

KAJIAN TEMATIK TENTANG RESILIENSI SEORANG MUSLIM TERHADAP MUSIBAH DALAM AL-QUR'AN



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Oleh:

FELLA SASKIA
G100180053

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KAJIAN TEMATIK TENTANG RESILIENSI SEORANG MUSLIM
TERHADAP MUSIBAH DALAM AL-QUR'AN**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:



FELLA SASKIA

G100180053

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



(Andri Nirwana, S.Th.L., Ma.Ag. Ph.D)

NIDN. 0626086001

HALAMAN PENGESAHAN

**KAJIAN TEMATIK TENTANG RESILIENSI SEORANG MUSLIM TERHADAP
MUSIBAH DALAM AL-QUR'AN**

OLEH:

FELLA SASKIA

G100180053

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 07 Januari 2023
dan dinyatakan sudah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

- 1. Andri Nirwana, S.Th.I., Ma.Ag. Ph.D.** ()
(Ketua Dewan Penguji)
- 2. Drs. Saifudin M.Ag.** ()
(Anggota I Dewan Penguji)
- 3. Prof. Dr. Waston, M.Hum** ()
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan

Fakultas Agama Islam



(Dr. Syamsul Hidayat, M.Ag.)

NIDN. 0605096402

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan orang lain, kecuali serta tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada tidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 7 Februari 2023

Penulis



Fella Saskia
G100180053

KAJIAN TEMATIK TENTANG RESILIENSI SEORANG MUSLIM TERHADAP MUSIBAH DALAM AL-QUR'AN

Abstrak

Kajian Tematik digunakan dalam penelitian ini. Tafsir Tematik (Maudhu'i) adalah tafsir yang membahas tentang masalah-masalah dalam Al-Qur'an menurut tema atau topik tertentu. Supaya kita mengetahui lebih dalam mengenai tafsir ini, maka penulis akan paparkan mengenai metode tafsir ini. *Resiliensi* merupakan kemampuan untuk bertahan serta bangkit menghadapi situasi yang sulit dan menekan serta beradaptasi dengan problematika termasuk salah satunya yaitu menghadapi musibah yang dialami manusia, dan beradaptasi dengan musibah yang melandanya. *Resiliensi* diperlukan seorang muslim agar ketika ditimpa musibah tidak mudah frustrasi, depresi, dan stres. Musibah dapat berupa kecelakaan, bencana, wabah penyakit, dan lain-lain. Berdasarkan fenomena tersebut yang dipaparkan, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji lebih jauh ayat-ayat *resiliensi* menghadapi musibah dalam Al-Quran. Kehidupan manusia tidak luput dari yang namanya musibah. Disaat musibah muncul manusia cenderung merasakan stres, depresi, gundah, gelisah atau bahkan mengalami penyakit mental lainnya yang seringkali terjadi seseorang bingung harus menghadapi musibah, padahal Allah SWT dalam Al-Qur'an telah mencantumkan ayat-ayat yang memberikan solusi untuk menghadapi musibah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) untuk menganalisa ayat-ayat *resiliensi* dengan menggunakan kajian tematik Al-Qur'an atau biasa yang disebut kajian maudhu'i. Yaitu untuk mencari dan mengumpulkan ayat-ayat *resiliensi* dalam Al-Qur'an, lalu penulis menggunakan pendekatan Analisa deskriptif yaitu data penelitian utama dijelaskan dengan memproses data yang ada selanjutnya, kemudian dianalisa menggunakan kitab tafsir Al-Misbah dan kitab tafsir Al-Azhar yang dapat mendukung tujuan dan topik penelitian. Hasil dari penelitian ini, penulis memaparkan penafsiran ayat-ayat *resiliensi* dengan menggunakan kitab tafsir Al-Misbah dan Al-Azhar, serta penulis menganalisa ayat-ayat *resiliensi* yang ada di dalam Al-Qur'an dan mendeskripsikan sesuai topik atau tema yang dibahas dalam penelitian ini. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis mengambil kesimpulan bahwa dengan mengkaji ayat-ayat *resiliensi* dalam Al-Qur'an maka akan didapati bahwa seseorang akan memiliki *resiliensi* yang tinggi dalam menghadapi problematika dalam kehidupannya, termasuk musibah yang menimpa di dalam hidupnya serta ayat-ayat *resiliensi* bisa diterapkan untuk *recovery* korban bencana.

Kata Kunci: *Resiliensi*, Musibah, Ayat

Abstract

Thematic Studies are used in this study. Thematic Tafsir (Maudhu'i) is an interpretation that discusses problems in the Qur'an according to a particular theme or topic. In order for us to know more deeply about this interpretation, the author will describe the method of this interpretation. Resilience is the ability to survive and rise to difficult and stressful situations as well as adapt to problems, including facing human calamities and adapting to the calamities that hit them. Resilience is needed by a Muslim so that when disaster strikes, he is not easily frustrated, depressed, and stressed. Disasters can be in the form of accidents, disasters, epidemics, and others. Based on the phenomenon described, the purpose of this study is to further examine the verses of resilience in dealing with disasters in the Al-Quran. Human life is not spared from the

name of disaster. When a disaster occurs, humans tend to feel stressed, depressed, upset, anxious, or even experience other mental illnesses. Often a person is confused about having to face a disaster, even though Allah SWT in the Qur'an has included verses that provide a solution to dealing with a disaster. The data collection method used in this study is library research to analyze resilience verses using thematic studies of the Qur'an or commonly called *maudhu'i* studies. That is to find and collect verses of resilience in the Qur'an, then the author uses a descriptive analysis approach, namely the main research data is explained by processing the existing data, then analyzed using the *Al-Misbah* commentary and the *Al-Azhar* interpretation book which can be support research objectives and topics. The results of this study, the author describes the interpretation of resilience verses using the *Al-Misbah* and *Al-Azhar* interpretation books, and the author analyzes the resilience verses in the *Al-Qur'an* and describes them according to the topics or themes discussed in the research This. Based on the explanations that have been presented, the author concludes that by studying the verses of resilience in the Qur'an it will be found that a person will have high resilience in dealing with problems in his life, including calamities that befall in his life and verses of resilience can be applied to the recovery of disaster victims.

Keywords: Resilience, Disaster, Verse.

1. PENDAHULUAN

Kajian Tematik digunakan dalam penelitian ini. Tafsir Tematik (*Maudhu'i*) adalah tafsir yang membahas tentang masalah-masalah dalam *Al-Qur'an* menurut tema atau topik tertentu. Supaya kita mengetahui lebih dalam mengenai tafsir ini, maka penulis akan paparkan mengenai metode tafsir ini.

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan serta bangkit menghadapi situasi yang sulit dan menekan serta beradaptasi dengan problematika termasuk salah satunya yaitu menghadapi musibah yang dialami manusia, dan beradaptasi dengan musibah yang melandanya. *Resiliensi* diperlukan seorang muslim agar ketika ditimpa musibah tidak mudah frustasi, depresi, dan stres. Musibah dapat berupa kecelakaan, bencana, wabah penyakit, dan lain-lain.

Musibah berasal dari bahasa arab: *ashaba*, *yushibu*, *musibhatan*. Musibah merupakan suatu hal cobaan yang ditimpakan kepada manusia. Dalam KBBI musibah yaitu kejadian yang menyedihkan bagi seseorang, (kecelakaan, bencana, kesialan). Musibah merupakan suatu hal buruk yang ditimpakan kepada manusia. Dalam KBBI musibah yaitu kejadian yang menyedihkan bagi seseorang, (kecelakaan, bencana, kesialan). I

Indonesia merupakan wilayah yang rawan terhadap bencana terkait dengan kondisi alamnya. Kondisi tersebut menyebabkan Indonesia dilanda bencana yang datang silih berganti setiap tahunnya. Data yang dimiliki BNPB pada tahun 2022 menunjukan waktu kurang dari satu tahun terdapat 958 kejadian bencana alam di seluruh Indonesia. Intensitas kejadian paling

banyak yaitu bencana puting beliung sebanyak 360 kali, bencana banjir sebanyak 306 kali, dan bencana tanah longsor terjadi sebanyak 249 kali, sisanya terbagi dalam bencana alam lain seperti kebakaran hutan dan lahan, gelombang pasang, gempa bumi, dan letusan gunung api.

Kata musibah disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 10 kali, ini menunjukkan bahwa kata tersebut memiliki nilai yang penting bagi manusia. Sebagai contoh kata musibah dikemukakan dalam surat At-Taghabun:11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah. dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”

Dalam menjelaskan ayat tersebut di atas Ibnu Kasir mengemukakan bahwa Allah menyatakan tiada sesuatu yang terjadi di alam ini melainkan dengan kehendak dan kekuasaan Allah, sedang siapa yang beriman kepada Allah pasti ia akan rela pada putusan Allah, baik qada maupun takdir Allah, dengan iman itulah hati akan mendapatkan ketenangan, karena ia telah yakin bahwa yang dikehendaki tidak akan terjadi.

Musibah merupakan suatu kejadian atau peristiwa menimpa kepada manusia entah itu dari musibah yang ringan maupun musibah yang berat, musibah seringkali disebut bencana. Musibah sebagai bagian dari takdir Allah yang menimpa kepada manusia, terjadi atas kehendak Allah, musibah dapat berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (Q.S Al-Baqarah (1):155). Manusia dalam hidupnya tidak akan terlepas dari musibah, hal ini tentunya akan membentuk kepribadian seseorang entah itu karakter, sikap, ataupun persepsi.

Musibah merupakan tantangan dan cobaan yang diberikan Allah SWT pada setiap orang. Dalam menghadapi musibah, tidak semua orang mampu melewati musibah dengan baik, karena beragam musibah yang dihadapi oleh seseorang dan berbagai macam cara menghadapi musibah tersebut. Musibah seringkali membuat seseorang stres, dilema, trauma hingga membuat seseorang bisa melakukan bunuh diri. Apabila seseorang tidak mampu untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi musibah maka seseorang akan semakin jatuh dalam kondisi terburuk.

Agar seseorang bangkit dan bertahan dalam situasi yang menekan dalam menghadapi musibah, seseorang memerlukan *resiliensi* (daya tahan). *Resiliensi* sebagai kemampuan untuk mengatasi segala peristiwa negatif termasuk musibah, sehingga seseorang kembali ke kondisi

psikologis yang stabil. Menurut shatte&reivich *resiliensi* sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi dan melalui kembali kepada situasi semula.

Resiliensi dibentuk oleh banyak faktor salah satunya yaitu Agama. Menurut Utami penting untuk menerapkan keyakinan dan agama karena penting untuk menerapkan keyakinan dan agama untuk meningkatkan dan membentuk *resiliensi* seseorang. Peran agama mempunyai pengaruh yang baik terhadap *resiliensi* untuk menghadapi tekanan dan situasi yang sulit. Manusia tidak akan bisa disebut orang yang beriman apabila dia belum diuji sebelumnya dengan musibah didalam hidupnya, Allah SWT berfirman di Q.S Surat Al-Ankabut Ayat 2:

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: Kami telah beriman, sedang mereka tidak diuji lagi?”.

Aspek yang dipaparkan Al-Qur'an tentang menghadapi musibah, yakni mengenai bagaimana sikap seorang muslim ketika menghadapi musibah yang diberikan oleh Allah. Dibalik musibah yang menimpa seseorang pasti ada solusi dan jalan keluar, tidak ada permasalahan yang tidak memiliki solusinya sejauh manusia selalu berusaha Musibah sebagai ujian bagi orang-orang mukmin, hal ini dapat dilihat dalam Q.S. Al-Baqarah (2) :155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".

Sayyid Quthub dalam menafsirkan ayat di atas mengemukakan bahwa telah menjadi suatu keniscayaan terkenanya jiwa dengan bencana dan menguji dengan ketakutan, kelaparan, kesengsaraan serta kemusnahan harta, nyawa dan makanan. Hal ini adalah suatu ketentuan untuk meneguhkan keyakinan orang yang beriman pada tugas kewajiban yang harus ditunaikannya. Sehingga, akhirnya mereka setelah mengalami ujian, tentu akan terbukti tangguh dan merasa berat untuk berkhianat kepada Islam, karena mengingat pengorbanan yang telah dilakukannya. Aqidah yang dianut oleh seseorang bila tanpa ujian, akan mudah bagi penganutnya untuk meninggalkannya, bila satu ketika terkena ujian yang berat untuk menguji keimanannya.

Semakin berat ujian dan pengorbanan, akan semakin meninggikan nilai aqidah dalam hati dan jiwa penganutnya. Bahkan, makin besar penderitaan dan pengorbanan yang dituntut oleh suatu akidah yang menjadi keyakinannya, akan bertambah berat juga seseorang untuk berkhianat atau meninggalkan akidahnya, karena sudah teruji keimanannya dengan berbagai ujian. Lebih lanjut Sayyid Quthub mengemukakan bahwa yang terpenting dari pelajaran di atas adalah kembalinya kita mengingat Allah ketika menghadapi segala keraguan dan kegoncangan, serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah. Agar terbuka hati kita bahwa tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah, tidak daya kecuali daya Allah, dan tidak keinginan kecuali keinginan mengabdikan kepada Allah.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian literer (kepuustakaan), oleh karena itu termasuk kategori penelitian pustaka (*library research*) sehingga pengumpulan data serta informasi pada penelitian ini berupa bahan literatur. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sekunder. Adapun data primer (utama) dalam penelitian ini yaitu Al-Qur'an dan 2 kitab tafsir yaitu al-misbah, al-azhar. Data sekunder diperoleh dari jurnal-jurnal, buku, artikel, dan karya-karya lain yang terkait dengan penelitian ini.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir maudhu'i (tematik). Tafsir Maudhu'i merupakan metode mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan membahas judul atau topik tertentu dan menertibkannya sedapat mungkin sesuai dengan masa turunnya selaras dengan sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan, dan hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat lain, kemudian menisbatkan hukum-hukum.

Dalam hal ini, penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *resiliensi* muslim menghadapi musibah dianalisa menurut kaidah tafsir, kemudian peneliti menganalisis data menggunakan metode analisis deskriptif. Tahapan yang dimaksudkan yaitu mendeskripsikan tafsiran beberapa tokoh mufassir yang dipilih penulis secara tertib dan teratur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Penafsiran Ayat-Ayat Menghadapi Musibah

Penafsiran Q.S Al-Baqarah (1): 153 Menurut Tafsir Al-Misbah. Ayat ini mengajak orang beriman agar shalat dan kesabarannya sebagai penolong untuk menghadapi musibah. Kata sabar mencakup banyak hal, yaitu: sabar untuk melaksanakan perintah Allah, sabar dalam

menghadapi musibah, sabar dalam menegakkan keadilan, sabar untuk menjauhi larangan Allah. Ayat: “Sesungguhnya Allah bersama orang-orang sabar”. Jika seseorang ingin memperjuangkan kebenaran dan keadilan, ia harus menyertakan Allah setiap langkahnya, dalam setiap kesulitan masalahnya harus selalu bersama Allah SWT.

Sabar disebutkan 100 kali di dalam Al-Qur'an, dengan bersabar seseorang akan mencapai derajat keimanan, dengan bersabar seseorang akan mampu menyampaikan nasihat orang lalai, dengan bersabar kebenaran bisa ditegakkan.

Nabi Yakub dengan kesabarannya, beliau menunggu anaknya yang hilang, pada akhirnya Yusuf anaknya kembali pulang ke ayahnya Yakub. Maka dari itu sabar menjadi banteng untuk seseorang agar tetap teguh. Kesabaran memang terasa berat, dan sabar tidak akan terasa manfaatnya apabila musibah belum menimpa seseorang. Oleh sebab itu sabar harus dibarengi dengan shalat, keduanya tidak boleh dipisahkan.

Penafsiran Q.S Al-Baqarah (1): 153 Menurut Tafsir Al-Azhar. Ayat ini dijelaskan bahwa ada suatu cita-cita yang tinggi yaitu menegakkan kalimat Allah untuk memancarkan tonggak tauhid, menafikkan penghambaan diri kepada selain Allah. Apabila jalan ini telah dimulai, pasti akan banyak halangan, dan akan menemui jalan yang sukar. Bertambah mulia dan tingginya derajat seseorang, maka bertambah sulitnya musibah yang dihadapi. Oleh sebab itu Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar memiliki semangat baja, hati yang teguh dan pengorbanan yang tidak mengenal Lelah.

Nabi terdahulu sebelum Rasulullah SAW telah menempuh jalan yang sulit, jalan yang banyak pengorbanan dan kemenangan terletak pada kesabaran. Maka seseorang yang menyatakan iman kepada Rasulullah SAW wajib untuk bersabar, sabar untuk menderita, sabar untuk menunggu hasil yang dicita-citakan, karena hanya dengan sabar kebenaran akan ditegakkan. Kalimat sabar disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 100 kali. Hanya dengan sabar seseorang bisa mencapai derajat keimanan, hanya dengan sabar seseorang bisa menyampaikan nasihat kepada orang yang lalai, hanya dengan sabar kebenaran dapat ditegakkan.

Lebih 25 tahun Nabi Yakub sabar menunggu pulang anaknya yang hilang, pada akhirnya anaknya Yusuf kembali juga. Tujuh tahun nabi Yusuf menderita di penjara karena fitnah, dengan sabarnya dia menjalani nasib dan pada akhirnya dia keluar dari penjara dan menjadi Menteri besar. Maka dari itu sabar menjadi benteng untuk diri seseorang agar tetap

teguh, sabar memang berat dan sabar memanglah tidak terasa manfaatnya apabila bahaya dan musibah belum datang kepada seseorang. Apabila datang musibah kepada seseorang dengan tiba-tiba, yang tidak disangka-sangka maka timbul lah perjuangan dalam batin, perjuangan yang sangat hebat, Tarik menarik antara kegelisahan dan ketenangan. Oleh sebab itu sabar tidak boleh dipisahkan dengan shalat, ingat kepada Allah, hati yang dikepung oleh kegelisahan dan kekacauan harus dibebaskan, caranya yaitu dengan menghadap Allah (sholat).

Maka apabila ketenangan telah diperteguh dengan shalat, kemenangan pasti akan datang, sabar dan shalat keduanya harus sejalan. Apabila kedua resep ini sudah dipakai dengan yakin, maka seseorang akan merasakan bahwa jiwa akan terlepas dari belenggu kesulitan, sebab Allah beserta dalam hati seseorang. Apakah yang ditakutkan seseorang terhadap kehidupan di dunia ini, padahal Allah telah menjamin bahwa Allah beserta seseorang. Orang yang ditimpa oleh cobaan yang menjadikan jiwanya menjadi gelisah, kemudian seseorang berpegang teguh kepada ayat ini, ia akan membentengi diri dengan sabar dan shalat, timbul lah harapan dalam hidupnya.

Penafsiran Q.S Al-Baqarah:156 Menurut Tafsir Al-Misbah. Ayat: “kami milik Allah” yaitu Allah melakukan apapun di dunia ini sesuai kehendak Nya, Allah maha Bijak, segala tindakan Allah pasti benar serta baik. Ada hikmah di balik musibah itu, Allah maha penyayang dan maha pengasih, manusia akan kembali kepada Allah, dan ketika bertemu Allah nanti merupakan pertemuan dengan kasih sayang. Kalimat ini diajarkan Allah kepada Rasulullah SAW dan umat-Nya. Apabila seseorang mengucapkan *innalillahi wa innailaihi raji'un*, seseorang yang menghayati makna kalimat ini, maka akan mendapatkan keberkahan.

Penafsiran Q.S Al-Baqarah 155 dalam Tafsir Al-Azhar. Ayat: “(Yaitu) orang-orang yang apabila menimpa kepada mereka suatu musibah, mereka berkata: Sesungguhnya kita ini dari Allah, dan sesungguhnya kepada-Nya lah kita semua akan kembali.” (Al-Baqarah ayat 156). Ucapan yang begini mendalam, tidaklah akan keluar dari dalam lubuk hati kalau tidak menempuh latihan. Khabar kesukaan apakah yang dijanjikan buat mereka?

Penafsiran Q.S Al-Insyirah (94): 5-6 Menurut Tafsir Al-Misbah. Allah SWT dalam ayat 5-6 ini menjelaskan, setiap kesulitan pasti disertai atau disusul dengan kemudahan selama seseorang bertekad untuk melakukannya. Hal ini dibuktikan dengan contoh konkret pada diri Rasulullah SAW. Beliau ditantang dan dianiaya, sampai sampai beliau dan keluarganya di

boikot oleh kaum musyrik di Mekah. Tidak boleh melakukan jual beli, tidak boleh berbicara dengan beliau dan keluarganya sampai 3 tahun.

Tetapi akhirnya, tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan. Ayat-ayat diatas seakan menyatakan bahwa: kelapangan dada yang diperoleh Rasulullah, keringanan beban yang selama ini dirasakan, keharuman nama yang disandang, ini semua disebabkan karena sebelum ini Rasulullah SAW telah mengalami puncak kesulitan, namun Rasulullah tetap tabah dan optimis, sehingga berlaku lah ketetapan Allah: Apabila kesulitan telah mencapai puncaknya, maka pasti akan sirna dan disusul dengan kemudahan. Bahwa betapapun beratnya kesulitan yang dihadapi seorang muslim, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang bisa dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan.

Imam Malik r.a meriwayatkan bahwa Abu Ubaidah Ibn al-Jarrah, sahabat Rasulullah SAW yang memimpin pasukan islam menghadapi Romawi pada masa pemerintahan Umar bin Khattab, menyurati khalifah Umar r.a, sambil menggambarkan kekhawatirannya menghadapi kesulitan melawan Romawi, maka jawaban yang diterimanya dari beliau adalah: "Bila Seorang mukmin ditimpa suatu kesulitan, niscaya Allah akan menjadikan sesudah kesulitan itu kelapangan

Penafsiran Q.S Al-Insyirah (94): 5-6 Menurut Tafsir Al-Azhar. Pada Ayat: “Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” ayat ini merupakan sunatullah, Rasulullah SAW pada waktu itu merasakan beban berat sampai seakan-akan patah tulang punggung dalam memikulnya. Walaupun ada beratnya beban yang dialami, namun Allah mengangkat nama-Nya ke atas, dan dimuliakan. Itulah perjuangan hidup, hal ini diyakini oleh orang-orang yang telah mengalaminya.

Diulang lagi dalam ayat ke 6, kesulitan senantiasa di iringi dengan kemudahan, dalam susah ada mudahnya, dalam sempit ada lapang nya. Bahaya yang mengancam atau musibah yang menimpa manusia menjadi sebab akal manusia berjalan dan pikiran mencari jalan keluar. Oleh sebab itu apabila seorang manusia meyakini bahwa semua kesulitan, kesempitan, musibah yang menimpa dan pengalaman hidup yang begitu sulit, dapat menyebabkan manusia cerdas dalam menghadapi semuanya itu, dengan berjalannya waktu menjadikan manusia orang yang dinamis dan beriman. Keimanan bisa tercapai apabila

dipupuk di dalam dada, tidak boleh lemah iman. Karena lemah iman akan menyebabkan seseorang terjatuh ditengah jalan sebelum sampai pada akhir yang akan dituju, yang ternyata kelak kesulitan akan timbul kejayaan dan keberuntungan.

2) Analisis Pendekatan *Resiliensi* Terhadap Ayat-Ayat Tentang Sikap Muslim Menghadapi Musibah.

Analisis Pendekatan *Resiliensi* Terhadap Q.S Al-Baqarah (1): 152. Dalam ayat ini dijelaskan penafsiran tentang perintah untuk mengingat dan bersyukur kepada Allah. Mengingat Allah dalam ayat ini yaitu berdzikir. Benson dan Proctor mengatakan, zikir merupakan formula tertentu yang dibaca berulang kali yang memiliki efek menyembuhkan berbagai penyakit. Zikir dalam bahasa arab artinya yaitu mengingat, mengingat Allah. Zikir merupakan salah satu aspek *resiliensi* yaitu Spiritualitas. Spiritualitas merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan *resiliensi* individu. Individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat kepada Tuhan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan kearah yang lebih positif. Sehingga individu akan mengatasi masalah dan meningkatkan kekuatan mental.

Cannoon dalam penelitiannya menjelaskan bahwa bersyukur berhubungan dengan *resiliensi*. Emmons menjelaskan bahwa bersyukur secara positif berhubungan dengan aspek-aspek *resiliensi* yaitu optimisme dan empati. Individu yang memiliki keyakinan hidup yang positif, memiliki kemauan kuat untuk bangkit, menerima setiap musibah dengan bersyukur, seseorang yang bersyukur ketika menghadapi musibah mempunyai *resiliensi* tinggi dibandingkan individu dengan kepribadian mengeluh dan berputus asa apabila tertimpa musibah. Sejumlah penelitian menemukan bahwa bersyukur berguna bagi kesejahteraan seseorang dan masyarakat, bersyukur dapat memberikan pengaruh positif kepada kepuasan hidup, sikap optimis, harapan, kebahagiaan dan masa depan.

Perilaku rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan dapat mengatasi stres dengan cara fokus pada hal yang disyukuri, rasa syukur merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Hal ini berdasarkan penelitian oleh Wood, dkk yang membuktikan bahwa rasa syukur menjadi hal utama untuk kesejahteraan psikologis, seseorang yang telah bersyukur, akan mengakui nikmat Allah, bahwa Allah sang pemberi nikmat dan menggunakan nikmat-nikmat yang diterimanya tersebut digunakan untuk hal-hal yang diridhoi Allah SWT. Bersyukur dalam dunia psikologi dikenal dengan

nama *gratitude*, Menurut Emmons dan Mc Cullough *gratitude* merupakan bentuk perasaan dan rasa berterimakasih terhadap pengalaman hidup yang di terima secara personal dengan orang lain maupun dengan Tuhan.

Menurut Al- Fauzan aspek-aspek syukur yaitu: Syukur dengan hati, lisan, anggota badan (perbuatan). Sikap syukur ada 5: seseorang memiliki pandangan luas dalam menjalani hidup, berbuat baik kepada orang lain, berpikiran positif, bertindak positif, memiliki rasa apresiasi yang hangat. Bersyukur ketika Ketika ditimpa bencana bisa memberikan hikmah atas peristiwa yang dihadapi dengan berikhtiar melakukan sesuatu dengan memperbaiki diri dengan mengucapkan syukur pada Allah dan berprasangka baik.

Analisis Pendekatan *Resiliensi* Terhadap Q.S Al-Baqarah (1): 153. Seseorang yang memiliki *resiliensi* akan memiliki keyakinan positif (*positive beliefs*), mereka yakin bahwa musibah datangnya dari Allah, mereka menerimanya dengan ikhlas dan mencari hikmah dibalik musibah tersebut. Musibah dapat mendorong manusia untuk menemukan makna hidup. Pakar Psikolog Walsh menyatakan bahwa orang yang terkena musibah membutuhkan keyakinan dan praktek spiritual untuk mengembangkan *resiliensi*. Kesabaran dan sholat merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam spiritualitas Islam. Karena spiritual mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi musibah.

Regulasi emosi merupakan bagian dari aspek *resiliensi*. Kesabaran juga merupakan bagian dari regulasi emosi. Menurut Nolen, regulasi dipandang secara positif, seseorang yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Seseorang yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah jadi lebih baik. Gambaran emosi positif yaitu sabar, ikhlas pasrah, harapan. Emosi positif memiliki peran penting dalam penyesuaian individu terhadap stres. Sabar merupakan cara yang diajarkan islam ketika seseorang dihadapkan oleh musibah. Al-Qur'an memerintahkan kepada manusia untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana untuk meminta pertolongan Allah dalam menghadapi musibah.

Al-Jauziyah mengatakan kesabaran merupakan hal untuk menerima musibah dengan penuh ketabahan dan ketenangan, karena kesabaran membuat orang mampu mengatasi masalah, Orang yang sabar memiliki kemampuan mengendalikan emosi saat menerima musibah. Kesabaran melibatkan keyakinan akan datangnya petunjuk dan pertolongan dari

Allah. Akibatnya ketika menghadapi musibah, orang yang sabar akan tetap tenang dalam situasi yang sulit (*tenacity*) karna yakin Allah akan menolongnya dari musibah yang dialaminya. Ketenangan tersebut meningkatkan kemampuan berpikir (*optimisme*) bangkit dari situasi yang sulit dan mudah untuk menyelesaikan masalah. Orang yang sabar akan menjadi pribadi yang lebih resilien, mudah bangkit dari kesengsaraan hidup (musibah). Dari sini dapat disimpulkan bahwa *resiliensi* dapat ditingkatkan melalui kesabaran.

Sholat merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam spiritualitas islam. Spiritualitas termasuk kedalam aspek-aspek *resiliensi* yaitu spiritual. Spiritual merupakan aspek *resiliensi* yang berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan. Beberapa penelitian psikologi menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan faktor yang mempengaruhi *resiliensi* seseorang dan tingkat kesehatan hal tersebut mencegah seseorang dari problem klinis (depresi, stres). Al-Qur'an memerintahkan kepada manusia untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana untuk meminta pertolongan Allah dalam menghadapi musibah. Sholat merupakan kewajiban bagi seluruh umat muslim, karena dengan sholat menunjukkan kepatuhannya kepada Allah SWT. Sholat merupakan terapi spiritual dimana seseorang mampu melatih fokus dan pada akhirnya, timbul lah ketenangan hati karena merasakan kehadiran-Nya.

Analisis Pendekatan *Resiliensi* Terhadap Q.S Al-Baqarah Ayat 156. Kalimat *innalillahi wa inna ilaihiroji'un* ini merupakan sikap *tauhidiyyah*, bahwa seorang muslim milik Allah, dan akan kembali kepada Allah. Oleh karena itu, hal ini akan menambah spirit, energi positif seseorang, dan sikap optimis dalam menghadapi musibah yang menimpa dan akan menembus rintangan dalam menghadapi musibah dengan baik dan mudah dilalui. Esensi kalimat ini mengandung energi positif, dan energi ketuhanan yang dahsyat, apabila seseorang mau memahami maknanya, sehingga seberat apapun musibah yang akan dihadapi seseorang akan dilewati dengan mudah, sehingga Allah akan menemani seseorang dan memudahkan urusannya. Allah memerintahkan seorang muslim apabila terkena musibah, untuk mengucapkan *innalillahi wa inna ilaihiroji'un*. Dengan mengucapkan kalimat *istirja* sambil menghayati makna dari kalimat tersebut, orang muslim akan sadar bahwa dia milik Allah dan akan kembali kepada Allah

Analisis Pendekatan *Resiliensi* Terhadap Q.S Al-Insyirah 5-6. Dalam 2 ayat ini manusia di motivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan musibah, karena

musibah yang dialami sesuai kapasitas manusia, dan ayat ini mengandung spirit dan optimis agar manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, musibah, kemalangan, kesakitan ada kemudahan yang mengiringi. Kedua ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Dalam ayat ini terkandung aspek *resiliensi* yaitu optimis. Optimis menurut Carver dan Scheier optimis merupakan suatu sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan meskipun individu menghadapi musibah.

4. PENUTUP

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis mengambil kesimpulan bahwa dengan mengkaji ayat-ayat *resiliensi* dalam Al-Qur'an maka akan didapati bahwa seseorang akan memiliki *resiliensi* yang tinggi dalam menghadapi problematika dalam kehidupannya, termasuk musibah yang menimpa di dalam hidupnya serta ayat-ayat *resiliensi* bisa diterapkan untuk *recovery* korban bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Tis'a. 2011. "Perspektif Al-Qur'an Tentang Musibah "Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Musibah". *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ananda Saadatul Maulida,dkk, 2021, "Resiliensi Lansia Yang TInggal Sendiri Dalam Menghadapi Covid-19", *Jurnal Iconis*, 1 (2): 33.
- Ardina Shulhah, dkk, 2018, "Hubungan Tawakal dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta", *Jurnal Psikologi Unsa*, 4 (1): 79.
- Delta Yaumin, 2021, "Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal ICONIS*, 1 (1): 200.
- Evita Yuliati, 2018, "Resiliensi Perspektif Qur'an", *Jurnal Islam Nusantara*, 2 (1): 112.
- Fi Aunillah, dkk. 2010. "Resiliensi Pada Remaja Dengan Orangtua Yang Mengalami Konflik Antara Keluarga dan Pekerjaan". *Jurnal Indigenous*. 12(2); 188-189.
- Firyal Naadhifah. 2021. "Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Islam". *Jurnal Al-Qalb*. 12(1): 56.
- Fiqi Anggun. 2018. *Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome di Sidoarjo*. Jurnal Psikologia. 3(1):154.
- Gusti, Yasser. 2018. "Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis". *Jurnal Alhadharah*, 17(33): 33.

<https://quran.kemenag.go.id/surah/16> , diakses pada 15 desember 2022.

- Imelda Pratiwi, dkk. 2018. “Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawah”. *Jurnal Spirits*. 5(1): 53.
- Kamila Choirunissa, dkk. 2019, “Hubungan antara Optimisme dan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukimia di Rumah Citra Kanker Bandung”, *Jurnal Psikologi UI*, 5 (2), hlm.374.
- Laylatul Muffarofah, dkk. 2020. “Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam”. *Jurnal Psisula*. 2(1): 268.
- Lufiana, Harmany.2020. “Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Nathiqiyyah*. 3(1): 5.
- Lukman Fajariyah, “Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial”, *Jurnal Iconis*, 1 (1), hlm.276
- Mabrurrotul, Hasanah. 2021. “Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur’an”. *Tesis*. Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah. Institut Ilmu Al-Qur’an.
- Mohammad Jakfar, dkk. 2021. “Tadabbur Ayat-Ayat Musibah pada Masa Pandemi”. *Jurnal Izzatuna*. 2(1): 50.
- Mudjia, Rahardjo. 2011. “Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif”. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (Unpublished).
- Muhammad Andri, dkk. 2018. “Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha”. *Jurnal Fokus Konseling*. 4(1): 38-41
- Muhammad, Saleh. 2016. “Penafsiran Ayat-Ayat Musibah dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tahlili Q.S.Al-Baqarah:156-157)”. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ushuluddin. Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Mutmainah. 2010. “Musibah dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Penafsiran Sayid Qutb dan Ibn Katsir Atas Surat Al-Hadid Ayat 22-23)”. *Skripsi*. Jakarta:Fakultas Ushuluddin. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Prof.dr.hamka. 2018. “Tafsir Al-Azhar (diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi)”. Jakarta:Gema Insani.
- Qurotul Uyun. 2018. “Sabar dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi di Daerah Bencana”. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4 (2): 257.
- Quraish, M Shihab. *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tri Sulastri, dkk, 2021, “Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman Covid-19”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12 (1): 29.