatu) dan *al-mazj al-ma'nawi* (perpaduan semantik). Langkah penafsirannya diawali dengan mengidentifikasi pola *at-tanzīr* (penyerupaan) dan *ḥusn at-takhaluṣ* (transisi halus) pada transisi ayat-ayat di Surah Ad-Ḍuḥā dan Al-Insyirāh berdasarkan penjelasan mufasir otoritatif. Melalui identifikasi pola linguistik dan tematik ini, peneliti memetakan urutan respons psikologis yang ditawarkan oleh teks, mulai dari stabilisasi emosi awal hingga instruksi aksi nyata.

Pada tahap rekonstruksi, model mekanisme resiliensi disusun melalui sintesis konseptual antara urutan tematik tafsir tersebut dengan kerangka kerja psikologi modern. Penggunaan istilah sistematis merujuk pada temuan bahwa struktur teks Al-Qur'an pada kedua surah ini membentuk alur pemulihan yang berurutan secara logis. Kesimpulan ini ditarik dengan cara mengabstraksikan nilai-nilai tafsir menjadi tahapan psikologis, kemudian memaralelkannya dengan fungsi adaptif dari pendekatan psikologi modern seperti *Cognitive Restructuring* dan *Behavioral Activation*. Perlu ditegaskan bahwa penjabaran ini merupakan paralel konseptual berbasis kesamaan fungsi adaptif, yang bertujuan memperkaya pemahaman psikospiritual teks, bukan untuk mengklaim bahwa struktur surah ini merupakan protokol terapi klinis baku yang telah diuji secara empiris. Hasilnya diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan terapi Qur'ani yang sistematis dan kontekstual bagi tantangan kesehatan mental remaja kontemporer.

⁷ Mahmud Rifaannudin, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah, *Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur'an (studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)*, 12 (2023): 13–22, <https://doi.org/https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>.

⁸ Muhammad Ivan Dwi Saputra dkk., "Islamic Guidance and Counseling to Foster Gratitude in Boarding High School Students," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 7, no. 2 (Juni 2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/002025071350000>.

⁹ Aisha Salsabila dkk., "The Contextual Relationship of Surah Al-Insyirah in Ad-Dhuha: A Study of the Contextual Relationship Between Surahs," *ZAD Al-Mufasssirin* 7, no. 1 (Juni 2025): 153–76, <https://doi.org/10.55759/zam.v7i1.301>.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Umum

1. *Asbāb an-Nuzūl* Surah Aḍ-Ḍuḥā

Konsensus mufasir klasik seperti at-Ṭabarī dan ar-Rāzī menyebutkan Surah Aḍ-Ḍuḥā turun pasca-periode *fatrat al-wahy* (terputusnya wahyu), di mana Nabi *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam*. mendapat tekanan sosial berupa cemoohan kaum musyrik yang menyebut beliau telah ditinggalkan Tuhannya.¹⁰ Sayyid Quṭb memotret kondisi ini sebagai perpaduan antara kesepian (*waḥsyat al-inqitā‘*) dan kegelisahan penantian. Krisis ini bukan sekadar peristiwa historis, melainkan representasi krisis psikologis-spiritual yang mendalam.¹¹ Kumpulan data dari para mufasir ini secara kolektif menetapkan setting fenomena penelitian: bahwa Surah Aḍ-Ḍuḥā turun sebagai respons terhadap krisis faktual yang berdampak mendalam pada kondisi psikologis dan spiritual Nabi *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam*. Gambaran historis ini menjadi dasar untuk memahami struktur relasional wahyu yang kemudian diuraikan melalui *munāsabah* antara Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ pada bagian berikutnya.

2. *Munāsabah* Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ

Para mufasir konsisten menegaskan kedekatan tematik antara Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ dalam memerinci nikmat Allah bagi Nabi *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam*.¹² Kedekatan ini sedemikian erat hingga sebagian ulama Salaf seperti Ṭāwūs dan ‘Umar bin ‘Abd al-‘Azīz membacanya tanpa pemisah *basmalah*, meski konsensus mutawatir tetap menetakannya sebagai dua surah terpisah.¹³ Burhān al-Dīn al-Biqā‘ī menjelaskan bahwa Al-Insyirāḥ berfungsi memerinci perintah syukur global di akhir Aḍ-Ḍuḥā melalui mekanisme ibadah yang kontinu (*fanṣab*) dan harapan penuh kepada Allah (*farghab*).¹⁴ Pandangan ini diperkuat oleh Ibn ‘Āshūr yang memposisikan Al-Insyirāḥ sebagai *tasbīt* (penguat) bahwa Allah yang telah memberi nikmat tidak akan memutus karunia-Nya di masa depan.¹⁵

3. Kerangka Teori *Munāsabah* Antarayat

Dalam memetakan hubungan antarayat, penelitian ini menggunakan kerangka *jihat jāmi‘ah* (sisi penyatu) dan *al-mazj al-ma’nawī* (perpaduan semantik) dari Muḥammad bin ‘Umar Bāzmūl. Fokus analisis ditekankan pada pola *at-tanzīr* (penyerupaan) dan *ḥusn at-takhaluṣ* (transisi halus) untuk menyingkap bagaimana transisi dari kondisi krisis menuju pemulihan psikologis terkonstruksi dalam struktur ayat.¹⁶

¹⁰ Muḥammad ibn Jarīr at-Ṭabarī, *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āi al-Qur’ān*, 1st edition (Cairo: Dār Hajr li at-Ṭibā‘ah wa an-Nashr wa at-Tawzī‘ wa al-‘Ilān, 2001), 24:285; Muḥammad ibn ‘Umar ibn al-Ḥasan ibn al-Ḥusayn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 3rd edition (Beirut, 1999), 31:192.

¹¹ Sayyid Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur’ān* (Cairo: Dār aṣ-ṣurūq, 1995), 6:3927.

¹² Wahbah az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa asy-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, 1st edition, 32 vols. (Damascus, Syria / Beirut, Lebanon: Dār al-Fikr / Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1991).

¹³ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*; az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa asy-Syarī‘ah wa al-Manhaj*.

¹⁴ Ibrāhīm ibn ‘Umar al-Biqā‘ī, *Naẓm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar*, 1st edition (Haydarābād, al-Hind: Dā‘irat al-Ma‘ārif al-‘Uthmāniyyah, 1969), 31:192.

¹⁵ Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ‘Āshūr, *at-Tahrīr wa at-Tanwīr* (Tunis: al-Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984), 30:407.

¹⁶ Muḥammad bin ‘Umar Bāzmūl, *‘Ilm al-Munāsabat fī as-Suwar wa al-Āyāt; wa yalīhi: Marāṣid al-Maṭālī fī Tanāsub al-Maqāṭi‘ wa al-Maṭālī‘* (2010), 44–55.

Tabel 1. Pola *Munāsabah* dan Struktur Tematik Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ

No	Unit Analisis (Ayat)	Pola <i>Munāsabah</i>	Fungsi dan Makna Strategis
1	Aḍ-Ḍuḥā: 1-3	<i>Jawāb al-Qasam</i>	Mengikat sumpah fenomena alam dengan peneguhan batin bahwa Allah tidak meninggalkan hamba-Nya.
2	Aḍ-Ḍuḥā: 4-5	<i>Munāsabah Tafsīr</i>	Menjelaskan janji masa depan yang lebih baik (<i>ākhirah</i>) melalui jaminan kepuasan (<i>riḍā</i>) yang mutlak.
3	Aḍ-Ḍuḥā: 6-11	<i>At-Tanzīr & Ḥusn at-Takhaluṣ</i>	Menyejajarkan nikmat masa lalu dengan perintah etis-sosial sebagai bentuk transformasi syukur.
4	Al-Insyirāḥ: 1-4	<i>Munāsabah Tafsīr</i>	Memerinci jenis beban (<i>wizr</i>) yang diangkat Allah sebagai dampak dari kelapangan dada (<i>syarḥ aṣ-Ṣadr</i>).
5	Al-Insyirāḥ: 5-6	<i>Munāsabah Tawkīd</i>	Pengulangan redaksi (<i>al-irtibāt al-zāhir</i>) untuk menjamin kepastian adanya kemudahan di dalam kesulitan.
6	Al-Insyirāḥ: 7-8	<i>Al-Mazj al-Ma‘nawī</i>	Hubungan kausalitas (<i>musabbiban</i>) antara jaminan kemudahan dan perintah aktivasi kerja keras.

Analisis

1. Nilai-nilai resiliensi

a. *Riḍā bi al-Qaḍā’ & Tafakkur fi Hikmah* (Aḍ-Ḍuḥā: 1 & 2) (Penerimaan Aktif & Pencarian Makna di Balik Krisis)

Nilai pertama dalam mekanisme resiliensi Qur’ani adalah Penerimaan Aktif dan Pencarian Makna. Individu dibimbing untuk melakukan pembiasaan ulang kognitif dengan memandang krisis bukan sebagai stagnasi eksistensial, melainkan fase alami kehidupan. Struktur nilai ini dibangun melalui pola *Jawāb al-Qasam* yang mengikat ayat pertama hingga ketiga. Secara semantik, sumpah atas waktu dhuha pada ayat pertama dan waktu malam pada ayat kedua merupakan konstruksi yang menggantung hingga hadirnya ayat ketiga sebagai jawaban sumpah tersebut.

Dalam kitab tafsir *Mafātīḥ al-Ghayb*, terkait ayat pertama dan kedua Surah Aḍ-Ḍuḥā, ar-Rāzī menafsirkan sumpah atas waktu dhuha dan malam sebagai pengakuan terhadap siklus terang dan gelap yang penuh hikmah. Ia menjelaskan bahwa penahanan wahyu bukanlah bentuk penolakan, melainkan fase alami yang mendahului turunnya cahaya, sehingga dua ayat pertama berfungsi menenangkan jiwa Nabi *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam*. sebelum bantahan eksplisit diberikan.¹⁷ Penafsiran ini membangun fondasi resiliensi melalui sikap *riḍā* (penerimaan), yang mengubah persepsi ujian dari sekadar penderitaan menjadi sarana pertumbuhan spiritual.

¹⁷ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:191.

Dalam konteks psikologi Islam, mekanisme ini memperkuat pengendalian emosi dengan menyeimbangkan dimensi spiritual dan rasional individu. Penelitian Mahendra dan Hasibuan mengonfirmasi bahwa *riḍā bi al-qadā'* berperan sebagai strategi psikologis adaptif yang meningkatkan ketenangan spiritual di bawah tekanan.¹⁸ Pendekatan yang mendahulukan stabilisasi emosi melalui penerimaan sebelum intervensi kognitif ini identik dengan prinsip *Psychological First Aid* (PFA), di mana fase awal krisis ditangani dengan menciptakan rasa aman dan dipahami untuk mengurangi tingkat distress secara signifikan.¹⁹

b. *Tasliyah* dan *Tasbīt al-Fu'ād* (Aḍ-Ḍuḥā: 3) (Penghiburan & Peneguhan Batin)

Konsep *Tasliyah* (Penghiburan) dan *Tasbīt al-Fu'ād* (Peneguhan Batin) adalah intervensi psikologis-spiritual yang bertujuan untuk penguatan batin. Individu yang berada dalam krisis, sering mengalami distorsi kognitif berupa perasaan ditinggalkan, tidak berharga, atau putus asa. Ayat-ayat penghiburan berfungsi sebagai bantahan langsung terhadap distorsi tersebut. Dengan demikian, fungsi utama nilai ini adalah mengembalikan validasi diri, bukan dari sumber eksternal yang rapuh, melainkan dari Keyakinan Ilahi yang lebih stabil dan mutlak.

Menurut at-Ṭabarī, peristiwa cibiran kaum musyrik menjadi sebab turunnya ayat *mā wadda'aka rabbuka wa mā qalā*,²⁰ ar-Rāzī menjelaskan bahwa fungsi ayat 3 merupakan respons dari peristiwa tersebut, yang bertujuan menghilangkan kedukaan yang dialami Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*. Ayat ini bukanlah ucapan biasa, melainkan sebuah bantahan (*radd*) terhadap dua sumber krisis, yaitu masa kekosongan akan wahyu (kecemasan internal) dan cemoohan musuh (tekanan eksternal). Ar-Rāzī memberikan analogi otoritatif untuk menggambarkan kekuatan peneguhan ini, beliau mengibaratkan ayat ini seperti seorang sultan yang secara eksplisit membela orang terdekatnya dari tuduhan publik untuk memberikan penghormatan tertinggi.²¹ Berdasarkan penafsiran ar-Rāzī di atas, ayat ketiga berfungsi memberikan penghiburan yang efektif untuk menghilangkan kedukaan dan mencapai *Tasbīt al-Fu'ād* (peneguhan batin).

Intervensi spesifik untuk menantang interpretasi negatif ini dikenal sebagai *Cognitive Restructuring* (CR) dalam ilmu psikologi. CR adalah sebuah teknik pendekatan di mana individu dibimbing untuk mengidentifikasi pola pikir yang disfungsi lalu mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional guna mengurangi tekanan emosional. Penelitian yang dilakukan Bruno Santos dkk. menunjukkan bahwa proses identifikasi dan penggantian keyakinan disfungsi ini terbukti efektif mengurangi gejala depresif,²² selaras dengan tujuan menghilangkan kedukaan yang disebutkan ar-Rāzī.

Perlu ditegaskan bahwa penjajaran antara *Tasbīt al-Fu'ād* dan CR di sini murni sebagai paralel konseptual yang menyoroti kesamaan fungsi adaptifnya, bukan sebuah klaim untuk menyetarakan ayat Al-Qur'an dengan protokol terapi klinis formal. Meskipun memiliki kemiripan fungsional, *Tasliyah* dan *Tasbīt al-Fu'ād* memiliki

¹⁸ Wan Alif Ihza Mahendra dan Sahdin Hasibuan, *Overcoming Anxiety through Ridha, Tawakkal, and Patience: A Thematic Study in the Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, 2025, 5, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/jai.v14i2.26402>.

¹⁹ "Psychological First Aid (PFA)," Mental Health and Climate Change, diakses 3 November 2025, <https://mhcca.ca/therapeutic-approaches/pfa>.

²⁰ at-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī* (ed. al-Turkī), 24:485.

²¹ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:193.

²² Bruno Santos dkk., "Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review," *Healthcare* 12, no. 13 (Juni 2024): 1292, <https://doi.org/10.3390/healthcare12131292>.

keunggulan karena bertumpu pada sumber kognitif transenden (iman pada janji Ilahi) yang memberikan stabilitas lebih kuat dibandingkan restrukturisasi yang hanya berbasis rasionalitas empiris.

c. *Rajā'* (Aḍ-Ḍuḥā: 4-5) (Optimisme & Orientasi Masa Depan)

Nilai *Rajā'* (Harapan) diterjemahkan sebagai optimisme masa depan jangka panjang yang berfungsi sebagai faktor protektif yang mendorong kegigihan (*grit*). Secara struktural, hubungan ayat keempat dan kelima dibangun di atas fondasi *munāsabah tafsīr* (penjelas), Hubungan antara kedua ayat tersebut menunjukkan keterkaitan yang erat di mana ayat kelima (*Wa lasawfa yu'tīka...*) berfungsi menjelaskan bagaimana hakikat akhirat yang lebih baik yang disebut secara umum di ayat keempat.

Para mufasir, dalam menafsirkan ayat keempat dan kelima Surah Aḍ-Ḍuḥā, secara konsisten mengidentifikasinya sebagai puncak dari janji ilahi dan peneguhan yang berorientasi ke masa depan, dengan fokus utama pada tercapainya *Ridā* atau kepuasan Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*. Ar-Rāzī, dalam tafsirnya menegaskan bahwa Ayat kelima (*Wa laswfa yu'tīka rabbuka fa-tardā*) adalah ayat yang paling sarat harapan (*arja āyah*). Ia mendefinisikan kepuasan ini secara spesifik sebagai jaminan syafaat, "demi Allah, sesungguhnya itu adalah syafaat yang akan diberikan kepadanya untuk pengikutnya yang mengucapkan '*Lā ilāha illā Allāh*' hingga Nabi berkata: 'Aku puas (*raḍītu*).²³ At-Ṭabarī dalam *Jāmi' al-Bayān* memperluas spektrum harapan ini ke dalam tiga dimensi proyeksi kepuasan Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*: dimensi ganjaran akhirat yang jauh melampaui materi duniawi; dimensi kejayaan dakwah masa depan; dan dimensi jaminan keselamatan bagi keluarga (*Ahl al-Bayt*).²⁴

Secara empiris, nilai *Rajā'* ini selaras dengan temuan Putra dkk. bahwa harapan adalah kerangka berpikir yang secara signifikan membentuk kegigihan individu dalam menghadapi rintangan kompleks.²⁵ Studi Intan Masruroh Setiawan dan Ghina Sa'idah juga mengonfirmasi bahwa harapan berfungsi sebagai faktor mediator antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), memungkinkan individu mempertahankan tekad adaptif bahkan dalam situasi yang tampak tidak menguntungkan.²⁶ Miao Miao dkk. menjelaskan bahwa makna hidup (*meaning in life*) dan harapan (*hope*) saling mendorong, keduanya berorientasi pada tujuan dan masa depan yang memungkinkan harapan untuk tetap tumbuh bahkan dalam situasi yang tampak paling sulit.²⁷

d. Tadabur Nikmat & Syukur (Aḍ-Ḍuḥā: 6-11) (Refleksi Kenikmatan Masa Lalu & Kontribusi Sosial)

Tadabur nikmat dapat dipahami sebagai refleksi kenikmatan masa lalu. Nilai ini mengarahkan individu untuk melihat kembali sejarah hidupnya bukan sebagai daftar kesulitan dan kekurangan, melainkan sebagai bukti otentik penjagaan Ilahi yang berkelanjutan dan mentransformasikannya menjadi tanggung jawab sosial. Proses ini

²³ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:194.

²⁴ at-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī* (ed. al-Turkī).

²⁵ Rahman Pranovri Putra, Farida Agus Setiawati, dan Auliya Ramadhanti, "Hope as a Mediator between Optimism and Grit among Adolescents Who Study in Boarding Schools," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 9, no. 2 (Desember 2024): 221–37, <https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.6026>.

²⁶ Intan Masruroh Setiawan dan Ghina Sa'idah, "Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur," *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 7 Februari 2025, 243–58, <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5180>.

²⁷ Miao Miao, Lei Zheng, dan Yiqun Gan, "Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus," *Personality and Individual Differences* 179 (2021): 110897, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110897>.

dikonstruksi melalui pola *At-Tanzīr* (padanan), yang menghubungkan janji masa depan dengan bukti pemeliharaan di masa lalu. Penggunaan konjungsi (*'atf*) menciptakan daftar paralel sejarah pemeliharaan yang meyakinkan pembaca bahwa Dzat yang menolong di masa lalu pasti mampu menggenapi janji-Nya di masa depan.

Para mufasir menjelaskan bahwa ayat keenam sampai ayat kedelapan merupakan pengingat akan pemeliharaan-Nya kepada hamba-Nya. At-Ṭabarī dan Sayyid Quṭb membuka pembahasan ayat dengan menyebut dan menjelaskan setiap frasa sebagai nikmat-nikmat Allah yang ditunjukkan kepada Nabi Muhammad *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*. Ia meriwayatkan dan menerangkan bahwa Allah menemukan Nabi sebagai yatim lalu memeliharanya dan menyediakan tempat berlindung, menemukan beliau dalam keadaan tersesat lalu memberi petunjuk, dan menemukan beliau dalam keadaan berkekurangan lalu mencukupkan serta mengangkat derajatnya hingga masa kenabian. Seluruh rangkaian penjelasan itu disimpulkan oleh at-Ṭabarī dan Quṭb menjadi bukti pemeliharaan dan penjagaan Allah atas Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*.²⁸ Secara psikologis, refleksi mendalam atas perlindungan masa lalu ini terbukti secara statistik menjadi prediktor signifikan bagi penguatan makna hidup dan kesejahteraan mental individu pada penelitian yang dilakukan Czyżowska & Gurba.²⁹

Transformasi dari refleksi diri menuju aksi sosial diperantarai oleh transisi makna yang halus (*Husn at-Takhaluṣ*) menggunakan huruf 'Fa' (Maka) pada ayat kesembilan, yang mengantarkan pembaca dari mengingat nikmat-nikmat menuju tujuan utama (*al-ghardh*) berupa perintah etis. Di sini berlaku *munāsabah at-tanzīr* yang kuat: nikmat perlindungan bagi yatim di masa lalu menjadi landasan logis bagi larangan menghardik yatim di masa kini. Ar-Rāzī menyebut mekanisme ini sebagai peneguhan atas nikmat (*taqrīr al-ni'am*) yang bertujuan untuk menguatkan hati (*yuqawwiya qalbahu*) dengan menjamin kesinambungan karunia Allah di masa depan.³⁰ Logika teologis ini selaras dengan dinamika psikologis manusia, di mana studi Ayman Abdullah Hazza Alamri dkk. menunjukkan bahwa fokus pada aspek positif pengalaman masa lalu membentuk landasan coping adaptif dan resiliensi yang kokoh.³¹

Para mufasir secara struktural menetapkan hubungan kausalitas antara nikmat pada ayat keenam sampai ayat kedelapan sebagai sebab-sebab dan perintah etis pada ayat kesembilan sampai ayat kesebelas sebagai konsekuensi atau tujuan. Al-Biqā'ī menekankan bahwa perlindungan dan kecukupan yang diterima merupakan '*illat* (sebab) bagi kewajiban berbuat baik kepada sesama.³² Az-Zuhaylī memetakan kausalitas ini secara spesifik: larangan menindas yatim adalah respons atas nikmat perlindungan (*āwā*), larangan menghardik peminta adalah balasan atas nikmat kecukupan (*agnā*), dan perintah menceritakan nikmat adalah respons atas nikmat petunjuk (*hadā*).³³ Dimensi praktis dari korelasi ini dikonfirmasi oleh Oguni dan Ishii

²⁸ at-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī* (ed. al-Turkī), 24:490; Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, 6:3927.

²⁹ Natalia Czyżowska dan Ewa Gurba, "Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 18 (September 2021): 9714, <https://doi.org/10.3390/ijerph18189714>.

³⁰ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:196.

³¹ Ayman Abdullah Hazza Alamri dan Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh, "Gratitude Predicts Prosocial Tendency through Psychological Resilience—Cross-Sectional Study in Arab Cultures," *Frontiers in Psychology* 15 (Mei 2024): 1382093, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382093>.

³² al-Biqā'ī, *Naẓm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar*, 22:110.

³³ az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, 30:286.

yang menunjukkan bahwa rasa syukur memfasilitasi pengambilan keputusan prososial dan tanggung jawab sosial kolektif, bahkan dalam situasi sulit.³⁴

Ar-Rāzī menyajikan pandangan mendalam mengenai *taḥdīs bi an-ni'mah* pada ayat kesebelas sebagai puncak syukur yang bermuara pada kepemimpinan moral. Penundaan penyebutan perintah ini setelah hak-hak sosial (yatim dan peminta) menunjukkan prioritas Al-Qur'an pada hak sesama manusia sebelum pengakuan lisan. Lebih lanjut, menceritakan nikmat bertujuan agar orang lain dapat meneladani (*al-iqtidā'*) manifestasi kebaikan tersebut.³⁵

Realitas dari konsep syukur yang dijelaskan ar-Rāzī itu terbukti dalam temuan Siti Asiyah Dalimunthe dkk. yang membuktikan, bahwa syukur tidak hanya merupakan pengalaman spiritual personal, melainkan juga dipahami sebagai tanggung jawab sosial yang melekat dalam prinsip-prinsip etika Al-Qur'an; ketika nilai-nilai Qur'ani ini ditanamkan melalui pendidikan keluarga dan pengajaran akhlak, mereka membentuk kerangka etika kolektif yang memperkuat solidaritas sosial, keadilan, dan kepemimpinan etis lintas generasi,³⁶ dan bukti empiris Muhammad Ivan Dwi Saputra dkk. menunjukkan bahwa intervensi konseling Islami yang terfokus pada praktik syukur seperti pada kegiatan prososial dapat meningkatkan tingkat syukur individu, memperbaiki stabilitas emosional, dan memperkuat hubungan sosial sehingga peningkatan kesejahteraan personal tersebut berpotensi diterjemahkan menjadi kontribusi sosial yang nyata.³⁷

e. *Syarḥ aṣ-Ṣadr* (Al-Insyirāḥ: 1-4) (Peningkatan Kapasitas Batin)

Syarḥ aṣ-Ṣadr dalam konteks resiliensi Qur'ani diterjemahkan sebagai ekspansi kapasitas batin untuk menampung tekanan hidup yang eskalatif. Secara struktural, nilai ini diperkuat melalui *munāsabah tafsīr* (penjelas) antara ayat kedua dan ketiga. Setelah Allah menyatakan pelepasan beban (*wizr*), ayat ketiga (*allaẓī anqaḍa ḡhrah*) hadir khusus untuk memerinci beban tersebut sebagai sesuatu yang memberatkan punggung. Keterkaitan ini menonjolkan betapa fundamentalnya nikmat kelapangan dada sebagai prasyarat dalam memikul tanggung jawab besar.

Merujuk pada penafsiran ayat pertama Surah Al-Insyirāḥ, *Syarḥ aṣ-Ṣadr* (Kelapangan Dada) dipahami dalam dua dimensi substansial. Secara fisik, ia merujuk pada peristiwa *Syaqq aṣ-Ṣadr* (pembedahan dada) sebagai penyiapan hati profetik, sementara secara spiritual ia bermakna pengisian batin Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*. dengan *Nūr al-Nubuwwah* (Cahaya Kenabian) dan *ṭuma'nīnah* (ketenangan) untuk menanggung beban risalah.³⁸ Setelah penegasan kelapangan dada, Allah menyebutkan pengangkatan *wizr* (beban) yang memberatkan punggung. Aṭ-Ṭabarī menafsirkan *wizr* sebagai kesulitan besar dan tekanan psikologis akibat penolakan kaum musyrik yang nyaris merobohkan keteguhan beliau.³⁹

Kajian psikologi modern memperkuat pemahaman ini dengan memosisikan lawan dari kelapangan dada, yakni *ḍayq aṣ-Ṣadr* (kesempitan dada), sebagai bentuk

³⁴ Ryuji Oguni dan Chikara Ishii, "Gratitude Promotes Prosocial Behavior Even in Uncertain Situation," *Scientific Reports* 14, no. 1 (Juni 2024): 14379, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65460-z>.

³⁵ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:201.

³⁶ Siti Asiyah Dalimunthe dkk., "From Revelation to Resilience: Qur'anic Ethics in Family Life and Their Role in Addressing Youth Moral Disruption," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 14, no. 1 (Mei 2025): 67–69, <https://doi.org/10.24090/jimrf.v14i1.12146>.

³⁷ Saputra dkk., "Islamic Guidance and Counseling to Foster Gratitude in Boarding High School Students."

³⁸ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 31:205-206.

³⁹ at-Ṭabarī, *Tafsīr al-Ṭabarī* (ed. al-Turkī).

stres situasional. Secara logis, *Syarḥ aṣ-Ṣadr* merupakan mekanisme psikologis konkret yang mempersiapkan individu secara internal untuk menghadapi tantangan eksternal. Lebih lanjut, Nematollah Firoozi dan Zahra Khanizareh menegaskan bahwa kelapangan dada melambangkan keterbukaan spiritual dan ketahanan (*resilience*) yang memberikan kapasitas batin bagi seseorang untuk memikul tanggung jawab berat tanpa mengalami kepatahan semangat.⁴⁰ Hal ini menegaskan bahwa kelapangan dada bukan semata-mata konsep metaforis, melainkan sebuah mekanisme psikologis konkret yang mempersiapkan individu secara internal untuk menjalankan tugas-tugas berat dan menghadapi tantangan eksternal.

Anugerah ketiga dalam rangkaian ini adalah *rafa'nā laka dīkrak* (peninggian sebutan). Ar-Rāzī menyebutkan bahwa peninggian nama Nabi Muhammad *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam* yang disandingkan dengan nama Allah dalam syahadat dan azan merupakan derajat kemuliaan tertinggi.⁴¹ Konsep ini identik dengan prinsip "*relief of burden*" yang menurut penelitian Rasmawati dkk. menekankan rekonstruksi harga diri dengan membantu individu mengenali nilai intrinsik mereka terlepas dari stigma atau opini eksternal.⁴² Integrasi antara perluasan kapasitas (Kelapangan Dada), reduksi tekanan (Pengangkatan Beban), dan validasi eksistensial (Peninggian Sebutan) merupakan fase penyiapan batin yang mutlak dipenuhi sebelum individu melangkah menuju tindakan nyata (*al-ḥarakah*).

f. Keyakinan & Tawakal (Al-Insyirāḥ: 5 & 6) (Keyakinan Solusi & Berserah Diri)

Nilai Keyakinan dan Tawakal menanamkan prinsip bahwa solusi merupakan paket yang tak terpisahkan dari masalah. Secara struktural, nilai ini dibangun melalui *munāsabah tawkīd* (penegasan), yakni pengulangan redaksi *Inna ma'al-'usri yusrā* secara persis pada ayat kelima dan keenam. Pengulangan ini merupakan bentuk keterkaitan yang tampak (*Al-Irtibāṭ al-Zāhir*) yang berfungsi menghilangkan keraguan serta menjamin bahwa kemudahan menyertai kesulitan secara simultan, bukan sekadar urutan kronologis.

Ayat kelima dan keenam Surah Al-Insyirāḥ merupakan penegasan janji, "Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan," ditujukan untuk menguatkan harapan (*rajā'*) Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam* dan kaum mukmin yang dicela karena kemiskinan. Para mufasir menekankan bahwa pengulangan ini berfungsi sebagai penegasan (*tawkīd*) akan kepastian datangnya kelapangan secara cepat, bukan hanya sekadar urutan waktu. Az-Zuhaylī menjelaskan melalui kaidah linguistik bahwa kata *al-'usr* (satu kesulitan) yang definitif (*ma'rifah*) dan *yusrā* (dua kemudahan) yang tentatif (*nakirah*) mengisyaratkan adanya dua kemudahan yang berbeda, yaitu kemudahan di dunia dan kemudahan di akhirat, sekaligus menetapkan prinsip, "Satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan" (*Lā yaghlibu 'usrun yusrayn*).⁴³ Ach Zayyadi dan Wilda Masruroh (2025) memaknai ayat ini sebagai dorongan untuk merenungkan dengan serius bahwa kesulitan,

⁴⁰ Nematollah Firoozi dan Zahra Khanizareh, *A Semantic-Psychological Analysis of the Expression Dayq al-Ṣadr in the Qur'an and Its Educational-Social Applications*, 2024, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37264/JIQS.V3I2.3>.

⁴¹ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, 32:208.

⁴² Rasmawati Rasmawati, Fauziah Nur, dan Sri Nurjannah, "The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach On Self-Acceptance of Patients with Mental Disorder," *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 17, no. 1 (Januari 2024): 1–8, <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1150>.

⁴³ az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*.

kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan adalah pintu ke rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian.⁴⁴

Sebagaimana jaminan kepastian akan kemudahan yang menuntut respons penyerahan diri, para mufasir sepakat bahwa dua ayat terakhir Surah Al-Insyirāh adalah konsekuensi logis dari janji Allah tersebut. Al-Biqā'i menegaskan bahwa perintah untuk bersungguh-sungguh dan berharap merupakan sebab-akibat (*musabbiban*) dari jaminan kemudahan (*al-yusr*) yang diberikan Allah sebelumnya, sebagai bentuk syukur dan pengakuan bahwa hamba tidak akan lepas dari ketergantungan kepada-Nya.⁴⁵ Respons spiritual atas jaminan ini bermuara pada satu titik: Tawakal. ar-Rāzī secara eksplisit menafsirkan perintah *warghab* (berharaplah) sebagai instruksi untuk memutus harapan dari selain Allah dan memohon karunia-Nya semata dalam keadaan bertawakal kepada-Nya (*mutawakkilan 'alayhi*).⁴⁶

Hal ini diperkuat oleh az-Zuhaylī yang menyimpulkan bahwa karena Allah adalah satu-satunya pemberi jaminan, maka Dia-lah satu-satunya Dzat yang patut dituju dengan ketundukan dan tawakal.⁴⁷ Dengan demikian, jaminan pertolongan Allah wajib direspons dengan ikhtiar maksimal yang dibungkus dengan tawakal total. Manda Amalia Rashida dan Zalfa Zahira Marsa mendefinisikan tawakal sebagai penyerahan diri aktif, bukan sikap pasif tanpa usaha; tawakal adalah menyerahkan hasil setelah melakukan ikhtiar maksimal. Dengan tawakal, seseorang memperoleh ketenangan, optimisme, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan.⁴⁸

g. *Al-Ḥarakah al-Muttaṣilah wa Mujāhada* (Al-Insyirāh: 7 & 8) (Gerak dan Kerja Keras Berkelanjutan)

Nilai ini diterjemahkan sebagai gerak dan perjuangan tiada henti dengan orientasi Ilahi. Secara struktural, nilai ini terhubung dengan janji kemudahan sebelumnya melalui pola *Al-Mazj al-Ma'nawi* (Perpaduan Semantik) yang bersifat kausalitas. Penggunaan huruf fa (*Fa idzā...*) pada ayat ketujuh menandakan bahwa perintah bekerja keras (*fanṣab*) adalah langkah logis dan wajib yang mengalir halus sebagai hasil langsung dari kelapangan dada dan kepastian solusi yang telah diperoleh sebelumnya.

Wahbah al-Zuhaylī menetapkan prinsip aksiologi *Al-Ḥarakah al-Muttaṣilah* (Gerakan Berkesinambungan) sebagai instruksi untuk berpindah dari satu ibadah atau urusan ke urusan lain tanpa jeda.⁴⁹ Senada dengan itu, Sayyid Quṭb memberikan penekanan yang lebih intensif bahwa tidak ada kekosongan dalam kehidupan seorang mukmin; hidup adalah gerakan, kerja, dan upaya abadi di jalan Allah (*ḥarakah dā'imah*). Perintah *fanṣab* berfungsi sebagai pilar aktivasi pertumbuhan (*Mujāhadah Dā'imah*) yang mencegah stagnasi pasca-krisis dengan menuntut perpindahan energi segera menuju inisiasi perjuangan baru.⁵⁰ Penafsiran ini menekankan bahwa perintah *fanṣab* (bekerja keras, berusaha) berfungsi sebagai pilar aktivasi pertumbuhan

⁴⁴ Ach Zayyadi dan Wilda Masruroh, *Takdir dan Resiliensi: Analisis Tafsir Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 dan Relevansinya terhadap Pemulihan Trauma*, 10 (2025).

⁴⁵ al-Biqā'ī, *Naẓm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar*.

⁴⁶ ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*.

⁴⁷ az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*.

⁴⁸ Manda Amalia Rashida dan Zalfa Zahira Marsa, "Literature Study: The Concept of Tawakal in Islamic Psychology Perspective," conf. paper presented pada ISCIIP Proceeding of The 4th International Students Conference on Islamic Psychology 2024, *ISCIIP Proceeding of The 4th International Students Conference on Islamic Psychology 2024*, 2024, <https://conference.uin.ac.id/iscip/paper/view/130>.

⁴⁹ az-Zuhaylī, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, 10:501.

⁵⁰ Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*.

(*Mujāhadah Dā'imah*) yang mencegah stagnasi pasca-krisis, menuntut perpindahan energi segera dari penyelesaian masalah menuju inisiasi perjuangan yang baru.

Secara fungsional, perintah *fanṣab* (bekerja keraslah) pasca-fase *faraghta* (selesai/lega) memiliki relevansi konseptual dengan prinsip *Behavioral Activation* (BA) dalam psikologi. BA merupakan sebuah pendekatan yang mendorong individu yang sedang tertekan untuk kembali terlibat dalam aktivitas fisik dan rutinitas bermakna guna memutus siklus kepasifan pikiran negatif. Hubungan yang dibangun di sini merupakan kesejajaran prinsipil dalam membangun resiliensi, bukan untuk menetapkan model Qur'ani sebagai pedoman intervensi medis yang baku. Kesamaan spirit antara *fanṣab* dan BA terletak pada prinsip bahwa tindakan harus mendahului motivasi; individu tidak dianjurkan menunggu kondisi emosionalnya membaik untuk bergerak, melainkan harus bertindak lebih dulu agar perbaikan suasana hati menyusul. Hal ini didukung oleh temuan Smith dkk. yang juga menempatkan prinsip dasar BA sebagai salah satu komponen fundamental yang dapat diadaptasi dalam psikoterapi bernuansa Islami.⁵¹ Dalam model resiliensi ini, *fanṣab* berfungsi sebagai katalis transisi dari pemulihan pasif menuju pertumbuhan proaktif (*post-traumatic growth*) yang dilengkapi dengan dimensi pencarian makna (*meaning-making*) yang spiritualistik.

Rangkaian resiliensi Qur'ani ini ditutup secara sempurna oleh ayat *Wa ilā Rabbika farghab*. Secara linguistik, penggunaan pola *ḥaṣr* (pengkhususan) melalui pendahuluan frasa *ilā Rabbika* sebelum kata kerja *farghab* menegaskan kewajiban memurnikan motivasi. Sebagaimana ditegaskan Sayyid Quṭb, seluruh kelelahan dalam *fanṣab* harus diorientasikan semata-mata sebagai upaya di jalan Allah, bukan demi apresiasi material yang fana.⁵² Integrasi ini melengkapi seluruh tahapan resiliensi, mulai dari stabilisasi krisis, rekonsolidasi diri, hingga aktivasi pertumbuhan yang berkelanjutan.

Sebagai jawaban terhadap rumusan masalah nomor 2, analisis ini menunjukkan bahwa keterpaduan ayat-ayat Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ membentuk satu rangkaian nilai resiliensi yang saling melengkapi: (1) *Riḍā* dan *tafakkur*, yaitu penerimaan aktif dan pencarian makna di balik krisis yang menurunkan aktivasi emosional dan membuka ruang refleksi; (2) *Tasliyah* dan *Tasbīt al-fu'ād* yang merupakan penghiburan dan penguatan batin yang merekonstruksi keyakinan diri; (3) *Rajā'*, yaitu optimisme yang menanamkan orientasi masa depan yang memelihara motivasi untuk bertahan; (4) Tadabur dan syukur, yaitu refleksi atas nikmat sebagai bukti proteksi yang merekonsolidasi narasi identitas, Dilanjutkan dengan Manifestasi syukr yang meliputi perilaku prososial yang mengembalikan individu ke jaringan sosial dan memperkuat fungsi adaptifnya; serta (5) *Syarḥ aṣ-Ṣadr*, (6) Keyakinan & Tawakal, dan (7) *al-ḥarakah al-muttaṣilah* yakni pelebaran kapasitas, kepastian berasaskan iman, dan aktivasi kerja berkelanjutan yang mengubah pemulihan menjadi pertumbuhan.

⁵¹ Megan Smith dkk., "A Randomised Controlled Trial of a Faith-Based Culturally Adapted Intervention for Depression in Young Muslim Women (IM-Adapted): A Multi-Site Feasibility Trial Protocol," *Pilot and Feasibility Studies* 11, no. 1 (Agustus 2025): 112, <https://doi.org/10.1186/s40814-025-01691-9>.

⁵² Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*.

Tabel 2. Nilai Resiliensi Qur’ani

Nilai Resiliensi	Kata Kunci Tafsir (at-Ṭabarī, ar-Rāzī, dkk.)	Relevansi Konsep Psikologi
Penerimaan Aktif	Siklus Hikmah: Memahami fase gelap (malam) sebagai keniscayaan sebelum cahaya.	<i>Reframing & Psychological First Aid</i> (PFA)
Peneguhan Batin	<i>Izālat al-Ta’assuf</i> : Menghapus duka melalui validasi "Kedekatan Sultan".	<i>Cognitive Restructuring</i> (CR)
Optimisme (Rajā’)	<i>Arja Āyah</i> : Ayat paling sarat harapan akan kepuasan masa depan.	<i>Grit & Goal-Setting Theory</i>
Syukur Prososial	<i>Taqrīr al-Ni’am</i> : Refleksi nikmat masa lalu untuk inisiasi aksi sosial.	<i>Meaning-making & Altruisme</i>
Ekspansi Kapasitas	<i>Syarh aṣ-Ṣadr</i> : Penyiapan batin untuk menampung eskalasi tekanan.	<i>Internal Capacity & Relief of Burden</i>
Keyakinan Solusi dan Tawakal	<i>Ma’rifah-Nakirah</i> : Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan.	<i>Growth Mindset</i>
Aktivasi Amal	<i>Al-Harakah al-Muttaṣilah</i> : Gerak berkelanjutan; tindakan mendahului motivasi.	<i>Behavioral Activation</i> (BA) & <i>Post-Traumatic Growth</i>

2. Mekanisme Resiliensi

Analisis nilai-nilai resiliensi yang diperoleh dari *munāsabah* Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ menunjukkan bahwa rangkaian surah ini membentuk sistem pemulihan yang teratur dan sistematis. Mekanisme ini dimaksudkan untuk membimbing seseorang secara bertahap dari kondisi psikologis krisis ke pemulihan fungsional dan pertumbuhan spiritual. Tiga tahapan utama membentuk proses ini: *Tasbīt al-Fu’ād* (Stabilisasi Krisis), Syukur *al-Fa’āl* (Rekonsolidasi Naratif), dan *Mujāhadah Dā’imah* (Aktivasi Pertumbuhan). Perlu ditekankan bahwa model tiga tahap ini merupakan hasil penyusunan dan sintesis konseptual dari penulis berdasarkan analisis *munāsabah*, bukan sebuah pembagian baku yang tertulis secara eksplisit dalam teks surah.

a. Tahap I: *Tasbīt al-Fu’ād* (Aḍ-Ḍuḥā: 1-5)(Stabilisasi Krisis)

Tahap ini berfokus pada intervensi langsung terhadap krisis untuk menstabilkan kondisi emosional dan spiritual sebagai fondasi pemulihan, sebagaimana tersirat dalam Surah Aḍ-Ḍuḥā ayat pertama sampai dengan ayat kelima. Mekanisme resiliensi diawali

dengan stabilisasi emosi melalui *Ridā bi al-Qadā'* (penerimaan atas ketetapan) dan *Tafakkur fi Hikmah* (refleksi atas hikmah). Saat krisis melanda, respons pertama yang diajarkan adalah memandang krisis bukan sebagai penolakan Allah *ta'ālā*, melainkan fase alami yang sarat hikmah. Dari sudut pandang pelaku, ini adalah momen untuk menerima ketetapan Ilahi dan merenungkan bahwa kesulitan adalah bagian tak terpisahkan dari siklus kehidupan. Sikap *ridā* ini berfungsi sebagai fondasi spiritual yang menenangkan jiwa, memperkuat pengendalian emosi, dan menurunkan tingkat stres awal.

Fondasi penerimaan yang telah terbentuk menjadi landasan bagi mekanisme intervensi aktif untuk mengatasi inti krisis melalui *Tasliyah* (penghiburan) dan *Tasbīt al-Fu'ād* (peneguhan hati). Bagi individu yang mengalami krisis, ini adalah fase peneguhan ilahiah untuk memulihkan validitas diri. Berangkat dari keyakinan bahwa krisis adalah fase yang sarat hikmah, ia harus secara aktif menantang distorsi kognitif yang menyebabkan pandangan negatif atau salah terhadap kenyataan. Langkah esensial ini meneguhkan hati sekaligus mempersiapkan mental individu untuk beralih dari sekadar bertahan menghadapi masa kini menuju orientasi masa depan.

Siklus pemulihan awal ini menjadi utuh dengan hadirnya *Rajā'* (Harapan). Penegasan bahwa Allah tidak meninggalkannya, serta janji yang berorientasi *ukhrowi* pada ayat keempat dan kelima, menjadi pegangan krusial yang mencakup kemenangan di dunia dan pahala di akhirat. Bagi individu yang jiwanya telah stabil, fokus harus dialihkan menjadi harapan bahwa masa depan dan akhirat jauh lebih baik, serta keyakinan bahwa Allah pasti akan memberi karunia hingga ia puas. Dalam kerangka mekanisme resiliensi *rajā'* berfungsi sebagai penguat mental untuk menopang ketekunan dalam melewati masa-masa ujian tersebut.

b. Tahap II: Syukur *al-Fa'al* (Aḍ-Ḍuḥā: 6-11)(Rekonsolidasi Naratif)

Kondisi hati yang telah stabil dan penuh harapan memungkinkan mekanisme beralih ke Tahap II, yakni melakukan rekonsolidasi narasi diri melalui proses pembiasaan ulang masa lalu. Tahapan ini dimulai dengan mentadaburi nikmat-nikmat (refleksi atas nikmat), di mana Allah memerintahkan individu untuk melihat kembali masa lalunya bukan sebagai sumber kerapuhan, melainkan sebagai bukti pemeliharaan-Nya. Para mufasir menjelaskan nilai ini sebagai *ta'dīd* (pemerincian) atau *taqrīr* (peneguhan) nikmat. Bagi pelaku, ini adalah proses restrukturisasi kognitif dengan mengingat titik-titik krusial hidupnya saat ia diberi nikmat sebagai bukti penjagaan (*hifẓ*) Allah. Refleksi ini bertujuan menguatkan hati sekaligus memperkuat makna hidup yang sedang dijalani.

Rekonsolidasi naratif ini tidak berhenti pada refleksi internal semata, tetapi harus dimanifestasikan dalam aksi sosial. Terdapat korelasi kausalitas yang jelas (*asbāb dan musabbabāt*) antara nikmat di ayat keenam sampai ayat kedelapan dengan tiga perintah etis di ayat selanjutnya. Bagi individu, ini menandai transformasi dari penerima pasif menjadi agen aktif kebaikan. Rasa syukur diwujudkan sebagai tanggung jawab sosial dan perilaku prososial. Puncaknya adalah *tahdīs bi an-ni'mah* (menceritakan nikmat), yang bertujuan agar orang lain dapat meneladani. Dengan demikian, syukur menjadi aksi sosial konkret yang mengunci pemulihan diri seseorang.

c. Tahap III: Mujāhadah Dā'imah (Al-Insyirāḥ: 1-8)(Aktivasi Pertumbuhan)

Tahap akhir mekanisme resiliensi adalah transisi dari pemulihan menuju pertumbuhan pasca-krisis. Langkah pertama pertumbuhan adalah *Syarḥ aṣ-Ṣadr* (Peningkatan Kapasitas). Allah tidak hanya mengembalikan individu ke kondisi awal, tetapi meningkatkan kapasitasnya melalui pengisian hati dengan ketenangan (*tuma'nīnah*), penghapusan dosa atas kesabarannya dan keluhuran jiwa. Anugerah ini menciptakan kapasitas batin yang luas untuk menanggung beban lebih berat, bagi

individu, ini adalah fase penyiapan batin untuk menyadari bahwa ia telah diberi kapasitas baru dan validasi eksistensial sebagai bekal untuk terus bertumbuh.

Kapasitas internal yang telah ditingkatkan menuntut penanaman pola pikir fundamental dalam bertindak, yaitu Keyakinan dan Tawakal. Melalui pengulangan (*tawkid*) dalam ayat kelima dan keenam bahwa "sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan", Allah menetapkan "Hukum *Yusrā* (dua kemudahan)". Kaidah linguistik ini melahirkan prinsip bahwa satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan. Jaminan kepastian ini harus melahirkan tawakal yang aktif, di mana individu tidak lagi ragu atau pasif, melainkan bergerak dengan keyakinan penuh bahwa ikhtiarnya akan didampingi pertolongan Allah, sembari menyerahkan hasil akhir kepada-Nya.

Puncak dari seluruh mekanisme ini adalah aktivasi pertumbuhan itu sendiri yang diekspresikan dalam prinsip *Al-Ḥarakah al-Muttaṣilah* (Gerakan Berkesinambungan). Perintah *Fa idzā faraghta fanṣab* menjadi instruksi tegas untuk mencegah stagnasi pasca-krisis. Bagi individu, ini adalah perintah untuk segera memindahkan energi dari penyelesaian satu urusan ke inisiasi perjuangan (*mujāhadah*) baru. Gerakan abadi ini kemudian ditutup dengan pelurusan niat: *Wa ilā Rabbika farghab*. Pengkhususan (*ḥaṣr*) pada ayat terakhir ini memastikan bahwa seluruh kerja keras (*fanṣab*) dan perjuangan tiada henti itu diarahkan semata-mata kepada Allah, bukan hasil duniawi, sekaligus melengkapi siklus resiliensi dari stabilisasi krisis hingga pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa analisis *munāsabah* struktural dan tematik antara Surah Aḍ-Ḍuḥā dan Al-Insyirāḥ mengungkap sebuah model mekanisme resiliensi Qur'ani yang sistematis. Pemulihan psikologis dalam teks ini terkonstruksi melalui tiga tahap berkesinambungan: *Taṣbīt al-Fu'ād* (stabilisasi krisis), *Syukur al-Fa'āl* (rekonsolidasi naratif melalui syukur), hingga *Mujāhadah Dā'imah* (aktivasi pertumbuhan berkelanjutan).

Sumbangan keilmuan utama dari studi ini terletak pada sintesis metodologis antara *‘ulūmul-qur’ān* dan konsep psikologi modern (*Cognitive Restructuring* dan *Behavioral Activation*). Melalui paralel konseptual ini, Al-Qur'an diposisikan tidak sekadar sebagai sumber etika moral, melainkan sebagai panduan pemulihan psikologis fungsional yang sangat relevan dengan tantangan krisis kesehatan mental kontemporer. Model *Taṣbīt-Syukur-Mujāhadah* ini menawarkan kerangka psikospiritual yang kokoh untuk memperkaya intervensi psikologis kontemporer, bukan sebagai substitusi mutlak bagi protokol klinis medis.

Mengingat penelitian ini berbasis studi pustaka, model yang dihasilkan masih bersifat konseptual. Oleh karena itu, arah penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengoperasionalkan kerangka tiga tahap ini ke dalam bentuk modul psikoterapi atau konseling Islami. Studi klinis atau eksperimental lanjutan sangat diperlukan untuk menguji efektivitas modul tersebut secara empiris pada populasi spesifik, seperti remaja yang rentan terhadap krisis mental.

Daftar Pustaka

Alamri, Ayman Abdullah Hazza, dan Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh. "Gratitude Predicts Prosocial Tendency through Psychological Resilience—Cross-Sectional Study in Arab Cultures." *Frontiers in Psychology* 15 (Mei 2024): 1382093. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382093>.

- Bāzmūl, Muḥammad bin 'Umar. *ʿIlm al-Munāsabāt fī as-Suwar wa al-Āyāt; wa yalīhi: Marāṣid al-Maṭāli ' fī Tanāsub al-Maqāṭi ' wa al-Maṭāli ' .* 2010.
- Biqā'ī, Ibrāhīm ibn 'Umar al-. *Naẓm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar*. 1st edition. Ḥaydarābād, al-Hind: Dā'irat al-Ma'ārif al-'Uthmāniyyah, 1969.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. *Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada, 2022.
- Czyżowska, Natalia, dan Ewa Gurba. "Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 18 (September 2021): 9714. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189714>.
- Dalimunthe, Siti Asiyah, Satria Adi Pradana, Amroeni Drajat, dan Muhammad Roihan Nasution. "From Revelation to Resilience: Qur'anic Ethics in Family Life and Their Role in Addressing Youth Moral Disruption." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 14, no. 1 (Mei 2025): 67–79. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v14i1.12146>.
- Firoozi, Nematollah, dan Zahra Khanizareh. *A Semantic-Psychological Analysis of the Expression Dayq al-Ṣadr in the Qur'an and Its Educational-Social Applications*. 2024. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37264/JIQS.V3I2.3>.
- Herbowo, Heru Dwi. "Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian." *SEMBIONA III -2024* (Kupang) 2 (2024): 113–33. <https://conference.undana.ac.id/index.php/sembiona/index>.
- Ibn 'Ashūr, Muḥammad al-Ṭāhir. *at-Taḥrīr wa at-Tanwīr*. Tunis: Al-Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984.
- Mahendra, Wan Alif Ihza, dan Sahdin Hasibuan. *Overcoming Anxiety through Ridha, Tawakkal, and Patience: A Thematic Study in the Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. 2025. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/jai.v14i2.26402>.
- Mahesa, Abdillah Putra, Adinda Lydia Putri, Adinda Naila Apsari, Debby Widitya, dan Safira Afifah. *Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur*. 4, no. 1 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>.
- Mental Health and Climate Change. "Psychological First Aid (PFA)." Diakses 3 November 2025. <https://mhcca.ca/therapeutic-approaches/pfa>.
- Miao, Miao, Lei Zheng, dan Yiqun Gan. "Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus." *Personality and Individual Differences* 179 (2021): 110897. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110897>.
- Oguni, Ryuji, dan Chikara Ishii. "Gratitude Promotes Prosocial Behavior Even in Uncertain Situation." *Scientific Reports* 14, no. 1 (Juni 2024): 14379. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65460-z>.

- Putra, Rahman Pranovri, Farida Agus Setiawati, dan Auliya Ramadhanti. "Hope as a Mediator between Optimism and Grit among Adolescents Who Study in Boarding Schools." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 9, no. 2 (Desember 2024): 221–37. <https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.6026>.
- Quṭb, Sayyid. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. 6 vols. Cairo: Dār aṣ-ṣurūq, 1995.
- Rashida, Manda Amalia, dan Zalfa Zahira Marsa. "Literature Study: The Concept of Tawakal in Islamic Psychology Perspective." Conf. paper presented pada ISCIP Proceeding of The 4th International Students Conference on Islamic Psychology 2024. *ISCIP Proceeding of The 4th International Students Conference on Islamic Psychology 2024*, 2024. <https://conference.uui.ac.id/iscip/paper/view/130>.
- Rasmawati, Rasmawati, Fauziah Nur, dan Sri Nurjannah. "The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach On Self-Acceptance of Patients with Mental Disorder." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 17, no. 1 (Januari 2024): 1–8. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1150>.
- Rāzī, Muḥammad ibn 'Umar ibn al-Ḥasan ibn al-Ḥusayn ar-. *Mafātīḥ al-Ghayb*. 3rd edition. 32 vols. Beirut, 1999.
- Rifaannudin, Mahmud, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah. *Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur'an (studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)*. 12 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>.
- Rochman, Fauzi, Wahyu Budi Nugroho, Sulistiono Shalladdin Albany, Hanif Ikhsani, Sukiman Sukiman, Ikhsan Hakim, dan Suryahadi Yulia Rachman. "Concept of Resilience in Islamic Perspective." *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 4, no. 1 (Maret 2024): 95–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jasika.v4i1.86>.
- Salsabila, Aisha, Jaka Ghianovan, Mohamad Mualim, dan Muhammad Rashief Fawaz. "The Contextual Relationship of Surah Al-Insyirah in Ad-Dhuha: A Study of the Contextual Relationship Between Surahs." *ZAD Al-Mufasssir* 7, no. 1 (Juni 2025): 153–76. <https://doi.org/10.55759/zam.v7i1.301>.
- Santos, Bruno, Lara Pinho, Maria José Nogueira, Regina Pires, Carlos Sequeira, dan Pilar Montesó-Curto. "Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review." *Healthcare* 12, no. 13 (Juni 2024): 1292. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131292>.
- Saputra, Muhammad Ivan Dwi, Najlatun Naqiyah, Denok Setiawati, Bambang Dibyo Wiyono, Muhammad Farid Ilhamuddin, dan Bakhrudin All Habsy. "Islamic Guidance and Counseling to Foster Gratitude in Boarding High School Students." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 7, no. 2 (Juni 2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/002025071350000>.
- Sati, Ali. "Komunikasi Islam Dan Corak Munāsabah Ayat Dalam Al-Qur'ān (Bantahan Al-Syarqawiy Terhadap Al-Syaukāniy)." *HIKMAH* 18 (Desember 2024): 223–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/hik.v18i2.14670>.
- Setiawan, Intan Masruroh, dan Ghina Sa'idah. "Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur." *Prosiding Konferensi*

- Nasional Psikologi Kesehatan*, 7 Februari 2025, 243–58.
<https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5180>.
- Smith, Megan, Andy Jones, Pashtana Zormati, Louca-Mai Brady, Allan Clark, Atiya Kamal, Farzana Karawalli, dkk. “A Randomised Controlled Trial of a Faith-Based Culturally Adapted Intervention for Depression in Young Muslim Women (IM-Adapted): A Multi-Site Feasibility Trial Protocol.” *Pilot and Feasibility Studies* 11, no. 1 (Agustus 2025): 112.
<https://doi.org/10.1186/s40814-025-01691-9>.
- Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr at-. *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āi al-Qur’ān*. 1st edition. 26 (24 vols + indexes). Cairo: Dār Hajr li at-Ṭibā‘ah wa an-Nashr wa at-Tawzī‘ wa al-I‘lān, 2001.
- Usmi, Rana Sahirah. “Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students.” . . *Character* 12 (2025).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p262-274>.
- Zayyadi, Ach, dan Wilda Masruroh. *Takdir dan Resiliensi: Analisis Tafsir Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 dan Relevansinya terhadap Pemulihan Trauma*. 10 (2025).
- Zuḥaylī, Wahbah az-. *At-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa asy-Syarī‘ah wa al-Manhaj*. 1st edition. 32 vols. Damascus, Syria / Beirut, Lebanon: Dār al-Fikr / Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1991.