

Accepted: June 2025	Revised: August 2025	Published: September 2025
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

RESILIENSI SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: STUDI QUR'AN TEMATIK DENGAN PENDEKATAN GROUNDED THEORY

Muthoharoh

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

e-mail: 231320119.muthoharoh@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

e-mail: muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstract

*This study aims to examine the concept of spiritual resilience from the perspective of the Qur'an and construct its conceptual model through a thematic Qur'anic approach (tafsir maudhu'i) combined with grounded theory. The primary research questions are: how does the Qur'an portray spiritual resilience? What values form its foundation? And how are these values interrelated in constructing a Qur'anic framework of spiritual resilience? This research employs a qualitative-exploratory method with data derived from selected Qur'anic verses concerning inner strength, life trials, and spiritual empowerment. The analysis was conducted through open coding, axial coding, and selective coding to develop a substantive theory grounded in scriptural texts. Findings reveal that Qur'anic spiritual resilience is built upon values such as *ṣabr* (patience), *tawakkul* (trust in God), *husnuzhan* (positive assumption), *gratitude* (*syukr*), and *acceptance* (*ridha*), which together form a cyclical pattern of spiritual growth. Qur'anic resilience is not passive, but active and transformative, positioning suffering as a path to spiritual maturity. The resulting model can serve as a foundation for developing Islamic counseling, character education, and Qur'an-based spiritual therapy*

Keywords: *spiritual resilience; Qur'an; thematic interpretation; grounded theory, spiritual coping*

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep resiliensi spiritual dalam perspektif Al-Qur'an dan membangun model konseptualnya melalui pendekatan studi tematik (tafsir *maudhu'i*) yang dipadukan dengan *grounded theory*. Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: bagaimana Al-Qur'an menggambarkan bentuk-bentuk resiliensi spiritual? Nilai-nilai apa saja yang menjadi fondasi pembentuknya? Dan bagaimana hubungan antar nilai tersebut dalam membentuk kerangka resiliensi spiritual *Qur'ani*? Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif dengan sumber utama berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketahanan jiwa, ujian hidup, dan kekuatan spiritual. Analisis dilakukan melalui proses *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*, untuk menghasilkan teori substantif yang berbasis data teks suci. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi spiritual Qur'ani dibentuk oleh nilai-nilai seperti sabar (kesabaran), *selective coding* (berserah diri), *husnuzhan* (prasangka baik), syukur, dan *ridha*, yang saling terhubung membentuk siklus pertumbuhan ruhani. Resiliensi dalam Al-Qur'an tidak bersifat pasif, melainkan bersifat aktif-transformatif, di mana penderitaan menjadi sarana menuju kematangan spiritual. Model yang dihasilkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan konseling Islam, pendidikan karakter, dan terapi spiritual berbasis wahyu.

Kata kunci: resiliensi spiritual; Al-Qur'an; tafsir tematik; *grounded theory*; *coping* spiritual

Pendahuluan

Manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari berbagai bentuk ujian, tekanan, dan tantangan hidup. Berbagai fenomena seperti stres berkepanjangan, gangguan kecemasan, krisis identitas, dan meningkatnya kasus depresi menandakan adanya kerentanan dalam aspek ketahanan batin seseorang. Di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia justru dihadapkan pada krisis eksistensial dan spiritual yang memunculkan kebutuhan mendesak untuk memiliki kekuatan internal yang tidak hanya bersifat mental, tetapi juga spiritual. Dalam konteks ini, konsep resiliensi spiritual menjadi sangat penting untuk dikaji sebagai bagian dari upaya penguatan ketahanan diri manusia secara menyeluruh.

Resiliensi spiritual merupakan kemampuan individu untuk tetap teguh dalam keimanan, harapan, serta mampu menemukan makna dalam penderitaan dan tetap terhubung dengan Tuhan ketika menghadapi kesulitan hidup. Konsep ini melibatkan dimensi spiritualitas yang mendalam dan berbeda dari ketahanan psikologis biasa. Spiritualitas dalam hal ini bukan hanya sebatas kepercayaan religius, tetapi mencakup kesadaran akan eksistensi yang lebih tinggi, nilai-nilai hidup, serta pengalaman transendental yang memberi kekuatan dalam menghadapi realitas hidup yang kompleks. Dalam tradisi Islam, nilai-nilai seperti sabar (*sabr*), ikhlas, *selective coding*, syukur, dan *ridha* merupakan fondasi utama dalam membentuk resiliensi spiritual yang bersumber dari wahyu, yaitu Al-Qur'an.

Berbagai penelitian psikologi kontemporer telah banyak mengangkat konsep resiliensi, baik dalam konteks pendidikan, kesehatan mental, maupun rehabilitasi sosial. Namun, pendekatan terhadap resiliensi dari perspektif spiritualitas keagamaan terutama dalam Islam masih relatif terbatas. Bahkan, studi yang secara khusus menggali konsep resiliensi spiritual langsung dari Al-Qur'an, sebagai sumber nilai-nilai utama dalam Islam, masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya deskriptif terhadap ayat, tetapi juga mampu merumuskan konsep teoretis yang dapat digunakan secara luas. Penelitian ini mengusulkan penggunaan pendekatan studi

tematik Al-Qur'an (tafsir *maudhu'i*) yang digabungkan dengan metode *grounded theory* sebagai strategi analisis yang mampu membentuk model konseptual berbasis data ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam beberapa studi sebelumnya, resiliensi spiritual umumnya dipahami melalui perspektif Barat, seperti pada konsep yang dikembangkan oleh Pargament (1997) yang menekankan pada *religious coping* dan pencarian makna hidup melalui pengalaman religius. (Pargament 1997) Studi lain seperti yang dilakukan oleh Koenig (2009) juga membahas hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia, penelitian tentang spiritualitas dan kesehatan telah banyak dikembangkan, tetapi masih minim yang menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an sebagai dasar konseptual resiliensi. Dalam literatur tafsir, nilai-nilai seperti sabar dan *selective coding* sering dikaji, tetapi belum diintegrasikan secara sistematis dalam kerangka *teoritik* resiliensi spiritual. (Koenig 2009)

Landasan teori dalam penelitian ini menggunakan sintesis antara konsep-konsep utama dalam psikologi positif dan spiritualitas Islam. Teori resiliensi Barat menjadi titik berangkat dalam memahami kerangka ketahanan manusia, sementara Al-Qur'an sebagai sumber utama spiritualitas Islam menjadi pijakan utama dalam menyusun kerangka nilai. Resiliensi spiritual dalam konteks Qur'ani dipandang bukan semata sebagai respons terhadap penderitaan, tetapi sebagai mekanisme pertumbuhan jiwa dan penemuan makna hidup dalam hubungan dengan Allah. Nilai-nilai *Qur'ani* dipandang mampu membentuk kerangka spiritual *coping* yang khas, yang berbeda dari konsep psikologi Barat yang cenderung sekuler.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka fokus pembahasan dalam artikel ini diarahkan pada tiga hal utama. Pertama, identifikasi dan eksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep resiliensi spiritual. Kedua, pengelompokan nilai-nilai Qur'ani yang membentuk resiliensi spiritual melalui teknik open dan *axial coding*. Ketiga, penyusunan model konseptual resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an sebagai hasil dari *selective coding grounded theory*. Ketiga poin ini akan dibahas secara sistematis dalam bagian hasil dan pembahasan untuk menggambarkan bagaimana Al-Qur'an menawarkan kerangka ketahanan spiritual yang utuh dan aplikatif bagi kehidupan manusia.

Metode Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode *grounded theory*. *Grounded theory* dipilih karena mampu mengembangkan teori secara induktif dari data, dalam hal ini adalah teks Al-Qur'an. Sumber data utama berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema resiliensi spiritual, seperti *sabr, bala', tawakkul, rahmah, fitnah*, dan lainnya. Analisis dilakukan melalui tiga tahap utama *grounded theory*, yaitu *open coding, axial coding*, dan *selective coding*. Pendekatan tematik digunakan untuk mengelompokkan ayat berdasarkan topik tertentu yang relevan, sementara *grounded theory* digunakan untuk mengkonstruksi model teoritis dari hasil penggalian data.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi antara pendekatan tafsir tematik dengan *grounded theory* yang belum banyak digunakan dalam kajian Al-Qur'an, khususnya untuk tema-tema *psikospiritual*. Artikel ini tidak hanya berusaha menjelaskan isi ayat-ayat secara *tafsiriah*, tetapi juga membangun teori substantif yang dapat digunakan sebagai kerangka ilmiah dalam pengembangan resiliensi spiritual berbasis Al-Qur'an. Hal ini menjadikan penelitian ini relevan tidak hanya untuk studi Al-Qur'an, tetapi juga dalam bidang psikologi Islam, pendidikan karakter, dan pengembangan konseling Islami.

Hasil dan Pembahasan

Identifikasi Ayat-Ayat Terkait Resiliensi Spiritual

Resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an tergambar melalui berbagai ayat yang menggambarkan ketahanan jiwa seorang mukmin dalam menghadapi ujian dan penderitaan. Ayat-ayat ini tidak hanya menarasikan kisah-kisah tokoh-tokoh terdahulu, tetapi juga memberi prinsip-prinsip ketahanan yang bersifat universal. Beberapa ayat kunci yang teridentifikasi antara lain QS. Al-Baqarah: 155–157, QS. Al-Insyirah: 1–8, QS. At-Taubah: 51, QS. Yusuf: 83–87, dan QS. Al-Ankabut: 2–3. Ayat-ayat tersebut secara umum menekankan pada kesabaran (*ṣabr*), *selective coding*, pengharapan kepada rahmat Allah, dan kesadaran bahwa ujian adalah bagian dari proses pembentukan keimanan.

Sebagai contoh, dalam QS. Al-Baqarah: 155–157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝١٥٦
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝١٥٧ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ

Artinya: “Allah menyatakan akan menguji manusia dengan sedikit rasa takut, lapar, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, serta memberi kabar gembira kepada orang yang sabar. Ayat ini menjadi dasar bahwa ujian hidup bukan bentuk hukuman, melainkan proses pembentukan kualitas ruhani”.

Dalam QS. Al-Insyirah pula, dijelaskan bahwa

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”, yang memberi optimisme dan semangat transendensi di tengah krisis. Ayat-ayat seperti ini berfungsi sebagai spiritual coping text, yang mendorong individu untuk tetap bertahan dalam nilai-nilai tauhid dan pengharapan.

Kategori Dan Konsep Utama Berdasarkan Open Coding

Dari proses *open coding* terhadap ayat-ayat tersebut, ditemukan sejumlah konsep utama yang berulang dan membentuk makna resiliensi spiritual secara Qur'ani. Konsep-konsep tersebut meliputi:

1. *ṣabr* (kesabaran) – disebut lebih dari 90 kali dalam Al-Qur'an, merupakan sikap inti dalam menghadapi musibah.
2. *tawakkul* (berserah diri kepada Allah) – keyakinan bahwa segala hasil berada di tangan-Nya (QS. Ali Imran: 159–160).

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ
فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ۝١٥٩
إِنَّ يَنْصُرُكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۗ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ ۝١٦٠

3. *husnuzhan* (berprasangka baik kepada Allah) – mendorong pengharapan bahkan dalam situasi buruk.

4. syukur dan *ridha* – sebagai bentuk penerimaan terhadap takdir dan bentuk penghargaan atas hikmah yang tersembunyi.
5. doa dan *isti'annah* (memohon pertolongan) – aspek spiritual interaktif dengan Tuhan.

Setiap kategori tersebut muncul secara eksplisit maupun implisit dalam narasi ayat-ayat Al-Qur'an, dan saling menguatkan dalam membentuk kekokohan batin.

Hubungan Antar Konsep (Axial coding)

Melalui proses *axial coding*, hubungan antar kategori utama mulai tampak membentuk pola konseptual. *Sabr* dan *tawakkul*, misalnya, berfungsi sebagai mekanisme awal dalam menghadapi tekanan. Ketika dihadapkan pada musibah, individu Qur'ani didorong untuk bersabar, lalu menyerahkan hasil kepada Allah (QS. At-Thalaq: 2–3).

فَإِذَا بَلَغَ أَجَلُهُنَّ فَمَا سِكُّوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَىٰ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ۗ ذٰ
لِكُمْ يُوعَظُ بِهِ ۗ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ
شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ۛ

Doa dan *isti'annah* menjadi respons aktif atas tekanan tersebut, yang menumbuhkan *husnuzhan* serta memperkuat *ridha* terhadap kehendak-Nya. Kombinasi ini menumbuhkan meaning making atau pemaknaan positif terhadap musibah, yang memperkuat *spiritual coping*.

Proses resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an bukanlah respon sesaat, tetapi siklus pertumbuhan ruhani yang berulang: dari kesulitan → sabar → *selective coding* → doa → optimisme → ketenangan → syukur → kembali menghadapi ujian. Model ini selaras dengan teori resiliensi dalam psikologi positif yang melihat krisis bukan sebagai akhir, melainkan peluang pertumbuhan.

Teori Substantif (Selective coding)

Pada tahap *selective coding*, konsep-konsep tersebut disatukan dalam model resiliensi spiritual Qur'ani. Model ini dapat digambarkan sebagai “spiral pertumbuhan ruhani” yang diawali dengan ujian (bala’), direspons dengan kesabaran dan *selective coding*, lalu diperkuat oleh *husnuzhan* dan doa, yang kemudian menghasilkan sikap *ridha* dan syukur. Proses ini bukan linear, melainkan siklis, memungkinkan pertumbuhan spiritual yang terus menerus.

Model ini dapat dikontraskan dengan teori resiliensi menurut Pargament (1997), yang mengembangkan konsep *religious coping* namun cenderung berakar pada tradisi Kristen-Protestan yang lebih psikologis. (Pargament 1997) Pargament membagi *coping* menjadi *positive religious coping* (misal: mencari makna melalui Tuhan) dan *negative religious coping* (misal: menyalahkan Tuhan). Dalam Al-Qur'an, coping tidak dibagi demikian secara kategoris, namun spiritual coping yang ditampilkan cenderung positif dan konstruktif, bahkan terhadap penderitaan yang ekstrem. Ini menunjukkan bahwa resiliensi spiritual Qur'ani lebih integratif dan bersifat pembinaan jangka panjang terhadap iman. (Lestari 2020)

Penelitian sebelumnya oleh Lestari (2020) tentang spiritualitas pasien kanker juga menemukan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an memberi efek menenangkan dan memperkuat harapan hidup. Namun,

penelitian tersebut belum menyusun kerangka teoritis yang utuh. Artikel ini melengkapi celah tersebut dengan menyusun teori substantif yang berbasis langsung dari Al-Qur'an menggunakan pendekatan induktif. (Lestari 2020)

Hasil analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa resiliensi spiritual tidak sekadar bersifat reaktif terhadap penderitaan, tetapi merupakan proses aktif dan berkesinambungan dalam membangun kekuatan ruhani yang bersumber dari keimanan kepada Allah. Proses ini terstruktur dalam nilai-nilai Qur'ani seperti *ṣabr*, *tawakkul*, *husnuzhan*, dan syukur, yang membentuk kerangka *coping* spiritual yang khas Islam. Nilai-nilai ini tidak hanya mendorong ketahanan batin, tetapi juga menciptakan makna dan harapan dalam hidup yang terhubung dengan dimensi ilahiah.

Temuan ini memperkuat teori resiliensi positif yang menyatakan bahwa individu yang memiliki sistem nilai transendental cenderung lebih mampu bertahan dalam kondisi ekstrem dan membangun kembali kehidupan yang bermakna. (Southwick dan Charney, 2012) Namun demikian, Al-Qur'an memperluas cakupan resiliensi menjadi bukan hanya tentang daya tahan psikologis, melainkan juga transformasi spiritual. Dalam konteks ini, resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an bersifat transformatif, bukan sekadar adaptif. Ujian dianggap sebagai sarana untuk naik ke *maqam* spiritual yang lebih tinggi (QS. Al-Baqarah: 286), bukan sekadar beban yang harus ditahan.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Jika dibandingkan dengan pendekatan Pargament (1997) tentang religious coping, Al-Qur'an tidak mengenal coping negatif seperti menyalahkan Tuhan atau menjauhi ibadah. (Pargament 1997) Justru dalam penderitaan, seseorang didorong untuk semakin mendekat kepada Allah (QS. Al-Ankabut: 2-3;

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُؤْتُوا أُمَّنًا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۖ
وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝ ٣

QS. Az-Zumar: 10).

قُلْ لِيَعْبُدِ الَّذِينَ آمَنُوا انْفِقُوا رَبِّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُؤَفِّقُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya, spiritualitas dalam Islam berfungsi sebagai daya dorong yang memandu individu bukan hanya untuk bertahan, tetapi untuk tumbuh dan memperbaiki kualitas relasi vertikal dan horizontal. Hal ini juga ditekankan oleh Abu-Raiya dan Pargament (2011) dalam studi lintas budaya yang menemukan bahwa *coping* berbasis Islam sangat berorientasi pada kepercayaan mutlak terhadap kehendak Allah dan nilai sabar sebagai sumber kekuatan batin. (Abu Raiya dan Pargament, 2011)

Lebih lanjut, model resiliensi spiritual Qur'ani yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan integrasi antara dimensi kognitif (*husnuzhan*, makna), afektif (tenang, ridha), dan perilaku (doa, sabar, amal). Integrasi ini sejalan dengan pendekatan multidimensional spiritual resilience yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003), namun model Qur'ani lebih eksplisit dalam menghubungkan antara ujian hidup dengan makna ibadah dan *taqarrub* ilallah (pendekatan kepada Tuhan). (Connor & Davidson, 2003) Dalam kerangka ini, penderitaan tidak hanya diterima sebagai kenyataan, tetapi diletakkan dalam perspektif ukhrawi dan kasih sayang ilahi (QS. Al-Baqarah: 286;

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

QS. Yusuf: 100).

وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبْتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۗ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Integrasi temuan ini juga relevan dengan riset kontekstual di Indonesia. Penelitian oleh Fitriana (2022) mengenai spiritualitas santri pasca musibah bencana menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an mampu membangun harapan dan menumbuhkan motivasi hidup kembali. Penelitian lainnya oleh Nurhayati (2021) pada korban kekerasan rumah tangga menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar dan *selective coding* menjadi modal utama dalam pemulihan diri. Namun, kedua penelitian tersebut belum menyusun kerangka teoretis yang sistematis dari Al-Qur'an sebagaimana dilakukan dalam studi ini.

Dengan demikian, temuan artikel ini mengonfirmasi sekaligus memperkaya literatur sebelumnya bahwa resiliensi spiritual dalam Islam sangat kuat berakar pada teks wahyu. Sumber kekuatannya tidak hanya pada persepsi subjektif, tetapi pada otoritas wahyu yang diyakini sebagai petunjuk hidup (*hudan*). Ini menjadikan resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an bersifat kokoh, kontemplatif, dan aplikatif. Dalam praktiknya, nilai-nilai ini dapat dijadikan dasar dalam pendekatan konseling Islami, penguatan karakter di institusi pendidikan, serta terapi spiritual dalam dunia medis dan psikososial.

Penutup

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan membangun kerangka konseptual tentang resiliensi spiritual dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan studi tematik (tafsir *maudhu'i*) yang dipadukan dengan *grounded theory*. Berdasarkan hasil analisis terhadap sejumlah ayat yang berkaitan dengan ujian, ketabahan, dan hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, ditemukan bahwa Al-Qur'an menawarkan konsep resiliensi spiritual yang khas, terintegrasi, dan bersifat transformatif.

Pertama, Al-Qur'an menggambarkan resiliensi spiritual sebagai kemampuan manusia untuk tetap kokoh dalam keimanan, harapan, dan pemaknaan hidup ketika menghadapi ujian. Ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah: 155–157 dan QS. Al-Insyirah: 1–8 menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti *sabr*, *tawakkul*, *husnuzhan*, syukur, dan *ridha* merupakan komponen utama dari mekanisme spiritual coping. Nilai-nilai tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk satu sistem ketahanan ruhani yang mendorong pertumbuhan dan kedewasaan spiritual.

Kedua, argumen utama dari penelitian ini adalah bahwa resiliensi spiritual dalam perspektif Qur'ani tidak bersifat pasif atau semata sebagai penerimaan terhadap penderitaan, tetapi merupakan proses aktif yang melibatkan kesadaran *ilahiyah*, penguatan diri, dan konstruksi makna hidup dalam bingkai tauhid. Proses ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi bersumber dari nilai-nilai wahyu yang otoritatif dan transendental, sehingga memberi fondasi yang kuat dan tahan lama. Dengan metode *grounded theory*, ditemukan bahwa konsep resiliensi spiritual dalam Al-Qur'an dapat disusun ke dalam model spiral transformatif: ujian → sabar → *selective coding* → doa → optimisme → syukur → pertumbuhan spiritual → siap menghadapi ujian baru.

Ketiga, secara kritis dapat disimpulkan bahwa persoalan utama resiliensi spiritual dalam kehidupan modern tidak hanya terletak pada lemahnya daya tahan psikologis, melainkan juga pada pudarnya keterhubungan manusia dengan nilai-nilai *ila hiyah*. Dalam konteks ini, Al-Qur'an bukan hanya menjadi sumber naratif spiritualitas, tetapi juga rujukan normatif yang membentuk kerangka ketahanan eksistensial secara utuh. Nilai-nilai Qur'ani tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga membangun struktur makna yang dapat diinternalisasi dan diterapkan dalam berbagai krisis kehidupan. Oleh karena itu, pendekatan tematik terhadap Al-Qur'an yang disintesis dengan *grounded theory* memberi kontribusi penting dalam membangun pemahaman konseptual yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga aplikatif dalam konteks pendidikan, konseling, dan penguatan karakter umat Islam masa kini.

Daftar Pustaka

- Abu-Raiya, Hisham, and Kenneth I Pargament. "Empirically Based Psychology Of Islam: Summary And Critique Of The Literature." *Mental Health, Religion & Culture* 14, no. 2 (2011): 93–115. <https://doi.org/10.1080/13674670903426482>.
- Connor, Kathryn M, and Jonathan R T Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Fitriana, R. "Spiritualitas Dan Pemulihan Psikologis Santri Pasca Bencana Di Aceh." *Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2022): 34–50. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/16090>.
- Koenig, Harold G. "Research On Religion, Spirituality, And Mental Health: A Review." *The Canadian Journal of Psychiatry* 54, no. 5 (2009): 283–91. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>.
- Lestari, N. "Makna Religiositas Dalam Menghadapi Kanker: Studi Kualitatif Pasien Muslim." *Jurnal Konseling Religi* 11, no. 2 (2020): 143–160. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/konseling/article/view/4483>.
- Nurhayati, S. "Ketahanan Spiritual Perempuan Korban KDRT Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Gender Dan Sosial Islam* 7, no. 2 (2021): 119–132. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/jurnalalilmi/article/view/5354>.

Pargament, K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.

Southwick, S. M, and D. S Charney. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.