

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif setelah menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Meskipun konsep ini telah banyak diteliti, hingga saat ini belum ada definisi yang benar-benar disepakati oleh para ahli. Pada penelitian yang dilakukan oleh Vella & Pai pada tahun 2019, terdapat beberapa peneliti yang telah lebih dulu menganalisis dan mendefinisikan resiliensi. Resiliensi merupakan sebuah istilah yang berasal dari kata kerja dalam Bahasa latin yaitu *resilire* yang memiliki arti bangkit kembali atau melompat kembali¹. Seperti yang telah disoroti oleh Fletcher dan Sarkar bahwa sebagian besar peneliti menyetujui bahwa definisi dari resiliensi bergantung dengan dua elemen yang telah disebutkan, yaitu kesulitan atau risiko dan dibandingkan dengan hasil yang positif². Dengan kata lain, resiliensi hanya dapat berkembang dengan melewati paparan terhadap tantangan hidup.

Dalam penelitian lain oleh Rutter pada tahun 2006, ditegaskan bahwa tanpa adanya kesulitan atau risiko, seorang individu tidak dapat mengembangkan ketahanan mental yang sesungguhnya. Dalam kajian psikologi, resiliensi dapat dipahami sebagai karakteristik individu, proses adaptasi, atau hasil akhir setelah menghadapi tantangan³. Pandangan ini memberikan pemahaman bahwa resiliensi tidak hanya berkaitan dengan sifat bawaan seseorang, tetapi juga dengan bagaimana individu membangun mekanisme pertahanan diri melalui berbagai pengalaman hidup. Selain itu, resiliensi bersifat subjektif dan kontekstual, di mana pengalaman

¹ Shae-Leigh Cynthia Vella and Nagesh B Pai, "A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research over the Decades," *Archives of Medicine and Health Sciences* 7, no. 2 (2019): 233–39.

² David Fletcher and Mustafa Sarkar, "Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory.," *European Psychologist* 18, no. 1 (2013): 12–23, <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

³ Michael Rutter, "The Promotion of Resilience in the Face of Adversity.," in *Families Count: Effects on Child and Adolescent Development.*, The Jacobs Foundation Series on Adolescence. (New York, NY, US: Cambridge University Press, 2006), 26–52, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.003>.

seseorang terhadap kesulitan dan cara menghadapinya dapat berbeda dengan individu lainnya. Hal ini memiliki jalan yang sejalan dengan perspektif Islam, khususnya dalam Surat Al-Insyirah pada ayat 5-6, yang menegaskan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan.

Metode tafsir ilmi (penafsiran ilmiah) adalah pendekatan dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan menelaah keterkaitannya terhadap fenomena-fenomena ilmiah, baik yang bersifat alamiah, sosial, maupun psikologis, tanpa melepaskan konteks bahasa, asbāb al-nuzūl, dan munāsabah ayat. Penafsiran ini dilakukan dengan menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber nilai yang mampu berdialog dengan perkembangan ilmu pengetahuan secara kontekstual dan rasional. Menurut Quraish Shihab (1992), tafsir ilmi bertujuan untuk menggali kandungan ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena alam dan kemanusiaan, bukan untuk menundukkan makna ayat kepada teori ilmiah, tetapi untuk memperluas cakrawala pemahaman umat Islam terhadap nilai-nilai Al-Qur'an dalam konteks zaman. Dalam pendekatan ini, ilmu pengetahuan berfungsi sebagai sarana bantu dalam menyingkap hikmah dan dimensi kebesaran Allah SWT yang tersembunyi dalam struktur ayat.

Dalam konteks kajian terhadap Surah Al-Insyirah, pendekatan tafsir ilmi digunakan untuk mengintegrasikan pesan-pesan spiritual dalam surat ini dengan temuan-temuan ilmiah kontemporer terkait ketahanan jiwa (*resiliensi*), regulasi emosi, dan kekuatan harapan dalam menghadapi tekanan hidup. Surah ini diturunkan setelah Surah Adh-Dhuha sebagai bentuk penguatan dan penghiburan kepada Nabi Muhammad SAW yang tengah menghadapi beban psikologis dan sosial dalam dakwahnya. Ayat 5-6, "*Fa-inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā*" menegaskan bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan yang merupakan sebuah prinsip yang memiliki keselarasan makna dengan konsep resiliensi dalam kajian ilmiah, di mana individu yang mampu menumbuhkan harapan dan berpikir positif ketika diuji, akan memiliki kapasitas lebih besar untuk bangkit, beradaptasi, dan menjalani pemulihan secara konstruktif.

Ketenangan hati yang disebut dalam Surat Al-Insyirah ayat 1-2 juga menunjukkan pentingnya spiritual *coping mechanisms*, di mana keyakinan kepada

Allah dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi tantangan di kehidupan. Kata (أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ) dalam ayat pertama merupakan bentuk retorika yang menekankan bahwa Allah telah memberikan kelapangan dada kepada Rasulullah SAW, sehingga beliau mampu menghadapi beban dakwahnya. Dalam psikologi Islam, ini menunjukkan bahwa iman dan keyakinan spiritual dapat menjadi faktor utama dalam membangun resiliensi.

Dalam menghadapi tekanan hidup, individu mengembangkan berbagai strategi yang dikenal sebagai *coping mechanisms*, yaitu cara berpikir dan bertindak yang digunakan untuk mengelola situasi stres internal maupun eksternal⁴. *Coping* berbeda dari *defense mechanisms*, karena melibatkan respon sadar dan sukarela, sedangkan *defense mechanisms* bersifat subconscious atau tidak disadari. Strategi *coping* dalam Islam terbagi menjadi dua komponen utama: *internal coping* dan *external coping*. *Internal coping* meliputi peningkatan keimanan, pengalaman spiritual, dan keyakinan kepada Allah⁵. Sementara itu, *external coping* mencakup dukungan sosial dan profesional melalui persuasi, dakwah, serta nasihat yang diberikan dalam komunitas Muslim.

Salah satu aspek utama *internal coping* adalah membangun keimanan yang kuat kepada Allah, memiliki kepribadian yang kokoh, dan memperkuat spiritualitas individu. Contoh dari model *coping* ini dapat ditemukan dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW, yang menunjukkan ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam Islam, *coping* juga mencakup pencarian makna dalam kesulitan, seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Insyirah yang menekankan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan.

Selain itu, pengalaman spiritual seseorang memainkan peran penting dalam membentuk mekanisme *coping* yang efektif. Islam mengajarkan bahwa setiap individu lahir dengan potensi moral dan spiritual yang dapat berkembang melalui pendidikan dan pengalaman hidup. Dalam konteks Islam, Al-Qur'an sebagai pedoman utama umat Muslim tidak hanya menyajikan ajaran normatif, tetapi juga

⁴ Emad B Algorani and Vikas Gupta, "Coping Mechanisms," in *StatPearls [Internet]* (StatPearls Publishing, 2023).

⁵ Abidah Ayu, "Coping Stress in Islamic Perspective," in *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*, vol. 2, 2023, 939–44.

berperan sebagai terapi psikologis. Salah satu surat yang memuat pesan-pesan ketenangan dan motivasi dalam menghadapi kesulitan hidup adalah Surat Al-Insyirah. Surat ini berisi janji Allah bahwa di balik kesulitan pasti terdapat kemudahan, sebagaimana firman Allah:

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

"Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Dalam konteks psikologi Islam, ayat ini mengajarkan bahwa setiap tantangan hidup yang dihadapi manusia tidaklah bersifat permanen, melainkan akan selalu ada solusi yang menyertainya. Hal ini memberikan motivasi bagi individu untuk tetap optimis dan sabar dalam menghadapi ujian kehidupan yang secara psikologis dapat memberikan efek positif bagi individu yang mengimani dan memahami kandungan maknanya.

Kajian psikologi Islam menunjukkan bahwa aspek keimanan dan pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan batin dan membantu individu dalam mengatasi tantangan hidup. Surat Al-Insyirah memberikan pesan-pesan optimisme, mengajarkan bahwa setiap kesulitan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses menuju kemudahan. Oleh karena itu, mengkaji Surat Al-Insyirah dalam kaitannya dengan kesehatan mental menjadi hal yang signifikan dalam memahami bagaimana Al-Qur'an dapat berperan dalam membentuk ketahanan psikologis seseorang.

Dalam perspektif Islam, stres dapat dipahami sebagai bagian dari ujian Allah SWT terhadap hamba-Nya. Stres dapat memicu emosi negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan kemarahan yang dapat berkembang dari tingkat ringan hingga berakibat fatal. Oleh karena itu, Islam mengajarkan beberapa strategi dalam mengelola stres, antara lain niat yang tulus, kesabaran dan doa, rasa syukur, serta berserah diri kepada Allah SWT. Pendekatan ini selaras dengan metode psikologi modern dalam mengatasi stres melalui relaksasi, berpikir positif, dan manajemen waktu.

Dalam Islam, agama memiliki peran penting dalam menghadapi stres, karena memberikan arah, dukungan, dan harapan bagi individu yang mengalami tekanan hidup. Salah satu metode utama dalam mengatasi stres adalah dengan melakukan shalat, doa, dan dzikir, yang terbukti memberikan ketenangan serta memperkuat mental individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Subandi dalam Rosmanah pada tahun 2013 menjelaskan bahwa pemahaman agama yang mendalam dapat membantu individu dalam menentukan strategi *coping* yang lebih efektif. Semakin tinggi pemahaman seseorang terhadap agama, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dan menemukan solusi yang tepat⁸.

Dari perspektif Islam, beberapa strategi *coping* stres yang diajarkan meliputi: 1) *Sincerity* (keikhlasan), yaitu menerima segala sesuatu dengan lapang dada; 2) *Patience and Prayer* (kesabaran dan shalat), yang dapat meningkatkan ketahanan mental; 3) *Dhikr and Supplication* (dzikir dan doa), yang memberikan ketenangan dan kedamaian hati; 4) *Repentance* (taubat), yang dapat mengurangi kecemasan dan memberikan harapan; serta 5) *Gratitude and Surrender* (bersyukur dan berserah diri kepada Allah SWT), yang memperkuat optimisme dan ketahanan psikologis individu.

Kajian ini menunjukkan bahwa konsep resiliensi bukan hanya merupakan temuan dalam psikologi modern, tetapi juga memiliki akar yang kuat dalam ajaran Islam melalui pesan-pesan spiritual dalam Al-Qur'an. Surah Al-Insyirah mengandung isyarat optimisme yang mendalam, dengan penegasan bahwa setiap kesulitan senantiasa disertai dengan kemudahan. Melalui pendekatan tafsir ilmi, penelitian ini menelaah bagaimana ayat-ayat dalam Surah Al-Insyirah merefleksikan prinsip-prinsip ketahanan jiwa, dengan mengaitkan kandungan ayat secara kontekstual terhadap fenomena psikologis kontemporer. Pendekatan ini menempatkan wahyu sebagai sumber nilai yang dapat dipahami melalui perspektif ilmiah, khususnya dalam menjelaskan proses adaptasi, pemulihan, dan penguatan spiritual ketika menghadapi tekanan hidup.

⁸ Manah Rosmanah, "Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stress Sebagai Ilustrasi," *Intizar* 19, no. 2 (2013): 301–22.

Dalam konteks kesehatan mental di era modern, strategi *coping* berbasis Islam yang mencakup kesabaran, doa, dzikir, dan tawakal telah terbukti memiliki dampak positif terhadap ketahanan psikologis individu. Pemahaman yang mendalam tentang konsep resiliensi dalam Islam dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik dan mengembangkan mekanisme adaptasi yang lebih efektif.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada bidang tafsir ilmi dan psikologi Islam dengan memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan antara spiritualitas dan resiliensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, termasuk psikoterapi berbasis spiritual, konseling keagamaan, serta pengembangan program kesehatan mental yang berorientasi pada nilai-nilai Islam.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini berfokus pada analisis tafsir ilmi terhadap Surah Al-Insyirah dan relevansinya dalam membangun ketahanan jiwa. Adapun rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat dalam Surah Al-Insyirah melalui pendekatan tafsir ilmi?
2. Bagaimana konsep resiliensi dijelaskan dalam Surah Al-Insyirah berdasarkan integrasi antara kandungan ayat dan temuan ilmiah?
3. Bagaimana pesan-pesan spiritual dalam Surah Al-Insyirah memberikan panduan untuk membangun ketahanan jiwa dan optimisme dalam menghadapi tekanan hidup?

Rumusan masalah ini menjadi dasar penelitian dalam mengeksplorasi keterkaitan antara wahyu dan ilmu pengetahuan, serta bagaimana tafsir ilmi terhadap Surah Al-Insyirah dapat memperkaya pemahaman terhadap konsep resiliensi dalam perspektif Islam.

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis penafsiran Surah Al-Insyirah melalui pendekatan tafsir ilmi, khususnya dalam menjelaskan makna ayat-ayat terkait ketahanan jiwa.
2. Mengkaji konsep resiliensi dalam Surah Al-Insyirah melalui integrasi antara teks wahyu dan temuan ilmiah kontemporer di bidang kesehatan mental.
3. Menjelaskan bagaimana aspek spiritualitas yang terkandung dalam Surah Al-Insyirah dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan hidup.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam memahami hubungan antara tafsir ilmi terhadap Surat Al-Insyirah dengan konsep resiliensi dan ketahanan psikologis individu.

1. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan tafsir 'ilmi dalam studi Al-Qur'an kontemporer, dengan fokus pada integrasi makna ayat-ayat dalam Surah Al-Insyirah dengan temuan ilmiah di bidang kajian ketahanan jiwa. Pendekatan ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an secara tekstual dan kontekstual dapat membimbing manusia dalam membangun ketangguhan psikologis dan spiritual. Di samping itu, penelitian ini turut berkontribusi dalam penguatan literatur tentang keterkaitan antara wahyu dan ilmu pengetahuan, serta mendukung pengembangan kajian kesejahteraan jiwa berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

2. Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi individu maupun lembaga yang bergerak dalam bidang pendidikan, bimbingan keagamaan, dan layanan kesehatan mental yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Kandungan pesan ketenangan dan optimisme dalam Surah Al-

Insyirah dapat menjadi pedoman bagi para pendidik, konselor, praktisi dakwah, dan tenaga profesional dalam membantu individu yang sedang mengalami tekanan emosional dan psikologis. Dengan memadukan nilai-nilai wahyu dan temuan ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam membangun ketahanan jiwa, mengelola emosi, serta memupuk harapan dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan secara lebih bermakna.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilandasi oleh pemahaman bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai teks suci, tetapi juga sebagai sumber petunjuk universal yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan rasional dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an tidak bertentangan dengan realitas ilmiah, bahkan memuat isyarat-isyarat yang dapat dikaji melalui pendekatan ilmu pengetahuan. Dalam konteks ini, Surah Al-Insyirah menjadi salah satu contoh penting yang menampilkan struktur naratif penyembuhan, penguatan jiwa, dan harapan dalam menghadapi tekanan hidup.

Melalui pendekatan tafsir 'ilmi, penelitian ini berusaha mengaitkan makna-makna dalam ayat-ayat Surah Al-Insyirah dengan temuan-temuan ilmiah kontemporer, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan psikologi positif. Pendekatan ini memandang bahwa nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an sejalan dengan prinsip-prinsip ilmiah dalam membangun resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk pulih dan bangkit dari kesulitan secara adaptif.

Setiap ayat dalam Surah Al-Insyirah direfleksikan sebagai tahapan proses pemulihan jiwa:

- **QS. 94:1** menunjukkan pelapangan batin (*syarḥ al-ṣadr*) yang dalam perspektif psikologi dapat dihubungkan dengan kemampuan menerima beban emosional dan kesiapan menghadapi tekanan, serta terbukanya sistem kognitif terhadap makna dan harapan.
- **QS. 94:2–3** menggambarkan pengangkatan beban psikologis yang berat, sejalan dengan konsep regulasi emosi dan pelepasan trauma dalam psikoterapi.

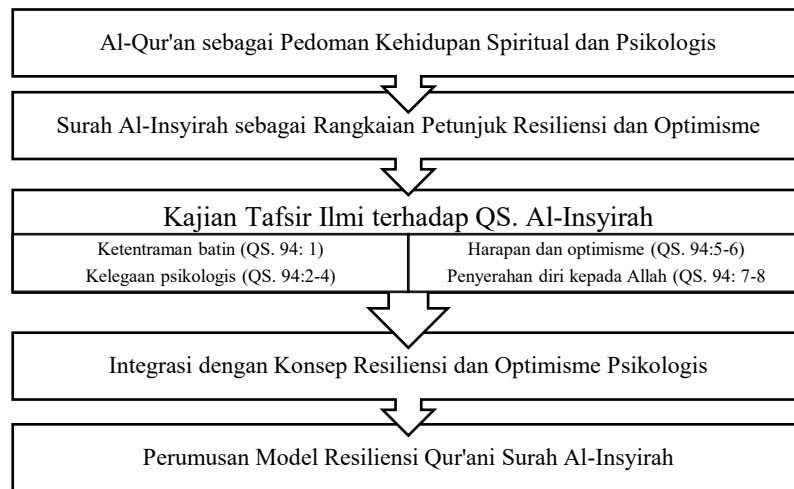
- **QS. 94:4** menunjukkan afirmasi makna berupa peninggian reputasi (dzikr) yang dapat diinterpretasikan sebagai dukungan spiritual dan penguatan harga diri.
- **QS. 94:5–6** secara eksplisit menekankan adanya kemudahan di balik kesulitan, selaras dengan teori harapan dan neurobiologi optimisme yang menyebutkan bahwa harapan mampu menstabilkan fungsi limbik dan menurunkan kadar hormon stres.
- **QS. 94:7–8** menjadi puncak refleksi Qur’ani tentang aksi aktif (ikhtiar) dan ketundukan spiritual (tawakkul) sebagai *coping mechanism* dalam mengelola tekanan hidup secara seimbang.

Melalui integrasi antara kandungan ayat dan ilmu pengetahuan, maka nilai-nilai Qur’ani dalam Surah Al-Insyirah dapat dijadikan sebagai model resiliensi Islami yang berbasis wahyu dan bersifat aplikatif.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini dibangun atas dasar:

- Al-Qur’an sebagai sumber bimbingan spiritual dan rasional yang mengandung struktur penyembuhan jiwa.
- Surah Al-Insyirah sebagai struktur naratif yang menunjukkan proses pemulihan psikologis secara bertahap: dari ketenangan batin, pelepasan beban, afirmasi eksistensial, hingga tindakan dan tawakal.
- Pendekatan tafsir ilmi memungkinkan eksplorasi ayat-ayat tersebut secara analitis dan ilmiah, dengan mempertimbangkan konteks linguistik, historis, dan temuan psikologi modern.
- Nilai-nilai Qur’ani tersebut dapat dikaji secara integratif dengan konsep resiliensi dalam psikologi kontemporer, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun spiritual.
- Penelitian ini bertujuan merumuskan model resiliensi Qur’ani berbasis Surah Al-Insyirah yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan, terapi Islami, dan penguatan ketahanan jiwa umat.

Berdasarkan paparan di atas, kerangka berpikir penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:



• Al-
Qur'an
sebagai
sumber

bimbingan psiko-ruhani mengandung struktur naratif penyembuhan yang dapat ditelaah melalui pendekatan tafsir tematik;

- Surah Al-Insyirah memuat tahapan-tahapan intervensi psiko-spiritual yang meliputi pelapangan jiwa, pelepasan beban, afirmasi spiritual, penguatan optimisme, dan orientasi amal;
- Nilai-nilai tersebut selaras dengan konstruksi resiliensi dalam psikologi, baik dari sisi kognitif, afektif, maupun spiritual;
- Dengan mengkaji Surah Al-Insyirah melalui tafsir tematik dan mengaitkannya dengan konsep resiliensi, akan diperoleh pemahaman yang integratif mengenai bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan ketahanan jiwa;
- Penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif-normatif, tetapi juga aplikatif, dengan harapan dapat menyumbangkan kerangka psiko-spiritual Qur'ani dalam bidang terapi Islami, pendidikan karakter, dan penguatan mental umat.

Untuk memperjelas arah hubungan antara struktur ayat-ayat Surah Al-Insyirah, tafsir ilmi, dan konstruksi resiliensi Islami, maka kerangka berpikir penelitian ini dapat divisualisasikan melalui bagan berikut:

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pesan-pesan dalam Surat Al-Insyirah dapat dikontekstualisasikan dalam membangun

ketahanan diri individu. Melalui kajian tafsir ilmi dan analisis psikologi Islam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang bagaimana ajaran Al-Qur'an berperan dalam membentuk ketahanan mental yang kuat dan membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup.

F. Kajian Terdahulu

Penelitian mengenai resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an telah banyak dilakukan, namun setiap kajian memiliki fokus, pendekatan, dan kontribusi yang berbeda. Pertama, penelitian oleh Masrur dan Salsabila membahas konsep resiliensi Qur'ani dengan menekankan hubungan antara kesabaran dan keteguhan hati dalam menghadapi ujian hidup . Kajian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan kesabaran (*ṣabr*) dan optimisme, namun tidak secara khusus menyoroti Surah Al-Insyirah.

Kedua, penelitian oleh Hultiati menelaah peran *tazkiyatun nafs* sebagai instrumen pembentukan ketahanan jiwa berdasarkan Al-Qur'an . Fokusnya adalah pada dimensi pembersihan hati dan penguatan spiritual, namun tidak mengintegrasikan secara langsung teori-teori kontemporer tentang resiliensi. Sementara itu, Cahyono dan rekan-rekan mengkaji perbandingan konsep *coping* dalam Islam dan psikologi modern, menekankan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki mekanisme penyelesaian masalah yang lebih komprehensif karena menyertakan dimensi transedental .

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu secara spesifik menelaah strategi *coping* berbasis ayat-ayat Al-Qur'an dengan contoh kasus pada individu yang menghadapi tekanan hidup berat . Kajian ini relevan dengan penelitian ini, namun pembahasan Ayu tidak menguraikan secara mendalam aspek kebahasaan dan struktur naratif ayat-ayat yang menjadi objek penelitian.

Dari kajian terdahulu tersebut, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji Surah Al-Insyirah dengan pendekatan tafsir 'ilmī dan mengintegrasikannya dengan teori resiliensi dalam bingkai Qur'ani yang berorientasi pada pembentukan ketahanan jiwa dan optimisme. Oleh karena itu,

penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menggabungkan analisis tafsir klasik dan kontemporer, kajian linguistik ayat, serta relevansinya dengan strategi pembentukan resiliensi berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an.

G. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan dalam penelitian ini tersusun secara sistematis, penulisan tesis ini dibagi ke dalam beberapa bab sebagai berikut:

BAB I. Pendahuluan

Bab ini memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, kajian terdahulu, dan sistematika penulisan.

BAB II. Tinjauan Pustaka

Bab ini menguraikan kajian teoritis yang meliputi konsep-konsep kunci yang relevan dengan penelitian, termasuk kajian tentang resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an, optimisme, serta landasan metodologis tafsir ilmi

BAB III. Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan jenis penelitian, pendekatan, sumber data, metode pengumpulan data, teknik analisis data, serta langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini.

BAB IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil temuan penelitian dan analisisnya. Pembahasan difokuskan pada penafsiran Surah Al-Insyirah berdasarkan metode tafsir ilmi, analisis linguistik, serta relevansinya dalam membangun resiliensi dan optimisme dalam kehidupan modern.

BAB V. Penutup

Bab ini memuat kesimpulan penelitian yang merangkum hasil temuan utama serta saran-saran yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya maupun aplikasi praktis dari hasil penelitian ini.