

MEMBANGUN KETAHANAN EMOSIONAL: RELEVANSI PESAN SURAH AL-INSYIRAH DITENGAH MASA KRISIS

¹ Reva Nadinda Amri, ² Robiatul Ardawiyah, ³ Siti Zumrotin Kamil, ⁴ Rendy Afrivalino, ⁵ Zul Erpan Qurniawan

Email: nadindaamri295@gmail.com, robiatulardawiyah30@gmail.com, zumrotinkamil6123@gmail.com, rafivalino@gmail.com, zulerpan.qurniawan@gmail.com
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Received: 26 Desember 2024; Revision: 1 Januari 2025; Accepted: 2 Januari 2025

ABSTRAKS

Ketahanan emosional merupakan kemampuan penting dalam menghadapi tekanan hidup, terutama dimasa krisis. Dalam konteks ini, ketahanan emosional menjadi kemampuan yang penting untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis relevansi pesan dalam surah Al-Insyirah dalam membangun ketahanan emosional, terutama ditengah masa krisis. Surah Al-Insyirah menawarkan pesan yang mendalam tentang pentingnya kesabaran, optimisme, dan keyakinan akan kemudahan setelah kesulitan. Pendekatan kajian ini menggunakan metode tafsir tematik dan analisis literatur, menghubungkan nilai-nilai spritual dengan konsep psikologi modren. Dalam penelitian terdahulu disimpulkan bahwa krisis cenderung menimbulkan masalah dan akan berdampak pada sikap suatu emosional, dan menganggap bahwa krisis merupakan hambatan dalam hidup. Sebagai pengembangan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa pesan-pesan dalam surah Al-Insyirah dapat menjadi landasan spritual yang kuat untuk meningkatkan ketahanan emosional, memberikan harapan, serta membangun mental yang tangguh dalam menghadapi krisis.

Kata kunci: ketahanan emosional, surah al-insyirah, masa krisis

Abstract

Emotional resilience is an important ability in dealing with life stresses, especially in times of crisis. In this context, emotional resilience becomes an important ability to deal with the pressures and challenges of life. This article aims to analyze the relevance of the message in Surah Al-Inshirah in building emotional resilience, especially in times of crisis. Surah Al-Inshirah offers a deep message about the importance of patience, optimism, and belief in ease after hardship. This study approach uses thematic interpretation methods and literature analysis, connecting spiritual values with modern psychological concepts. In previous research, it was concluded that crisis tends to cause problems and will have an impact on an emotional attitude, and consider that crisis is an obstacle in life. As a development of the results of previous research, this study shows that the messages in surah Al-Insyirah can be a strong spiritual foundation to increase emotional resilience, provide hope, and build a tough mentality in the face of crisis.

Key words: emotional resilience, surah al-insyirah, times of crisis

PENDAHULUAN

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupannya, idealnya sebagai seorang mukmin manusia seharusnya mengetahui bahwa Allah menyiptakan dunia sebagai ujian belaka bagi manusia, kesulitan yang diberikan oleh Allah adalah untuk menguji manusia.¹ Kesulitan yang dihadapi manusia diciptakan untuk membedakan antara mereka yang memiliki iman yang sejati dan mereka yang hatinya dipenuhi keraguan, yaitu mereka yang belum dapat sepenuhnya meyakini keimanan mereka. Bagi seorang mukmin, ujian kehidupan kadang membuat hati dan jiwa terasa gelisah, bahkan bisa menggoyahkan keyakinannya kepada Allah. Berbagai macam kesulitan seperti mencari pekerjaan, usaha yang bangkrut, sakit, dan masalah-masalah lainnya sering kali dihadapi manusia. Hal ini dapat menimbulkan frustrasi dan emosi negatif bagi banyak

¹ Hendra Setiawan, *Agar Selalu Ditolong Allah* (Bandung: Jabal, 2007), Hlm 55



orang, terutama bagi mereka yang tidak memiliki keyakinan yang kuat kepada Allah. Ujian-ujian tersebut bisa datang dalam bentuk kebahagiaan, namun tak jarang juga dalam bentuk kesulitan dan penderitaan.

Krisis datang tanpa pemberitahuan, tidak memandang siap atau tidaknya seseorang, dan tidak membedakan latar belakang atau kondisi individu. Ketika masalah yang dihadapi terlalu berat dan sistem pendukung tidak memadai, keseimbangan hidup bisa terganggu. Pada saat inilah krisis muncul, dan meskipun tidak bisa dihindari, krisis harus dihadapi dan diselesaikan. Sebagai manusia, kita sering kali rapuh ketika menghadapi tantangan hidup, yang sering kali disertai rasa takut. Oleh karena itu, setiap krisis perlu dikenali dan dihadapi dengan kebijaksanaan agar kita bisa menghadapinya dengan lebih kuat dan menemukan solusi. Pada dasarnya, krisis adalah respons internal seseorang terhadap ancaman atau kesulitan eksternal. Krisis biasanya ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dalam waktu yang wajar. Namun, jika seseorang mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik, dia dapat kembali berfungsi seperti semula. Dengan kata lain, krisis bisa menjadi titik balik yang mengarah pada pemulihan atau justru kehancuran jika tidak ditangani dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk memiliki sikap yang tepat saat menghadapi krisis, meskipun kita cenderung bereaksi negatif. Jika reaksi negatif yang diambil, itu bisa menyebabkan kehancuran dalam kehidupan. Sebaliknya, jika reaksi positif yang dipilih, krisis tersebut bisa membawa dampak-dampak positif yang mengarah pada perbaikan hidup sebagai titik balik. Artikel ini membahas faktor, reaksi, dan sikap emosional yang perlu diperhatikan ketika menghadapi krisis, dengan harapan agar pembaca dapat menghadapinya dengan cara yang tepat, sehingga krisis tidak menimbulkan bencana dalam hidup mereka. Tujuan utama dari pembahasan ini adalah untuk membekali pembaca dengan wawasan yang dapat membantu mereka bereaksi secara positif, dengan sikap-sikap yang konstruktif dan didukung oleh kekuatan rohani, sehingga krisis dapat menjadi pengalaman yang membawa kebaikan dan peluang baru.

Setiap orang pasti akan menghadapi berbagai krisis dalam hidupnya. Mereka akan menemui situasi yang sulit untuk dikendalikan, keadaan tak terduga, atau peristiwa yang tak bisa dihindari. Beberapa individu mungkin sedang berjuang untuk pulih dari pernikahan yang berakhir, merasakan kesedihan akibat kehilangan orang tercinta, kehilangan harta seperti kendaraan, di-PHK, atau kehilangan sahabat sejati. Ada juga yang berjuang dengan penyakit kronis, terkena dampak bencana alam, atau menghadapi masalah lainnya. Semua hal tersebut berada di luar kendali dan dapat membuat hidup terasa begitu berat. Hidup memang penuh dengan tantangan, dan terkadang kesulitan yang sangat besar muncul hingga menimbulkan krisis. Di sisi lain, manusia cenderung rapuh dan mudah merasa tertekan, sering kali diliputi rasa takut saat menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengenali krisis yang tengah dihadapi dan menghadapinya dengan bijak agar bisa mengatasinya dengan kekuatan dan menemukan solusi.

Kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai tantangan dan kesulitan yang sering kali muncul secara tiba-tiba. Dalam konteks ini, ketahanan emosional menjadi kunci penting untuk menghadapi berbagai ujian yang datang. Ketahanan emosional adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi, tetap optimis, dan bangkit dari keterpurukan. Dalam situasi krisis, seperti yang dialami banyak orang di era modern ini, penting untuk menemukan sumber inspirasi dan motivasi yang dapat membantu membangun ketahanan tersebut.

Surah Al-Insyirah, yang diturunkan dalam konteks perjuangan Nabi Muhammad SAW, mengandung pesan-pesan yang mendalam mengenai harapan dan kemudahan setelah kesulitan. Ayat-ayat dalam surah ini mengingatkan kita bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan



kemudahan, sebuah prinsip yang bisa dijadikan pegangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam Surah Al-Insyirah, Allah SWT berfirman, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 6). Pesan ini tidak hanya relevan bagi umat Islam, tetapi juga bagi siapa saja yang sedang berusaha mengatasi stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi pesan Surah Al-Insyirah dalam membangun ketahanan emosional di tengah masa krisis. Dengan memahami makna dan hikmah dari surah ini, diharapkan individu dapat mengembangkan sikap optimis, kesabaran, dan tawakkal dalam menghadapi berbagai tantangan. Melalui pendekatan ini, Surah Al-Insyirah tidak hanya berfungsi sebagai bacaan spiritual tetapi juga sebagai panduan praktis untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental. Dengan demikian, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana ajaran-ajaran dalam surah ini dapat diterapkan dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggali dan memahami secara mendalam relevansi pesan Surah Al-Insyirah dalam membangun ketahanan emosional di tengah masa krisis. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dan mendapatkan wawasan yang lebih kaya mengenai bagaimana ajaran dalam Surah Al-Insyirah dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari untuk membangun ketahanan emosional dimasa krisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketahanan Emosional Dimasa Krisis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "emosional" merujuk pada sesuatu yang menyentuh perasaan, mengharukan, atau penuh dengan emosi. Kata "emosi" sendiri berasal dari istilah Latin *emetus* atau *emouere*, yang berarti "menggerakkan" atau "memicu dorongan menuju sesuatu". Dalam *World College Dictionary*, emosi dijelaskan sebagai "serangkaian aktivitas mental atau perasaan, hasrat, serta kondisi psikologis yang intens atau meluap-luap". Sementara itu, L.A. Sroufe menggambarkan emosi sebagai "reaksi subjektif terhadap pengalaman yang melibatkan perubahan fisiologis dan perilaku".²

Ketahanan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan atau krisis.³ Hal ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan amarah, kesedihan, dan kecemasan saat dihadapkan pada keadaan yang dianggap tidak menguntungkan. Selain itu, ketahanan emosional juga menunjukkan kemampuan untuk bangkit kembali dan mengatasi kesulitan yang dihadapi.⁴ Sebaliknya, seseorang dengan ketahanan emosional yang rendah cenderung kesulitan mengelola stres dan perubahan dalam hidupnya.

² L.A. Bennett Sroufe, *Emotional Development Cambridge*, (England: Cambridge University Press, 1997), hlm. 132.

³ Scott, E. (2007). *The Traits, Benefits and Development of Emotional Resilience*. Retrieved January, 14, from <http://stress.about.com/od/understandingstress/a/resilience.html>

⁴ Bernard, M. (2006). *Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice*. Long Beach: California State University.



Menurut Eric, ketahanan emosional adalah kemampuan anak untuk menghadapi dan mengatasi situasi emosional yang sulit secara positif dan adaptif. Hal ini memungkinkan mereka tidak hanya menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk menangani tantangan serupa di masa mendatang. Anak dengan ketahanan emosional yang kuat mampu menghadapi situasi emosional yang berat dan pulih dengan cara yang mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan berikutnya.

Emosi negatif, seperti rasa sedih yang mendalam, bisa menghambat kemampuan kita dalam mengambil keputusan. Demikian pula, ketakutan akan penolakan sering kali membuat kita ragu untuk keluar dari zona nyaman. Rasa marah atau malu dapat mendorong kita untuk membuat keputusan berisiko tinggi yang sering kali tidak berakhir dengan baik. Intinya, emosi negatif yang intens dapat membuat kita kehilangan kendali atas diri sendiri. Bahkan ketika tidak berada dalam situasi krisis, jika emosi kita cenderung negatif, pikiran kita cenderung mencari informasi yang memperkuat keadaan emosional tersebut.

Perasaan negatif, seperti kesedihan mendalam, dapat mengganggu kemampuan kita untuk membuat keputusan yang baik. Begitu pula, rasa takut akan penolakan sering kali menahan kita untuk mencoba hal baru di luar zona nyaman. Kemarahan dan rasa malu bisa mendorong kita mengambil keputusan yang berisiko tinggi dan sering kali berakhir dengan hasil yang tidak memuaskan. Secara keseluruhan, emosi negatif yang kuat dapat membuat kita kehilangan kendali atas diri sendiri. Bahkan dalam situasi normal, jika emosi kita sudah negatif, pikiran cenderung mencari hal-hal yang memperkuat perasaan tersebut. Ketika seseorang merasa tidak seimbang dalam menghadapi suatu peristiwa, maka krisis pun bisa muncul. Krisis itu sendiri dapat berasal dari empat sumber utama, yaitu: diri sendiri, orang lain, iblis, dan Tuhan.⁵ Krisis yang berasal dari diri sendiri sering kali dipicu oleh keegoisan, yang mendorong seseorang untuk mengikuti keinginan impulsifnya. Orang lain dapat menjadi sumber krisis yang besar, misalnya melalui hubungan dengan pasangan, anak, teman, atau keluarga. Iblis merupakan kekuatan yang sangat kuat dalam menggoda manusia, memicu peperangan rohani yang dapat menimbulkan krisis. Sedangkan Tuhan mengizinkan krisis terjadi sebagai bentuk ujian bagi mereka yang memberontak, agar mereka dapat berdamai dengan-Nya.

Ketahanan emosional yang digambarkan dalam Surah Al-Insyirah dapat dipahami melalui beberapa aspek penting yang terkandung dalam ayat-ayatnya. Surah Al-Insyirah, yang terdiri dari 8 ayat, berfokus pada tema kelapangan hati dan pengharapan setelah kesulitan. Berikut adalah beberapa poin utama mengenai bentuk ketahanan emosional yang dapat diambil dari Surah Al-Insyirah:

1. Menghadapi Kesulitan dengan Optimisme

Surah Al-Insyirah menegaskan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan. Ayat ini mengajak individu untuk tetap optimis meskipun menghadapi tantangan berat. Pesan ini menunjukkan bahwa ketahanan emosional terletak pada kemampuan untuk melihat harapan di balik kesulitan.

2. Sifat Sabar dan Tawakal

Surah ini juga mengajarkan pentingnya sifat sabar dan tawakal kepada Allah. Dalam menghadapi ujian hidup, individu diajarkan untuk bersabar dan tidak tergesa-gesa dalam mencari solusi. Sikap tawakal, yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha, membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga memperkuat ketahanan emosional.

3. Ketenangan Jiwa

⁵ Seng, T. K. (2008). *Kiat mengatasi Krisis Keuangan*. Yogyakarta: Andi Offset.



Membaca dan merenungkan Surah Al-Insyirah dapat memberikan ketenangan bagi jiwa yang gelisah. Aktivitas ini membantu individu untuk meredakan stres dan fokus pada hal-hal positif, menjadikan ketahanan emosional sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

4. Pengendalian Emosi

Surah Al-Insyirah juga mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dalam menghadapi masalah. Dengan memahami makna ayat-ayatnya, seseorang dapat belajar untuk tidak membiarkan emosi negatif mendominasi pikiran mereka. Ini menciptakan ruang bagi pikiran yang lebih positif dan konstruktif.

5. Motivasi untuk Terus Berusaha

Ayat terakhir dari Surah Al-Insyirah mendorong individu untuk terus beramal setelah menyelesaikan suatu urusan. Hal ini menekankan pentingnya kerja keras dan ketekunan sebagai bagian dari ketahanan emosional, di mana seseorang tidak hanya berhenti pada satu pencapaian tetapi terus berusaha untuk mencapai tujuan berikutnya.

Secara keseluruhan, Surah Al-Insyirah memberikan panduan yang jelas tentang bagaimana membangun ketahanan emosional melalui sikap positif, sabar, tawakal, serta pengendalian emosi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pesan Yang Terkandung Dalam Surah Al-Insyirah

Surah Al-Insyirah merupakan surah ke-94 dari 114 surah dalam Al-Qur'an. Surah ini juga dikenal dengan nama lain seperti As-Syarah dan Alam Nasyrah. Surah ini mengajarkan pentingnya bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah. Pesan yang disampaikan bertujuan untuk membangun pola pikir yang optimis dalam menghadapi berbagai ujian dari Allah. Ayat-ayat dalam surah ini mengubah pandangan manusia dari sekadar percaya bahwa "setiap kesulitan pasti ada jalan keluar" menjadi pemahaman yang lebih mendalam, yaitu bahwa di balik setiap kesulitan terdapat banyak solusi, sebagaimana makna dari "inna ma'al 'usri yushra."

Surah Al-Insyirah adalah surah ke-94 dari 114 surah dalam Al-Qur'an. Surah ini juga dikenal dengan nama lain seperti As-Syarah dan Alam Nasyrah. Surah ini menekankan pentingnya mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Pesan yang terkandung dalam surah ini bertujuan untuk membentuk pola pikir manusia agar selalu optimis dalam menghadapi ujian dari Allah. Ayat-ayat dalam surah ini mengubah cara berpikir manusia yang sebelumnya meyakini bahwa "setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya," menjadi pemahaman bahwa di balik setiap kesulitan, terdapat banyak jalan keluar, yang merupakan inti dari makna "inna ma'al 'usri yushra."⁶

Penafsiran surah Al-Insyirah ayat 1-8:

أَلَمْ تَشْرُحْ لَكَ صَدْرَكَ (1), وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (2), الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3), وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4), فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5), إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6), فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7), وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ (8).

"1. Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad), 2. meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu., 3. yang memberatkan punggungmu., 4. dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?, 5. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, 6. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan., 7. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), 8. dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!."

⁶ Amirullah Syarbini Dan Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, (Bandung: Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka 2012), Hlm 95



“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)., 2. meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu.” (Ayat 1). Dalam tafsir *Al-Munir*, Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa makna lapang dada adalah membuat hati menjadi terang, luas, dan penuh kebahagiaan. Abu Hayyan menambahkan bahwa lapang dada berarti meneranginya dengan hikmah dan meluaskannya melalui wahyu, pandangan yang didukung oleh mayoritas ulama. Namun, pandangan yang lebih utama adalah pentingnya memohon kepada Allah SWT dengan tulus dalam doa dan memiliki kemampuan menghadapi gangguan dari orang-orang kafir.⁷ Dalam kaitannya dengan ketahanan emosional, lapang dada tidak hanya berhubungan dengan aspek fisik tetapi juga batin. Ini mencakup ketenangan hati, kejernihan pikiran, dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik.

“meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu, yang memberatkan punggungmu,”(ayat 2 dan 3), Wahbah Zuhaili menafsirkan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah Allah telah meringankan beban yang sebelumnya kamu anggap sangat berat, berupa dosa dan kemaksiatan yang membebani, baik sebelum maupun setelah kenabian. Allah memudahkan semuanya agar kamu dapat menjalani hidup dengan lebih ringan.⁸ Kaitannya dengan ketahanan emosional adalah ayat ini mengajarkan kita bahwa Allah Swt, akan selalu memberikan pertolongan dan kekuatan pada hambanya yang sedang menghadapi kesulitan. Dengan memahami dan mengamalkan ayat ini, kita dapat membangun ketahanan emosional yang lebih kuat dan menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

“dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu” (ayat 4). Dalam tafsir *Al-Munir*, ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah meninggikan penyebutan nama Nabi Muhammad SAW hingga menjadi sangat mulia di dunia dan akhirat. Kemuliaan ini diberikan melalui kenabian, kerasulan, dan wahyu Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya. Allah juga menetapkan agar kaum mukminin menyebut nama Nabi Muhammad SAW setelah mengucapkan "laa ilaaha illallah" dengan menambahkan "Muhammadur Rasulullah". Kalimat ini sering diucapkan dalam berbagai momen, seperti adzan, tasyahud, khutbah, dan lainnya. Dalam konteks ketahanan emosional, pemahaman ini mengajarkan pentingnya membangun harga diri, memiliki motivasi yang kuat, dan menjadi teladan yang baik. Menjadi teladan yang baik memberikan rasa puas dan bahagia, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan emosional.

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (ayat 5 dan 6). Dalam tafsir *Al-Munir*, Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa di balik setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan, dan bersama kesulitan selalu ada jalan keluar. Allah SWT menguatkan hal ini melalui pengulangan dalam kalimat kedua. Ayat ini memberikan hiburan dan optimisme bagi Rasulullah SAW, bahwa Allah akan mengubah keadaan beliau: dari kondisi miskin menjadi kaya, dari lemah menjadi kuat dan mulia, serta dari yang semula dimusuhi oleh kaumnya menjadi dicintai. Kemudahan yang dijanjikan Allah mencakup kehidupan di dunia dan akhirat, baik yang segera terwujud maupun yang akan datang di masa depan.⁹ Dalam konteks ketahanan emosional, ayat ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan diiringi kemudahan, sebagaimana janji Allah. Pemahaman ini sangat relevan untuk menjaga kestabilan emosi, menghindari amarah, dan menguatkan hati agar tidak mudah putus asa atau menyerah ketika menghadapi tantangan dalam hidup.

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)” (ayat 7). Wahbah Zuhaili menafsirkan ayat ini dengan menjelaskan bahwa

⁷ Wahbah Az-Zuhaili, tafsir *Al-Munir* jilid 15, (Jakarta: Gema insani 2018), hlm 579

⁸ Ibid, hlm 581

⁹ Ibid, hlm 582



setelah menyelesaikan aktivitas seperti berdakwah, berjihad, atau urusan duniawi lainnya, hendaknya seseorang mengarahkan dirinya kepada ibadah dan bersungguh-sungguh dalam berdoa. Allah SWT tidak menyukai orang yang menyia-nyiakan waktu atau bermalas-malasan.¹⁰ Dalam konteks ketahanan emosional, ayat ini mengajarkan pentingnya tetap produktif untuk menjaga kesehatan mental. Dengan terus aktif dan mengisi waktu dengan hal-hal bermanfaat, kita dapat memperkuat ketahanan emosional, sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup.

“dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!” (ayat 8). Menurut tafsir *Al-Munir*, Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan kita untuk mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah, menjadikan-Nya sebagai tujuan utama, dan memohon kepada-Nya agar diselamatkan dari neraka dan dianugerahi surga. Janganlah mengharap balasan atas amal perbuatan kecuali dari Allah saja. Allah adalah tempat terbaik untuk berserah diri dan bergantung sepenuhnya. Dalam kaitannya dengan ketahanan emosional, ayat ini menekankan pentingnya berharap dan bertawakal hanya kepada Allah. Ketika menghadapi tantangan dan ketidakpastian, tawakal dapat memberikan ketenangan batin dan kekuatan untuk melanjutkan perjuangan. Keyakinan kepada Allah bahwa Dia akan memberikan yang terbaik mampu mengurangi rasa cemas dan memperkuat daya tahan emosional.

Kandungan dan pesan yang terdapat dalam surah Al-Insyirah sebagai berikut:

- a. Allah melapangkan dada dan hati Nabi Muhammad SAW, sehingga beliau mampu memahami syariat Islam dengan mendalam, menjalankan dakwah dengan akhlak yang mulia, memprioritaskan urusan akhirat, dan dimudahkan dalam melaksanakan berbagai kebajikan.¹¹
- b. Allah meringankan beban berat yang dipikul oleh Nabi Muhammad SAW, khususnya kekhawatiran beliau terhadap kondisi buruk kaumnya serta tekanan psikologis akibat keyakinan bahwa umatnya terancam bahaya kehancuran.¹²
- c. Allah meninggikan derajat Nabi Muhammad SAW dengan menjadikan nama beliau selalu disebut berdampingan dengan nama-Nya dalam syahadat, adzan, dan iqamah, serta menetapkan bahwa menaati Nabi Muhammad adalah bagian dari ketaatan kepada Allah.¹³
- d. Allah menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu diiringi dengan kemudahan. Ini berarti, ketika seseorang menghadapi tantangan, Allah akan memberikan solusi dan kemudahan untuk mengatasinya, asalkan ia berusaha dengan penuh kesungguhan.
- e. Allah juga menegaskan bahwa setelah menyelesaikan urusan dunia, kita harus segera berfokus pada urusan akhirat dengan penuh kesungguhan.¹⁴

Surat Al-Insyirah mengandung beberapa pesan yang relevan dengan manajemen emosi dan ketahanan mental. Pertama, surat ini menekankan pentingnya kelapangan dada, yakni

¹⁰ Wahbah Az-Zuhaili, tafsir *Al-Munir* jilid 15, (Jakarta: Gema insani 2018), hlm 582-583

¹¹ Syaikh Abdurrahman Bin Nasir As-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, Trans. Oleh Muhammad Iqbal (Jakarta: Darul Haq, 2016), Hlm 551

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm 413.

¹³ M. Quraish Shihab, hlm 415

¹⁴ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir AlQur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 1969 dan 1073.



kondisi dimana hati dan jiwa seseorang merasa lega dan tanpa tekanan. Ini tercermin dalam ayat "لِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" ("Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan"), yang menunjukkan bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan. Hal ini mengajarkan para pembaca untuk tetap optimis dan sabar dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, surat Al-Insyirah juga menginstruksikan untuk tetap aktif dan produktif meski telah selesai dari satu urusan. Ayat "فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ" ("Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)") menyarankan agar seseorang tidak lengah setelah berhasil dalam satu aspek dan harus terus bergerak maju demi menciptakan ketenangan jiwa dan kelapangan hati.

Terakhir, surat Al-Insyirah menekankan pentingnya tawakkal (bertawakal) kepada Allah. Ayat "وَالِى رَبِّكَ فَارْغَبْ" ("Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap") menegaskan bahwa harapan utama harus dipusatkan pada Allah, bukan pada hasil amal perbuatan sendiri. Hal ini membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Surat Al-Insyirah menggambarkan sifat-sifat orang mukmin yang saleh, yang tidak pernah lelah dalam berusaha meraih keridhaan Allah. Membaca dan mengamalkan ayat-ayat dalam surat ini memberikan kekuatan dan motivasi bagi pembacanya untuk meraih keberhasilan di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, jika kita ingin sukses dalam hidup, baik di dunia maupun di akhirat, serta ingin terbebas dari berbagai masalah, kita dianjurkan untuk membaca dan mengamalkan Surat Al-Insyirah. Nabi Muhammad SAW menganjurkan untuk sering membaca surat ini, baik siang maupun malam, agar kita terhindar dari kesulitan dan masalah yang berat.¹⁵

Relevansi Pesan Surah Al-Insyirah Dalam Ketahanan Emosional

Surah Al-Insyirah (94) memberikan banyak pelajaran penting yang sangat relevan dalam membangun ketahanan emosional seseorang. Ketahanan emosional adalah kemampuan untuk tetap stabil, tenang, dan optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, serta kemampuan untuk pulih kembali setelah menghadapi kesulitan.¹⁶ Dalam konteks ini, Surah Al-Insyirah mengandung pesan yang mendalam tentang bagaimana cara menjaga ketenangan jiwa dan menemukan kemudahan di balik setiap kesulitan. Surah ini dimulai dengan pertanyaan retorik yang sangat kuat: "Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?" (QS. Al-Insyirah: 1). Ayat ini mengajarkan kita bahwa ketenangan hati sangat penting dalam menghadapi ujian hidup. Pelapangan hati tidak hanya merujuk pada kebebasan fisik, tetapi lebih kepada kebebasan mental dan emosional. Ketika hati seseorang lapang, ia akan lebih mampu menerima kenyataan dan menghadapinya dengan penuh kesabaran. Ini adalah pondasi pertama dalam membangun ketahanan emosional: menerima dan merespon tantangan hidup dengan hati yang lapang, tanpa dibebani perasaan cemas atau tertekan.

Selanjutnya, Surah Al-Insyirah menegaskan bahwa "Dan Kami telah mengangkat bebanmu yang memberatkan punggungmu" (QS. Al-Insyirah: 2). Pesan ini menunjukkan bahwa Allah mengangkat beban yang memberatkan, yang dalam konteks ketahanan emosional mengajarkan bahwa setiap ujian hidup, sekecil apapun, pasti memiliki batasnya, dan akan ada kemudahan yang datang setelahnya.¹⁷ Ketika seseorang mengingat bahwa setelah kesulitan datang kemudahan, ia akan lebih mampu mengelola perasaan putus asa yang sering muncul dalam menghadapi masalah. Ini adalah ajaran untuk tetap optimis dan sabar, serta untuk percaya

¹⁵ Amirulloh Syarbini dan Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, 95

¹⁶ Nasution, Harun. *Ketahanan Emosional dalam Perspektif Islam*. Buku Kompas, 2018, hal. 65–67.

¹⁷ Abdurrahman, Khalid, *Psikologi Ketahanan Emosional dalam Islam*. Mizan, 2016, hal. 88–90.



bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar setelah ujian yang datang. Ketahanan emosional sangat terkait dengan kemampuan untuk melihat ujian sebagai bagian dari perjalanan hidup yang akan mengarah pada kemudahan dan keberhasilan.

Ayat ketiga dalam surah ini, "Dan Kami angkat untukmu sebutan (nama) yang tinggi" (QS. Al-Insyirah: 3), mengandung makna yang dalam. Allah memberikan penghormatan dan kemuliaan kepada hamba-Nya yang bersabar dalam menghadapi ujian hidup. Dalam konteks ketahanan emosional, ayat ini mengajarkan bahwa ujian bukan hanya untuk memperberat beban, tetapi juga untuk meningkatkan derajat dan kualitas diri seseorang. Orang yang berhasil melalui berbagai ujian dengan sabar dan ikhlas, akan mendapatkan penghormatan dan ganjaran yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa ujian dalam hidup dapat memperkaya pengalaman dan memberikan makna yang lebih dalam jika kita menghadapinya dengan ketahanan emosional yang kuat.

Lebih lanjut, pada ayat keempat, Surah Al-Insyirah kembali mengingatkan kita dengan firman, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 4). Ayat ini mengajarkan bahwa dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang menyertai. Pesan ini penting dalam membangun ketahanan emosional karena sering kali, dalam menghadapi kesulitan, kita terjebak dalam perasaan tertekan dan pesimis. Namun, Surah ini mengingatkan kita untuk tidak hanya fokus pada kesulitan, tetapi juga untuk melihat peluang dan kemudahan yang tersembunyi di baliknya. Ketahanan emosional tidak hanya berhubungan dengan kemampuan bertahan, tetapi juga kemampuan untuk tetap optimis dan berharap, meskipun situasi terasa sulit. Pesan ini sangat relevan dalam mengelola stres, kecemasan, dan keputusasaan yang sering kali muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Ayat kelima dan keenam, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 5) kembali mengulang pesan ini, menggarisbawahi bahwa dalam setiap ujian hidup, ada dua sisi: kesulitan dan kemudahan. Dalam ketahanan emosional, pesan ini mengajarkan kita untuk tidak menyerah, melainkan terus berjuang karena ada harapan di ujung jalan. Optimisme dan sikap positif dalam menghadapi masalah merupakan elemen utama dari ketahanan emosional. Orang yang mampu tetap berpikir positif dalam kesulitan akan lebih cepat pulih dan lebih siap menghadapi ujian berikutnya.

Pada bagian akhir surah, Allah berfirman, "Apabila engkau telah selesai (dari urusan dunia), maka tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain" (QS. Al-Insyirah: 7). Ini adalah seruan untuk tidak berhenti dan terus bergerak maju, bahkan setelah melalui kesulitan. Dalam konteks ketahanan emosional, ayat ini mengajarkan kita untuk tidak terlarut dalam kesedihan atau keputusasaan, tetapi untuk segera bangkit dan fokus pada tujuan selanjutnya.¹⁸ Seseorang yang memiliki ketahanan emosional yang baik akan selalu bergerak maju, mencari solusi, dan berusaha meningkatkan diri, meskipun baru saja menghadapi tantangan yang berat.

Secara keseluruhan, Surah Al-Insyirah memberikan pedoman yang sangat relevan bagi pengembangan ketahanan emosional. Surah ini mengajarkan kita untuk tetap tenang, optimis, dan sabar dalam menghadapi segala ujian, serta selalu melihat kemudahan setelah kesulitan. Ketahanan emosional adalah tentang menerima kenyataan dengan lapang dada, tetap bersemangat meskipun dalam kesulitan, dan tidak berhenti berusaha untuk memperbaiki diri. Dengan memahami dan mengamalkan pesan-pesan dalam Surah Al-Insyirah, seseorang dapat membangun ketahanan emosional yang lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

¹⁸ Sulaiman, Siti Aisyah, *Psikologi Islam dalam Pengelolaan Emosi*. Pustaka Pelajar, 2020, hal. 115–117



KESIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal ini menyoroti pentingnya Surah Al-Insyirah dalam membangun ketahanan emosional, terutama di tengah masa krisis. Jurnal ini menjelaskan bahwa banyak orang cenderung menghadapi krisis dengan sikap negatif, yang dapat mengarah pada tindakan pelarian dan memperburuk keadaan. Namun, dengan mengadopsi sikap emosional yang positif dan mendalami ajaran dalam Surah Al-Insyirah, individu dapat mengubah pandangan mereka terhadap krisis menjadi peluang untuk pertumbuhan.

Surah Al-Insyirah mengandung pesan optimisme yang kuat, di mana Allah SWT menegaskan bahwa "sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 6). Pesan ini mengajak kita untuk memahami bahwa setiap ujian yang dihadapi membawa potensi untuk mencapai keberhasilan dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks ini, ketahanan emosional menjadi aspek penting yang harus dimiliki individu untuk dapat beradaptasi dan bertahan dalam situasi sulit. Jurnal ini juga menekankan beberapa poin kunci dari Surah Al-Insyirah yang berkontribusi pada ketahanan emosional, antara lain: Ketenangan jiwa, sikap sabar dan tawakkal, Pengendalian emosi, dan motivasi untuk terus berusaha.

Dengan demikian, Surah Al-Insyirah tidak hanya berfungsi sebagai bacaan spiritual, tetapi juga sebagai panduan praktis untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dan relevansi pesan surah dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menggali lebih dalam ajaran-ajaran dalam Surah Al-Insyirah dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun ketahanan emosional yang lebih kuat dan mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Khalid, *Psikologi Ketahanan Emosional dalam Islam*. Mizan, 2016, hal. 88–90.
- Amirullah Syarbini Dan Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, (Bandung: Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka 2012), Hlm 95
- Amirulloh Syarbini dan Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, 95.
- Bernard, M. (2006). *Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice*. Long Beach: California State University.
- E. Usman Effendi dan Jyuhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 79.
- Hendra Setiawan, *Agar Selalu Ditolong Allah* (Bandung: Jabal, 2007), Hlm 55
- L.A. Bennett Sroufe, *Emotional Development Cambridge*, (England: Cambridge University Press, 1997), hlm. 132.
- M. Quraish Shihab, hlm 415
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm 413.
- Nasution, Harun. *Ketahanan Emosional dalam Perspektif Islam*. Buku Kompas, 2018, hal. 65–67.
- Neufeld, Victoria, *Webster's New Word College Dictionary*, 3rd Eds, (New York : Mac Millan References, 1999), hlm. 133.
- Scott, E. (2007). *The Traits, Benefits and Development of Emotional Resilience*. Retrieved January, 14, from <http://stress.about.com/od/understandingstress/a/resilience.html>



Seng, T. K. (2008). *Kiat mengatasi Krisis Keuangan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Sulaiman, Siti Aisyah, *Psikologi Islam dalam Pengelolaan Emosi*. Pustaka Pelajar, 2020, hal. 115–117

Syaikh Abdurrahman Bin Nasir As-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, Trans. Oleh Muhammad Iqbal (Jakarta: Darul Haq, 2016), Hlm 551

Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir AlQur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm 1969 dan 1073.