

**TAKDIR DAN RESILIENSI: ANALISIS TAFSIR Q.S. AL-INSYIRAH AYAT 5-6
DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEMULIHAN TRAUMA**

Ach. Zayyadi ¹, Wilda Masruroh²

¹Program Studi ilmu Al-Qur'an dan tafsir, Fakultas Agama Islam

² Program Studi ilmu Al-Qur'an dan tafsir, Fakultas Agama Islam

Universitas Nurul Jadid, Indonesia

¹ achzayyadi1984@gmail.com , ² ijiat.2110200044@unuja.ac.id

ABSTRACT

Trauma is an event often associated with significant emotional and psychological pressure, typically caused by unfortunate incidents or experiences related to violence. In recovery, belief in Allah's destiny can empower individuals to accept harsh realities, thereby reducing feelings of frustration and despair. Resilience is understood as the ability to rise from difficulties, strengthened by faith and perseverance. This study discusses the concepts of destiny and resilience in the context of trauma recovery, focusing on the analysis of Q.S. Al-Insyirah verses 5-6 as a foundation. This research employs a thematic approach using library research methods. The study concludes that the Qur'an asserts that every difficulty will be followed by ease, providing hope and motivation. Furthermore, positive thinking is identified as a key to building self-confidence and overcoming trauma, as well as impacting mental health. Through a qualitative approach and integration of Qur'anic exegesis and psychology, this research offers insights into the crucial role of spiritual understanding in the recovery process.

Keywords: Destiny, Resilience, Positive Thinking, Trauma

ABSTRAK

Trauma merupakan peristiwa yang sering dikaitkan dengan tekanan emosional dan psikologis yang besar, hal ini disebabkan karena kejadian yang sangat disayangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Dalam pemulihannya, keyakinan pada takdir Allah dapat memberikan kekuatan bagi individu untuk menerima kenyataan pahit, sehingga mengurangi rasa frustrasi dan putus asa. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, yang diperkuat oleh keimanan dan ketekunan. Penelitian ini membahas tentang konsep takdir dan resiliensi dalam konteks pemulihan trauma, dengan fokus pada analisis Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai landasan. Penelitian ini adalah penelitian tematik yang menggunakan metode library research. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an menegaskan setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan, memberikan harapan dan motivasi. Selain itu, berpikir positif diidentifikasi sebagai

kunci untuk membangun kepercayaan diri dan mengatasi trauma, serta berdampak pada kesehatan mental. Dengan pendekatan kualitatif dan integrasi tafsir Al-Qur'an serta psikologi, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang peran penting pemahaman spiritual dalam proses pemulihan.

Kata Kunci: Takdir, Resiliensi, Berpikir Positif, Trauma

A. Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan, individu tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga merasakan berbagai macam kesedihan dan persoalan, hal itu dapat berupa konflik, kekerasan, musibah seperti gempa bumi, tsunami, meletus gunung api, tanah longsor, banjir, badai topan, kebakaran, dan lain sebagainya. Keberagaman peristiwa dan pengalaman yang menakutkan tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam waktu yang singkat dan jangka panjang dapat membekas dan menimbulkan luka pada sebagian individu. Sehingga peristiwa buruk yang dialami dapat menimbulkan luka yang amat mendalam, dan dapat berakhir dengan trauma psikologis (Alawiyah, 2022).

Menurut data Riskesdas, angka kejadian trauma di Indonesia pada tahun 2013 adalah 8,2% dan angka ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 9,2% dan berdasarkan data BPS tahun 2018 jumlah kecelakaan di Indonesia berada di angka 9% atau sekitar 109.215 kasus (Wanra et al., 2024). Kelompok umur yang mengalami trauma terbanyak yaitu usia 15-24 tahun (12,2%) diikuti pada kelompok umur 5-14 tahun (12,1%) dengan mekanisme (40,6%) tersering penyebab trauma adalah terjatuh

(Mulyono, 2021). Studi juga menunjukkan bahwa sepuluh persen anak mengalami trauma masa kanak di seluruh dunia. Bahkan satu dari 5 anak mengalami beberapa bentuk penganiayaan (Nyoman Puriani et al., 2021). Kemudian juga di temukan seorang remaja berusia 17 tahun seorang siswi yang berlatarbelakang keluarga broken home, sering mendapatkan perilaku bullying dari temannya yang membuatnya tidak nyaman dan merasa takut berada di dalam kelas, sehingga hal tersebut menyebabkan sering tidak masuk sekolah (Ashsiddyq, 2024). Trauma dapat disebabkan oleh berbagai peristiwa atau situasi yang mengakibatkan stres emosional, fisik, atau psikologis yang ekstrem (Madelta et al., 2025). Seperti bencana alam, kecelakaan lalu lintas, perundungan, pemerkosaan, dan kehilangan orang yang dicintai.

Memperhatikan beberapa fakta di atas, beradaptasi dengan permasalahan dan kesulitan hidup menjadi solusi yang efektif, sehingga seseorang dapat bertahan (resilien) dan bangkit dari kondisi yang tertekan. Dalam bidang psikologi hal ini disebut dengan proses resiliensi (Seftilia & Khoirunnisa, 2024). Resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber

signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Fuad Nashori & Iswan Saputro, 2021). Di dalam Islam percaya kepada takdir merupakan salah satu pokok keimanan. Hal ini disebabkan karena iman kepada takdir Allah secara khusus berkaitan erat dengan tauhid rububiyah (mengesakan Allah dalam perbuatan-perbuatan-Nya yang khusus bagi-Nya). Tidak ada sesuatupun di alam semesta yang lepas dari takdir-Nya dan semuanya terjadi dengan pengaturan-Nya (Wahab, 2022). Karena Allah menciptakan manusia ke dunia untuk menguji hambanya. Ujian yang dilalui tidak melulu tentang kesenangan tetapi juga kesusahan menjalani kehidupan (Nurkhaeriyah & Aji, 2021). Oleh karena itu konsep takdir dan resiliensi berperan penting melawan adanya gangguan (trauma) yang menghampiri seorang individu.

Di samping itu, Alquran yang diasumsikan sebagai way of life sudah seharusnya mampu memberikan solusi dan mengakomodir segala problematika kehidupan (Fajariyah, 2021). Salah satu surah yang relevan dalam pembahasan ini adalah surah al-Insyirah ayat 5-6 "karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan" (Sholihah & Hermanto, 2024). Disini manusia dididik al-Qur'an untuk meneladani Rasul agar tertanam sifat optimisme menyangkut kehidupan. Tidak boleh terlalu resah atau pesimis terhadap krisis yang sangat mendalam karena setelah itu akan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah. Akan tetapi, pada

hakikatnya manusia harus menggantungkan semua perkara kepada Allah setelah berusaha dengan sabar sesuai ajaran-Nya (Nurkhaeriyah & Aji, 2021). Dalam tafsir Al-Misbah ayat 5 dan 6 menjelaskan bahwa betapapun beratnya kesulitan yang dihadapi, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Ayat-ayat ini seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Shihab, 2002).

Diantara penelitian yang relevan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Abd. Basid dan Abd. Ghani dari Universitas Nurul Jadid Probolinggo dengan judul "Konsep Ketentraman Hidup Persepektif Quraish Shihab (*Studi Surah Al-Insyirah Dalam Tafsir Al-Misbah*)". Dalam jurnalnya penulis menjelaskan bahwa ketentraman hidup tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga pada sikap dan pemahaman individu terhadap dirinya dan tuhan. Pentingnya optimisme dan keyakinan akan janji Allah bahwa setelah kesulitan akan diikuti kemudan adalah kunci untuk mencapai ketentraman hidup dengan cara memperdalam pengetahuan dan keimanan kepada Allah, hal ini dijelaskan dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6. Ayat tersebut menunjukkan jika dalam sebuah usaha tetap berpegang teguh

terhadap kesabaran serta tawakkal niscaya kemudahan akan menyertainya (Basid & Ghani, 2023).

Berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Fella Saskia dari Uneversitas Muhammadiyah Surakarta dalam skripsinya yang berjudul *“Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur’an.”* Penulis menegaskan bahwa resiliensi penting bagi seorang Muslim, karena tidak hanya berfungsi sebagai daya tahan mental, akan tetapi juga sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan hidup. Dengan memahami hubungan antara iman dan ketahanan mental, serta untuk lebih memahami ajaran Al-Qur’an dalam menghadapi musibah (takdir) yang dihadapi (Saskia, 2023).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan yang cenderung berfokus pada aspek psikologi dan spiritual secara terpisah, maka penelitian ini mengintegrasikan Tafsir Al-Qur’an dengan pendekatan psikologi yang berfokus pada analisis hubungan antara takdir dan resiliensi dalam konteks pemulihan trauma dengan menggunakan analisis Q.S.Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai landasan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Pertama, Apakah analisis surat Al-Insyirah ayat 5-6 dapat berkontribusi dalam pemulihan trauma? Kedua, Apakah konsep takdir dan resiliensi bisa membantu individu untuk bangkit dari kesulitan?

Adapun rumusan masalah diatas, maka adanya tujuan penelitian

yaitu: Pertama, Menganalisis tafsir Q.S.Al-Insyirah ayat 5-6 untuk melihat bagaimana pesan tersebut dapat berkontribusi pada pemulihan trauma. Kedua, Menyelidiki hubungan antara konsep takdir dan resiliensi bisa membantu individu untuk pulih dan bangkit dari keterpurukan yang di hadapi.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis yang menggunakan tehnik analisis kajian melalui studi kepustakaan (Library Research) yaitu data yang didapat dengan cara mencari dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, kitab tafsir dan riset-riset yang sudah ada (Fadli, 2008). Sumber data penelitian ini diperoleh dari data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah Al Qur’an. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen yang berhubungan dengan pembahasan yang diteliti oleh penulis. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode *maudhu’i* (tematik) yaitu suatu cara menafsirkan Al-Qur’an dengan mengambil tema tertentu, lalu mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut untuk membentuk gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan Al-Qur’an terhadap tema yang dikaji (Mustaqim, 2014).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Takdir dan Resiliensi

Kata Takdir terambil dari kata *Qaddara* yang berasal dari akar kata “*qadara*” yang berarti: *mengukur, memberi kadar atau ukuran*. Sehingga jika kita berkata “*Allah telah menakdirkan demikian*”, maka itu berarti, “*Allah telah memberi kadar, ukuran, batas tertentu dalam diri, sifat, atau kemampuan maksimal setiap makhluknya*”(Al-Farisy, 2024). Takdir sering juga dipahami sebagai keyakinan bahwa ada kekuatan yang menentukan jalannya hidup seseorang. Allah menciptakan segala sesuatu, kemudian pada setiap penciptaannya diletakkan dengan *qadar* (ukuran) yang bersifat eksak yang dikaitkan dalam hubungan sebab akibat. Hubungan atau interaksi antar sesuatu dengan sesuatu yang lain dengan kadarnya masing-masing yang kemudian melahirkan kualitas atau kejadian tertentu dengan berjalan dan berproses secara otonom. Semua *maujud* akan mampu dan dapat berjalan secara pasti, dan terus menerus, di mana satu jenis ciptaan dengan jenis ciptaan yang lain akan saling terkait, saling ketergantungan, sehingga seluruh isi alam ini merupakan satu kesatuan, maka alam bisa berkemabang secara seimbang (Admizal, 2021).

Banyak yang percaya bahwa beberapa peristiwa dalam hidup tidak dapat dihindari dan merupakan bagian dari rencana yang lebih besar. Di sisi lain, resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Individu yang resiliens

dapat bangkit kembali setelah menghadapi tantangan, menemukan cara untuk melanjutkan kehidupan mereka. Karena pada dasarnya setiap individu pasti mengalami berbagai kesulitan dan problematika dalam kehidupannya. Termasuk permasalahan kesehatan mental, yang rentan dialami oleh masing-masing individu. Resiliensi berperan penting dalam membantu seseorang bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik. Dengan memandang resiliensi melalui perspektif Al-Qur’an, individu dapat membangun ketahanan mental yang kokoh, memiliki kepercayaan diri yang seimbang, dan mampu mengatasi cobaan hidup dengan kepala tegak (Akbar et al., 2024).

Takdir dan resiliensi dalam Al-Qur’an tercermin dalam kemampuan seorang Muslim untuk menjalani kehidupan dengan ketenangan hati/kesabaran, dan keyakinan pada takdir Allah. Dalam Al-Quran, Allah menekankan bahwa setiap ujian yang diberikan adalah sesuai dengan kemampuan setiap individu, sebagaimana dalam firmanNya:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang

diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kami kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir." (Q.S. Al-Baqarah:286).

Allah tidak membebani seseorang di atas kemampuannya dan ini termasuk kemurahan dan bentuk kasih sayang Allah terhadap para hamba. Kemudian Allah menjelaskan kepada manusia tentang doa yang terdapat di dalam ayat ini dan Allah menjamin akan memperkenankannya, "Maksudnya jika kami meninggalkan kewajiban atau melakukan keharaman karena lupa, atau kami melakukan amal dengan keliru dan tidak sesuai dengan tuntunan dan aturan yang ada dikarenakan kebodohan kami, maka janganlah Engkau hukum kami" (ZA, 2024).

Ayat di atas menjelaskan bahwa, manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan setelah mendapatkan masalah dalam kehidupan, karena sesungguhnya masalah yang dihadapi adalah sesuai dengan kapasitas manusia. Keimanan belum dikatakan kuat jika belum diuji.

Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, perlu dilatih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang. Itulah alasannya agama islam selalu mengajak umatnya agar menjadi hamba yang sabar, dan Allah mencintai hambanya yang sabar. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan (Wahidah, 2018).

Sebagaimana dikatakan dalam firmannya Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 yakni, "*Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*". Ayat ini memberi semangat agar setiap manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan dan penderitaan itu melalui

perjuangan dan pengorbanan (Fuad Nashori & Iswan Saputro, 2021).

Sedangkan menurut Quraish Sihab dalam tafsir Al-Misbah, ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten yaitu “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” Kedua ayat ini berpesan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pada ayat tersebut, seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Shihab, 2002).

Demikian dapat disimpulkan pemahaman yang kuat akan takdir dapat membantu individu menerima kenyataan pahit dalam hidup. Dengan menerima bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah, agar individu dapat mengurangi rasa frustrasi dan putus asa, dan meyakini bahwa setiap ujian memiliki tujuan dan makna yang dapat memperkuat mental dan emosi, sehingga meningkatkan kemampuan resiliensi.

Pentingnya Berfikir Positif

Berpikir positif merupakan modal utama dalam menanamkan kepercayaan diri. Misalnya dalam proses pembelajaran di sekolah, pembentukan sikap positif terhadap mata pelajaran harus dapat diperhatikan, karena berpikir positif juga akan sangat berpengaruh terhadap prestasi anak di sekolah.

Pikiran seseorang akan bisa menentukan sukses atau tidaknya seseorang itu. Karena berpikir positif merupakan suatu kegiatan akal budi yang akan menghasilkan hal yang positif juga. Tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri melainkan juga bermanfaat untuk orang lain (Hasan & Mud'is, 2022).

Berpikir positif adalah cara untuk lebih condong pada hal-hal yang positif, baik itu untuk diri sendiri maupun orang lain, untuk setiap situasi yang kita hadapi, terutama saat menghadapi masalah. Setiap ide positif akan memeriksa setiap masalah dengan cara yang tidak terpengaruh sehingga dapat dengan mudah ditinggalkan di kemudian hari. Berpikir positif selalu didasarkan pada kenyataan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya, dan solusi yang tepat selalu dilakukan melalui proses intelektual yang sehat. Berpikir merupakan aktifitas yang mudah dan tidak butuh waktu lama. Dalam hubungan antara pikiran dan kesehatan, terungkap bahwa penyakit dan kesehatan berakar pada pikiran. Sehingga dari berbagai masalah yang dihadapi dan cara berfikir yang cenderung negatif dapat menyebabkan trauma psikologis (Hasan & Mud'is, 2022).

Dalam Al-quran khususnya surah Al-Insyirah ayat 5-6 mengisyaratkan agar manusia senantiasa berpikir positif dalam menghadapi hidup karena semua manusia pasti akan diuji oleh Allah. Namun Allah memberiskan kabar gembira yang merupakan motivasi yang dapat menguatkan manusia

menghadapi berbagai tantangan dalam hidup yakni dalam firman-Nya: *“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”* (Fitriani et al., 2024).

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa pengulangan ayat di atas sekali lagi untuk lebih memantapkan pikiran “Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”. Dan fenomena ini akan terjadi berulang kali, kesulitan akan selalu diikuti oleh kemudahan dalam keadaan sulit, ada juga kemungkinan untuk mendapatkan kemudahan. Ancaman yang dihadapi akan mendorong akal untuk bekerja, pikiran akan mencari solusi. Oleh karena itu, kita harus yakin bahwa kesulitan, tantangan, keterbatasan, dan bahaya yang mengancam, serta berbagai pengalaman hidup yang pahit, dapat membuat seseorang menjadi lebih tenamg dalam menghadapinya, yang pada akhirnya akan membuat mereka menjadi lebih dinamis. Namun, hal ini hanya akan terwujud jika iman dalam hati terjaga dan terpelihara, jangan biarkan iman menjadi lemah (Buya Hamka, 2018).

Wahbah Zuhaili juga menafsirkan ayat ini, bahwa sesungguhnya bersama kesukaran terdapat sebuah kemudahan dan sesungguhnya bersama kesulitan ada sebuah jalan keluar. Allah mempertegas hal itu pada kalimat kedua. Dimana pendapat lebih jelas yang dimaksud dari dua kemudahan dalam ayat tersebut adalah jenisnya, yaitu kemudahan tersebut merupakan janji secara umum bagi seluruh orang-

orang mukallaf (Mukminin) pada setiap masa. Dan kemudahan tersebut mencakup kemudahan baik di dunia dan akhirat, serta kemudahan yang datang dalam waktu dekat maupun di masa yang akan datang (Az-Zuhaili, 2013).

Fikiran harus digunakan untuk selalu proaktif, yang akan memudahkan pencapaian tujuan. Tidak hanya itu, pikiran positif dan rasa percaya diri akan menarik orang lain untuk bergabung, serta akan menemani dan membantu dalam segala kesulitan, dan yang lebih penting, hidup akan lebih menyenangkan. Hidup yang indah bukan berarti hidup yang penuh kedamaian, tapi hidup yang indah adalah hidup yang penuh kesuksesan. Keindahan mencakup kedamaian dan kesuksesan, bukan kedamaian tetapi ketidakberdayaan, karena kedamaian tanpa kekuatan bukanlah keindahan. Hanya memilih pikiran positif dalam benak akan memperkuatnya dan membuatnya dominan. Jika tidak demikian, pikiran negatif akan dengan mudah masuk ke dalam pikiran dan mengendalikan hidup. Jika pikiran indah mendominasi pikiran, maka hidup akan indah. Kebahagiaan, keceriaan, rasa syukur, sabar, do'a, optimis, ketenangan jiwa (faktor psikologis dan spiritualitas) dapat mengaktifkan pikiran yang baik. Dan kesembuhan menggunakan Al-Qur'an dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dan mendengarkannya (Adriansyah et al., 2017).

Dengan berpikir secara positif itu merupakan satu langkah awal dalam membuat perubahan yang

diawali dengan sebuah keyakinan diri. Dimana keyakinan ini berarti meyakini bahwa kita mampu dan kita bisa. Dengan kata lain, jika melihat diri sukses, maka akan cenderung sukses. Begitu juga sebaliknya, jika berpikir gagal, maka cenderung juga akan gagal. Dengan demikian berpikir positif adalah berpikir, menduga dan memperkuat kepribadian atau karakter.

Analisis Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 dan Relevansinya Dalam Pemulihan Trauma

Trauma merupakan suatu hal yang sering dikaitkan dengan tekanan emosional dan psikologis yang besar, biasanya karena kejadian yang sangat disayangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan (Ardiansyah et al., 2024; Ainun et al., 2024). Trauma seseorang bisa berupa takut akan terulangnya kembali kejadian-kejadian yang sangat melukai jiwanya. Padahal perilaku seperti itu hanyalah prasangka belaka dan akibat dari prasangka itu akan mengingatkan diri sendiri pada peristiwa tidak mengenakkan tersebut. Dimana perilaku trauma seseorang sebenarnya lebih disebabkan dan dipengaruhi oleh tanggapan atau cara seseorang itu sendiri dalam memandang keadaan atau peristiwa yang dihadapinya. Perasaan-perasaan seperti inilah yang kerap datang ketika seseorang mengalami ketegangan mental baik secara fisik maupun psikologis (Alawiyah, 2022).

Seorang Mukmin dengan ketakwaan dan keimanan yang kuat kepada Allah dalam menghadapi

masalah di dunia ini tidak akan membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Dia meyakini bahwa apapun ketetapan yang Allah berlakukan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan keyakinannya ini pula Allah akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Inilah yang dinyatakan oleh Allah dalam firman-Nya:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

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

Kata *al-usr* terulang di dalam al-Qur’an sebanyak 4 kali, sedang dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 12 kali. Kata ini digunakan untuk *sesuatu yang sangat keras atau sulit atau berat*. Seorang wanita yang mengalami kesulitan melahirkan digambarkan dengan kata-kata *a’sarat al-mar’ah*, unta yang liar dinamai *‘asir*. Seorang yang kidal (menggunakan tangan kiri) yang biasanya sulit digunakan secara baik oleh orang lain dinamai *a’sar*. Kata *yusr* terulang sebanyak 6 kali, tiga di antaranya bergandengan secara langsung dengan kata *‘usr*, sedang kata *yusr* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 44 kali (Shihab, 2002).

Dalam kamus bahasa, kata tersebut digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang *mudah, lapang, berat kadarnya atau banyak (seperti harta)*. Dari

pengertian tersebut berkembang arti-
arti yang terkadang terlihat semacam
bertolak belakang. Sesuatu yang
sedikit, sehingga *mudah diangkat*
dinamai *yasir*, perjudian yang
merupakan cara mudah untuk
memperoleh harta dinamai *maisir*,
kekayaan yang memberi kelapangan
kepada seseorang dinamai *yasar*,
demikian juga tangan kiri yang mudah
"bekerja" karena bantuan tangan
kanan. Alhasil *yusr* adalah antonim
'*usr* (Shihab, 2002).

Ayat ini memiliki makna yang
mendalam dan relevan dalam konteks
pemulihan trauma. Dimana dalam
kehidupan, sering kali dihadapkan
pada berbagai kesulitan yang dapat
mengguncang jiwa dan pikiran..
Dimana pada saat itu Nabi
menghadapi banyak rintangan,
sebelum mendapatkan kelapangan.
Ayat-ayat di atas seakan-akan
menyatakan: Kelapangan dada yang
engkau peroleh wahai Nabi
Muhammad, keringanan beban yang
selama ini engkau rasakan,
keharuman nama yang engkau
sandang, itu semua disebabkan
karena sebelum ini engkau telah
mengalami puncak kesulitan. Namun
engkau tetap tabah dan optimis,
sehingga berlakulah bagimu sunnah
(ketetapan Allah) yaitu, "apabila krisis
atau kesulitan telah mencapai
puncaknya maka pasti ia akan sirna
dan disusul dengan kemudahan"
(Shihab, 2002).

Sedangkan dalam tafsir al-
munir ayat di atas menjelaskan,
"sesungguhnya bersama kesukaran
terdapat sebuah kemudahan dan
sesungguhnya bersama kesulitan ada

sebuah jalan keluar". Allah
mempertegas hal itu pada kalimat
kedua. Dalam hal ini terdapat sebuah
isyarat dan hiburan bagi Rasulullah
saw. bahwa Allah akan mengganti
keadaan beliau dari fakir menjadi
kaya, dari lemah menjadi kuat dan
mulia, dari dimusuhi oleh kaum beliau
menjadi dicintai. Pendapat yang lebih
jelas adalah maksud dari dua
kemudahan dalam ayat tersebut
adalah jenisnya, yaitu kemudahan
tersebut merupakan janji secara
umum bagi seluruh orang-orang
mukallaf (Mukminin) pada setiap
masa. Kemudahan tersebut men-
cakup kemudahan dunia dan akhirat,
serta kemudahan yang datang dalam
waktu dekat maupun di masa yang
akan datang. Al-Farra' dan Zujaj
berkata, "Kesulitan dalam ayat
tersebut disebutkan dengan
menggunakan alif dan lam (bentuk
ma'rifat), dan sebelumnya tidak ada
kata bermakna kesulitan yang
disebutkan, maka hal itu merupakan
bentuk haqiqah (kebenaran). Dengan
demikian kata *al-'usr* (kesulitan) yang
disebutkan sebanyak dua kali itu
merupakan satu benda (satu
kesulitan). Sementara itu, kata *yusr*
(kemudahan) disebutkan dalam
bentuk *nakirah*. Dengan demikian kata
usr yang pertama, berbeda dengan
kata *yusr* yang kedua. Hal itu
diperkuat dengan apa yang
diriwayatkan oleh Hakim dari Ibnu
Mas'ud secara *marfu'*, "Seandainya
kesulitan ada di dalam sebuah batu,
pastilah akan diikuti oleh sebuah
kemudahan hingga ia masuk ke dalam
batu tersebut dan mengeluarkan
kesulitan tersebut dari dalamnya.

Sebuah kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan” (Az-Zuhaili, 2013).

Ayat 5 dan 6 di atas sejalan maknanya dengan isyarat yang dikandung oleh Q.S. al-Hajj ayat 61:

ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ يُؤَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُؤَلِّجُ النَّهَارَ
فِي اللَّيْلِ وَاَنَّ اللّٰهَ سَمِيْعٌ بَصِيْرٌ

“Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah (kuasa) memasukkan malam ke dalam siang dan memasukkan siang ke dalam malam dan bahwa Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat”(Q.S. al-Hajj ayat 61).

Ayat diatas menjelaskan bahwasannya pertolongan yang dijanjikan Allah itu nyata, karena Allah mempunyai sifat yang sempurna. Diantara tanda tanda kekuasaannya yang paling jelas adalah mengatur alam semesta, guna untuk kemaslahatan makhluk. Demikian itu sunnah atau ketetapan Allah yang berlaku, bahkan dalam hukum hukum syariatnya dikenal hal yang sama (Shihab, 2002). Di katakana juga, sesungguhnya Allah maha mendengar segala perkataan, sekalipun di siang hari bunyi bunyi berbeda beda sesuai dengan perbedaan bahasa, dan Allah maha melihat segala perbuatan mereka, karena tidak ada sesuatupun yang tidak Allah ketahui, sekalipun sebesar dzarrah *“ukuran terkecil”* (Al-Maraghy, 2017).

Dengan penekanan pada ayat 5 dan 6 surat Al-Insyirah Individu akan selalu berfikir positif dalam menghadapi kesulitan, karena individu

yakin bahwa kesulitan tidak kekal, dan pasti akan ada pertolongan dari Allah selama individu sabar dan tawakal hanya kepada Allah (Ansyah et al., 2019). Allah telah menyiapkan kemudahan atau jalan keluar dari setiap kesulitan bahkan hal itu sampai diulang dua kali dalam surat ini sebagai bentuk penekanan dan penguat akan kesungguhan janji Allah (Rifaannudin et al., 2023).

Dengan demikian pesan ini memberikan kekuatan mental bagi Individu, sehingga individu mulai mengerti bahwa ketahanan dalam menghadapi cobaan atau trauma adalah kunci untuk meraih kebangkitan. Dalam setiap detik perjuangan, dia menyadari bahwa ada cahaya di ujung terowongan. Dengan keyakinan bahwa Allah selalu menyertai sampai dia menemukan keberanian untuk melangkah maju. Dengan demikian ayat ini seakan berbicara langsung kepadanya, menegaskan bahwa keadaan yang menyakitkan itu tidak akan berlangsung selamanya. Karena Allah telah menjelaskan bahwasanya setiap permasalahan yang dimiliki seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan setiap kesulitan pasti akan Allah berikan kemudahan.

E. Kesimpulan

Keyakinan pada takdir Allah dapat memberikan kekuatan bagi individu untuk menerima kenyataan pahit dalam hidup, sehingga

mengurangi rasa frustrasi dan putus asa. Resiliensi, yang merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, dipandang sebagai hasil dari keimanan dan ketekunan dalam menghadapi ujian hidup. Maka dari itu, Al-Qur'an hadir untuk memberikan solusi terbaiknya dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup. Pesan yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 menunjukkan bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan, memberikan harapan dan motivasi bagi individu untuk tetap optimis. Selain itu, berpikir positif menjadi kunci dalam membangun kepercayaan diri dan mengatasi trauma, berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental.

Dengan mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an dan pendekatan psikologi, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman spiritual memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan proses pemulihan dari trauma. Secara keseluruhan, pemahaman yang kuat mengenai takdir dan resiliensi dapat membantu individu untuk pulih dan bangkit dari keterpurukan yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Al-Farisy, I. (2024). *Rezeki antara Ikhtiar dan Takdir dalam Perspektif Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda

Aceh.

- Al-Maraghy, A. M. (2017). Al-Maraghy 17.Pdf. In *Tafsir Al-Maraghy*.
- Az-Zuhaili, P. D. W. (2013). *Al.munir : Gema Insani*.
- Ardiansyah, F. R., Abdurrachman, H., & Rizkianto, K. (2024). *Kekerasan dalam Rumah Tangga sebagai Pemicu Tindak Pidana Lainnya*. Penerbit NEM.
- Az-Zuhaili, P. D. W. (2013). *Al.munir : Gema Insani*.
- Fuad Nashori, H., & Iswan Saputro, P. (2021). *Psikologi Resiliensi Penulis*.
- Mustaqim, D. H. A. (2014). *Metode Penelitian A-Qur'an dan Tafsir*.
- Sholihah, P. D., & Hermanto, E. (2024). *Konsep Self-Healing dalam QS . al-Insyirah : Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir*. 4.
- ZA, M. R. F. (2024). *TABIAT BURUK MANUSIA DALAM AL-QUR'AN*. Prokreatif Media.

Skripsi :

Ainun, S., Rinata, A. R., & Fianto, L. (2024). *Analisis Wacana Pemberitaan Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan di Media Online (Media Online Detik.Com, Kompas.Com, dan Tribunnews.Com Pada Periode Januari-Juli 2023)*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tribhuwana Tunggadewi.

Jurnal :

Admizal, I. (2021). Takdir dalam Islam (Suatu Kajian Tematik). *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah*, 3(1), 87–107.
<https://doi.org/10.32939/ishlah.v3i1.56>

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., &

- Prastika, N. D. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 14(1), 5.
<https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6497>
- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12.
- Alawiyah, T. (2022). Konseling traumatik menangani trauma seorang siswa dalam pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Volume 4*(Nomor 6), 11454–11463.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18.
<https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Ashsiddyq, M. G. (2024). *Studi Kasus Korban Perilaku Bullying dan Penanganannya pada Pendidikan Menengah Atas*. 4(1), 33–39.
<https://doi.org/10.31960/dikdasm-en-v4i1-2383>
- Basid, A., & Ghani, A. (2023). Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah). *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum*, 9(1), 13–22.
<https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>
- Buya Hamka. (2018). Tafsir Al-Azhar Jilid IX. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.
- Fadli. (2008). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57*, 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *International Conference on Islamic Studies*, 5, 273–286.
- Fitriani, L. A. bakar. (2024). *Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi*. 4(September), 190–206.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55.
<https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Madelta, C., Astuti, R. F., Dewi, D. K., Syahfitri, R. A., & Agustina, S. (2025). Trauma terhadap Kekerasan dan Kehilangan sebagai Pemicu Gangguan Jiwa: Kajian Psikososial di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M Iidrem. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 4(3), 504–511.
- Mulyono, D. (2021). Perbedaan Nationale Early Warning Score dan Glasgow Coma Scale dalam Memprediksi Outcome Pasien Trauma Kepala di Instalasi Gawat Darurat. *JAKHKJ*, 7(1), 2021.
- Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy

- Shihab. *Al-Mufasssir*, 3(2), 81–92.
<https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>
- Nyoman Puriani, D., Ketut Sri Diniari, N., Bagus Jaya Lesmana, C., & Ketut Ernawati, D. (2021). Karakteristik dan proporsi trauma masa kanak pada remaja di kota Denpasar. *Desember*, 10(12), 2021.
<https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i12.P06>
- Rifaannudin, M., Gontor, U. D., Gontor, U. D., & Gontor, U. D. (2023). *POSITIVE MIND DAN EFIKASI DIRI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR MUNASABAH SURAT AL-INSYIRAH)* Abdul Aziz Ilham Habibullah terjadi tindak kriminal hampir disetiap daerah di nusantara ini , perampokan , kekerasan dalam sudah diajarkan Rasulullah akan . 12(2), 106–116.
- Saskia, F. (2023). *Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an*. 1–13.
- Seftilia, T. F., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Gambaran Resiliensi Janda Cerai Mati yang Tidak Menikah Di Tengah Stigma Masyarakat Madura. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 361–381.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian, Vol. 15. *Jakarta: Lentera Hati*, 15, 392–418.
- Wahab, A. (2022). Iman Kepada Takdir Allah. *Jurnal NUKHBATUL 'ULUM*, Vol. 1, No, Hlm. 3-14.
- Wanra, F. A., Semiarty, R., Isrona, L., Lestari, Y., Kurniawati, Y., Manjas, M., & Akbar, T. (2024). *Hubungan Faktor Demografi dengan Pendapat Masyarakat tentang Cara Mengatasi Trauma Muskuloskeletal berdasarkan Health Belief Model di Kota Sawahlunto Relationship Between Demographic Factors And People 's Opinion On How To Cope With Musculoskeletal Traum*. 297–311.