

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kerangka Berpikir.....	8
F. Kajian Terdahulu.....	11
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teori	13
1. Tafsir Ilmi dan Integrasi Al-Quran dengan Ilmu Pengetahuan	13
2. Prinsip-prinsip Resiliensi dalam Psikologi dan Islam	16
3. Keterkaitan Resiliensi dengan Nilai-nilai Spiritual	19
4. Optimisme dalam Perspektif Qur’ani dan Konseptual	22
B. Kajian Konseptual	23
1. Pendekatan Tafsir Ilmi dalam Memahami Resiliensi	23
2. Analisis Kontekstual dan Historis Surat Al-Insyirah.....	25
C. Keterkaitan Surat Al-Insyirah dengan Resiliensi.....	28
1. Pesan Resiliensi dalam Surat Al-Insyirah	28
2. Optimisme Qur’ani sebagai Pilar Ketahanan Jiwa	29
3. Implementasi dalam Kehidupan Sehari-hari	31
4. Kajian dan Penelitian yang Relevan	33
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35

A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	37
B. Jenis dan Sumber Data.....	39
C. Teknik Pengumpulan Data.....	42
D. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Penafsiran Surat Al-Insyirah.....	46
1. Konteks Historis dan Psikologis Turunnya Surat Al-Insyirah	46
2. Struktur dan Makna Bahasa dalam Surat Al-Insyirah	52
3. Isyarat-Isyarat Psikologis dalam Surah Al-Insyirah	60
4. Relevansi Surah Al-Insyirah terhadap Fenomena Kesehatan Mental.....	63
B. Konsep Resiliensi dalam Surat Al-Insyirah	69
1. Spiritualitas sebagai Fondasi Resiliensi: Analisis Ayat 1–4	69
2. Peran Ibadah sebagai Mekanisme Regulasi Emosi	75
3. Spiritually Oriented Coping: Analisis Ayat 7–8	83
4. Hubungan antara Tazkiyatun Nafs dan Resiliensi.....	88
5. Perbandingan Resiliensi dalam Al-Qur'an dan Psikologi Positif.....	92
C. Panduan Surah Al-Insyirah terhadap Membangun Resiliensi.....	96
1. Shalat sebagai Sarana Penguatan Jiwa Berdasarkan QS Al-Insyirah Ayat 1	96
2. Dzikir sebagai Media Pengelolaan Stres dan Pembangun Harapan Qur'ani	99
3. Tawakal dan Ikhtiar dalam Perspektif QS Al-Insyirah Ayat 7–8.....	104
4. Kontemplasi Qur'ani sebagai Alternatif Islami terhadap Mindfulness.....	108
D. Implikasi Surah Al-Insyirah dalam Konseling Islami	112
1. Model Intervensi Psiko-Spiritual Berdasarkan QS Al-Insyirah	112
2. Strategi Membina Resiliensi pada Klien dengan Kecemasan	116
3. Studi Kasus Penelitian tentang Lapang Dada (Syarḥ al-Ṣadr) dan Hubungannya dengan Resiliensi	123
E. Sintesis Teologis dan Psikologis dalam Surah Al-Insyirah.....	124
1. Urgensi Pendekatan Tafsir Ilmi dalam Menafsirkan Surah Al-Insyirah.....	124
2. Keunikan Surah Al-Insyirah sebagai Pedoman Terapi Jiwa.....	126
3. Implikasi Konseptual Surah Al-Insyirah terhadap Penguatan Psikologi Islam tentang Resiliensi	130
BAB V.....	140
PENUTUP	140
A. Kesimpulan	140

B. Implikasi Penelitian	141
C. Saran	142
D. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya	143
DAFTAR PUSTAKA	145

