



## AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies

Vol. 5, No. 4, 2022, P-ISSN : 2614-4883; E-ISSN : 2614-4905

Journal website: <https://al-afkar.com>

### Research Article

## TAFSIR AYAT PSIKOLOGI Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial

Muhammad Syafiq Mughni, Muhammad Marzuk

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Copyright © 2022 by Authors, Published by AL-AFKAR Journal. This is an open access article under the CC BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : July 02, 2022

Revised : August 16, 2022

Accepted : September 21, 2022

Available online : October 11, 2022

**How to Cite:** mughni, syafiq and Muhammad Marzuk (2022) "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 5(4), pp. 101-114. doi: 10.31943/afkarjournal.v5i4.319.

\*Corresponding Author: Email: [Syafiqmughni33@gmail.com](mailto:Syafiqmughni33@gmail.com) (Muhammad Syafiq Mughni)

### INTERPRETATION OF PSYCHOLOGICAL VERSES; *Interpretation Of Ayat Al-Qur'an About Soul Resilience And Urgency In Social Life*

**Abstract.** This study examines the ayat Qur'an which have an interpretation of Soul Resilience. Humans basically develop and grow according to their needs and desires. But not infrequently there are humans who are not able to adapt to develop in their new environment, with new demands and responsibilities. Therefore, there are many cases of suicide because they are unable to develop or individuals who are always slow in adapting. By using the Library Research method, this research will examine the verses of the Qur'an that contain the substance of soul resilience. From this study resulted in a finding, including the interpretation of the verses of the Qur'an containing the substance of Resilience contained in Surah al-A'rah ayat 50 regarding emotional regulation, Surah al-A'raf ayat 10 regarding impulse control, Surah az -Zumar ayat 53 on optimism, Surah an-Nisa' ayat 8 on empathy, Surah al-Imran ayat 160 on self-efficacy and Surah al-Hasyr ayat 18 on reaching out.

**Keywords:** *Psychological Interpretation, Soul Resilience*

## PENDAHULUAN

Manusia dalam *derap* perjalanannya akan mengalami apa yang disebut dengan bertumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan pada diri manusia kerap kali dikarenakan oleh sebuah tuntutan hidup. Ambil saja contoh bayi yang masih berumur tiga bulan ia akan mengonsumsi Asi karena ia belum punya gigi untuk mengunyah makanan yang padat, tapi setelah giginya tumbuh maka bayi tersebut akan berkembang dari hanya mengonsumsi asi beralih ke makanan yang padat.<sup>1</sup>

Selain pertumbuhan berupa fisik, manusia juga dituntut untuk berkembang secara kognisi, afeksi dan psikomor. Tetapi tidak jarang ditemukan adanya kelambatan perkembangan bagi manusia untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan atau tanggung jawab barunya.<sup>2</sup> Dinamika yang menyertai manusia sebagai makhluk sosial akan terus berkembang, karenanya manusia dituntut untuk mempunyai keahlian beradaptasi dengan tantangan dan problematika kehidupan barunya.<sup>3</sup>

Perpindahan dari fase satu ke fase berikutnya bagi individu manusia kerap kali menyebabkan individu tersebut dilema, kebingungan sehingga berakibat pada goyahnya kepribadian individu tersebut,<sup>4</sup> individu yang masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya butuh sebuah tuntutan untuk bisa mengatasi problematika-problematika yang ada. Permasalahan-permasalahan yang ada dalam kehidupan manusia merupakan sebuah kepastian yang tidak dapat dihindari, kita sebagai manusia hanya bisa terus berusaha bertahan dan beradaptasi dengan permasalahan tersebut, dan merumuskan langkah-langkah efektif dalam penyelesaiannya.<sup>5</sup>

Dalam kajian psikologi pribadi-pribadi atau jiwa yang mempunyai kekuatan untuk bertahan disebut dengan Resiliensi, resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi *deretan* masalah yang ada, sehingga individu yang mempunyai kemampuan resiliensi ini mampu membuat keadaan menjadi stabil.<sup>6</sup> Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan, serta ketidak berdayaan menjadi kekuatan. Tidak semua manusia bisa dan mampu untuk menghadapi masalah dan menyelesaikan tanggung jawab yang ada pada dirinya, bahkan ada juga yang rela melakukan bunuh diri ketika ia tidak dapat bertahan dengan masalah hidup yang menyimpannya, atau bahkan yang kerap kali terjadi, mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan tugas akhirnya sehingga mereka tidak mampu menyelesaikan

---

<sup>1</sup> Encep Sudirjo and Muhammad Nur Alif, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan Dan Pertumbuhan Fisik Dan Gerak Manusia* (Bandung: UPI Sumedang Press, 2018). 35

<sup>2</sup> Sabatini Anggawijaya, "Hubungan Antara Depresi Dan Prokrastinasi Akademik," *CALYPTRA* 2, no. 2 (2014): 1-12.

<sup>3</sup> Laylatul Mufarrohah and Karimulloh Karimulloh, "Resiliensi Keluarga Dan Kualitas Hidup Di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2021): 367-77.

<sup>4</sup> Slamet Slamet, "Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (2012): 16-38.

<sup>5</sup> Qurotul Uyun and Rumiani Rumiani, "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 4, no. 2 (2012): 253-76.

<sup>6</sup> Najahan Musyafak and Lulu Choirun Nisa, *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme; Aksi Damai Dalam Konflik Agama* (Yogyakarta: Penerbit Lawwana, 2020). 62

studi mereka dengan tepat waktu,<sup>7</sup> Tetapi ada juga individu mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan tugas dan tanggung jawab mereka. Fenomena tersebut merupakan suatu tindakan dominan atau sebuah perilaku sebagai cerminan terjadinya perbedaan mental pada individu yang diekspresikan dalam sebuah perilaku yang berbeda pula.<sup>8</sup>

Islam sebagai agama yang paripurna menghadirkan al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi setiap manusia yang memeluknya. al-Qur'an harusnya bisa menjadi *way of life* bagi pemeluk agama islam, ayat demi ayatnya menjadi aturan di setiap lini kehidupan, tak terkecuali sebagai landasan untuk hidup sebagai pribadi yang *Reseliens* bagi umat muslim.<sup>9</sup> Al-Qur'an tidak hanya kertas dan tulisan yang tanpa makna, al-Qur'an diturunkan kepada umat manusia untuk dijadikan sebagai landasan hidup mereka, al-Qur'an merupakan respon dari situasi dan kondisi sosial yang ada, ia hadir dalam setiap permasalahan umat islam untuk sebagai solusi dan pencerahan.<sup>10</sup> Maka dari itu, menjadi penting bagi kita untuk menelusuri pemaknaan pemaknaan para ahli tafsir tentang Reliensi jiwa yang ada dalam al-Qur'an.

Penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan ayat ayat yang ada dalam al-Qur'an perspektif Tafsir yang erat kaitannya dengan resiliensi jiwa dan juga urgensinya dalam kehidupan sosial kemasyarakatan

## METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode penelitian Studi Pustaka atau *Library Research*, dalam perjalanannya nanti, penulis akan mengumpulkan sumber-sumber kepustakaan tentang Tafsir al-Qur'an yang berkaitan dengan Resilensi Jiwa.<sup>11</sup> Sumber-sumber yang dimaksud diatas terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder<sup>12</sup>.

Sumber primer dalam penelitian ini ialah Tafsir ayat-ayat dari al-Qur'an yang mempunyai Tema Resilensi Jiwa. Sedangkan sumber sekundernya ialah naskah-naskah artikel jurnal baik Nasional atau internasional yang sudah terakreditasi Sinta (*Science and Technology Index*) Yangmana jurnal-jurnal tersebut ada keterkaitannya dengan pembahasan yang diusung oleh penulis. Selain jurnal yang dimaksud diatas, dalam penelitian kali ini juga akan menganalisis buku, berita atau sumber pustaka lain yang erat kaitannya Interpretasi al-Qur'an tentang resiliens Jiwa, baik nantinya terkait dengan aspek-aspek, faktor yang mempengaruhi, hingga urgensi penerapan resiliensi perspektif al-Qur'an dalam kehidupan sosial.

<sup>7</sup> Kartika Intan Perdana and Hariz Enggar Wijaya, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psycho Idea* 19, no. 2 (2021): 186–98.

<sup>8</sup> Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran," *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105, <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>.

<sup>9</sup> Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Jakarta: LKiS, 2010). 45

<sup>10</sup> Kadar M Yusuf, *Psikologi Qurani* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021). 12

<sup>11</sup> Lexy J Metodologi, *Penelitian Kualitatif*, Edisi I (Bandung: Remaja Rosda, 2000). 89

<sup>12</sup> Albi Anggito and Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (CV Jejak Publisher), 2018).

Setelah sumber-sumber terkumpul maka dengan pendekatan Hermeneutic<sup>13</sup> sumber-sumber tersebut akan dianalisis oleh penulis, terkait Pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an tentang resiliensi ini urgensinya dalam kehidupan bersosial dan berasyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Resiliensi Sebagai Objek Kajian Psikologi

Menurut marteen Resiliensi merupakan sebuah kemampuan psikis manusia untuk beradaptasi, recoveri, dengan sebuah transformasi keadaan.<sup>14</sup> Pada tahun 1950 Brok memperkenalkan kemampuan tersebut dengan istilah *ego-resilience* dan ia menginterpretasikan istilah tersebut dengan kapasitas individu untuk bertahan dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, tantangan dan hambatan yang datang baik dari segi eksternal atau internal diri manusia.<sup>15</sup> Kajian tentang resiliensi diperdalam khususnya tentang kasus-kasus stress yang menyebar dikalangan remaja awal, remaja awal adalah sebuah fase perubahan dari masa anak menuju pra-dewasa,<sup>16</sup> dalam fase ini individu dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan habitat baru.

Domain resiliensi muncul sebagai pengganti "*invulnerable*" (kekebalan), *invincible* (ketangguhan), dan *hady* (kekuatan), karenanya dalam proses menjadi individu yang resilien harus mencakup pengenalan rasa sakit, perjuangan, penderitaan.<sup>17</sup> Maka dari itu ada beberapa faktor yang bisa menjadikan individu menjadi pribadi yang resilien, antara lain:

Pertama, Regulasi Emosi. Regulasi emosi merupakan sebuah upaya individu untuk tetap tenang dibawah tekanan keadaan yang ada. Ekpresi yang timbul dari sebuah emosi tidak hanya berupa ekspresi negatif, ada juga ekspresi positif. Dengan adanya kompetensi individu untuk meregulasi emosi maka individu tersebut akan cepat beradaptasi dengan tantangan dan hambatan yang ada.<sup>18</sup>

Kedua, Regulasi Keinginan. Ekspresi emosi negatif biasanya timbul dikarenakan individu tidak bisa mengontrol keinginan pribadinya. Individu dengan kemampuan regulasi keinginan yang rendah sering mengalami *tempramen* emosi yang cenderung mengendalikan perilakunya. Sehingga individu mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan mempunyai perilaku agresif pada situasi-situasi mudah yang tidak terlalu penting.<sup>19</sup>

<sup>13</sup> Ed D Darmiyati Zuchdi and Wiwiek Afifah, *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, Dan Hermeneutika Dalam Penelitian*, vol. 314 (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2021). 40

<sup>14</sup> Dewi Kumalasari, Noor Azmi Luthfiyani, and Novika Grasiawaty, "Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori Dan Konfirmatori," *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 9, no. 2 (2020): 84-95.

<sup>15</sup> Michael Ungar, "Systemic Resilience," *Ecology and Society* 23, no. 4 (2018).

<sup>16</sup> Yessy Nur Endah Sary, "Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal," *J-PENGEMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 1 (2017).

<sup>17</sup> Nan Henderson and Mike M Milstein, *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators* (Corwin Press, 2003). 102

<sup>18</sup> Maulida Khoirun Nisa, "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo," *Jurnal BK UNESA* 6 (2012): 44.

<sup>19</sup> Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam," in *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, vol. 1, 2019, 11-140.

Ketiga, Optimis. Individu yang mempunyai rasa optimis yang tinggi cenderung memandang segala hal secara holistik. Ia akan menilai problem-problem hidup ini sebagai tantangan yang harus dilewati untuk mencapai level berikutnya. Para Individu yang optimis tidak pernah menilai kelemahan pribadi menjadi sebuah masalah, justru karena kelemahan itu ia dapat mewujudkan keinginan-keinginannya dengan usaha yang ulet dan keras.<sup>20</sup>

Keempat, *causal analysis*.<sup>21</sup> Ini merupakan kemampuan individu untuk menganalisis masalah yang bersinggungan dengannya, darimana masalah tersebut ada, apa penyebab masalahnya, hingga bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut. Sehingga individu yang mempunyai kemampuan *causal analysis* yang baik ia tidak akan tergelincir di permasalahan yang sama.

Kelima, empati. Empati merupakan kemampuan individu untuk turut merasakan apa yang ia lihat. Dengan mempunyai rasa empati yang matang maka individu dapat menggambarkan bahwa ia mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain.<sup>22</sup>

Keenam, Efikasi diri. Hal ini merupakan sebuah proses individu untuk belajar menyelesaikan masalah dengan solusi-solusi terbaik. Lebih lanjut efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu untuk dapat melewati setiap masalah yang ada. Individu yang mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi dapat membantu dirinya untuk beradaptasi dengan lingkungan dan bertahan dengan problematika yang ada.<sup>23</sup>

Ketujuh, *Reaching out*. Aspek ini adalah kemampuan individu untuk belajar dari pengalaman masa lalu untuk menyusun masa depan yang lebih baik. Individu dengan *Reaching out* yang tinggi akan selalu dapat belajar dari pengalaman pengalamannya dalam pengentasan masalah, dan berusaha untuk tidak mengulanginya kembali.<sup>24</sup>

Puncak dari kemampuan resiliensi seseorang ialah interaksi antara faktor dukungan sosial (*I have*), keterampilan (*I can*) dan kekuatan batin (*I am*). Kontruksi ini dipahami sebagai proses yang meningkatkan bidang psikologi pendidikan dan intervensi pendidikan untuk meningkatkan kompetensi resiliensi pada setiap pelaku pendidikan.<sup>25</sup>

Kajian resiliensi kekinian diarahkan kepada pemahaman kegigihan individu dalam menghadapi perubahan dan inovasi. atau kemampuan individu untuk berubah dan beradaptasi dengan keadaan yang lebih diinginkan dan diperlukan. Konsep ketahanan stabilitas, adaptasi, dan transformasi diharapkan memberikan kontribusi

<sup>20</sup> Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran."

<sup>21</sup> Muhammad Ari Suryaman, Sugiyarta Stanislaus, and Moh Iqbal Maburri, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 6, no. 2 (2018): 98–103.

<sup>22</sup> Lidya Wati and Muslim Afandi, "Empati Dalam Prespektif Teori Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Albert Ellis," *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* 2, no. 2 (2021): 117–23.

<sup>23</sup> Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran."

<sup>24</sup> Nisa, "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo."

<sup>25</sup> Antonio Coronado-Hijón, "Academic Resilience: A Transcultural Perspective," *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 237 (2017): 594–98.

besar untuk memahami proses transformasi besar-besaran dalam sistem ekologi, sosial, dan sosial-ekologis.

### Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Dimensi Sosial

Setiap manusia yang terlahir ke dunia, suatu saat pasti akan dibebani dengan cobaan yang sesuai dengan kapasitas masing-masing manusia tersebut, dari adanya cobaan tersebut manusia dituntut untuk dapat beradaptasi dan mempunyai tanggung jawab atas cobaan yang diberikan kepadanya.<sup>26</sup> Yang perlu kita yakini sebagai umat muslim hanyalah setiap cobaan dan rintangan yang hadir ialah dari Allah dan itu merupakan *sunatullah* atau sebagai sarana Allah untuk meningkatkan derajat hambanya.<sup>27</sup> Keyakinan yang kedua yang harus dimiliki umat Muslim ialah bahwa Allah sudah memberikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup, maka dengan al-Qur'an Allah memberikan solusi-solusi bagi hambanya yang diuji dengan problematika-problematika kehidupan sosial.<sup>28</sup>

Individu-individu yang mempunyai kemampuan resilien akan kuat dan tegar menghadapi segala tantangan yang ada, cobaan hidup dan problem sosial yang hadir dijadikan sebagai tantangan yang harus dilewati bagi individu tersebut.<sup>29</sup> Sebagaimana firman Allah dalam Surat al-Baqarah ayat 155 dan 156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*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.*

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"

Dari dua ayat tersebut diatas dapat diintrepetsikan bahwa setiap cobaan hidup hakikatnya diluar kemampuan dan kemauan manusia, coban-cobaan tersebut merupakan sarana Allah untuk menguji keimanan hambanya. Menurut Al-Qurtubi dalam kitab tafsirnya,<sup>30</sup> ujian atau cobaan yang disebut dalam ayat diatas dimaksudkan agar individu-individu dan golongan-golongan setelah mereka dapat

<sup>26</sup> Abdul Daim Al-Kahil and Hawin Murtadlo, *Menghafal Al-Qur'an Tanpa Guru* (Yogyakarta: Mumtaza, 2011). 48

<sup>27</sup> Muh Dahlan Thalib, "Takdir Dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i)," *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 1 (2015): 28–38.

<sup>28</sup> Fachri Aidulsyah, "The Paradigm of Al-Quran As The Main Element of Islamic Civilization," *Tsaqafah* 16, no. 1 (2020): 127–46.

<sup>29</sup> Nisa, "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo."

<sup>30</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Vol. II* (Jakarta: Pustaka azzam, 2007). 410

mengambil pelajaran dan mempunyai kemampuan *Reaching out*. Sehingga mereka mengetahui hal-hal yang sepatutnya mereka tempuh atau mereka hindari. Cobaan juga bertujuan agar individu dapat menemukan teguhnya keyakinan kepada Allah dan dari musibah yang menimpanya para individu selalu berlindung dan berserah diri kepada Allah. Hingga pada titik puncaknya nanti mereka menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan selanjutnya.<sup>31</sup>

### Memaknai ayat-ayat al-Qur'an tentang Resiliensi

Sebelumnya, sudah disinggung oleh penulis bahwa al-Qur'an sebagai *way of lifenya* umat muslim tentunya mengandung segala bentuk pedoman dan tuntutan bagi keberlangsungan hidup manusia, tak terkecuali pedoman-pedoman resiliensi jiwa.<sup>32</sup> Maka dalam pembahasan ini penulis akan menupas tentang ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai atau pedoman-pedoman Resiliensi Jiwa yang seyogyanya dimiliki oleh umat muslim.

#### 1. Interpretasi ayat-ayat *emotion regulation*

Problematika hidup yang silih berganti pastinya memicu naiknya emosi pada individu, ekspresi yang ditimbulkan dari emosi tersebut bisa positif, bisa juga negatif. Emosi adalah perubahan sensasi pada diri individu yang bersumber dari pengalaman indrawi yang diekspresikan melalui fisiologi perilaku. Karenanya jika emosi individu tidak stabil maka akan berdampak pada ekspresi fisiologinya juga tidak stabil. Dalam hal ini regulasi emosi menjadi penting untuk individu yang hidup dalam lingkungan sosial. Regulasi emosi yang dimaksud disini ialah cara individu untuk mengelolah dan *manage* emosi dan bagaimana ia mengekspresikan dalam sebuah fisiologi tindakan.<sup>33</sup> Terdapat dua cara untuk Regulasi emosi. Pertama *Cognitive reappraisal*, yakni upaya pertimbangan kognisi pada diri individu, setiap apa yang didapat oleh individu diproses dan dipertimbangkan secara kognisi agar apa yang diekspresikan bisa diatur dengan baik dan proporsional. Kedua *Expressive suppression*, sebuah tindakan regulasi emosi oleh individu yang berupa penekanan ekspresi emosi yang sedang dialami.<sup>34</sup>

Ketika sedang mendapati emosi marah pada diri individu tak jarang kondisi fisiknya akan meningkat. Didalam al-Qur'an terdapat pedoman-pedoman untuk umat muslim ketika marah kepada orang kafir yang menghambat dakwah agama Islam. Selain emosi marah, ada juga emosi Cinta. Cinta berperan penting dalam setiap sendi kehidupan manusia, baik dalam keluarga, persahabatan bahkan sampai ritual keagamaan.<sup>35</sup> Kontekstualisasi cinta dalam agama ketika cinta menjadi pengikat antar pemeluk-pemeluk agama. Sehingga terjalinlah sebuah

<sup>31</sup> Lilik Ummi Kaltsum, "Cobaan Hidup Dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Fitnah Dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)," *Ilmu Ushuluddin* 5, no. 2 (2018): 132-74.

<sup>32</sup> Sultan Abdulhameed, *Al-Quran Untuk Hidupmu* (Bandung: Zaman Press, 2012). 46

<sup>33</sup> Erlina Listyanti Widuri, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2 (2012): 24-53.

<sup>34</sup> Shinantya Ratnasari and Julia Suleman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (2017): 35-46.

<sup>35</sup> Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan," *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018): 183-97.

komiditi positif yang kuat. Al-Qur'an memberikan pedoman tentang emosi cinta dalam surat al-Imran ayat 103:

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً  
فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ  
مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Dalam Tafsir yang ditulis oleh Imam Asy-Syaukani, ayat 103 dalam surat al-Imran tersebut menjadi sebuah pedoman bagi umat muslim agar selalu dapat bersatu padu dalam berpegang teguh pada agama Islam atau dengan al-Qur'an dan melarang perpecahan diantara mereka yang timbul karena perbedaan mereka dalam perkara agama. Interpretasi dari ayat tersebut ialah tentang Nikmat yang diberikan oleh Allah kepada mereka, serta menjelaskan kepada mereka bahwa mereka dulunya saling bermusuhan, saling bercerai-berai, saling membunuh. Karena adanya nikmat ini, mereka menjadi saling bersaudara. Dan dulunya mereka sudah berada di bibir lubang neraka akibat kekufurannya dan Allah memberikan keselamatan mereka dari tepi neraka itu dengan Islam.<sup>36</sup>

## 2. Inrepetasi ayat-ayat *impulse control*

Setiap pasti mempunyai apa yang dsbeut dengan hasrat atau keinginan, hal ini bersifat alami dan manusiawi. Apabila individu mempunyai *impulse control* yang lemah maka individu akan mengalami ketidak stabilan emosi, obsesif dan *menggebu-nggebu* dalam proses pencarian makan hidup.<sup>37</sup> Setiap keinginan yang bear akan menuntut kekuatan dan perjuangan yang besar juga, karenanya sabar dan syukur hars tetap menjadi domain utama bag individu untuk terus menjaankan roda kehidupan. Sebagaimana yang tertulis dalam surat al-A'raf ayat 10:

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعِيشَةً قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ ﴿١٠﴾

“Sesungguhnya Kami telah menempatkan kamu sekalian di muka bumi dan Kami adakan bagimu di muka bumi (sumber) penghidupan. Amat sedikitlah kamu bersyukur”

Dalam sebuah proses pencapain hasrat *acap kali* individu selalu tidak puas denan apa yang ia dapat. Rasa syukur yang harusnya menjadi landasan utama bagi setiap level pencapaian seakan-akan dibuang dan tidak lagi ada dalam sendi kehidupan individu. Karenanya tak jarang manusia modern mendapati ketidak puasan akan hasrat mereka.<sup>38</sup>

<sup>36</sup> Imam Asy-Syaukani and Ali bin Muhammad, *Tafsir Fathul Qadir* (jakarta: Pustaka azzam translitasi, 2009). 66

<sup>37</sup> Judson A Brewer and Marc N Potenza, “The Neurobiology and Genetics of Impulse Control Disorders: Relationships to Drug Addictions,” *Biochemical Pharmacology* 75, no. 1 (2008): 63–75.

<sup>38</sup> Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Kemudahan Dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, vol. 1 (Bogor: Gema Insani, 1999).

### 3. Interpretasi ayat-ayat Optimisme

Optimisme menjadi aspek penting bagi individu resilien, spirit optimisme ini akan menjadikan individu tidak mudah putus asa (pesimis). Optimisme merupakan kepribadian individu untuk selalu memandang segala sesuatu dengan positif, menilai hambatan sebagai tantangan dan menilai tanggung jawab sebagai nafas kehidupan.<sup>39</sup> Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat islam juga memberikan motivasi untuk semua pemeluknya agar menjadi individu yang optimis. Hal ini dijelaskan pada surat az-Zumar ayat 53:

﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ  
 الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

*“Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*

Dalam tafsir yang ditulis oleh imam Asy-Syaukani, surat az-Zumar ayat 53 tersebut menginterpretasikan tentang keteguhan individu serta adanya harapan dengan kabar yang menggembirakan.<sup>40</sup> Ayat tersebut juga memberikan isyarat agar kita sebagai individu yang optimis agar selalu bergantung kepada Allah dengan segala rahmat-Nya sebagai upaya penghambaan dan penghormatan.<sup>41</sup>

Dalam kajian psikologi, pikiran seorang individu dapat berwujud tingkah laku yang bisa berdampak kepada lingkungan sekitarnya. Jika individu tersebut berpikir Negativ dalam setiap hal, maka apa yang ada dipikirkannya itu sangat berpotensi menjadi kenyataan. Ini dikarenakan pola pikir dan persepsi negatif membentuk kondisinya sehingga apa yang dilakukan selalu tidak maksimal dan terkesan selalu buruk dan gagal bagi dirinya yang kemudian berprasangka sama terhadap hal yang dipikirkan orang lain tentangnya. Positive thinking menjadi solusi untuk mengatasi hal tersebut serta memiliki peran penting untuk membangun optimisme dan keteguhan diri.<sup>42</sup>

### 4. Interpretasi ayat-ayat Empati

Empati mempunyai peran oenting bgai kehidupan sosial individu. Individu yang mempunyai tingkat empai tinggi akan dapat merasakan apa yang dialami lingkungan sekitar.<sup>43</sup> Selain merasakan apa yang dialai lingkungan sekitar, individu

<sup>39</sup> Ira Lusiawati, “Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi,” *Jurnal TEDC* 10, no. 3 (2019): 147–51.

<sup>40</sup> Asy-Syaukani and bin Muhammad, *Tafsir Fathul Qadir*. 334

<sup>41</sup> Sulfanwandi Sulfanwandi, “The Thought of Wahbah Al-Zuhayli in Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari’ah Al-Manhaj [Pemikiran Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari’ah Al-Manhaj Karya Dr. Wahbah Al-Zuhayli],” *Legitimasi: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum* 10, no. 1 (2021): 65–84.

<sup>42</sup> Yuzaidi Yuzaidi and Winda Sari, “Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti’adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi),” *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1 (2019).

<sup>43</sup> T Taufik, *Empati: Pendekatan Psikologi Sosial* (Yogyakarta: Rajawali Press, 2012). 67

yang empati juga dapat berkomunikasi secara mendalam dengan lingkungan sehingga terjalinlah apa yang disebut keharmonisan sosial.<sup>44</sup> al-Qur'an memberikan pedoman bagi umat muslim untuk selalu berusaha empati kepada saudara sesama, dalam surat an-Nissa ayat 8:

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَأَرْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ  
قَوْلًا مَّعْرُوفًا ﴿٨﴾

Interpretasi dari surat annisa ayat 8 tersebut ialah sebuah perintah yang ditujukan untuk kaum muslim pada saat pembagian harta warisan. Dari ayat tersebut bisa dipahami bahwa islam mengajarkan empati terhadap golongan orang yang kekurangan. Sehingga dapat menciptakan integrasi sosial. Karenanya empati merupakan sebuah sarana untuk membangun pemahaman sosial dengan upaya-upaya dan tindakan positif untuk meminimalisir terjadinya konflik.<sup>45</sup>

##### 5. Interpretasi ayat-ayat *self efficacy*

Kemampuan individu dalam mengefikasi diri sendiri merupakan kunci individu tersebut untuk bisa mencapai taraf individu yang resilien. Dengan kemampuan efikasi yang tinggi, individu dapat mengetahui kekurangan-kekurangan pribadi lantas memenej kekurangan-kekurangan tersebut dengan kekuatan dan potensi yang dimilikinya.<sup>46</sup> Efikasi manusia akan terus berkembang sering manusia itu menghadapi problematika kehidupan, jadi antara efikasi diri dengan pengalaman penyelesaian masalah ini berbanding lurus. Semakin sering manusia belajar untuk mengatasi masalah dengan solusi yang tepat maka kemampuan efikasi diri dalam diri manusia tersebut juga semakin meningkat.<sup>47</sup>

Al-Qur'an sbagai pedoman umat muslim juga memberikan motivasi bagi setiap umat muslim untuk selalu meningkatkan efikasi diri dalam beribadah dan bersosial. Dalam surat al-Imran ayat 160:

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَىٰ  
اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

Interpretasi dari surat al-Imran ayat 160 diatas dapat diklasifikasikan menjadi tiga kajian tentang efikasi yang mencakup; Pertama, keimanan dan harapan kepada ramat Allah serta pertolonganNya. Kedua, adanya campur tangan

<sup>44</sup> Opi Teci Darisma Putri, "Sikap Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Dalam Sistem Organisasi," *Serambi Tarbawi* 7, no. 1 (2019).

<sup>45</sup> Destareni Belda Puspawuni Wewengkang and Moordiningsih Moordiningsih, "Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa Dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga Dalam Membangun Empati Pada Remaja," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1-11.

<sup>46</sup> Albert Bandura, William H Freeman, and Richard Lightsey, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Springer, 1999).

<sup>47</sup> I Made Rustika, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura," *Buletin Psikologi* 20, no. 1-2 (2012): 18-25.

(kekuasaan) Allah pada setiap urusan manusia, dan. Ketiga, kesuksesan yang diraih tidak lain hanya datang dari Allah.<sup>48</sup>

## 6. Interpretasi ayat-ayat *reaching out*

Kemampuan *reaching out* yang dimiliki oleh individu akan membuat individu tersebut mempunyai kemampuan dapat belajar dari masa lalu, masa lalu yang dimaksud bukan hanya *derap* perjalanan pribadinya, melainkan sekian *derap* fenomena yang ia amati dari lingkungan sekitar.<sup>49</sup> Dalam isam *reaching out* disebut dengan *muhasabah*, domain *muhasabah* sangat dianjurkan dalam islam, apalagi tentang perilaku keagamaan. *Muhasabah* akan memberikan sebuah esensi pada manusia tentang kesulitan-kesulitan yang ia dapat sehingga manusia tersebut bisa bersyukur atas nikmat pertolongan Allah untuk bisa menyelesaikan kesulitan kesulitan tersebut.<sup>50</sup> Al-Qur'an memberikan kita pelajaran agar selalu menjadi manusia yang bisa intropeksi diri sendiri, dalam surat al-Hasyr ayat 18:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَتَنْظُرُوْا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۭ  
بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”

Interpretasi dari ayat diatas ialah sebuah seruan agar umat muslim selalu *reaching out* dan intropeksi dari setiap perilaku yang telah ia kerjakan dan apa konsekuensi logisnya.<sup>51</sup> Karena Allah mengetahui apa yang tidak diketahui Hambanya, maka dari itu ayat tersebut menyerukan seluruh Umat islam untuk selalu bersikap baik pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.<sup>52</sup>

## KESIMPULAN

Resielensi merupakan sebuah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tanggung jawab, tantangan, hambatan yang ada. dalam proses resiliensi ada beberapa aspek yang harus dimiliki individu yang resilien yakni regulasi emosi, *impulse control*, optimisme, *causal analysis*, empati, efikasi diri dan *reaching out*.

Al-Qur'an sebagai *way of lifenya* umat muslim telah memberikan pelajaran tentang sendi-sendi kehidupan tak terkecuali tentang Resiliensi Jiwa. Al-Quran tidak hanya tulisan diatas kertas, ia adalah rekam sejarah mulai peradaban kelimuan pra-

<sup>48</sup> Amalia Kholiafatul Nissa, Abdul Majid, and Siti Lailiyah, “Konsep Self Efficacy Pada Karakter Remaja Dalam Pendidikan Agama Islam,” *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 7561–70.

<sup>49</sup> Eva Ardana and Yulia Sholichatun, “Resiliensi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA),” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 11, no. 1 (2014).

<sup>50</sup> Siti Alfatiun Hasanah, “Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali,” *Jurnal Al-Dirayah* 1, no. 1 (2018).

<sup>51</sup> Hasanah.

<sup>52</sup> Ar-Rifa'i, *Kemudahan Dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. 124

yunani kuno sampai abad kelima Masehi. Apa yang ada didalam al-Qur'an sangat kompleks, apalagi tentang hal-hal yang mengkaji tentang kondisi Jiwa.

Interpretasi atas ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung substansi Resilensi terdapat pada Surat al-A'rah ayat 50 tentang regulasi emosi, surat al-A'raf ayat 10 tentang *impulse control*, surat az-zumar ayat 53 tentang optimisme, surat an-Nisa' ayat 8 tentang empati, surat al-Imran ayat 160 tentang efikasi diri dan surat al-Hasyr ayat 18 tentang *reaching out*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulhameed, Sultan. *Al-Quran Untuk Hidupmu*. Bandung: Zaman Press, 2012.
- Aidulsyah, Fachri. "The Paradigm of Al-Quran As The Main Element of Islamic Civilization." *Tsaqafah* 16, no. 1 (2020): 127-46.
- Al-Kahil, Abdul Daim, and Hawin Murtadlo. *Menghafal Al-Qur'an Tanpa Guru*. Yogyakarta: Mumtaza, 2011.
- Al-Qurthubi, Syeikh Imam. *Tafsir Al-Qurthubi Vol. II*. Jakarta: Pustaka azzam, 2007.
- Anggawijaya, Sabatini. "Hubungan Antara Depresi Dan Prokrastinasi Akademik." *CALYPTRA* 2, no. 2 (2014): 1-12.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Kemudahan Dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Vol. 1. Bogor: Gema Insani, 1999.
- Ardana, Eva, and Yulia Sholichatun. "Resiliensi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 11, no. 1 (2014).
- Asy-Syaukani, Imam, and Ali bin Muhammad. *Tafsir Fathul Qadir*. Jakarta: Pustaka azzam translitasi, 2009.
- Bandura, Albert, William H Freeman, and Richard Lightsey. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Springer, 1999.
- Brewer, Judson A, and Marc N Potenza. "The Neurobiology and Genetics of Impulse Control Disorders: Relationships to Drug Addictions." *Biochemical Pharmacology* 75, no. 1 (2008): 63-75.
- Coronado-Hijón, Antonio. "Academic Resilience: A Transcultural Perspective." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 237 (2017): 594-98.
- Darmiyati Zuchdi, Ed D, and Wiwiek Afifah. *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, Dan Hermeneutika Dalam Penelitian*. Vol. 314. Yogyakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Hasanah, Siti Alfiatun. "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Dirayah* 1, no. 1 (2018).
- Henderson, Nan, and Mike M Milstein. *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Corwin Press, 2003.
- Kaltsum, Lilik Ummi. "Cobaan Hidup Dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Fitnah Dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)." *Ilmu Ushuluddin* 5, no. 2 (2018): 132-74.
- Kumalasari, Dewi, Noor Azmi Luthfiyani, and Novika Grasiawaty. "Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan

- Eksploratori Dan Konfirmatori." *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 9, no. 2 (2020): 84-95.
- Lusiawati, Ira. "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi." *Jurnal TEDC* 10, no. 3 (2019): 147-51.
- Metodologi, Lexy J. *Penelitian Kualitatif*. Edisi I. Bandung: Remaja Rosda, 2000.
- Mufarrohah, Laylatul, and Karimulloh Karimulloh. "Resiliensi Keluarga Dan Kualitas Hidup Di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2021): 367-77.
- Mustaqim, Abdul. *Epistemologi Tafsir Kontemporer*. Jakarta: LKiS, 2010.
- Musyafak, Najahan, and Lulu Choirun Nisa. *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme; Aksi Damai Dalam Konflik Agama*. Yogyakarta: Penerbit Lawwana, 2020.
- Nisa, Maulida Khoirun. "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo." *Jurnal BK UNESA* 6 (2012): 44.
- Nissa, Amalia Kholiafatul, Abdul Majid, and Siti Lailiyah. "Konsep Self Efficacy Pada Karakter Remaja Dalam Pendidikan Agama Islam." *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 7561-70.
- Perdana, Kartika Intan, and Hariz Enggar Wijaya. "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Psycho Idea* 19, no. 2 (2021): 186-98.
- Putri, Opi Teci Darisma. "Sikap Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Dalam Sistem Organisasi." *Serambi Tarbawi* 7, no. 1 (2019).
- Ratnasari, Shinantya, and Julia Suleeman. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (2017): 35-46.
- Rustika, I Made. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura." *Buletin Psikologi* 20, no. 1-2 (2012): 18-25.
- Sary, Yessy Nur Endah. "Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal." *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 1 (2017).
- Slamet, Slamet. "Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (2012): 16-38.
- Sudirjo, Encep, and Muhammad Nur Alif. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan Dan Pertumbuhan Fisik Dan Gerak Manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press, 2018.
- Sulfanwandi, Sulfanwandi. "The Thought of Wahbah Al-Zuhayli in Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari'ah Al-Manhaj [Pemikiran Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari'ah Al-Manhaj Karya Dr. Wahbah Al-Zuhayli]." *Legitimasi: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum* 10, no. 1 (2021): 65-84.
- Suryaman, Muhammad Ari, Sugiyarta Stanislaus, and Moh Iqbal Mabruuri. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 6, no. 2 (2018): 98-103.
- Taufik, T. *Empati: Pendekatan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Rajawali Press, 2012.
- Thalib, Muh Dahlan. "Takdir Dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i)." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 1 (2015): 28-38.
- Ungar, Michael. "Systemic Resilience." *Ecology and Society* 23, no. 4 (2018).

- Uyun, Qurotul, and Rumiani Rumiani. "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 4, no. 2 (2012): 253-76.
- Wahidah, Evita Yuliatul. "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam." In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1:11-140, 2019.
- . "Resiliensi Perspektif Al Quran." *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.
- Wati, Lidya, and Muslim Afandi. "Empati Dalam Prespektif Teori Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Albert Ellis." *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* 2, no. 2 (2021): 117-23.
- Wewengkang, Destareni Belda Puspawuni, and Moordiningsih Moordiningsih. "Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa Dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga Dalam Membangun Empati Pada Remaja." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1-11.
- Widuri, Erlina Listyanti. "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2 (2012): 24-53.
- Yusuf, Kadar M. *Psikologi Qurani*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Yuzaidi, Yuzaidi, and Winda Sari. "Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti'adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)." *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1 (2019).
- Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018): 183-97.



© 2022. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA) International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

الأفكار : مجلة الدراسات الإسلامية

# al-Afkar

Journal For Islamic Studies

Vol.5, No. 4, 2022

**al-Afkar, Journal for Islamic Studies is on publishing original empirical research articles and theoretical reviews of Islamic Studies, it covers various issues on the Islamic studies within such number of fields as Islamic Education, Islamic thought, Islamic law, political Islam, and Islamic economics from social and cultural perspectives and content analysis from al-Qur'an and Hadist.**

ISSN Online : 2614-4905



[www.al-afkar.com](http://www.al-afkar.com)

Fakultas Agama Islam Universitas Wiraloda Indramayu  
STAI DR. HHEZ. Muttaqien Purwakarta,  
Asosiasi Dosen DPK UIN Sunan Gunung Djati Bandung