



OPTIMISME DALAM AL-QUR'AN TINJAUAN PSIKOLOGIS TERHADAP SURAT AL-INSYIRAH AYAT 5–6 DALAM PERSPEKTIF I'JĀZ ṬIBBĪ

Latifah Arum Setiawati

Ma'had Aly Walindo, Pekalongan, Indonesia

latifaharum00@gmail.com

Abstract

Keywords:

Optimism,
Qur'an,
Al-Inshirah,
Qur'anic Psychology,
I'jāz Ṭibbī.

This article explores the concept of optimism in the Qur'an through an analysis of Surah Al-Inshirah verses 5-6, using a psychological approach and the perspective of i'jāz ṭibbī (medical miraculousness in the Qur'an). These verses emphasize that every difficulty is certainly accompanied by ease, which psychologically serves as a powerful means of mental recovery when facing life's pressures. This study employs a qualitative-descriptive method with a thematic tafsir approach and Qur'anic psychology. The analysis reveals that the repetition of meaning in both verses provides a deep positive suggestion, strengthens psychological resilience, and evokes hope in critical situations. From the i'jāz ṭibbī perspective, these verses demonstrate a spiritual healing potential that significantly impacts mental health, such as reducing stress and anxiety. Thus, Surah Al-Inshirah verses 5–6 deliver not only a theological message but also contain a therapeutic dimension that supports the balance of human soul and body.

Abstrak

Kata Kunci :

Optimisme,
Al-Qur'an,
Al-Insyirah,
Psikologi Qur'ani,
I'jāz Ṭibbī.

Optimisme dalam Al-Qur'an melalui kajian terhadap Surat Al-Insyirah ayat 5–6, dengan pendekatan psikologis dan perspektif i'jaz tibi. Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, yang secara psikologis dapat menjadi kekuatan pemulihan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deksriptif dengan pendekatan tafsir tematik dan psikologi al-qur'an. Melalui analisis ayat, di temukan bahwa pengulangan makna dalam kedua ayat tersebut memberikan sugesti positif yang mendalam, memperkuat ketahanan jiwa, serta memunculkan harapan dalam kondisi sedih. Dalam perspektif i'jaz tibi, ayat ini menunjukkan potensi penyembuhan spiritual yang berdampak nyata terhadap kesehatan mental, seperti menunjukkan tingkat stres dan kecemasan. Dengan demikian, surat al-insyirah ayat 5-6 tidak hanya menyampaikan pesan teologis, tetapi juga mengandung dimensi penyembuhan yang mendukung keseimbangan jiwa raga manusia.



PENDAHULUAN

Optimisme merupakan sejauh mana individu memiliki harapan yang menyenangkan untuk masa depan mereka. Sikap optimis dan pesimis selalu datang silih berganti dalam kehidupan manusia. Individu yang optimis dapat menjalani hidup dengan penuh semangat dan memiliki harapan akan masa depan yang jauh lebih baik. Sikap optimis juga dapat membuat kita selalu kuat dan tahan banting meskipun kesulitan yang datang silih berganti, sedangkan individu yang pesimis akan memiliki perasaan takut dan mudah putus asa dalam menjalani hidup.

Manusia selalu menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Sebagai seorang mukmin, idealnya manusia harus memahami bahwa Allah menciptakan dunia ini sebagai ujian bagi manusia, di mana kesulitan yang diberikan Allah bertujuan untuk menguji mereka. Kesulitan ini bertujuan untuk membedakan antara orang yang benar-benar beriman dan mereka yang

Kesulitan yang sering dialami oleh seorang mukmin kadang membuat hati dan jiwanya tidak tenang. Namun, seorang mukmin dapat menghadapi kesulitan tersebut dengan keimanan kepada Allah. Beragam kesulitan yang dihadapi manusia, mulai dari mencari pekerjaan, usaha yang bangkrut, penyakit yang diderita, dan banyak lagi kesulitan lainnya. Kesulitan-kesulitan ini sering kali menyebabkan frustrasi dan stres bagi banyak orang, terutama mereka yang tidak memiliki keyakinan kepada Allah. Ujian dari Allah kadang berupa kesenangan, tetapi ada juga yang berupa kesusahan. Ujian dalam bentuk kesenangan, misalnya, kehidupan yang penuh rintangan meskipun seseorang memiliki banyak harta, namun tidak mampu menjaganya dengan baik (Wulandari et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa ujian berupa kesenangan tergantung pada cara mengatasinya. Sementara itu, ujian dalam bentuk kesusahan sering kali hanya dilihat dari sisi negatifnya, sehingga seberapa besar atau kecil ujian tersebut akan terasa sulit untuk dilalui.

Optimisme dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Optimisme dapat membantu individu menghadapi tantangan dan kesulitan dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sementara itu, kesehatan mental yang baik dapat membantu individu menghadapi stres, meningkatkan kemampuan kognitif, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Al-Qur'an sebagai kitab suci yang mengandung ajaran-ajaran spiritual dan moral, dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan bagi individu dalam meningkatkan optimisme dan kesehatan mental. dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Surat Al-Insyirah ayat 5-6 dari perspektif psikologis dan I'jāz Ṭibbī. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Al-Qur'an dapat meningkatkan optimisme dan kesehatan mental melalui ayat-ayatnya, serta bagaimana perspektif I'jāz Ṭibbī dapat membantu memahami keajaiban Al-Qur'an dalam bidang kesehatan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang peran Al-Qur'an dalam meningkatkan optimisme dan kesehatan mental, serta memperluas pengetahuan tentang keajaiban Al-Qur'an dalam bidang



kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisis tekstual dan tinjauan psikologis untuk memahami makna dan pesan yang terkandung dalam Surat Al-Insyirah ayat 5-6. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan perspektif I'jāz Ṭibbī untuk memahami keajaiban Al-Qur'an dalam bidang kesehatan mental. Analisis tekstual dilakukan untuk memahami makna dan pesan yang terkandung dalam Surat Al-Insyirah ayat 5-6. Analisis ini meliputi pemahaman tentang struktur bahasa, konteks historis, dan interpretasi ayat-ayat tersebut. Tinjauan psikologis dilakukan untuk memahami bagaimana ayat-ayat tersebut dapat mempengaruhi psikologi individu. Tinjauan ini meliputi analisis tentang bagaimana ayat-ayat tersebut dapat meningkatkan optimisme, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan mental. erspektif I'jāz Ṭibbī: Perspektif I'jāz Ṭibbī digunakan untuk memahami keajaiban Al-Qur'an dalam bidang kesehatan mental. Perspektif ini meliputi analisis tentang bagaimana Al-Qur'an dapat memberikan panduan dan solusi untuk masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimisme adalah kecenderungan seseorang dalam memandang suatu masalah dari sisi dan kondisi yang positif. Dengan bekal memiliki percaya diri yang cukup individu akan berusaha untuk mencapai keinginannya. Optimisme akan membuat individu senantiasa memiliki harapan yang baik dan mendapatkan hasil yang baik untuk masa depannya. Optimisme merupakan salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang dapat mempengaruhi kesehatan menjadi lebih baik, hidup bebas stres, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik.

Selain memiliki pengharapan baik, aspek yang menunjukkan bahwa seseorang optimis adalah kesabaran. Sabar berarti menahan diri, mengendalikan jiwa (Nawawi 2014). Sabar merupakan sikap muslim yang menerima kenyataan hidup setelah berusaha maksimal dan usaha maksimal dalam menaklukkannya serta disertai dengan upaya terus menerus yang berkesinambungan. Sikap sabar bisa menunjang optimisme, karena untuk meraih kesuksesan di dunia dan di akhirat dibutuhkan kesabaran yang kuat. Orang yang bersabar berarti ia memiliki pengharapan yang baik, dan perasangka yang baik kepada Allah swt tentang masa depannya. Rasulullah Muhammad saw. adalah pribadi paling bersabar, kesabarannya itu tumbuh karena nabi memiliki pengharapan yang baik dan keyakinan yang mantap tentang kesuksesan di masa depan, yaitu tentang misinya mendakwahkan Islam. Allah swt. berfirman:

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الدِّينَ لَا يُؤْفِقُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar dan janganlah orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkanmu” (Q.S. Al-Rum: 60)

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan, Allah memerintahkan Nabi muhammad agar sabar dalam menjalankan tugas dakwahnya. Kepastian janji Allah akan memberi kemenangan kepada nabi Muhammad dan umatnya adalah benar dan akan menjadi nyata. Dan janganlah menggelisahkan manusia-manusia yang tidak mempercayai kebesaran dan

ayat-ayat Allah (Shihab, 2002).

Dalam psikologi, kesabaran dapat diartikan sebagai respon awal yang aktif dalam mengelola emosi, pikiran, perkataan, dan tindakan dengan tujuan berbuat baik. Selain itu, kesabaran juga berkaitan dengan konsep resiliensi, yaitu reaksi pertahanan psikologis terhadap berbagai tantangan. Menurut Emmons, kesabaran adalah jumlah waktu yang digunakan seseorang dengan damai untuk melewati situasi kesulitan atau penderitaan (Kamaluddin, 2022). Pengendalian diri mengacu pada pengaturan proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, atau serangkaian proses yang membentuk diri sendiri. Makna yang dimaksud menekankan pada kemampuan mengelola yang harus ditawarkan sebagai sarana pembentukan pola perilaku pada manusia dalam situasi fisik, psikis, dan perilaku. (Marsela & Supriatna, 2019)

Islam mengajarkan pemeluknya agar jangan mudah menjadi pribadi yang pesimistis. Tetap bangun harapan, keyakinan, dan optimis jika suatu saat harus berhadapan dengan segala rintangan tersebut.

Allah swt berfirman dalam surah *Al-Insyirah* ayat 5-6 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya : *Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

Kehidupan sering kali penuh dengan berbagai macam ujian yang menguji ketabahan dan kesabaran seseorang. Dalam situasi seperti ini, mengingatkan klien bahwa kesulitan adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dapat memberikan kekuatan spiritual dan emosional. Dengan memahami bahwa setiap tantangan membawa hikmah dan pelajaran, klien bisa belajar untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha mencari solusi.

Konselor dapat menggunakan ayat ini untuk menekankan bahwa proses kehidupan memang penuh dengan pasang surut, namun Allah telah menjanjikan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan. Ini tidak hanya memberikan harapan tetapi juga memotivasi klien untuk tetap berusaha dan berdoa, mengetahui bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan. Dalam praktik bimbingan konseling, pendekatan ini dapat diterapkan dengan mengajak klien untuk merenungkan ayat tersebut dan menginternalisasi pesan positifnya.

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya kesabaran. Bersabar dalam menghadapi cobaan adalah kunci untuk memperoleh kemudahan yang dijanjikan. Konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan kesabaran dengan cara-cara praktis seperti latihan mindfulness, meditasi, dan pengaturan emosi. Dengan demikian, klien dapat lebih mudah mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat masalah yang dihadapi.

Penerapan nilai-nilai dari QS Al-Insyirah ayat 5-6 dalam bimbingan konseling memberikan alat yang kuat untuk membantu klien mengatasi kesulitan hidup. Dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan, klien dapat lebih optimis, sabar, dan gigih dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam jangka pendek, tetapi juga membekali mereka dengan sikap positif yang berguna untuk jangka panjang.

Penggunaan pengulangan secara langsung dalam dua ayat berturut-turut menjadi salah satu gaya bahasa Al-Qur'an yang penuh penekanan (ta'kid). Dalam kaidah

balāghah, pengulangan ini berfungsi menguatkan pesan agar tertanam mendalam di hati pembaca dan pendengar. Imam Al-Syaukānī menjelaskan bahwa pengulangan tersebut bukan sekadar retorika, melainkan bentuk kepastian janji Allah yang tidak mungkin diingkari (Anna, 2022). Kata "ma'a" (bersama) dalam ayat ini juga menunjukkan bahwa kemudahan hadir secara simultan dengan kesulitan, bukan setelahnya, menandakan adanya peluang dan solusi bahkan di tengah masalah itu sendiri.

Dari sudut pandang tafsir tematik (*mawḍū'ī*), ayat ini berfungsi sebagai penguat mental Nabi Muhammad ﷺ pada masa-masa awal dakwah di Makkah yang penuh tekanan, ejekan, dan ancaman. Para sahabat yang mengalami tekanan sosial, ekonomi, dan politik juga mendapatkan kekuatan dari janji ini. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya relevan untuk konteks sejarah kenabian, tetapi juga untuk setiap individu yang menghadapi tantangan hidup.

QS. Al-Insyirah ayat 5–6 memiliki kesesuaian dengan teori **cognitive appraisal** yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut teori ini, cara seseorang menilai dan memaknai suatu peristiwa akan memengaruhi respon emosional dan perilakunya. Jika kesulitan dimaknai sebagai ancaman mutlak, maka stres akan meningkat. Namun, jika kesulitan dilihat sebagai tantangan yang mengandung peluang, maka individu akan lebih resilien.

Konsep ini sejalan dengan **positive reframing**, yaitu strategi mengubah sudut pandang negatif menjadi positif. Dalam praktik terapi kognitif (CBT), konselor membantu klien melihat bahwa di balik masalah selalu ada kemungkinan solusi. QS. Al-Insyirah ayat 5–6 menawarkan kerangka berpikir serupa, namun dengan landasan spiritual yang lebih kokoh: keyakinan pada janji Allah.

Dalam psikologi Islam, ayat ini berkaitan erat dengan konsep **husnuzan billah** (berprasangka baik kepada Allah). Husnuzan mendorong seseorang untuk mempercayai bahwa segala takdir mengandung hikmah, meskipun belum dipahami saat ini. Imam Al-Ghazālī menegaskan bahwa prasangka baik kepada Allah merupakan bagian dari kesempurnaan iman, yang memengaruhi ketenangan hati dan kekuatan menghadapi ujian (Kukkonen, 2024).

Resiliensi Islami (*Islamic resilience*) berbeda dari optimisme sekuler, karena tidak hanya bergantung pada keyakinan diri, tetapi juga pada kepercayaan penuh kepada kehendak dan rahmat Allah. Inilah yang membuat optimisme dalam Islam lebih stabil, tidak mudah goyah oleh perubahan situasi eksternal.

Optimisme merupakan sebuah keyakinan atas segala sesuatu yang baik dan menyenangkan. Seseorang yang optimis merupakan orang yang memiliki harapan baik terhadap segala hal. Optimisme bisa disebut dengan husnudzon atau prasangka baik. Berprasangka baik dalam berbagai segi kehidupan sangatlah di anjurkan, terlebih lagi di saat menjelang kematian (Shihab, 2008). Namun dalam realitas era modern ini, banyak manusia yang telah kehilangan rasa optimisme. Karenanya, banyak di antara mereka yang merasa putus asa dan frustrasi ketika menghadapi ujian dan cobaan hidup. Hal ini terjadi karena manusia terlalu sering mengalami kegagalan, kesusahan, dan kegelisahan-kegelisahan dalam hatinya sehingga memicu sikap putus asa. Kemudian ketika manusia terlalu sering memikirkan kematian maka akan menimbulkan kegelisahan-kegelisahan hati. Kegelisahan atau kecemasan terjadi apabila seseorang merasakan adanya bahaya yang mengancam dari luar (Mellawati, 2019).

Dalam sebuah penelitian yang mendalam di bidang psikoneuroimunologi, terungkap bahwa optimisme yang bersumber dari suatu ayat memiliki implikasi biologis

yang signifikan. Penemuan ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh sikap optimis terhadap kesehatan fisik kita. Dengan mengadopsi pandangan positif, seseorang dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang sering kali merugikan tubuh. Selain itu, optimisme juga berperan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, membuat kita lebih tahan terhadap penyakit. Tak hanya itu, sikap optimis ini juga dapat mempercepat proses penyembuhan luka dan penyakit kronis, memberikan harapan baru bagi mereka yang sedang berjuang melawan berbagai tantangan kesehatan.

Ketika seseorang meyakini bahwa kesulitan pasti diiringi kemudahan, sistem saraf parasimpatik lebih dominan, mengurangi reaksi "fight or flight" yang berlebihan. Hal ini berdampak positif pada kesehatan jantung, pencernaan, dan kualitas tidur.

Pesan ayat ini memiliki dampak sosial yang luas. Dalam pendidikan karakter, ajaran ini dapat dijadikan pedoman untuk menumbuhkan mental tangguh (*growth mindset*) pada anak-anak dan remaja. Dalam konseling Islami, ayat ini menjadi landasan *therapeutic intervention* untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Di tingkat masyarakat, pemahaman ini dapat membangun ketahanan sosial, khususnya di tengah krisis ekonomi, bencana alam, atau konflik sosial.

QS. Al-Insyirah ayat 5–6 membuktikan adanya keselarasan antara spiritualitas Islam dan temuan ilmiah. Islam menawarkan *coping mechanism* yang tidak hanya berdampak pada ketenangan batin, tetapi juga pada kesehatan fisik. Ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Al-Qur'an bersifat holistik, mengatur kesejahteraan manusia dari sisi rohani, psikis, dan jasmani.

Kehidupan sering kali penuh dengan berbagai macam ujian yang menguji ketabahan dan kesabaran seseorang. Dalam situasi seperti ini, mengingatkan kalian bahwa kesulitan adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dapat memberikan kekuatan spiritual dan emosional. Dengan memahami bahwa setiap tantangan membawa hikmah dan pelajaran, klien bisa belajar untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha mencari solusi (Ahmad, 2023).

Penasehat dapat menggunakan ayat ini untuk menekankan bahwa proses kehidupan memang penuh dengan pasang surut, namun Allah telah menjanjikan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan. Ini tidak hanya memberikan harapan tetapi juga memotivasi klien untuk tetap berusaha dan berdoa, mengetahui bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan (Nurhayati & Is, 2024) Dalam praktik bimbingan konseling, pendekatan ini dapat diterapkan dengan mengajak klien untuk merenungkan ayat tersebut dan menginternalisasi pesan positifnya.

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya kesabaran. Bersabar dalam menghadapi cobaan adalah kunci untuk memperoleh kemudahan yang dijanjikan. Konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan kesabaran dengan cara-cara praktis seperti latihan Kewaspadaan batin, meditasi, dan pengaturan emosi. Dengan demikian, klien dapat lebih mudah mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat masalah yang dihadapi

Penerapan nilai-nilai dari QS Al-Insyirah ayat 5-6 dalam bimbingan konseling memberikan alat yang kuat untuk membantu klien mengatasi kesulitan hidup. Dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan, klien dapat lebih optimis, sabar, dan gigih dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam jangka pendek, tetapi juga membekali mereka dengan sikap positif yang berguna untuk jangka panjang (Nurhayati & Is, 2024).

KESIMPULAN

Al-Qur'an secara tegas mengajarkan sikap optimisme dengan menekankan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Pengulangan pesan dalam dua ayat berturut-turut bukan sekadar retorika, tetapi sebuah penegasan ilahi yang mengandung makna mendalam. Secara psikologis, pengulangan ini berfungsi sebagai sugesti positif yang mampu memperkuat daya tahan mental, menumbuhkan sikap sabar, dan menumbuhkan keyakinan bahwa di balik setiap ujian selalu terdapat jalan keluar. Hal ini memberikan efek menenangkan bagi jiwa, membantu seseorang dalam menghadapi tekanan, serta mengurangi potensi stres dan kecemasan.

Dalam perspektif *i'jāz tibbī*, ayat ini juga memiliki dimensi penyembuhan spiritual. Optimisme yang lahir dari keyakinan terhadap janji Allah berdampak langsung pada kesehatan mental dan fisik manusia. Penelitian modern dalam bidang psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa sikap optimis dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol dan adrenalin), memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta mempercepat proses penyembuhan penyakit. Dengan demikian, ajaran optimisme yang terkandung dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 selaras dengan temuan ilmiah modern mengenai hubungan erat antara pikiran positif, spiritualitas, dan kesehatan jasmani.

Lebih jauh, pesan optimisme dalam ayat ini memiliki implikasi luas dalam kehidupan sosial dan pendidikan. Dalam ranah konseling Islami, ayat ini dapat dijadikan sebagai dasar intervensi terapeutik untuk membantu klien menghadapi masalah kehidupan dengan penuh kesabaran, keyakinan, dan harapan positif. Dalam pendidikan karakter, pesan ini dapat ditanamkan sejak dini untuk membangun *growth mindset* dan resiliensi pada generasi muda, sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, sabar, dan optimis.

Oleh karena itu, QS. Al-Insyirah ayat 5–6 tidak hanya berfungsi sebagai pesan teologis, tetapi juga memiliki nilai psikologis, pedagogis, dan terapeutik yang sangat relevan dengan kebutuhan manusia modern. Ayat ini menjadi bukti nyata bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang holistik, menyentuh berbagai aspek kehidupan manusia: spiritual, mental, dan fisik. Relevansi ayat ini membuktikan bahwa prinsip-prinsip Al-Qur'an senantiasa aktual dan dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan ujian dan tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. O. B. (2023). *Identifikasi Ayat-Ayat Al-Quran Terkait Dengan Kesedihan (Studi Diskreptif Analisis Tafsir Al-Mishbah)*. UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Anna, S. N. A. (2022). *KONSEP WASAṬIYYAH PERSPEKTIF AL-SYAUKĀNĪ DALAM TAFSIR FATH AL-QADĪR*. Institut Pesantren KH. Abdul Chalim.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal.
- Kukkonen, T. (2024). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn by Abū Ḥāmid al-Ghazālī*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69.
- Mellawati, M. (2019). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Dalam*

- Menghadapi Kematian Pada Lansia*. Universitas Islam Riau.
- Nurhayati, R., & Is, S. S. (2024). PERAN BK DAN PAI DALAM MEMBENTUK KEMANDIRIAN BELAJAR ANAK DIDIK DI SEKOLAH. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 10(02), 49–65.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah. *Jakarta: Lentera Hati*, 2, 52–54.
- Shihab, M. Q. (2008). *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah swt*. Lentera Hati Group.
- Wulandari, T., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling. *MUHAFADZAH*, 4(2), 61–70.

