

**PRINSIP KESEIMBANGAN ANTARA *AL-‘USR* (KESULITAN)
DAN *AL-YUSR* (KEMUDAHAN) DALAM AL-QUR’AN;
PEDOMAN BAGI MUSLIM DALAM MENYIKAPI
KEHIDUPAN MODEREN**

Muhammad Zulkarnain Mubhar¹, Hawirah², Imam Zarkasyi Mubhar³

^{1,2,3}*Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai*

E-mail; ¹alqarnain@gmail.com, ²hawirahiaim@gmail.com, ³el.imam086@gmail.com

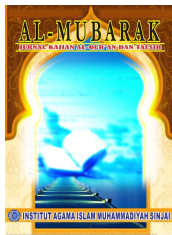
Abstract

This research is motivated by the reality of modern Muslim life, which is becoming increasingly complex due to technological pressures, social dynamics, and rapid cultural changes. These conditions demand a set of values capable of maintaining mental, spiritual, and social balance. The Qur’an offers a fundamental principle of equilibrium between hardship (*al-‘usr*) and ease (*al-yusr*), as affirmed in Surah al-Inshirah [94]:5–6 and other verses that emphasize that the Sharia is intended to bring ease rather than difficulty. The aim of this study is to analyze this principle of balance through classical, modern, and contemporary tafsir perspectives, and to explain its relevance and application for modern Muslims in responding to current societal dynamics. The research questions include: (1) how the concept of *al-‘usr–al-yusr* is understood within the tafsir tradition; (2) how this principle shapes the mental, spiritual, and social attitudes of modern Muslims; and (3) how it can be applied as a practical guideline for navigating modern changes. The findings indicate that this principle of balance is not merely theological but also operational. It guides Muslims to be adaptive, resilient, and oriented toward the public good amid the challenges of modernity, enabling them to transform difficulties into opportunities for spiritual and social growth.

Keywords: *al-‘usr–al-yusr*, ease, hardship, tafsir, modern Muslims, modernity

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari realitas kehidupan Muslim modern yang semakin kompleks akibat tekanan teknologi, dinamika sosial, dan perubahan budaya yang cepat. Kondisi tersebut menuntut hadirnya fondasi nilai yang mampu menjaga keseimbangan mental, spiritual, dan sosial. Al-Qur’an menawarkan prinsip fundamental mengenai keseimbangan antara kesulitan (*al-‘usr*) dan kemudahan (*al-yusr*), sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Insyirāh [94]: 5–6 serta ayat-ayat lain yang menekankan bahwa syariat diturunkan untuk menghadirkan kemudahan, bukan memberatkan. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep keseimbangan tersebut melalui pendekatan tafsir klasik,



modern, dan kontemporer, sekaligus menjelaskan relevansinya bagi Muslim modern dalam merespons dinamika kehidupan masa kini. Rumusan masalah meliputi: (1) bagaimana konsep *al-‘usr–al-yusr* dipahami dalam khazanah tafsir; (2) bagaimana prinsip tersebut membentuk sikap mental, spiritual, dan sosial Muslim modern; dan (3) bagaimana penerapannya dapat menjadi pedoman praktis dalam menghadapi perubahan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip keseimbangan ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga operasional. Ia membimbing Muslim untuk bersikap adaptif, resilien, dan berorientasi pada kemaslahatan di tengah tantangan modernitas, serta mampu mengubah kesulitan menjadi peluang pertumbuhan spiritual maupun sosial.

Kata kunci: *al-‘usr–al-yusr*, kemudahan, kesulitan, tafsir, Muslim modern, modernitas

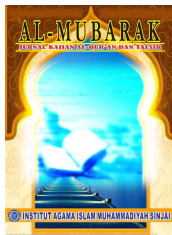
1. Pendahuluan

Berangkat dari realitas bahwa kehidupan modern ditandai oleh percepatan perubahan, ketidakpastian, dan tekanan psikologis yang semakin kompleks. Perubahan sosial, ekonomi, teknologi, dan budaya telah membawa dampak signifikan pada pola pikir serta kualitas spiritual masyarakat Muslim. Dalam konteks ini, ajaran al-Qur’an tentang keseimbangan antara *‘usr* (kesulitan) dan *yusr* (kemudahan) menjadi sangat relevan untuk dikaji secara mendalam. Prinsip ini tidak hanya memuat pesan moral dan spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai kerangka etis dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Nasr, 2015).

Al-Qur’an menegaskan bahwa “*sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan*” (QS al-Insyirah [94]: 5–6). Ayat ini telah menjadi sumber inspirasi spiritual bagi Muslim sepanjang sejarah, terutama dalam menghadapi ujian kehidupan. Namun, pemahaman terhadap ayat tersebut sering kali bersifat normatif dan belum selalu diterjemahkan dalam kerangka aplikatif yang berhubungan dengan realitas kontemporer. Hal ini menunjukkan perlunya penelaahan ulang yang lebih kontekstual terhadap makna keseimbangan kesulitan dan kemudahan (Al-Qurthubi, 2003).

Kehidupan modern sendiri ditandai oleh fenomena *stress*, *burnout*, dan kompetisi tidak sehat. Banyak individu mengandalkan pendekatan psikologis modern untuk mengatasi tekanan, tetapi sering kali abai terhadap prinsip-prinsip spiritual Islam. Dalam konteks inilah prinsip *yusr* dalam al-Qur’an menjadi penting sebagai stabilisator psikologis dan emosional bagi seorang Muslim yang hidup di tengah tantangan era modern (Ghazali, 2019).

Keseimbangan kesulitan dan kemudahan juga mencerminkan salah satu karakter dasar syariat Islam: kemudahan (*taysir*) dan menghindari kesulitan (*raf‘ al-haraj*). Ulama ushul fiqh menganggap prinsip ini sebagai bagian dari *maqāṣid al-syarī‘ah* yang berorientasi pada kemaslahatan manusia. Dengan demikian, ajaran terkait kesulitan dan kemudahan bukan sekadar nasihat moral, tetapi merupakan prinsip hukum yang berdimensi filosofis dan praktis (Auda, 2008).



Dalam dinamika globalisasi, Muslim mengalami pergulatan identitas dan tekanan sosial budaya yang membuat nilai-nilai Islam kerap berhadapan dengan tuntutan modernitas. Tantangan seperti gaya hidup materialistik, individualisme, dan percepatan teknologi menuntut sikap adaptif namun tetap berpegang pada nilai spiritual. Prinsip keseimbangan dalam al-Qur'an dapat menjadi pedoman etis dalam menentukan prioritas dan mengambil keputusan (Esposito, 2018).

Selain itu, modernitas menghadirkan problem kehidupan yang lebih kompleks, seperti ketidakpastian pekerjaan, disrupsi teknologi digital, perubahan relasi sosial, serta tekanan ekonomi global. Semua itu memerlukan landasan moral yang kuat untuk menjaga keseimbangan hidup. Dalam kerangka ini, memahami bagaimana al-Qur'an menawarkan prinsip *yusr* sebagai mekanisme penyembuhan spiritual menjadi kebutuhan akademik dan praktis (Abu-Rabi', 2010).

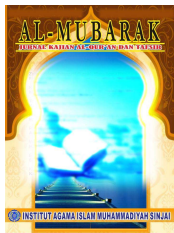
Penafsiran ulama klasik terhadap ayat *yusr* lebih banyak menekankan aspek moral dan spiritual, sementara penafsiran modern dan kontemporer mencoba membaca ayat ini dalam konteks perubahan sosial dan psikologis. Keragaman interpretasi ini membuka ruang penelitian akademis tentang bagaimana prinsip keseimbangan kesulitan-kemudahan dapat dipahami dan diimplementasikan secara relevan dalam konteks kehidupan sekarang (Rahman, 2009).

Pada tingkat praktis, banyak Muslim menghadapi dilema antara idealitas ajaran agama dan realitas sosial yang menuntut kecepatan, produktivitas, dan kompetensi tinggi. Ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan sering melahirkan tekanan mental. Prinsip al-Qur'an tentang *yusr* dapat menjadi pedoman membangun sikap resilien, sabar, dan optimis tanpa mengabaikan usaha maksimal (Hadayatullah, 2022).

Di sisi lain, pemahaman keliru terhadap prinsip kemudahan sering melahirkan sikap permisif dan mengabaikan tanggung jawab moral. Sebagian orang menafsirkan *yusr* sebagai alasan untuk menghindari usaha keras. Padahal, al-Qur'an menegaskan bahwa kemudahan hadir setelah ikhtiar dan kesulitan, bukan sebagai justifikasi kemalasan. Oleh karena itu, kajian ilmiah ini penting untuk meluruskan pemahaman mengenai hubungan antara kesulitan, usaha, dan kemudahan (Ibn 'Ashur, 2014).

Dalam perspektif sosial keagamaan, keseimbangan antara kesulitan dan kemudahan juga berperan dalam pembentukan karakter masyarakat Muslim yang moderat (*wasathiy*). Prinsip ini mendukung sikap adaptif, tidak ekstrem, dan tetap berpegang pada nilai-nilai agama. Dengan demikian, ia memberikan kontribusi penting terhadap penguatan karakter Muslim yang kokoh dalam era global (Kamali, 2015).

Secara normatif, ajaran al-Qur'an menekankan bahwa setiap kesulitan mengandung peluang kemudahan dan setiap ujian memiliki dimensi pembelajaran. Pandangan ini selaras dengan teori-teori psikologi positif modern yang menekankan pentingnya makna hidup, kesadaran diri, dan ketangguhan mental sebagai sumber kebahagiaan manusia. Kesesuaian ini memperkuat urgensi kajian integratif antara prinsip al-Qur'an dan fenomena psikososial modern (Seligman, 2018).



Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai “Prinsip Keseimbangan antara Kesulitan dan Kemudahan dalam al-Qur’an sebagai Pedoman Sikap bagi Kehidupan Muslim Modern” menjadi penting, karena adanya kesenjangan antara ajaran teologis tentang keseimbangan antara kesulitan dan kemudahan dalam al-Qur’an dengan realitas sikap sebagian Muslim dalam kehidupan modern. Banyak umat Islam memahami ayat *yusr* secara normatif, namun tidak menginternalisasikannya secara fungsional dalam proses pengambilan keputusan, manajemen stres, dan pengelolaan tantangan hidup. Kondisi ini menimbulkan disorientasi spiritual dan psikologis karena ajaran agama tidak hadir sebagai kekuatan transformatif dalam diri individu. Penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut melalui kajian ilmiah yang mengkontekstualisasikan prinsip al-Qur’an agar dapat diaplikasikan dalam kondisi sosial modern yang semakin menuntut adaptasi cepat, resiliensi, dan kecerdasan emosional.

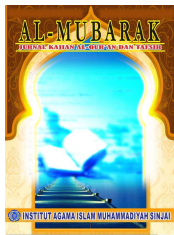
Selain itu, penelitian ini penting karena dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi al-Qur’an, khususnya dalam ranah tafsir tematik yang berkaitan dengan dinamika psikososial kontemporer. Kajian tentang *usr* dan *yusr* belum banyak dielaborasi dalam konteks modern yang menuntut pemahaman integratif antara teologi, psikologi, dan sosiologi. Dengan menyajikan analisis komprehensif mengenai bagaimana prinsip tersebut membentuk sikap Muslim terhadap tekanan modernitas, penelitian ini dapat menawarkan paradigma baru yang memadukan nilai-nilai spiritual al-Qur’an dengan kebutuhan mental dan sosial masyarakat masa kini. Dengan demikian, penelitian ini memiliki signifikansi teoretis dan praktis yang sekaligus memperkaya khazanah keilmuan Islam dan memberikan solusi atas problem nyata kehidupan modern.

Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya menambah khazanah ilmu tafsir dan studi Islam, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi pembentukan sikap seorang Muslim yang tangguh, bijak, dan adaptif dalam menghadapi tantangan modernitas. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk menjembatani pesan-pesan *ilahiah* dalam al-Qur’an dengan realitas sosial kontemporer.

2. Metode Kajian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) yang bertujuan untuk menelaah konsep keseimbangan antara kesulitan (*usr*) dan kemudahan (*yusr*) dalam al-Qur’an serta relevansinya terhadap sikap seorang Muslim di era modern. Pendekatan ini memfokuskan analisis pada data tekstual, khususnya ayat-ayat al-Qur’an yang terkait dengan prinsip kemudahan, serta berbagai literatur tafsir klasik, modern, dan kontemporer. Metode ini dipilih karena studi kepustakaan memungkinkan peneliti menggali makna ayat secara mendalam melalui penelusuran interpretasi ulama lintas zaman (Zed, 2018).

Proses analisis dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*al-Tafsīr maudhū‘īy*) dengan cara menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan konsep *usr* dan *yusr*, kemudian mengelompokkannya berdasarkan relevansi makna, konteks pewahyuan, dan relasi semantik antar-ayat. Metode tafsir tematik dipilih karena mampu



menawarkan penjelasan komprehensif mengenai suatu konsep Qur'ani dengan pendekatan sistematis yang mengaitkan ayat-ayat terkait dalam satu bingkai tema tertentu (Rahman, 2009). Dengan demikian, analisis tidak hanya bersifat tekstual, tetapi juga kontekstual, sehingga menghasilkan pemahaman yang relevan untuk kehidupan modern.

Selain itu, penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk mengkaji hubungan antara konsep Qur'ani dan dinamika kehidupan modern. Analisis dilakukan terhadap tulisan para ahli psikologi Islam, sosiologi agama, dan pemikiran kontemporer, untuk melihat bagaimana prinsip keseimbangan kesulitan–kemudahan dapat membentuk sikap Muslim seperti resiliensi, optimisme, moderasi, dan keteguhan spiritual. Pendekatan analisis isi sangat relevan untuk penelitian multidisipliner yang memadukan teks religius dengan realitas sosial modern (Krippendorff, 2019). Dengan kombinasi metode ini, penelitian diharapkan menghasilkan pemahaman ilmiah yang integratif, mendalam, dan aplikatif.

3. Hasil dan Pembahasan

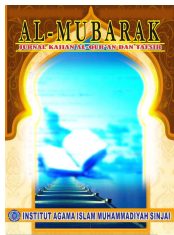
3.1 Konsep Keseimbangan antara *al-'Usr* dan *al-Yusr* dalam Al-Qur'an

Keseimbangan antara kesulitan (*al-'usr*) dan kemudahan (*al-yusr*) merupakan salah satu prinsip teologis fundamental dalam al-Qur'an yang menegaskan sifat rahmah dan hikmah Allah dalam menetapkan ketentuan bagi manusia. Prinsip ini ditegaskan secara eksplisit dalam QS al-Insyirah (94): 5–6: “*Fa inna Ma'a al-'Usri Yusrā. Inna Ma'a al-'Usri Yusrā.*” Ayat ini menggunakan struktur penegasan berulang untuk menunjukkan bahwa setiap bentuk kesulitan selalu diiringi oleh kemudahan yang lebih besar, sehingga membentuk landasan optimisme teologis dalam Islam (Rahman, 2009).

Dalam tafsir klasik, seperti Tafsir al-Tabari, ayat tersebut diartikan sebagai jaminan dari Allah bahwa setiap ujian yang menimpa hamba-Nya pasti memiliki celah kemudahan yang mengikutinya. Al-Tabari menekankan bahwa pengulangan ayat dalam QS al-Insyirah bertujuan memperkuat keyakinan bahwa dua kemudahan mengiringi satu kesulitan. Dengan demikian, kesulitan bersifat sementara, sedangkan kemudahan bersifat lebih dominan (Al-Tabari, 2001).

Sebagaimana dikutip dari Hadis 'Umar bin al-Khaththab dalam suratnya kepada Abu Ubadah bin al-Jarrah: “*Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan.*” (HR. Malik dalam *al-Muwaththa*). Menurut Ibn Kathir, hadis ini menjelaskan bahwa penggunaan kata *al-'usr* dengan *alif-lam al-mu'arrafah* pada kedua ayat menunjukkan kesulitan yang sama, sedangkan *yusrā* tanpa *alif-lam* (yakni dalam bentuk *nakirah*) menunjukkan dua kemudahan yang berbeda. Ini memperlihatkan kelebihan rahmat Allah atas ujian-Nya (Ibn Kathir, 1999).

Al-Qurthubiy dalam Tafsirnya, memberikan perspektif lain dengan menyoroti aspek kebahasaan, yakni bahwa struktur ayat menunjukkan *sunnatullah* yang berlaku universal. Menurutnya, kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia, tetapi



kemudahan yang menyertainya jauh lebih luas, baik berupa pahala, kekuatan spiritual, maupun solusi yang diberikan setelah ujian berlalu (Al-Qurthubi, 2003).

Selain surah al-Insyirah, prinsip keseimbangan ini juga ditegaskan dalam QS al-Baqarah (2): 286: “*Lā yukallifu Allāhu nafsan illā wus‘ahā.*” Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar kapasitasnya. Dalam tafsir al-Razi, ayat ini menunjukkan bahwa syariat Islam dibangun atas asas kemudahan dan menghindari kesulitan (*raf‘ al-haraj*) sebagai bagian dari maqasid al-syariah (Al-Razi, 2000).

Lebih jauh, QS al-Hajj (22): 78 menegaskan: “*Wa mā ja‘ala ‘alaikum fī al-dīn min haraj.*” Pada ayat ini ditegaskan secara eksplisit bahwa Allah Swt. tidak menjadikan dalam agama ini kesempitan dan kesulitan apapun. al-Baghawi memahami ayat ini sebagai bukti bahwa seluruh ketentuan agama berdiri atas asas kemudahan, termasuk *rukhsah* dalam ibadah seperti qashar shalat dan tayammum (Al-Baghawi, 1997).

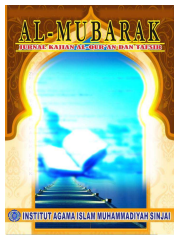
Pemaknaan prinsip ‘*usr–yusr*’ dalam tradisi tafsir modern mengalami perluasan ke ranah sosial dan psikologis. Fazlur Rahman menegaskan bahwa al-Qur’an mengajarkan pola etika optimistis, yakni bahwa manusia harus memandang ujian sebagai jalan pembentukan moral dan spiritual, bukan sebagai hambatan. Baginya, ayat-ayat *yusr* memiliki dimensi moral yang mendorong masyarakat Muslim untuk bangkit dari keterpurukan (Rahman, 2009) menuju kepada kemajuan yang dipenuhi oleh *Rahmat Allah Swt.*

Sementara itu, Muhammad Abduh dalam Tafsir *al-Manar* menekankan bahwa kemudahan yang dimaksud dalam al-Qur’an meliputi rasionalitas syariat, keterbukaan interpretasi, dan fleksibilitas hukum Islam dalam menghadapi perkembangan zaman. Menurut Abduh, prinsip kemudahan adalah inti dari reformisme Islam yang memungkinkan umat untuk menjawab tantangan modernitas (Abduh & Rida, 1999).

Rashid Rida menambahkan bahwa *yusr* mencakup kemudahan dalam peraturan sosial dan politik. Ia memandang bahwa syariat Islam tidak dimaksudkan untuk membebani masyarakat, tetapi untuk menyelaraskan struktur sosial dengan fitrah manusia. Pemahaman ini mendorong pembacaan al-Qur’an secara kontekstual sesuai kebutuhan zaman (Rida, 1935).

Yusuf al-Qaradawi mengemukakan, bahwa konsep *yusr* dipahami sebagai bagian dari prinsip moderasi (*wasatiyyah*). Al-Qaradawi menekankan bahwa umat Islam harus mampu menyeimbangkan kesungguhan dalam beragama dengan keluwesan dalam menghadapi realitas sosial. Menurutnya, ketidakseimbangan ini melahirkan ekstremisme dan sikap keras dalam beragama (Al-Qaradawi, 2010).

Nasr Hamid Abu Zayd memaknai konsep kesulitan–kemudahan (*‘usr–yusr*) sebagai dialektika kehidupan manusia yang mengandung unsur perjuangan sekaligus harapan. Menurutnya, al-Qur’an mengajarkan dinamika eksistensial bahwa kesulitan adalah bagian dari proses pembebasan manusia menuju kematangan spiritual (Abu Zayd, 2006).



Sementara itu, dalam *The Study Quran*, ayat-ayat tentang *'usr-yusr* dipahami dalam kerangka spiritualitas Islam, khususnya konsep tawakkal, syukur, dan sabar. Para mufasir kontemporer tersebut menekankan bahwa prinsip kemudahan merupakan manifestasi cinta dan kemurahan Allah kepada hamba-Nya (Nasr, 2015).

Dalam konteks sosial modern, konsep *'usr-yusr* memiliki implikasi terhadap kesehatan mental. Hadis Nabi SAW: “*Sesungguhnya agama itu mudah dan tidaklah seseorang mempersulit agama kecuali ia akan dikalahkan olehnya.*” (HR. Bukhari) menjadi landasan bahwa Islam mendorong keseimbangan emosional, bukan tekanan yang menyebabkan stres atau kelelahan spiritual (*spiritual burnout*).

Secara filosofis, para pemikir kontemporer seperti Tariq Ramadan menekankan bahwa *yusr* berfungsi sebagai pedoman etis dalam menghadapi kompleksitas hidup modern. Menurutnya, seorang Muslim harus memahami kesulitan sebagai bagian dari strategi Allah membangun keteguhan dan integritas moral (Ramadan, 2017).

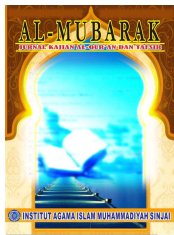
Dengan demikian, baik tafsir klasik, modern, maupun kontemporer menunjukkan keselarasan bahwa prinsip *'usr-yusr* bukan hanya ajaran normatif, tetapi juga struktur nilai yang membentuk cara pandang Muslim terhadap kehidupan. Kesulitan dipahami sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari perjalanan hidup, tetapi selalu disertai kebijaksanaan ilahiah yang menghadirkan kemudahan, solusi, atau pahala yang berlipat.

Dengan demikian, konsep keseimbangan ini mengajarkan bahwa kehidupan seorang Muslim harus dibangun atas optimisme, kesabaran, usaha maksimal, dan keyakinan terhadap janji Allah. Pemahaman ini menjadikan prinsip *'usr-yusr* sebagai landasan spiritual sekaligus etis yang menuntun umat Islam menjalani dinamika kehidupan modern dengan matang, tenang, dan penuh harapan.

3.2 Prinsi Keseimbangan antara *al-'Usr* dan *al-Yusr* dalam Membentuk Sikap Mental-Siritual-Sosial Muslim Moderen

Kehidupan Muslim modern menghadapi problematika yang ditandai oleh tekanan psikologis, ketidakpastian sosial, dan tuntutan kompetensi yang semakin tinggi. Perkembangan teknologi digital membawa manfaat besar, tetapi juga menciptakan fenomena *digital stress*, kecanduan informasi, dan ketidakmampuan mengelola fokus. Akibatnya, banyak Muslim mengalami *burnout* dan kelelahan mental yang menggerus stabilitas spiritual. Fenomena ini menunjukkan bahwa tantangan kehidupan saat ini tidak hanya bersifat material, tetapi juga mental dan emosional (Turkle, 2016).

Selain itu, globalisasi menghadirkan benturan nilai antara tradisi Islam dan budaya modern yang sangat individualistik. Nilai kebersamaan, kesederhanaan, dan kecukupan sering kali digeser oleh budaya kompetisi, konsumtivisme, dan pencarian validasi digital. Hal ini menciptakan problem identitas bagi sebagian Muslim, terutama generasi muda, yang berusaha menjaga komitmen keagamaan di tengah tekanan sosial dan budaya populer. Kondisi ini menuntut model penguatan spiritual yang lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan zaman (Roy, 2017). pada sisi sosial, Muslim



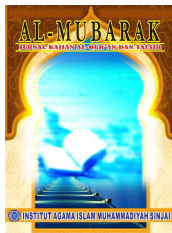
modern menghadapi tantangan disrupsi ekonomi, ketidakpastian pekerjaan, dan perubahan struktur keluarga. Banyak keluarga Muslim mengalami krisis komunikasi akibat pola hidup digital dan hilangnya waktu berkualitas –*quality time with family*-. Kondisi ini melahirkan problem kesepian, lemahnya dukungan emosional, dan meningkatnya konflik rumah tangga. Masalah-masalah ini menunjukkan bahwa stabilitas sosial Muslim modern sangat dipengaruhi oleh perubahan pola interaksi dan pergeseran nilai-nilai budaya (Bauman, 2013). pada sisi spiritualitas, masalah utama yang muncul adalah terjadinya *spiritual dryness* atau kekeringan spiritual. Muslim modern sering kehilangan kedekatan dengan praktik keagamaan karena kesibukan, multitasking, dan pola hidup terburu-buru. Ritme kehidupan urban yang cepat membuat ibadah kehilangan kedalaman makna dan hanya menjadi rutinitas formal (*formalistic ritualism*). Kekeringan spiritual ini berdampak pada lemahnya ketahanan moral dan ketidakmampuan menghadirkan makna dalam kesulitan hidup (Nasr, 2014).

Pada tingkat moral, tantangan besar muncul dari maraknya relativisme etika dan derasnya arus informasi tanpa filter. Generasi muda Muslim dihadapkan pada berbagai wacana yang mendorong normalisasi perilaku menyimpang, gaya hidup hedonistik, dan pola pikir sekular-materialistik. Akibatnya, nilai moral Islam tidak selalu menjadi rujukan utama dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Tantangan ini menuntut rekonstruksi pendidikan moral dan spiritual yang berakar pada prinsip al-Qur'an, khususnya konsep keseimbangan *kesulitan-kemudahan* yang memberi arah bagi sikap hidup Muslim modern (Esposito, 2018).

Prinsip keseimbangan antara kesulitan (*'usr*) dan kemudahan (*yusr*) dalam al-Qur'an merupakan fondasi spiritual yang membentuk cara pandang seorang Muslim terhadap dinamika kehidupan. Al-Qur'an berulang kali menegaskan bahwa kesulitan selalu disertai kemudahan, terutama dalam QS al-Insyirah (94): 5–6: “*Fa-inna Ma'a al-'Usri Yusrā, innaMa'a al-'Usri Yusrā.*” Ketegasan ayat ini memberikan kerangka optimisme yang menjadi penopang kesehatan mental seorang Muslim, khususnya di tengah tekanan kehidupan modern yang semakin kompleks (Rahman, 2009).

Dari perspektif tafsir klasik, seperti al-Tabari, ayat *'usr-yusr* dipahami sebagai jaminan ilahi bahwa kesulitan tidak bersifat abadi. Pengulangan ayat menurutnya menunjukkan penegasan spiritual agar Muslim memiliki ketangguhan mental dan tidak terperosok dalam pesimisme. Dalam konteks modern, makna ini sangat relevan sebagai konsep *mental resilience* yang menguatkan individu menghadapi tekanan pekerjaan, kompetisi sosial, dan problem kehidupan (Al-Tabari, 2001).

Ibn Kathir menambahkan bahwa terdapat *dua kemudahan* yang menyertai *satu kesulitan*. Pemahaman ini memperkokoh mental seorang Muslim agar memandang tantangan hidup bukan sebagai akhir, tetapi sebagai pintu menuju penyelesaian yang lebih besar. Spirit positif ini membantu Muslim modern mengelola kecemasan dalam kehidupan digital yang serba cepat (Ibn Kathir, 1999). Dalam perspektif spiritual, prinsip *'usr-yusr* menumbuhkan sikap sabar dan tawakkal. Tafsir al-Qurthubi menunjukkan bahwa kemudahan mencakup kekuatan batin yang diberikan Allah saat menghadapi ujian.



Ini berpengaruh besar pada kesehatan spiritual seorang Muslim yang hidup di era modern, di mana kegelisahan dan *burnout* menjadi fenomena umum. Spiritualitas yang sehat membantu individu tetap tenang dan berorientasi pada makna hidup (Al-Qurthubi, 2003).

Ayat lain seperti QS al-Baqarah (2): 286: “*Lā yukallifu Allāhu nafsan illā wus‘ahā,*” turut menguatkan fondasi psikologis Muslim untuk menerima keterbatasan diri dan percaya bahwa segala ketentuan berada dalam kapasitas manusia. Tafsir al-Razi menafsirkan ayat ini sebagai bukti keadilan dan rahmah Allah. Pemahaman semacam ini mencegah tekanan batin akibat tuntutan berlebihan dalam dunia modern (Al-Razi, 2000).

Pada wilayah spiritual, hadis Nabi: “*Sesungguhnya agama itu mudah...*” (HR. Bukhari) menjadi dasar bahwa hidup beragama tidak boleh menimbulkan beban berlebih. Prinsip ini membentuk sikap spiritual yang seimbang, tidak terlalu keras dan tidak terlalu longgar. Di era modern, ini sangat penting untuk menghindari dua ekstrem: radikalisme spiritual dan pengabaian nilai spiritual (Al-Qaradawi, 2010).

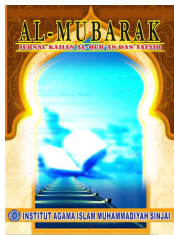
Dari perspektif tafsir modern seperti Abduh dan Rida, keseimbangan *‘usr–yusr* memiliki implikasi moral bahwa Muslim harus berusaha mengubah kondisi sulit dengan rasionalitas dan kerja keras. Kemudahan tidak dipahami sebagai sesuatu yang datang tanpa usaha, tetapi hasil dari sinergi antara ikhtiar dan bimbingan Allah. Perspektif ini menumbuhkan mentalitas produktif yang dibutuhkan dalam masyarakat modern yang kompetitif (Abduh & Rida, 1999).

Rahman menekankan bahwa prinsip *yusr* menumbuhkan mentalitas optimis dan reformis, yakni kemampuan melihat peluang dalam tantangan. Cara pandang ini sangat penting dalam konteks pendidikan, bisnis, dan kehidupan sosial modern. Muslim yang memahami konsep ini cenderung lebih kreatif, adaptif, dan memiliki *growth mindset* dalam menghadapi perubahan global (Rahman, 2009).

Pada sisi sosial, prinsip keseimbangan ini membentuk sikap moderat (*wasatiyyah*) dalam berinteraksi. Al-Qaradawi menegaskan bahwa moderasi sosial tumbuh dari keyakinan bahwa agama memberi ruang kemudahan dalam interaksi dan pengambilan keputusan sosial. Ini penting dalam masyarakat plural modern agar Muslim menjadi agen harmoni, bukan ketegangan (Al-Qaradawi, 2010).

Dalam tafsir kontemporer seperti The Study Quran, *‘usr–yusr* dipandang sebagai pesan universal tentang hubungan manusia dengan Tuhan dan sesama. Kesulitan dianggap sebagai bagian dari dinamika hidup yang menumbuhkan empati sosial, sedangkan kemudahan memunculkan rasa syukur dan kemurahan hati. Prinsip ini mendorong Muslim modern untuk membangun relasi sosial yang suportif dan penuh kepedulian (Nasr, 2015).

Secara mental, kesadaran bahwa setiap kesulitan pasti diikuti kemudahan menjadi benteng dari stres dan depresi yang kerap menimpa masyarakat modern. Dalam perspektif psikologi Islam, konsep ini menumbuhkan *positive coping strategies*, seperti harapan,



doa, tawakkal, dan introspeksi diri — seluruhnya telah terbukti meningkatkan ketahanan psikologis (Hadayatullah, 2022).

Secara spiritual, konsep *'usr-yusr* membentuk rasa kedekatan kepada Allah. Muslim modern yang sering berhadapan dengan kesepian, kegagalan, atau tekanan hidup akan menemukan ketenangan melalui keyakinan bahwa Allah tidak membebani hamba di luar batasnya. Kedekatan ini menghasilkan spiritualitas yang stabil dan menyembuhkan (Ghazali, 2019).

Pada dimensi sosial, prinsip ini mendorong seseorang untuk saling meringankan beban sesama. Hadis Nabi SAW: “*Barang siapa meringankan kesulitan seorang mukmin, Allah akan meringankan kesulitannya...*” (HR. Muslim) menunjukkan bahwa kemudahan tidak hanya dimaknai secara individual, tetapi juga sosial. Ini memperkuat nilai solidaritas dalam masyarakat modern yang sering terjebak individualisme.

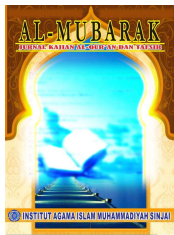
Dalam konteks etika kerja modern, konsep *'usr-yusr* menumbuhkan sikap profesional yang sabar namun progresif. Seorang Muslim yang memahami prinsip ini tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan, tetapi tetap mengedepankan etika dan integritas sebagai bagian dari nilai kemudahan yang dijanjikan Allah (Ramadan, 2017).

Dari perspektif kontemporer, seperti Nasr Abu Zayd, mengungkapkan bahwa keseimbangan ini menunjukkan dinamika eksistensial manusia: kesulitan melahirkan kesadaran, kemudahan menumbuhkan kebijakan. Bagi Muslim modern, hal ini berarti membangun kehidupan yang tidak terjebak dalam hedonisme kemudahan, tetapi menghargai proses kesulitan yang membentuk karakter (Abu Zayd, 2006).

Secara keseluruhan, prinsip keseimbangan dalam al-Qur'an membentuk mental yang kuat, spiritual yang matang, dan sosial yang harmonis. Seorang Muslim modern yang memahaminya akan mampu menghadapi tekanan hidup dengan stabil, menjaga hubungan spiritualnya dengan Allah, dan membangun interaksi sosial yang konstruktif. Inilah esensi transformasi diri yang dikehendaki al-Qur'an melalui dinamika *'usr-yusr*.

3.3 Penerapan Prinsip Keseimbangan antara *al-Yusr* dan *al-'Usr* Sebagai Pedoman Praktis Bagi Kehidupan Muslim Modern

Kemodernenan ditandai oleh percepatan perubahan yang belum pernah terjadi dalam sejarah manusia, mulai dari teknologi digital, urbanisasi, globalisasi budaya, hingga transformasi ekonomi. Modernitas membentuk masyarakat yang bergerak cepat, kompetitif, dan sarat tekanan psikologis. Dalam konteks ini, konsep Qur'ani tentang keseimbangan antara kesulitan dan kemudahan menjadi lensa penting untuk membaca ulang realitas modern. Modernitas menghadirkan berbagai kemudahan seperti akses informasi, peluang pendidikan, dan mobilitas sosial, namun di saat yang sama membawa kesulitan berupa kecemasan eksistensial, dislokasi identitas, dan tekanan hidup individualistik (Giddens, 1991).



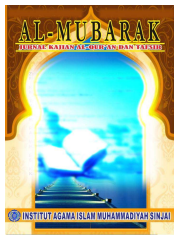
Salah satu karakter utama modernitas adalah *refleksivitas*, yaitu kemampuan individu untuk terus-menerus mengevaluasi hidupnya di tengah arus perubahan. Namun *refleksivitas* modern sering kali berubah menjadi kegelisahan karena seseorang harus mengambil keputusan secara cepat tanpa fondasi moral yang stabil. Di sinilah al-Qur'an menawarkan prinsip *al-yusr* sebagai pedoman bahwa dalam setiap persoalan terdapat ruang kemudahan jika seseorang berpijak pada nilai-nilai tauhid dan kesadaran bahwa perubahan merupakan bagian dari sunnatullah. Dengan demikian, prinsip ini menenangkan kegelisahan modern dengan menghadirkan makna spiritual dalam pengambilan keputusan (Beck, 1992).

Modernitas juga membawa fragmentasi sosial, di mana hubungan antarindividu semakin longgar karena mediasi teknologi. Fenomena *hyper-connectivity* justru menciptakan rasa kesepian baru dan mengurangi kualitas interaksi sosial. Prinsip keseimbangan kesulitan-kemudahan mengajarkan bahwa interaksi sosial yang bermakna adalah kemudahan dari Allah yang perlu dijaga, sementara kesulitan berupa hambatan komunikasi atau konflik harus diproses dengan kesabaran, hikmah, dan etika Qur'ani. Dengan cara ini, seorang Muslim dapat menghindari jebakan individualisme ekstrem yang menjadi ciri utama modernitas (Bauman, 2005).

Secara epistemologis, modernitas membawa pola pikir rasional-instrumental yang mengutamakan efisiensi dan materialisme. Akibatnya, aspek spiritual sering terpinggirkan dalam pengambilan keputusan. Prinsip Qur'ani tentang keseimbangan antara kesulitan dan kemudahan mengajarkan integrasi antara akal dan wahyu: kemudahan dapat dicari melalui inovasi rasional, tetapi kesulitan dipahami sebagai proses penyucian jiwa dan penguatan iman. Perspektif ini menghasilkan sintesis antara modernitas dan spiritualitas, bukan pertentangan. Dengan demikian, Muslim modern dapat memanfaatkan teknologi tanpa kehilangan orientasi transendennya (Nasr, 2010).

Dengan demikian, modernitas memperkenalkan pluralitas budaya, nilai, dan gaya hidup yang sering kali menantang identitas keagamaan. Prinsip kemudahan dalam syariat memberi ruang adaptasi yang fleksibel, sementara prinsip kesulitan mengajarkan keteguhan dalam menjaga batas-batas moral. Keseimbangan ini membantu Muslim menavigasi dunia global tanpa terjebak relativisme nilai atau fundamentalisme kaku. Dengan demikian, al-Qur'an memberikan kerangka normatif yang stabil sekaligus dinamis untuk menghadapi kemodernenan secara konstruktif dan bermartabat (Esposito, 2018).

Konsep keseimbangan *al-'usr* (kesulitan) dan *al-yusr* (kemudahan) dalam al-Qur'an menjadi prinsip fundamental yang memandu seorang Muslim menghadapi perubahan cepat dalam kehidupan modern. Ayat kunci yang sering menjadi rujukan adalah firman Allah: "*Fa-inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā*" (QS al-Insyirāh [94]:5-6). Para mufasir klasik seperti al-Ṭabarī menafsirkan ayat ini sebagai jaminan Allah bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan yang berlipat, sehingga seorang Muslim tidak boleh terjebak dalam keputusan atau kecemasan berlebihan dalam menghadapi dinamika zaman.



Dalam perspektif ulama tafsir modern seperti Sayyid Qutb, ayat ini mengandung energi spiritual yang mendorong optimisme dan ketangguhan psikologis di tengah tekanan modernitas. Menurutnya, seorang Muslim harus memahami bahwa perubahan sosial, teknologi, dan ekonomi bukan ancaman, tetapi jalan menuju kemudahan baru apabila dihadapi dengan iman dan strategi yang tepat. Pesan ini relevan bagi generasi modern yang hidup dalam ritme cepat dan penuh ketidakpastian (Qutb, 2003).

Dari perspektif tafsir kontemporer, seperti Muhammad ‘Abduh dan Rashīd Riḍā, prinsip kesulitan–kemudahan dipahami sebagai dasar fleksibilitas syariat untuk menjawab tantangan zaman. Mereka menekankan bahwa syariat tidak hadir untuk memberatkan, tetapi untuk memudahkan umat manusia (*al-taysīr*), sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Baqarah [2]:185: “Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesulitan.” Pemahaman ini sangat penting dalam merespons isu-isu modern seperti pekerjaan multinasional, pendidikan global, transaksi digital, dan mobilitas tinggi.

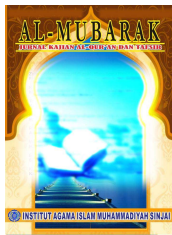
Hadis Nabi ﷺ juga menegaskan hal yang sama: “*Sesungguhnya agama ini mudah, dan tidaklah seseorang mempersulit agama kecuali ia akan dikalahkan olehnya.*” (HR. al-Bukhārī). Hadis ini memberi landasan praktis bahwa seorang Muslim modern tidak boleh terjebak pada sikap ekstrem—baik terlalu mempersulit maupun terlalu meremehkan ajaran agama—melainkan harus menempatkan diri secara seimbang.

Prinsip ini kemudian diterapkan dalam pengelolaan stres dan tekanan hidup modern. Kesulitan yang muncul dari pekerjaan, kecemasan digital, dan relasi sosial harus dihadapi dengan kesadaran bahwa setiap cobaan mengandung ruang pertumbuhan. Tafsir Ibn Kathīr menekankan bahwa kemudahan itu bukan hanya solusi akhir, tetapi juga kekuatan yang menyertai proses menghadapi kesulitan. Ini mengajarkan Muslim modern untuk tidak sekadar menunggu kemudahan, tetapi mencari dan mengelolanya dengan proaktif.

Pada konteks pengambilan keputusan, prinsip *al-yusr* membimbing seorang Muslim agar memilih opsi yang paling maslahat, tidak memberatkan, dan sejalan dengan maqāṣid al-sharī‘ah. Ulama kontemporer seperti al-Qaradāwī menjelaskan bahwa kaidah *al-masyaqqah tajlib al-taysīr* (kesulitan membawa kemudahan) menjadi dasar untuk memilih jalan yang paling realistis dan bermanfaat dalam menghadapi perubahan ekonomi, karier, atau pendidikan.

Pada kehidupan ibadah, fleksibilitas syariat menunjukkan penerapan nyata keseimbangan tersebut. Contoh praktis adalah rukhsah (keringanan) seperti tayammum ketika sulit mendapatkan air, jamak-qashar ketika bepergian, dan kebolehan berbuka puasa bagi musafir atau orang sakit. Prinsip ini mengajarkan Muslim modern untuk menjalankan agama secara proporsional meski berada di lingkungan kerja yang sibuk, mobilitas tinggi, atau zona waktu berbeda.

Pada konteks kehidupan sosial, prinsip ini mengajarkan pentingnya kesabaran (*ṣabr*) dan kelapangan dada (*insyirah*). Tafsir Fakhr al-Rāzī menjelaskan bahwa kesulitan sering kali menjadi sarana peningkatan kualitas diri dan penyempurnaan jiwa, sedangkan



kemudahan adalah bentuk rahmat. Dalam dunia modern yang dipenuhi kompetisi dan tekanan sosial, pemahaman ini membentuk karakter sosial yang lebih adaptif dan empatik.

Penerapan prinsip ini juga tampak dalam manajemen waktu. Kesibukan modern sering menciptakan kondisi *overload* yang berujung kelelahan spiritual. Al-Qur'an mengarahkan agar seorang Muslim menyeimbangkan antara kerja, keluarga, dan ibadah, sebagaimana tersirat dalam QS al-Mulk [67]:2 mengenai fungsi ujian hidup untuk mengukur kualitas amal. Keseimbangan ini membentuk gaya hidup yang sehat, produktif, dan spiritual.

Menghadapi perubahan budaya, prinsip kesulitan–kemudahan mendorong toleransi, kelenturan mental, dan keterbukaan. Muslim modern perlu menyesuaikan diri dengan keberagaman global sambil tetap mempertahankan prinsip keyakinan. Tafsir kontemporer menekankan bahwa penerapan *al-yusr* mencakup kemampuan memahami konteks sosial dan budaya tanpa kehilangan integritas spiritual.

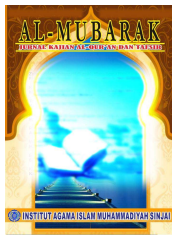
Pada konteks ekonomi, prinsip ini mengajarkan bahwa Allah memberikan kemudahan melalui peluang usaha, kreativitas, dan inovasi setelah kesulitan. QS al-Ṭalāq [65]:2–3 menegaskan bahwa Allah membukakan jalan keluar bagi siapa yang bertakwa. Tafsir modern memaknainya sebagai dorongan untuk memanfaatkan peluang digital, ekonomi kreatif, dan kewirausahaan sebagai bentuk kemudahan di era teknologi.

Pada konteks teknologi, seorang Muslim harus menggunakan kemudahan digital sebagai sarana kebaikan, bukan sebagai sumber kesulitan seperti kecanduan, disinformasi, atau pemborosan waktu. Prinsip keseimbangan mengarahkan agar teknologi digunakan secara bijaksana dengan mempertimbangkan dampaknya pada spiritualitas dan kesehatan mental.

Secara psikologis, prinsip ini membangun *growth mindset* dalam menghadapi tantangan hidup. Setiap kesulitan dilihat sebagai peluang pembelajaran, sebagaimana ditegaskan al-Qur'an bahwa Allah tidak membebani manusia di luar kemampuannya (QS al-Baqarah [2]:286). Tafsir klasik memandang ayat ini sebagai peneguhan jiwa, sedangkan tafsir kontemporer melihatnya sebagai dasar psikologi positif Islam.

Pada kehidupan keluarga, prinsip ini mengajarkan pentingnya musyawarah, komunikasi, dan saling pengertian untuk mengurangi kesulitan hidup rumah tangga. QS al-Taghābun [64]:14 menyebutkan bahwa keluarga dapat menjadi ujian, tetapi menghadapi ujian dengan sikap rahmah menciptakan kemudahan. Tafsir modern menekankan aspek emosional dalam menjaga keharmonisan.

Pada konteks pendidikan, prinsip ini memotivasi pelajar Muslim untuk tekun menghadapi kesulitan akademik dengan keyakinan bahwa kemudahan akan datang melalui usaha. Hal ini sejalan dengan hadis: “*Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan ke surga.*” (HR. Muslim). Prinsip ini sangat relevan di era persaingan global.



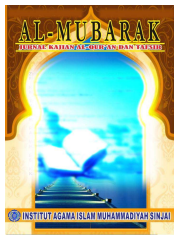
Dengan demikian, penerapan prinsip keseimbangan kesulitan–kemudahan membentuk pola hidup Muslim modern yang resilien, optimis, fleksibel, dan tetap berpegang pada nilai Qur’ani. Prinsip ini bukan sekadar konsep teologis, tetapi pedoman praktis dalam menghadapi perubahan cepat yang menjadi ciri khas era modern. Seorang Muslim yang memegang prinsip ini mampu menjadikan modernitas sebagai ruang kemajuan, bukan krisis.

4. Kesimpulan

Prinsip keseimbangan antara kesulitan (*al-‘usr*) dan kemudahan (*al-yusr*) dalam al-Qur’an memberikan fondasi teologis dan spiritual bahwa kehidupan manusia, termasuk dalam konteks modern, selalu berada dalam dinamika ujian dan rahmat. Melalui ayat-ayat seperti QS al-Insyirāh [94]:5–6 dan QS al-Baqarah [2]:185, serta hadis-hadis tentang kemudahan beragama, al-Qur’an menegaskan bahwa setiap kesulitan mengandung peluang kemudahan yang menyertainya. Tafsir klasik, modern, dan kontemporer sepakat bahwa konsep ini merupakan prinsip universal yang bertujuan menumbuhkan keteguhan mental, ketenangan spiritual, dan optimisme hidup, sehingga menjadi landasan kokoh bagi Muslim modern yang menghadapi percepatan perubahan di berbagai bidang kehidupan.

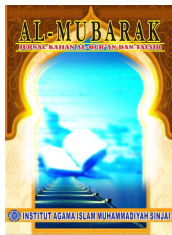
Pada praktiknya, prinsip ini membentuk sikap mental, spiritual, dan sosial seorang Muslim melalui pelaksanaan nilai-nilai kesabaran, kelenturan syariat (*al-taysīr*), penguatan makna dalam ibadah, serta kemampuan adaptasi terhadap transformasi teknologi, budaya, dan ekonomi. Keseimbangan ini memandu individu untuk menavigasi modernitas tanpa kehilangan arah, menjaga integritas moral di tengah pluralitas nilai, dan memanfaatkan kemudahan yang Allah hadirkan melalui inovasi, pengetahuan, dan peluang-peluang baru. Tafsir klasik menekankan keimanan dan tawakal, tafsir modern menyoroti energi optimisme dan gerak sosial, sementara tafsir kontemporer menekankan fleksibilitas maqāṣid al-sharī‘ah dalam merespons perubahan zaman.

Akhirnya, penerapan prinsip kesulitan–kemudahan menjadi pedoman praktis yang sangat relevan untuk menjawab problematika Muslim modern seperti stres digital, fragmentasi sosial, krisis identitas, dan tantangan moral. Melalui pemahaman Qur’ani yang komprehensif, seorang Muslim dapat mengubah kesulitan menjadi ruang pertumbuhan, menjadikan kemudahan sebagai sarana amal, dan menghadapi modernitas dengan sikap yang seimbang, resilien, dan transformatif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa konsep keseimbangan *al-‘usr–al-yusr* bukan hanya merupakan ajaran normatif, tetapi juga kerangka praktis yang mampu membentuk respons Muslim terhadap dinamika kehidupan modern secara konstruktif dan berorientasi pada kemaslahatan.



Daftar Pustaka

- Abduh, M., & Rida, R. (1999). *Tafsir al-Manar*. Dar al-Kutub al-Misriyah.
- Abu Zayd, N. H. (2006). *Rethinking the Qur'an: Towards a humanistic hermeneutics*. Routledge.
- Abu-Rabi', I. M. (2010). *Contemporary Arab thought*. Pluto Press.
- Al-Baghawi. (1997). *Ma'alim al-Tanzil*. Dar Tayyibah.
- Al-Qaradāwī, Y. (1999). *Fiqh al-yusr: Easiness in Islamic law*. Dār al-Syurūq.
- Al-Qaradawi, Y. (2010). *Fiqh al-Wasatiyyah*. Dar al-Shuruq.
- Al-Qurthubi, M. (2003). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Vol. 24). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Razi, F. (2000). *Mafatih al-Ghayb*. Dar Ihya' al-Turath.
- Al-Tabari, M. (2001). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Muassasah al-Risalah.
- Auda, J. (2008). *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. IIIT.
- Bauman, Z. (2005). *Liquid life*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2013). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. Sage Publications.
- Esposito, J. L. (2018). *Islam and the modern world*. Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (2018). *Islam and the modern world*. Oxford University Press.
- Ghazali, A. (2019). *The spiritual cure in the age of anxiety*. Darussalam.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Stanford University Press.
- Hadayatullah, M. F. (2022). *Spiritual resilience in modern Muslim life*. UIN Press.
- Ibn 'Ashur, M. T. (2014). *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* (Vol. 30). Dar Sahnun.
- Ibn Kathīr, I. (2000). *Tafsīr al-Qur'ān al-'azīm*. Dār Tayyibah.
- Kamali, M. H. (2015). *The middle path of moderation in Islam: The Qur'anic principle of wasatiyyah*. Oxford University Press.
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.



-
- Nasr, S. H. (2010). *Islam in the modern world*. HarperOne.
- _____. (2014). *The essential Sophia: Spirituality in the modern age*. Harper.
- _____. (2015). *The Study Quran*. HarperOne.
- Qutb, S. (2003). *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Dār al-Syurūq.
- Rahman, F. (2009). *Major themes of the Qur'an* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Ramadan, T. (2017). *Radical Reform*. Oxford University Press.
- Roy, O. (2017). *Secularism confronts Islam*. Columbia University Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Positive psychology: The science of flourishing*. Oxford University Press.
- Turkle, S. (2016). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.
- Zed, M. (2018). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.