

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji Surah Al-Insyirāḥ melalui pendekatan tafsir ‘ilmī untuk mengungkap pesan-pesan Qur’ani yang relevan dalam membangun ketahanan diri (*resiliensi*) dan sikap optimis dalam menghadapi tekanan hidup. Surah yang sarat dengan nuansa pelapangan jiwa, pengangkatan beban, dan janji kemudahan setelah kesulitan ini memiliki struktur makna yang dapat dikontekstualisasikan sebagai terapi ruhani berbasis wahyu. Fokus kajian diarahkan pada eksplorasi dimensi spiritual yang terkandung dalam ayat-ayatnya sebagai pedoman Qur’ani dalam menghadapi tekanan batin dan tantangan kehidupan.

Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis kajian kepustakaan, penelitian ini menganalisis Surah Al-Insyirāḥ secara utuh melalui interpretasi para mufassir klasik dan kontemporer seperti Al-Ṭabarī, Fakhr al-Dīn al-Rāzī, Al-Zamakhsharī, Ibn ‘Ajībah, dan Quraish Shihab. Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan kajian linguistik, konteks historis, serta pembacaan tematik terhadap ayat-ayat yang membentuk pola naratif pemulihan batin. Selain itu, analisis juga mengaitkan pesan-pesan ayat dengan konsep ketahanan jiwa dalam studi keislaman dan strategi adaptasi hidup berlandaskan nilai-nilai iman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Surah Al-Insyirāḥ menyusun sebuah alur pemulihan spiritual yang dimulai dari pelapangan dada, pelepasan beban batin, afirmasi ilahi, penguatan harapan, hingga ajakan untuk berikhtiar secara aktif dan bertawakal sepenuhnya kepada Allah SWT. Setiap ayatnya memuat makna yang selaras dengan prinsip-prinsip resiliensi Qur’ani dan secara aplikatif dapat dijadikan dasar pengembangan terapi ruhani dalam pendampingan keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa struktur makna Surah Al-Insyirāḥ menawarkan paradigma ketahanan jiwa yang bersumber dari Al-Qur’an dan tetap relevan sebagai solusi spiritual-psikologis bagi umat di era kontemporer.

Kata Kunci: Surat Al-Insyirāḥ, tafsir ilmi, resiliensi, optimisme Qur’ani, terapi ruhani

ABSTRACT

This study examines Surah Al-Insyirāḥ through a scientific interpretation approach to uncover Qur'anic messages relevant to building resilience and an optimistic attitude in facing life's pressures. This surah, rich in themes of spiritual liberation, the lifting of burdens, and the promise of ease after hardship, possesses a structural meaning that can be contextualized as revelation-based spiritual therapy. The focus of the study is directed toward exploring the spiritual dimensions contained within its verses as Qur'anic guidance in addressing inner pressures and life's challenges.

Using a qualitative method based on literature review, this study analyzes Surah Al-Insyirāḥ in its entirety through the interpretations of classical and contemporary exegetes such as Al-Ṭabarī, Fakhr al-Dīn al-Rāzī, Al-Zamakhsharī, Ibn 'Aḡibah, and Quraish Shihab. The analysis was conducted by integrating linguistic studies, historical context, and thematic readings of the verses that form a narrative pattern of inner healing. Additionally, the analysis connects the messages of the verses with the concept of spiritual resilience in Islamic studies and adaptation strategies based on the values of faith.

The results of the study show that Surah Al-Insyirāḥ constructs a spiritual recovery process that begins with broadening the chest, releasing inner burdens, divine affirmation, strengthening hope, and finally, an invitation to actively strive and fully rely on Allah SWT. Each verse contains meanings aligned with the principles of Qur'anic resilience and can be practically applied as a foundation for developing spiritual therapy in religious counseling. Thus, this study concludes that the structural meaning of Surah Al-Insyirāḥ offers a paradigm of spiritual resilience rooted in the Qur'an and remains relevant as a spiritual-psychological solution for the ummah in the contemporary era.

Keywords: *Surah Al-Insyirāḥ, scientific interpretation, resilience, Qur'anic optimism, spiritual therapy*

المخلص

هذه الدراسة تبحث في سورة الإنشراح من خلال نهج التفسير العلمي للكشف عن الرسائل القرآنية ذات الصلة ببناء المرونة الذاتية (القدرة على التكيف) والموقف المتفائل في مواجهة ضغوط الحياة. هذه السورة، المليئة بروح التفاؤل وتخفيف الأعباء ووعد التسهيل بعد الصعوبات، لها بنية معنوية يمكن تفسيرها على أنها علاج روحي قائم على الوحي. يركز البحث على استكشاف الأبعاد الروحية الكامنة في آياتها كدليل قرآني في مواجهة الضغوط النفسية وتحديات الحياة.

باستخدام طريقة نوعية قائمة على الدراسة المكتبية، تحلل هذه الدراسة سورة الإنشراح بشكل كامل من خلال تفسيرات المفسرين الكلاسيكيين والمعاصرين مثل الطبري، فخر الدين الرازي، الزمخشري، ابن عجيبة، وقريش شهاب. تم إجراء التحليل من خلال دمج الدراسات اللغوية والسياق التاريخي والقراءة الموضوعية للآيات التي تشكل نمطاً سردياً للتعافي النفسي. بالإضافة إلى ذلك، ربط التحليل أيضاً رسائل الآيات بمفهوم صمود الروح في الدراسات الإسلامية واستراتيجيات التكيف مع الحياة القائمة على قيم الإيمان.

أظهرت نتائج البحث أن سورة الإنشراح تشكل مساراً للشفاء الروحي يبدأ بتوسيع الصدر، وتحرير العبء النفسي، والتأكيد الإلهي، وتعزيز الأمل، وصولاً إلى الدعوة إلى السعي النشط والتوكل الكامل على الله سبحانه وتعالى. كل آية تحتوي على معنى يتوافق مع مبادئ المرونة القرآنية ويمكن تطبيقه كأساس لتطوير العلاج الروحي في الإرشاد الديني. وبالتالي، تخلص هذه الدراسة إلى أن بنية معنى سورة الإنشراح تقدم نموذجاً للصمود النفسي مستمداً من القرآن الكريم، ويظل ذا صلة كحل روحي-نفسي للمؤمنين في العصر المعاصر.

الكلمات المفتاحية: سورة الإنشراح، التفسير العلمي، المرونة، التفاؤل القرآني، العلاج الروحي