

Optimisme Al-Qur'an dalam Meningkatkan *Adversity Quotient* (Studi Ilmu Ma'ani QS. As-Syarth: 5-8)

Khofifah Alawiyah¹, Muhammad Nuruddien²

Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 210204110055@student.uin-malang.ac.id | mnuruddien@uin-malang.ac.id

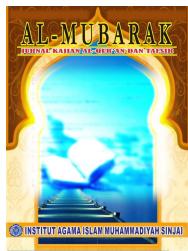
Abstrak

Life will not escape from various problems both in work, family, social circle, competition, life burdens and so on that make someone who experiences it anxious, afraid and even depressed. The Qur'an explains the attitude that must be used when facing difficulties, namely patience and keep trying. But this is inversely proportional to what happens in reality. Many suicides start from depression because they do not find a way out, either due to problems related to family, circle of friends, college or romance. The pressure of jidup if not accompanied by mental readiness and high Adversity Quotient will make someone who experiences it even not a few who choose to commit suicide. Therefore, Paul G. Stoltz offers the LEAD (Listen, Explored, Analized, Do) and STOPPERS methods! to increase one's AQ. From the results of research obtained from QS analysis. As-Sharh (94) verses 5-8 using the approach of ma'ani science shows that the Qur'an contributes in giving messages to individuals to increase their respective Adversity Quotient, namely so that someone when facing difficulties is always optimistic that the solution from Allah will definitely come, positive thinking and always doing useful activities so that free from negative thoughts that can lower the adversity quotient in a person.

Kata Kunci: *Difficulty, Ease, Adversity*

Kehidupan takkan luput dari berbagai persoalan baik dalam pekerjaan, keluarga, lingkaran sosial, persaingan, beban hidup dan lain sebagainya yang menjadikan seseorang yang mengalami hal tersebut gelisah, takut bahkan depresi. Al-Qur'an menjelaskan sikap yang harus dipakai saat menghadapi kesulitan, yakni sabar dan tetap berusaha. Namun hal ini berbanding terbalik dengan apa yang terjadi dalam kenyataan. Banyak terjadi kasus bunuh diri berawal dari rasa depresi karena tidak menemukan jalar keluar, baik dikarenakan masalah yang berhubungan dengan keluarga, lingkaran pertemanan, kuliah maupun asmara. Tekanan jidup jika tidak dibarengi dengan kesiapan mental dan Adversity Quotient yang tinggi akan menjadikan seseorang yang mengalaminya bahkan tak sedikit yang memilih untuk melakukan tindak bunuh diri. Maka dari itu, Paul G. Stoltz menawarkan metode LEAD (Listen, Explored, Analized, Do) dan STOPPERS! untuk meningkatkan AQ seseorang. Dari hasil penelitian yang didapat dari analisi QS. As-Syarth (94) ayat 5-8 menggunakan pendekatan ilmu ma'ani menunjukkan bahwa Al-Qur'an turut andil dalam memberikan pesan kepada individu agar meningkatkan Adversity Quotient masing-masing, yaitu agar seseorang ketika saat menghadapi kesulitan selalu optimis bahwa solusi dari Allah pasti akan datang, positive thinking dan selalu melakukan kesibukan yang bermanfaat sehingga terlepas dari pikiran-pikiran yang negatif yang dapat merendahkan adversity quotient dalam diri seseorang.

Kata Kunci: *Kesulitan, Kemudahan, Adversity*



1. Pendahuluan

Dalam kehidupan, manusia pasti akan selalu menghadapi berbagai persoalan baik dalam hal pekerjaan, persaingan, beban hidup, keluarga, lingkaran sosial dan lain sebagainya, yang terkadang membuat gelisah, takut dan bahkan memilih untuk bunuh diri demi lari dari kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Didalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwa dalam roda kehidupan pasti terdapat ujian dan cobaan yang tidak dapat disangkal:

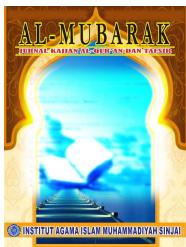
وَلَبِلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحَوْفِ وَالْجُنُوْنِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar" (QS. Al-Baqarah (2): 155).

Penggunaan *lam taukid* dalam lafadz 'Wa lanabluwannakum' berfaedah sebagai penguat yang menunjukkan makna kepastian dan keniscayaan. Adapaun beragam ujian tersebut dapat berupa perasaan 'khauf' atau kecemasan, kelaparan yang menunjukkan kesulitan dan keberatan hidup yang dijalannya serta kurangnya harta yang bisa jadi berimbas pada identitas sosialnya. Redaksi terakhir ayat menunjukkan sikap yang seharusnya dilakukan saat menghadapi kesulitan, yakni sabar. Didukung dengan ayat serupa dalam surat Muhammad ayat 31 yang menjelaskan sikap sabar dan tetap berusaha dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga mencapai kehidupan yang baik.

Hal ini berbanding terbalik dengan yang terjadi di lapangan. Masyarakat pada masa sekarang banyak memilih untuk lari dari kesulitan daripada menyikapinya dengan baik dan bersabar. Dalam sebuah kabar berita dikatakan bahwa banyak terjadi kasus bunuh diri berawal dari rasa depresi karena tidak menemukan jalar keluar, baik dikarenakan masalah yang berhubungan dengan keluarga, lingkaran pertemanan, kuliah maupun asmara (Sucahyo Nurhadi, 2023).

Berangkat dari fenomena tersebut, dibutuhkan sebuah efektifitas diri, yakni keyakinan akan penguasaan diri atas kehidupan dan kemampuan dalam menghadapi tantangan sewaktu tantangan itu muncul. Paul G.Stoltz menyebut kemampuan dalam mengatasi tantangan dan kesulitan dengan istilah *Adversity Quotient (AQ)*. Paul mengatakan bahwa AQ adalah sebuah variabel yang



menentukan apakah seseorang tetap menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi sulit atau memilih berhenti dan putus asa, yang memberikan pengertian bahwa semakin tinggi AQ yang dimiliki seseorang semakin tidak mudah meyerah bagi seseorang tersebut ketika dihadapkan dengan kesulitan (G.Stoltz, 2005: 39).

Dalam menghadapi persoalan dan kesulitan hidup, Al-Qur'an banyak merespon hal tersebut. Hasil kajian terdahulu menunjukkan bahwa kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang diajarkan al-Qur'an adalah seperti tercakup dalam konsep sabar dalam al-Qur'an, karena dalam konsep tersebut terdapat dimensi spiritualitas manusia. Bawa manusia diingatkan untuk mempunyai sikap menerima (*ridla*), ikhlas serta tetap melakukan usaha maksimal dan unsur spiritual; yaitu memasrahkan segalanya kepada Allah ketika menghadapi berbagai persoalan hidup (Amaliya, 2018: 278). Walaupun dalam Al-Qur'an, kesulitan, ujian dan cobaan hidup adalah sebuah keniscayaan, namun Allah telah memastikan bahwa akan ada kemudahan pada setiap kesulitan. Hal ini dapat dilihat dalam QS. As-Syarh (94) :5-6, yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

Artinya: “*Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*”. (QS. As-Syarh (94): 5-6)

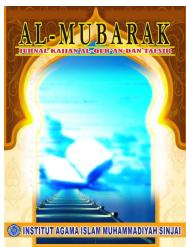
Meskipun dalam Al-Qur'an telah dipastikan bahwa setiap ada kesulitan pasti akan ada kemudahan (QS. As-Syarh:5-6), namun kecerdasan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan tetaplah penting untuk ditingkatkan. Paul G.Stoltz yang memperkenalkan *Adversity Quotient* (kemampuan untuk mengatasi kesulitan)-mengemukakan bahwa cara untuk memperkuat kemampuan AQ adalah dengan melakukan hal yang diistilahkan dengan sebutan *LEAD* “*Listened, Explored, Analyzed, Do*”, yakni dengar, gali, analisis, lakukan (Noor, 2021:16-17). Adapun pengkajian terhadap kaidah kebahasaan melalui studi ilmu ma'ani dari QS. As-Syarh ayat 5-8 adalah sangat diperlukan untuk menemukan pesan dari Al-Qur'an yang merespon hal yang terkait dengan peningkatan kemampuan *Adversity Quotient*. Diharapkan dengan tersampainya pesan dari ayat tersebut akan tercipta sikap optimis pada pembaca budiman untuk terus meningkatkan AQ

dan *upgrading* diri sehingga terbentuk karakter insan kamil yang tidak mudah terbawa arus keputus-asaan dalam menghadapi kesulitan yang berujung pada perilaku bunuh diri. Tersampainya pesan dari ayat tersebut juga dapat memperkuat kedudukan Al-Qur'an sebagai mukjizat terbesar yang diperuntukkan semua manusia dan relevan dalam apapun situasi dan kondisi manusia (*shahih li kulli zaman wal makan*).

Adapun ilmu ma'ani, sebagai pendekatan penelitian ini merupakan salah satu dari tiga belas disiplin ilmu yang dikategorisasikan sebagai perangkat ilmu bahasa arab, yakni: Ilmu Nahwu (gramatikal), *Sharaf* (Morfologi), *Balaghah (ma'ani, badi', bayan)*, *Rasm* (ilmu penulisan), *'Arudh, Qawafi, Qardh Syi'ir, Khitabah, Insya , Tarikh Adab dan Matan Lughah* (Mulyawan, 2011: 99). Ilmu-ilmu ini memiliki fungsi sebagai alat untuk menafsirkan Al-Qur'an yang harus dikuasai seorang mufassir selain disiplin ilmu-ilmu lain yang terkait (Al-Syeikh Musthafa Ghalayaini, 1987). Kajian ilmu ma'ani banyak berkaitan dengan variasi hubungan suatu lafazh dengan maknanya yang secara garis besar memfokuskan pada pemaparan kalimat pada konteks yang sebenarnya sesuai dengan kesiapan (*readiness*) para *mustami'* (pendengar/ lawan bicara)-nya, yakni masyarakat arab pada saat turunnya ayat tersebut, sehingga pemahaman itu dapat diterima oleh masyarakat dan tidak salah dalam menafsirkannya. Dengan ilmu ma'ani dapat ditetapkan pula maksud atau tafsir dari suatu ayat. Ruang lingkup dalam penelitian ini terfokus pada analisis kalam *khabari*, kalam *insya'i, qashar, fashl, washl, ijaz, ithnab* dan *musawat* yang ditemukan dalam ayat kelima sampai kedelapan dari surat As-Syarth yang kemudian dihubungkan dalam konteks *Adversity Quotient*.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan) dan analisis konten. Adapun analisis konten terfokus pada pokok-pokok pembahasan ilmu ma'ani (kalam *khabari*, kalam *insya'i, qashar, fashl, washl, ijaz, ithnab* dan *musawat*) dan mengacu pada buku dan kitab-kitab balaghah serta kitab-kitab tafsir yang selaras. Sumber data penelitian berasal dari: 1) Ayat-ayat Al-Qur'an, yakni



QS. As-Syarh (94): 5-8, sebagai objek analisa; 2) Ilmu ma'ani, berupa teori sebagai alat analisa; 3) Buku *Adversity Quotient*. Adapun data yang diperoleh peneliti terdiri dari: 1) Informasi tentang metode *LEAD* “*Listened, Explored, Analyzed, Do*” (dengar, gali, analisis, lakukan), yaitu cara meningkatkan kemampuan yang digagas oleh Paul G.Stoltz; 2) fakta gaya bahasa (ilmu ma'ani) dalam QS. As-Syarh ayat 5-8 yang ditemukan peneliti; 3) fakta pesan yang disajikan dalam QS. As-Syarh ayat 5-8 mengenai optimisme dalam meningkatkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

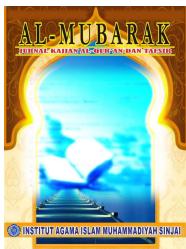
Langkah penulisan artikel ini dilakukan dengan cara memaparkan konsep *Adversity Quotient* dan metode *LEAD* yang digagas oleh Paul G.Stoltz sebagai sub-bahasan pertama, menganalisis uslub-uslub yang terdapat dalam QS. As-Syarh ayat 5-8, memaparkan hasil temuan analisis, menarik pesan Al-Qur'an yang terkait dengan judul artikel lalu disimpulkan dan dijadikan suatu bentuk tulisan yang komprehensif dalam bentuk artikel yang bersifat deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsep Adversity Quotient menurut Paul G.Stoltz

Masing-masing individu pasti memiliki berbagai jenis kecerdasan, seperti IQ (*Intellegence Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*), serta SQ (*Spiritual Quotient*). Namun dengan berjalananya waktu, modal menuju kesuksesan dirasa tidak cukup hanya dengan IQ, EQ, ataupun SQ saja. Adapun Paul G.Stoltz menyusun dan mengembangkan konsep dengan memanfaatkan tiga komponen cabang ilmu pengetahuan, yaitu: psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurofisiologi sehingga menjadi konsep yang dinamai dengan *Adversity Quotient* (G.Stoltz, 2005: 8).

Dalam kamus bahasa Inggris, *adversity* diartikan kesengsaraan atau kemalangan, dan kata *quotient* berarti hasil. Dalam skripsi yang ditulis Rahmawati, ia mengutip dalam buku *Propethic Intelligence* menyebutkan bahwa kecerdasan adversitas adalah suatu potensi yang dengan potensi ini seseorang akan dapat mengubah hambatan menjadi sebuah peluang lalu ia menyatakan bahwa suksesnya pekerjaan dan hidup seseorang ditentukan oleh *adversity*

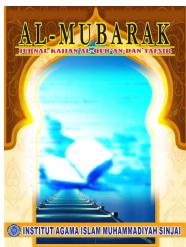


quotient, dikarenakan pada dasarnya, tidak semua orang mampu mengatasi suatu kesulitan dengan kelapangan. Tidak sedikit orang yang menghadapinya dengan keputusasaan (Rahmawati, 2007). Maka dari itu, Stoltz memaparkan bahwa kesuksesan pekerjaan maupun kehidupan seseorang dapat dilihat dari bagaimana sikap *adversity quotient* orang tersebut .

Adversity Quotient adalah kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Hal ini dikaitkan dengan bagaimana seorang individu bergerak kedepan, terus maju mencapai tujuan meskipun terdapat banyak sekali rintangan dan kesulitan yang dihadapinya (G.Stoltz, 2005: 6). Stoltz memaparkan faktor-faktor yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan, yaitu: daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil risiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stres, tekanan dan kemunduran (Mahmudah & Zuhriah, 2021: 16).

AQ digambarkan Stoltz sebagai kegiatan pendakian, yaitu menggerakkan tujuan hidup kedepan, dengan apapun tujuan hidup itu, entah mendapatkan nilai yang tinggi, menyelesaikan tahap pendidikan, mendekatkan diri kepada tuhan ataupun memberikan kontribusi yang berarti selama masa hidup seseorang. Dengan kata lain, orang-orang yang sukses merupakan orang sama-sama memiliki dorongan yang tinggi untuk berjuang, maju, meraih cita-cita dan mewujudkan impian mereka (G.Stoltz, 2005: 17). Dengan menilai bahwa para pendaki itu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap pendakian, maka maka Stoltz mengkategorikan individu para pendaki menjadi tiga jenis, yaitu:

Pertama, *Quitters* (orang-orang yang berhenti). Mereka adalah orang yang memilih untuk menghentikan pendakian, yang artinya mereka dengan jiwa *quitters* didalamnya mengabaikan dan meninggalkan banyak hal yang ditawarkan dalam kehidupan, memilih jalan yang yang mereka anggap lebih datar dan mudah. Golongan ini adalah golongan yang terendah diantara individu para pendaki karena secara tidak sadar mereka mengabaikan potensi yang terdapat dalam diri masing-masing, sedikit ambisi, memiliki semangat yang minim, tidak kreatif dan hanya mau mengambil risiko sesedikit mungkin (G.Stoltz, 2005: 25). Kedua, *Campers* (orang yang berkemah). Berbeda dengan *quitters*, mereka yang berjiwa



campers berani menanggapi tantangan pendakian dan melakukan beberapa usaha, hanya saja pada suatu titik, mereka tidak lagi ingin melanjutkan pendakiannya karena sudah menganggap bahwa tempat itu nyaman tanpa melanjutkan pendakian lagi. Mereka memiliki perasaan cukup senang terhadap apa yang telah peroleh dan mengorbankan kemungkinan untuk mengalami atau melihat apa yang mungkin saja terjadi. Dengan kata lain, campers adalah mereka yang memilih untuk mencari rasa aman dan nyaman serta mempertahankannya dengan berpuas diri terhadap pengembangan diri (G.Stoltz, 2005: 21). Dan yang terakhir adalah *Climbers* (para pendaki yang sesungguhnya). Mereka yang berjiwa *climbers* ialah orang-orang yang benar-benar memahami tujuannya dan bisa menikmati prosesnya (Mahmudah & Zuhriah, 2021: 16). Mereka terus mendaki tanpa memikirkan keuntungan dan kerugian, menyambut baik tantangan-tantangan, dan selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat menghambat pendakiannya agar tidak menghalangi pendakiannya karena mereka berjuang untuk terus mendapatkan yang terbaik dalam hidup. Meskipun terkadang mereka memiliki kebosanan, keraguan dan kesakitan dalam pendakian sehingga mereka berhenti dan berkemah, selanjutnya mereka akan berusaha untuk memulihkan kekuatan dan mengumpulkan semangat baru untuk melakukan pendakian selanjutnya. Maka dapat dilihat bahwa perbedaan *campers* dan *climbers* terletak pada bahwa perkemahan dianggap sebagai kemah induk (tempat tinggal sementara) bagi *climbers*, sedangkan *campers* menganggap perkemahan sebagai rumah.

Sedangkan mengenai kesulitan, Paul G.Stoltz menggambarkan tiga tingkatan dengan bentu piramida. Tingkat kesulitan teratas terletak pada *Social Adversity* (kesulitan di masyarakat), selanjutnya ditengah adalah *Workplace Adversity* (kesulitan di tempat kerja) dan yang terendah adalah *Individual Adversity* (kesulitan individu) (Phoolka, 2012: 68). Ketiga tingkatan tersebut menunjukkan tumpukan kesulitan yang ada di masyarakat, tempat kerja, dan kesulitan individu yang akan dihadapi sepanjang perjalanan hidup manusia, seperti yang terdapat dalam gambar berikut:



Dilihat dari tingkatan piramida diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa setiap individu akan menghadapi kesulitan dalam setiap proses apapun yang dilakukannya, tinggal bagaimana mereka dapat menjadikan kesulitan sebagai peluang untuk menjadi lebih baik atau sebaliknya (Noor, 2021: 13). Piramida tersebut juga dapat diartikan bahwa perubahan positif pada ketiga tingkat piramida tersebut berawal dari perubahan positif yang terjadi pada diri sendiri, yang selanjutnya dapat memengaruhi perubahan yang ada di tempat kerja dan seterusnya sampai pada perubahan positif dalam masyarakat. Untuk melakukan sebuah perubahan, setiap individu harus memiliki keuletan dalam mengatasi setiap kesulitan. Maka dari itu, kecerdasan adversiti harus dikembangkan.

Adapun faktor utama yang menentukan kemampuan dalam mengatasi kesulitan, diasaskan pada inovasi-inovasi di tiga bidang ilmu, yang masing-masing mewakili sebuah batu pembangun. Batu pembangun tersebut mengibaratkan beberapa ilmu pengetahuan yang membentuk AQ seseorang. Ilmu tersebut yaitu:

a) Psikologi kognitif

Merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari proses mental (Phoolka, 2012: 72), yang dipelopori oleh Jean Piaget (Mahmudah & Zuhriah, 2021: 17). Ilmu ini mempelajari tentang bagaimana seseorang itu memperoleh, mentransformasi, merepresentasi, dan menggali ulang pengetahuan serta bagaimana pengetahuan seseorang tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan masalah, berpikir dan berbahasa (Noor, 2021: 8), karena respon seseorang terhadap kesulitan mempengaruhi semua segi efektifitas, kinerja dan kesuksesan.

Teori yang terkait dengan *adversity quotient* adalah teori *ketidakberdayaan yang dipelajari*. Menurut teori ini, kesuksesan seseorang terutama ditentukan oleh bagaimana cara seorang tersebut menjelaskan atau merespons peristiwa-peristiwa dalam kehidupan (Rahmawati, 2007: 11). Teori ketidakberdayaan yang dipelajari itu menginternalisasi keyakinan bahwa apapun yang dilakukan, hasilnya akan sama, tidak ada manfaatnya (G.Stoltz, 2005: 75).

b) Psikoneuroimunologi

Pada abad ke-17, para ilmuan berpendapat bahwa menganggap dan memperlakukan pikiran dan tubuh sebagai entitas yang terpisah-pisah. Namun hal ini dijawab oleh para peneliti dalam bidang psikoneuroimunologi dan mereka membuktikan bahwa ada keterkaitan antara pikiran dan apa yang terjadi atau dirasakan dalam tubuh (G.Stoltz, 2005:102-103). Seperti apabila seseorang memiliki rasa kecemasan dan depresi karena sebuah kesulitan yang membuatnya stres, maka hal tersebut akan memengaruhi fungsi-fungsi kekebalan tubuhnya sehingga akan menjadi mudah sakit. Depresi memang berkaitan dengan *ketidakberdayaan yang dipelajari*, karena masuk akal jika seseorang yang mempunyai pikiran bahwa apa saja yang ia lakukan tidak akan ada manfaatnya mereka akan gampang depresi (G.Stoltz, 2005: 107).

Maka dari itu, kemampuan untuk mengendalikan adalah sangat penting terutama bagi kesehatan dan umur yang panjang. Terlihat bagaimana *adversity quotient* (respon terhadap kesulitan) seseorang mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh dan kerawanan terhadap penyakit yang mungkin mengancam nyawa. Dengan memiliki AQ yang lemah, seseorang akan mudah terkena depresi bahkan sampai tidak menginginkan hidupnya lagi sehingga melakukan bunuh diri.

c) Neurofisiologi

Ilmu neurofisiologi adalah ilmu tentang otak. Otak idealnya dapat membentuk sebuah kebiasaan-kebiasaan yang tanpa sadar akan menjadi semakin kuat dalam otak jika sering diulang karena otak menyesuaikan diri dengan menciptakan jalur-jalur syaraf yang lebih rapat dan efisien. Dan kebiasaan tersebut dapat dihentikan ataupun diubah serta dengan mudah dapat membentuk

kebiasaan-kebiasaan baru yang akan berkembang dan semakin kuat (G.Stoltz, 2005:114).

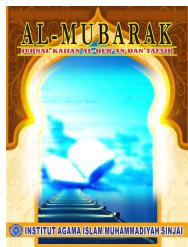
Maka dari itu, bagi individu yang memiliki AQ rendah, ia harus memulai dari wilayah sadar otak dan memulai jalur syaraf baru sehingga AQ dapat dikerahkan kembali dan semakin berkembang dengan baik.

Adapun *adversity quotient* memiliki beberapa dimensi, yaitu: *Control* (kendali). Dimensi ini mengacu pada pengendalian individu saat menghadapi keadaan yang sulit. Kedua, *Origin and Ownership* (asal-usul dan pengakuan). Keduanya berhubungan dengan sifat saling menyalahkan untuk dijadikan bahan evaluasi dan meningkatkan penyesuaian perilaku dan mengakui akibat dari kesulitan tersebut, artinya, hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu belajar dari kesalahan-kesalahan dan bagaimana bertanggung jawab. Ketiga, *Reach* (jangkauan). Kemampuan dalam membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang lain. Keempat, *Endurance* (daya tahan). Hal ini mengacu kepada seberapa lama kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung dalam individu dan melihat seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan ini akan berlangsung yang berakibat pada sikap pesimis dan ketidakberdayaan individu tersebut (Noor, 2021: 15).

- **LEAD : Pengembangan Adversity Quotient ala Paul G.Stoltz**

Paul G.Stoltz mengebangkan *LEAD* (*Listen, Explore, Analyze, Do*) sebagai cara meningkatkan *Adversity Quotient* seseorang. Rangkaian *LEAD* memperkuat rasa pengendalian melalui *pengakuan* yang lebih besar dan komitmen untuk *bertindak*. Dengan keempat rangkaian ini, otak terbiasa untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan, karena secara fisiologis, otak merespon rasa pengendalian yang meningkat ini dengan membanjiri tubuh dengan *neurotransmitter* yang sehat, yang secara positif akan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan dan kesehatan secara keseluruhan (G.Stoltz, 2005). Adapun keempat rangkaian langkah tersebut, yaitu:

Pertama, *Listen* atau mendengarkan. Mendengarkan adalah langkah yang sangat penting dalam mengubah AQ. Langkah ini dilakukan dengan merasakan



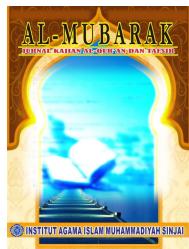
kesulitan atau memperhatikan situasinya oleh diri sendiri maupun orang lain. Kemudian berusaha mencoba melihat bagaimana diri sendiri ataupun orang lain merespon kesulitan tersebut. Selanjutnya, mencoba mengukur apakah respon AQ itu rendah apa tinggi. Kedua, *Explore*. Langkah ini dilakukan dengan cara mencari asal-usul dari kesulitan yang dihadapi lalu menimbang berapa banyak tanggung jawab yang harus diambil pada kejadian tersebut. Langkah ketiga yakni *Analyze the Evidence* atau menganalisis bukti-bukti kesulitan, meliputi bukti yang menjadikan individu tidak memiliki kendali atas kesulitan yang dihadapinya; bukti yang menyebabkan kesulitan tersebut menjangkau kedalam bidang-bidang yang lain; serta bukti mengenai apakah kesulitan harus berlangsung lama ataukah seharusnya sudah selesai. Dan yang terakhir adalah *Do*, lakukanlah hal yang diperlukan, yang dirasa dapat mengendalikan kesulitan, meminimalisir akibatnya, dan mencari cara supaya kesulitan tersebut segera berakhir (Noor, 2021).

Selain metode *LEAD*, ada juga teknik *Stoppers* (*berhentilah menganggap segala sesuatu sebagai bencana!*-Stoltz) sebagai pengembang AQ seseorang. Teknik *Stoppers* digunakan saat muncul adanya tanda-tanda perenungan atau sikap memandang kesulitan sebagai bencana yang tidak perlu. Teknik ini berguna untuk mencegah penyebaran kesulitan dalam wilayah-wilayah kehidupan yang seharusnya tetap utuh dan kuat (Mahmudah & Zuhriah, 2021).

Uslub-uslub yang terdapat dalam QS. As-Syarth (94): 5-8

Ilmu ma'ani adalah bagian dari cabang ilmu balaghah. Balaghah merupakan kesesuaian antara *kalam* dengan kondisi *mukhatab* (lawan bicara) disertai dengan kefasihan kata dan kalimatnya (Abdurrahman Hasan Habanakah, 1996). Ungkapan dengan menggunakan tingkat kefasihan yang tinggi dapat memberikan efek yang mendalam dalam hati sesuai dengan situasi dan kondisi lawaan bicaranya. Adapun cabang-cabang ilmu balaghah terbagi menjadi tiga, yaitu: ilmu *ma'ani*, ilmu *bayan* dan ilmu *badi'*.

Secara bahasa, ilmu ma'ani berasal dari kata ma'na, yakni mufrad dari kata ma'ani. Al-Qazwainy mendefinisikan ilmu ma'ani sebagai:



هو علم يعرف به أحوال اللفظ العربي التي بها يطابق مقتضى الحال

“ilmu ma’ani ialah ilmu yang dengannya diketahui keadaan-keadaan lafadz arab yang sesuai dengan konteksnya” (Al-Qazwainy, 2003).

Dari definisi diatas, dapat dipahami bahwa kajian ilmu ma’ani terfokus pada yang terkait dengan lafadz dalam struktur kalimat yang sesuai dengan konteksnya, baik itu sesuai dengan situasi dan kondisi ataupun *mukhatab*-nya. Ruang lingkup ilmu ma’ani menurut Al-Qazwainy terdapat sebelas macam: *khabar wa al-insyâ’*, *ahwâl isnâd khabarî*, *ahwâl mutâ’aliqât al-fi’il*, *al-qashr*, *al-fashl wa al-washl* dan *musâwâh wa al-îjâz wa al-ithnâb* (Al-Qazwainy, 2003).

Adapun uslub-uslub yang ditemukan dari hasil analisis QS. As-Syârîh (94): 5-8 dengan menggunakan pendekatan ilmu ma’ani, sebagai berikut:

No	Uslub (Style)	Ayat-ayat
1	Kalam Khabari ¹	
	a. Ibtida’i ²	-
	b. Thalabi ³	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (5), إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (6)
	c. Inkari ⁴	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (5), إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (6)
2.	Kalam Insya’ Tholabi ⁵	
	a. Tamanni ⁶	-
	b. Istifham ⁷	-

¹ Ungkapan pembicaraan yang dapat mengandung arti benar atau dusta.

² Kalam khabari yang diperuntukkan bagi *mukhatab* yang polos, tidak pernah mengetahui dan kalam ini tidak menggunakan huruf taukid.

³ Kalam khabari yang diperuntukkan bagi *mukhatab* yang masih ragu-ragu, dengan menggunakan huruf taaukid.

⁴ Kalam khabari yang diperuntukkan bagi *mukhatab* yang ingkar dengan apa yang diberitahukan.

⁵ Kalimat yang tidak menisbatkan benar atau dusta. *Tholabi*: kalimat yang menghendaki sesuatu yang belum terjadi.

⁶ Kalimat yang mengandung harapan.

⁷ Kalimat pertanyaan.

	c. Amar ⁸	فِإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ (7), وَالِّي رَبِّكَ فَارْغَبْ (8) <input type="checkbox"/>
	d. Nahi ⁹	-
	e. Nida ¹⁰	-
	Kalam Insya' Ghoiru Tholabi ¹¹	-
3.	Qashar ¹²	-
4.	Washal (antar ayat) ¹³	فِإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ (7), وَالِّي رَبِّكَ فَارْغَبْ (8) <input type="checkbox"/>
5.	Fashal ¹⁴	-
6.	Ijaz (<i>hadz</i> f) ¹⁵	فِإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ (7) <input type="checkbox"/>
7.	Ithnab ¹⁶	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5), إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) <input type="checkbox"/>
8.	Musawat ¹⁷	وَالِّي رَبِّكَ فَارْغَبْ (8) <input type="checkbox"/>

⁸ Kalimat perintah.

⁹ Kalimat larangan.

¹⁰ Kalimat seruan/panggilan.

¹¹ Kalam insya' yang tidak menghendaki terjadinya sesuatu, seperti kalimat pujian, celaan, sumpah, keagumanaan.

¹² Pengkhususan pada suatu perkara terhadap perkara lain dengan menggunakan alat *qashr*.

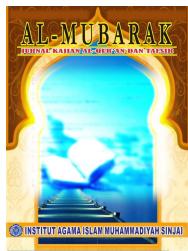
¹³ Hubungan antar kalimat dengan menggunakan huruf *waw* (*athaf*).

¹⁴ Tidak menghubungkan/meng-*athaf*-kan antara kalimat satu kepada yang lain.

¹⁵ Mendarangkan makna yang dikehendaki menggunakan ungkapan yang singkat, namun tidak mengurangi maksud yang dikehendakinya. *Hadz*f. kalimat ijaz dengan cara membuang lafadz.

¹⁶ Mendarangkan makna dengan ungkapan yang lebih lebar daripada maknanya karena ada suatu alasan.

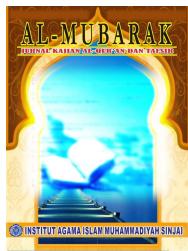
¹⁷ Ungkapan yang seimbang dengan makna yang dimaksudkan.



Penjabaran hasil studi ilmu ma’ani terhadap keempat ayat tersebut adalah sebagai berikut:

Dalam lafadz **فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا** “sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (ayat 5), sama halnya dengan ayat keenam, termasuk dalam *kalam khabari tholabi*, dimana *mukhatab* (lawan bicara) merupakan seorang yang ragu-ragu. Dengan menggunakan lafadz taukid, yakni **إِنْ**, makna ini relevan dengan individu yang ragu-ragu dengan kepastian Allah yang menjanjikan kemudian di setiap ada kesulitan. Namun kedua ayat tersebut dapat juga dapat dikategorikan sebagai *kalam khabari inkari* tatkala sedang dihadapkan dengan seseorang yang sudah mengalami frustasi dan depresi, karena posisi seorang tersebut adalah sudah tidak percaya lagi dengan adanya solusi yang sebenarnya dapat ditemukan di kemudian hari. Dalam konteks *Adversity Quotient*, pesan dari kedua ayat tersebut sangat cocok untuk disampaikan kepada para *quitters* maupun *campers* yang masih memiliki pemikiran tidak berdaya ketika dihadapkan dengan kesulitan. Namun bukan berarti kalimat ini tidak cocok bagi para *climbers*, karena pesan ini dapat meneguhkan prinsip di hati mereka yang memang telah terbentuk sebuah keberanian didalamnya. Sedangkan pengulangan lafadz (*takrir*) dari ayat lima kepada ayat enam dalam ilmu ma’ani dikategorikan dalam pembahasan *ithnab* (ungkapan yang lebih lebar daripada maknanya karena ada suatu alasan). Maksud dari pengulangan ini adalah supaya pemahaman makna lebih merasuk kedalam hati (Az-Zuhaili, 2017).

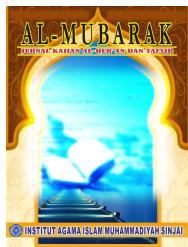
Dari segi lafadz, awalan ayat menggunakan huruf *fa’* menunjukkan hubungan antara dua hal, yakni datangnya kesulitan dan munculnya kemudahan (Mujahid, 2019). **إِنْ** yang merupakan huruf taukid berfungsi sebagai memperteguh makna. Beberapa ulama memaknai lafadz **مع** dengan kata ‘sesudah’, penambahan kata **مع** setelah **إِنْ** dimaksudkan sebagai penguat harapan bahwa kemudahan pasti akan datang (Shihab, 2003). *Musnad ilaih* (**الْعُسْر**) menggunakan *isim ma’rifat* berupa *alif lam* dalam ayat kelima berfaedah *lil ‘ahdi fi al-hudhur*, sedangkan *alif lam* dalam ayat keenam berfaedah *lil ‘ahdi fi al-dzikr*. Adapun kata **يُسْرًا**



berkedudukan sebagai musnad yang berbentuk *nakirah* berfaedah *lil at-ta'dhim* seakan-akan kemudahan yang akan didapat adalah sebuah kemudahan atau solusi yang sangat besar.

Pengulangan *nakirah-ma'rifat* yang terdapat dalam ayat kelima dan keenam menjadikan makna ayat tidak hanya sebagai “*Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*”. Karena jika ditilik dari pengertian *nakiroh* dan *ma'rifah* seperti yang dipaparkan Syaikh Ali Al-Jarim dan Syaikh Musthafa Amin, bahwa *nakiroh* adalah isim menunjukkan terhadap sesuatu yang tidak dijelaskan dan *ma'rifah* adalah isim yang menunjukkan terhadap sesuatu yang sudah dijelaskan (Setiawan, 2022). Maka dari ayat kelima dan keenam surat as-Syarh ini adalah, “*Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada banyak kemudahan*”. Hal ini dikarenakan setiap pengulangan isim *nakirah*, maka isim yang kedua maksudnya berbeda dengan isim *nakirah* yang pertama (kemudahan yang dimaksud dalam ayat kelima berbeda dengan kemudahan yang dimaksud dalam ayat keenam, terhitung ada dua atau lebih kemudahan). Sedangkan pengulangan isim *ma'rifat*, maka yang kedua maksudnya sama dengan yang pertama yakni, kesulitan yang dimaksud dalam ayat kelima dan keenam adalah sama (Sunarto, 2020). Pengulangan kedua ayat tersebut juga memberikan petunjuk bahwa kemudahan yang dijanjikan Allah pasti akan tiba selama orang yang bersangkutan memiliki keteguhan hati dalam menanggulanginya (Shihab, 2003).

Adapun ayat **فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ، وَإِلَى رَبِّكَ فَارْجِبْ** memiliki kesamaan karakteristik dalam komposisi kalimatnya. Keduanya merupakan susunan *kalam syarat-jawab*. Lafadz **فَانْصَبْ** dan **فَارْجِبْ** tergolong *kalam insya'i tholabi* berupa *amr* (perintah). Adapun dalam kedua *fi'il* yang terdapat dalam ayat ketujuh QS. As-Syarh termasuk dari *ijaz* berupa *hadzf* (membuang *ma'mul*). Yang terbuang merupakan keterangan dari *fi'il*. Dalam tafsir jalalain, as-Suyuthi menafsirkan **فِي الدُّعَاءِ فَانْصَبْ** dengan **فَرَغْتَ**, **مِنَ الصَّلَاةِ** dengan **لَمْ يَرْجِبْ**, dan menafsir lafadz **فَانْصَبْ** dengan lafadz **فَانْصَبْ** (As-Suyuthi, n.d.). Sedangkan **وَإِلَى رَبِّكَ فَارْجِبْ** ayat kedelapan tergolong dari



musawat (ungkapan yang seimbang dengan makna yang dimaksudkan). Adapun didahulukannya lafadz **وَالَّذِي رَبَّكُمْ**, sebagai *ma'mul* dari *fi'il*-nya yakni **فَارَغْبُ** berfaedah *li al-takhshis* (mengkhusukan *Rabb*, yaitu Allah sebagai satu-satunya tempat berharap).

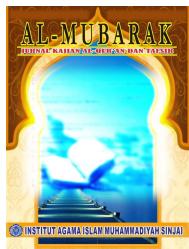
Keterkaitan antara ayat ketujuh dan kedelapan yang disambung dengan huruf *wau* menunjukkan bahwa kedua ayat ini masuk dalam kategori *washal* dalam ilmu ma'ani. Maksud dari penafsiran kedua ayat tersebut adalah setelah sholat telah rampung maka berdoalah. Jika ditarik dalam konteks umum, ayat ini dimaknai dengan kesungguhan melewati rintangan. Setelah menyelesaikan satu perkara maka beranjaklah kepada perkara yang lain disertai dengan harapan dan optimisme akan datangnya bantuan dari Allah.

Pesan Optimisme Al-Qur'an dalam Meningkatkan *Adversity Quotient*

Al-Qur'an adalah mukjizat yang *shahih li kulli zaman wa makan*. Dalam mengatasi zaman dimana kecerdasan AQ perlu ditingkatkan dalam diri (terutama bagi orang-orang yang memiliki pikiran untuk lari dari kesulitan yang tengah dihadapinya seperti kasus bunuh diri), Al-Qur'an memberikan pesan agar selalu optimis dalam menjalani hidup dan berusaha untuk meningkatkan mental lemah setiap individu agar tidak berkubang dalam kesesatan yakni rendah diri dan merasa tak kuat lagi untuk hidup.

Pesan tersebut terlihat dalam QS. As-Syarh (94) ayat 5 sampai 8. Surat As-Syarh atau bisa disebut juga dengan Al-Insyirah tergolong dalam surat *makkiyah*. Makna surat tersebut adalah 'kelapangan'. As-Suyuthi mengatakan bahwa sebab turunnya ayat tersebut berkenaan dengan kaum muslimin yang dihina oleh orang-orang musyrik dikarenakan kemiskinan mereka. *Asbab nuzul* yang sangat relevan sekali dengan fenomena kehidupan sekarang, ketika orang-orang yang sedang dilanda kesulitan.

Al-Qur'an menyatakan dalam keempat ayat tersebut yaitu supaya setiap individu memiliki keteguhan hati, komitmen yang sangat kuat dan berani dalam menghadapi segala rintangan dan ujian yang dihadapi dalam kehidupan.

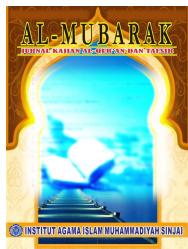


Betatapun sulitnya permasalahan, pasti ada celah-celah diantaranya yang terdapat kemudahan-kemudahan. Masing-masing individu harus memiliki keyakinan bahwa Allah akan menepati janji-Nya, yakni mendatangkan banyak solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapi selama individu tersebut memiliki tekad kuat untuk menanggulanginya. Inilah sifat yang dimiliki oleh seorang *climbers*, yaitu seorang yang terus memupuk semangat untuk mendaki gunung sampai ke puncak tanpa memerdulikan apapun tantangan yang dihadapi kedepannya. Pemahaman yang seperti ini adalah pemahaman yang dapat meningkatkan kecerdasan kognitif seseorang dalam merespons peristiwa-peristiwa yang terjadi di kehidupan.

Al-Qur'an berpesan bahwa hanya kepada Allah lah seseorang harus berharap, yang artinya sebuah persoalan harus dicari solusinya terlebih dahulu tanpa lupa menggantungkan harapan kepada Allah SWT. Segala usaha dan doa harus ada dalam setiap diri seorang muslim. Dan mengharapkan doa kepada Allah menjadikan seseorang lebih mampu untuk bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Apabila memang ditengah usaha yang diupayakan individu mengalami keletihan dan kepayahan, maka kepada Allah-lah tempat berharap bantuan-Nya.

Setelah seseorang telah merampungkan hal yang dihadapinya, hendaknya bersegera melakukan hal yang bermanfaat lainnya. Jangan biarkan tubuh menjadi menganggur, namun harus selalu ada aktifitas yang dilakukan. Rasa puas atas apa yang telah dicapai dalam hal kebaikan tidak boleh berhenti layaknya seorang *campers* yang menganggap suatu tempat ditengah jalan sebagai rumah karena khawatir jika naik lebih tinggi dalam gunung akan menghadapi kesulitan yang tidak berani ia bayangkan.

Singkatnya, pesan Al-Qur'an untuk meningkatkan kecerdasan adversitas dapat diungkapkan sebagai berikut: agar seorang individu harus selalu optimis dalam melihat segala yang terjadi dalam kehidupan; pantang menyerah ketika menghalau rintangan; percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki; memiliki pikiran yang positif terhadap segala hal yang dilalui, dan percaya bahwa segala permasalahan pasti ada solusinya dan akan memiliki akhir; tidak lupa dengan Allah yang merupakan satu-satunya tumpuan harapan. Dan setelah menyelesaikan



satu masalah, jangan cepat merasa lelah dengan apa yang telah dilalui. Namun sebaliknya, teruslah bangkit dan melakukan aktifitas yang bermanfaat untuk mengasah skill AQ diri sendiri, karena permasalahan dan ujian dalam kehidupan pasti akan selalu datang berlalu-lalang.

4. Simpulan

Dari tulisan ini dapat dipahami bahwa setiap individu pasti akan menemui ujian dan kesulitan tersendiri dalam hidup, karena hal tersebut merupakan sesuatu yang pasti. Membentuk pribadi yang tahan banting dalam menghadapi kesulitan adalah hal yang harus dilakukan. *Adversity Quotient* (AQ) adalah salah satu jenis kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengubah tantangan menjadi peluang.

Al-Qur'an juga turut andil dalam memberikan pesan terhadap individu agar selalu mengaktualisasi diri dalam membentuk pribadi yang tangguh supaya tidak lemah mental dalam menghadapi setiap kesulitan yang dihadapinya. Dalam keempat ayat terakhir surat As-Syarh, dari hasil yang diperoleh melalui studi ilmu ma'ani terdapat 7 uslub yang ditemukan, terdiri dari: *kalam khabari tholabi* sebanyak 2 uslub; *kalam khabari inkari* sebanyak 2 uslub; *kalam insya' tholabi* berupa *amr* sebanyak 2 uslub; *washal* sebanyak 1 uslub; *ijaz* sebanyak 2 uslub; *ithnab* sebanyak 1 uslub; dan *musawat* sebanyak 1 uslub, yang menunjukkan bahwa Al-Qur'an berpesan pada manusia untuk selalu optimis, pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan, selalu memiliki positive thinking dalam melihat segala hal dan selalu melakukan kesibukan yang bermanfaat agar tidak menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif yang mengakibatkan munculnya rasa depresi sehingga berujung bunuh diri. Selain itu, manusia juga tidak boleh lupa dengan sang pemberi kehidupan supaya kehidupannya tidak lepas kendali dan tetap dalam naungan-Nya.

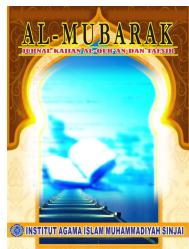
Daftar Pustaka

Abdurrahman Hasan Habanakah. (1996). *Al-Balâghah Al-‘Arâbiyyah: Usûsuhâ, ‘Ulûmuhâ Wa Funûnuhâ* (1st ed.). Dar Al-Qalam.

Al-Qazwainy, A.-K. (2003). *Al-Îdhâh Fî ‘Ulûm Al-Balâghah: Al-Ma’ânî Wa Al-Bayân*

AL-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir

©licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



AL-MUBARAK

Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir

Volume 8, No. 1, 2023

ISSN (print) : 2548-7248 / ISSN (online) : 2715-5692

Email : almubarakj1@gmail.com

Homepage : <http://journal.iaimsingai.ac.id/indeks.php/al-mubarak>

DOI : <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1>

Wa AlBadî''' (1st ed.). Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.

Al-Syeikh Musthafa Ghalayaini. (1987). *Jami' al-Durus al-Arabiyyah*. al-Maktabah al-'Ashriyah.

Amaliya, N. K. (2018). Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 12(2), 227–254. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v12i2.16>

As-Suyuthi, J. dan J. A.-M. (n.d.). *Tafsir Al-Jalalain*. Dar al-Hadits.

Az-Zuhaili, W. (2017). *Tafsir al-Munir : Aqidah, Syariah, Manhaj Jilid 15*. Gema Insani.

G.Stoltz, P. (2005). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (Hardiwati Yovita (ed.); Kelima). PT. Grasindo.

Mahmudah, & Zuhriah, F. (2021). Konsep Adversity Quotient (Aq) Dalam Menghadapi Cobaan: Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 13–29. <https://doi.org/10.18592/jtipai.v11i1.4781>

Mujahid, A. (2019). Makna Sinkronik-Diakronik kata 'Usr dan Yusr dalam Surat Al-Insyirah. *Religia: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol. 114(01), 97–114.

Mulyawan, S. (2011). Studi Ilmu Ma'Ani (Stylistic) Terhadap Ayat-Ayat Surat Yasin. *Holistik*, 12(2).

Noor, H. & F. Z. (2021). *ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN AL- QUR'AN DAN HADIST* (Pertama). CV. Pustaka Learning Center.

Phoolka, S. and N. K. (2012). Adversity Quotient: A New Paradigm to Explore. *International Joernal of Contemporary Business Studies*, 3, 67–78.

Rahmawati, T. A. (2007). *Studi Deskriptif Mengenai Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Setiawan, Y. dan M. R. (2022). Surat Al-Insyirah Dalam Perspektif Nakiroh Dan Ma'rifah. *TA'LIM: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1, 111–121.

Shihab, M. Q. (2003). *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15*. Lentera Hati.

Sucahyo Nurhadi. (2023). *Generasi Strawberry, Tingkat Depresi dan Kecenderungan Bunuh Diri*. Voaindonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/generasi-strawberry-tingkat-depresi-dan-kecenderungan-bunuh-diri-/7011064.html>

Sunarto, A. (2020). *Terjemah Jauharul Maknun (Ilmu Balaghah)* (M. Baharun (ed.)). 978-602-0902-7.