Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

KONSEP RESILIENSI SPIRITUAL DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: KAJIAN QS. AR-RA'D AYAT 28 DAN QS. AL-INSYIRAH AYAT 5-6 DALAM TAFSIR AL-MISBAH DAN TAFSIR IBNU KATSIR

Ilhawa Awlia[1]*, Nikmatullah[2], & Very Wahyudi[3]
[1,2,&3]Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Mataram, Jalan Gajah Mada Nomor 100, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83116, Indonesia
**Email: 230601020.mhs@uinmataram.ac.id*
Submit: 09-10-2026; Accepted: 26-10-2026; Published: 30-10-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 dalam Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah, serta mengidentifikasi relevansi nilai-nilainya terhadap konsep resiliensi spiritual dan kesehatan mental Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan dengan pendekatan psikologis. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an dan kedua kitab tafsir, sedangkan sumber sekunder berupa literatur tentang resiliensi, spiritualitas, dan kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan membandingkan penafsiran kedua mufasir dan menghubungkannya secara konseptual dengan literatur psikologi. Hasil kajian menunjukkan bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 28 menekankan iman, zikir, dan ketenteraman hati, sedangkan QS. Al-Insyirah ayat 5–6 menekankan kesabaran, harapan, dan optimisme. Nilai-nilai tersebut dapat dipahami sebagai sumber penguatan spiritual dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan digital. Karena penelitian ini berbasis kepustakaan, relevansi tersebut bersifat konseptual dan tidak membuktikan pengaruh empiris terhadap kesehatan mental Generasi Z. Resiliensi spiritual juga tidak dimaksudkan sebagai pengganti penanganan psikologis atau medis.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Generasi Z, Kesehatan Mental, Resiliensi Spiritual, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir.

ABSTRACT: *This study aims to analyze the interpretations of Surah Ar-Ra'd (verse 28) and Surah Al-Insyirah (verses 5-6) found in Tafsir Ibn Kathir and Tafsir Al-Misbah, and to identify the relevance of the values therein to the concepts of spiritual resilience and the mental health of Generation Z. The study employs a qualitative approach utilizing library research combined with a psychological perspective. Primary data sources consist of the Qur'an and the two aforementioned exegetical works, while secondary sources comprise literature on resilience, spirituality, and mental health. The analysis involves comparing the interpretations of the two exegetes and conceptually linking them to psychological literature. The findings indicate that Surah Ar-Ra'd (verse 28) emphasizes faith, dhikr (remembrance of God), and inner tranquility, whereas Surah Al-Insyirah (verses 5–6) emphasizes patience, hope, and optimism. These values can be understood as sources of spiritual strength for coping with academic, social, and digital pressures. As this is a library-based study, the identified relevance is conceptual in nature and does not demonstrate an empirical impact on the mental health of Generation Z. Furthermore, spiritual resilience is not intended to serve as a substitute for psychological or medical treatment.*

Keywords: *Al-Qur'an, Generation Z, Mental Health, Spiritual Resilience, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibn Kathir.*

How to Cite: Awlia, I., Nikmatullah, N., & Wahyudi, V. (2026). Konsep Resiliensi Spiritual dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Kajian QS. Ar-Ra'd Ayat 28 dan QS. Al-Insyirah Ayat 5-6 dalam Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Ibnu Katsir. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan,* *6*(4), 2738-2750. https://doi.org/10.36312/panthera.v6i4.1990

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental Generasi Z menjadi salah satu isu yang perlu mendapat perhatian di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital dan perubahan sosial. Pada kelompok usia ini, pengalaman tekanan akademik, tuntutan sosial, serta penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, seperti stres, kecemasan, dan gejala depresi. Penelitian Romadhoni & Rahayu (2025) di Indonesia menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 420 pengguna media sosial berusia 16–25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan gejala kecemasan serta gejala depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kondisi psikologis responden, tetapi desain penelitian ini tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat. Sejalan dengan itu, penelitian Atiqah *et al.* (2026) terhadap 135 mahasiswa di Politeknik Kesehatan Megarezky, Makassar, dengan desain kuantitatif *cross-sectional* menemukan hubungan yang signifikan antara FoMO dan kecemasan sosial.

Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh anggota Generasi Z (Fitri *et al.*, 2024). Dengan demikian, stres, kecemasan, dan gejala depresi perlu dipahami sebagai pengalaman atau indikator psikologis yang tidak serta-merta menunjukkan adanya diagnosis gangguan mental. Faktor penggunaan media sosial, perbandingan sosial, tekanan lingkungan, dan kebutuhan akan penerimaan sosial dapat menjadi aspek yang perlu dikaji lebih lanjut dalam memahami kesehatan mental Generasi Z (Daffa *et al.*, 2024; Noviani *et al.*, 2026).

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang dalam sejumlah kajian demografis didefinisikan sebagai individu yang lahir pada 1997–2012 (Park *et al.*, 2024). Kelompok ini tumbuh ketika internet dan teknologi digital semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga interaksi digital menjadi salah satu konteks penting dalam memahami pengalaman sosial dan psikologisnya. Namun, Generasi Z mencakup tahap perkembangan yang beragam, mulai dari remaja hingga dewasa awal, sehingga pengalaman pelajar sekolah menengah tidak dapat langsung disamakan dengan pengalaman mahasiswa atau individu yang telah memasuki dunia kerja. Dalam kajian ini, kelompok sasaran konseptual difokuskan pada Generasi Z berusia 16-25 tahun, yaitu kelompok remaja akhir dan dewasa awal yang menghadapi tuntutan perkembangan diri, pendidikan, hubungan sosial, dan penyesuaian terhadap lingkungan digital. Pemilihan rentang usia tersebut dimaksudkan untuk memperjelas ruang lingkup pembahasan mengenai tekanan psikologis dan kemampuan beradaptasi, bukan untuk menyatakan bahwa seluruh individu dalam kelompok usia tersebut mengalami masalah kesehatan mental yang sama.

Paparan informasi digital yang intensif, harapan sosial, dan kebutuhan untuk mengikuti perubahan lingkungan dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan stres psikologis, meskipun pengaruhnya dapat berbeda pada setiap individu. Oleh karena

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

itu, kemampuan menghadapi tekanan dan beradaptasi terhadap perubahan menjadi aspek penting untuk dikaji dalam upaya memahami dan mendukung kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Kesehatan mental tidak hanya tentang tidak adanya gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan dalam hidup, mengelola perasaan, mengembangkan kemampuan diri, serta melakukan kegiatan dengan hasil yang bermanfaat (Faridah *et al.*, 2025). Oleh karena itu, perlu memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Kemampuan itu disebut dengan konsep resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, beradaptasi dalam situasi sulit, serta menjaga atau memulihkan kondisi diri setelah mengalami kesulitan.

Resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu menghadapi kesulitan dan menunjukkan adaptasi positif, sehingga tidak cukup diukur hanya melalui ketenangan atau optimisme (Sisto *et al.*, 2019). Dalam konteks spiritual, resiliensi berkaitan dengan pemanfaatan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan sebagai sumber daya untuk mengatasi tekanan (Denckla *et al.*, 2020). Resiliensi perlu dibedakan dari religiusitas yang berkaitan dengan keterlibatan dalam kehidupan beragama, spiritualitas yang berhubungan dengan makna dan tujuan hidup, serta kesehatan mental yang mencakup kesejahteraan psikologis secara lebih luas.

Perspektif Islam menempatkan iman sebagai landasan keyakinan, zikir sebagai praktik spiritual untuk mengelola tekanan, sabar sebagai kemampuan mengendalikan respons dan mempertahankan usaha, harapan sebagai orientasi terhadap kemungkinan yang lebih baik, serta optimisme sebagai kecenderungan memandang masa depan secara positif. Kelima unsur tersebut dapat menjadi kategori analisis resiliensi spiritual apabila dikaitkan dengan kemampuan individu menghadapi kesulitan dan beradaptasi, bukan sekadar munculnya perasaan tenang atau positif (Adrian, 2024; Schwalm *et al.*, 2022).

Perspektif Islam melalui QS. Ar-Ra‘d ayat 28 menjelaskan bahwa hati orang-orang beriman menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT, yang pada kajian ini dipahami sebagai landasan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019). Pemaknaan mengingat Allah sebagai sumber ketenangan akan dikaji melalui Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah, dengan tetap membedakan makna ayat dari interpretasi psikologis yang dikembangkan peneliti. Selain itu, QS. Al-Insyirah ayat 5–6 menegaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan, sehingga ayat tersebut dapat dikaji dalam kaitannya dengan harapan, kesabaran, dan kemampuan menghadapi tantangan tanpa mengubah makna ayat menjadi kemudahan yang selalu datang setelah kesulitan berakhir.

Tafsir Ibnu Katsir dipilih karena menekankan penafsiran berdasarkan Al-Qur’an, hadis, dan riwayat generasi awal Islam, sedangkan Tafsir Al-Misbah dipilih karena memberikan perhatian pada bahasa, konteks, dan relevansi pesan Al-Qur’an dalam kehidupan kontemporer. Perbandingan kedua tafsir tersebut digunakan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan penafsiran mengenai ketenangan, kesabaran, harapan, dan optimisme, kemudian menyusun sintesis konseptual tentang relevansinya dengan resiliensi spiritual tanpa menganggap penafsiran ayat

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

sebagai bukti empiris langsung mengenai mekanisme psikologis. Pendekatan ini dapat memperkaya pemahaman tentang dimensi spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Beberapa penelitian sebelumnya sudah membahas tentang hubungan antara nilai-nilai Al-Qur'an, kekuatan mental, dan kesehatan jiwa. Penelitian Saskia (2023) mengkaji resiliensi seorang Muslim dalam menghadapi musibah melalui pendekatan tafsir tematik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, salat, zikir, dan optimisme berkaitan dengan pembentukan ketahanan dalam menghadapi ujian kehidupan. Penelitian Sari (2024) membahas konsep resiliensi dalam Al-Qur'an dan relevansinya pada fase dewasa awal. Penelitian tersebut mengidentifikasi nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri, bertahan menghadapi kesulitan, serta membangun sikap *tawakkal*. Kajian tersebut juga menghubungkan resiliensi dengan aspek psikologis, seperti optimisme, pengendalian diri, dan spiritualitas. Penelitian Jabbar (2024) mengkaji kesehatan mental dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 melalui perspektif tafsir maqasidi. Penelitian tersebut menempatkan zikir sebagai salah satu landasan spiritual dalam memperoleh ketenangan hati serta membahas keterkaitannya dengan pemeliharaan jiwa, akal, dan agama.

Kajian Warni (2017) berjudul "*Dzikir* dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)" membahas pandangan Hamka mengenai hubungan zikir dan kesehatan mental serta penerapannya dalam kehidupan modern. Kajian tersebut memberikan landasan awal untuk memahami zikir sebagai praktik spiritual yang berkaitan dengan ketenangan batin. Penelitian Ramadhany *et al.* (2026) melalui tinjauan literatur integratif, mengembangkan kerangka *Islamic Psychological Capital* dengan menghubungkan harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme dengan nilai-nilai spiritual Islam. Sementara itu, penelitian tentang pengembangan instrumen resiliensi anak dan remaja di Indonesia oleh peneliti yang dipublikasikan pada 2023 melibatkan 5.504 peserta didik berusia 10–18 tahun dan mengintegrasikan dimensi spiritualitas serta religiusitas ke dalam pengukuran resiliensi. Kedua kajian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara nilai spiritual, resiliensi, dan kelompok usia muda telah dibahas dari perspektif konseptual maupun psikologis.

Meskipun demikian, masih terdapat ruang kajian untuk menganalisis secara komparatif penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5–6 melalui Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah, khususnya dalam merumuskan konsep resiliensi spiritual yang relevan dengan tantangan kesehatan mental Generasi Z. Berbeda dari kajian sebelumnya yang berfokus pada QS. Ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar, penelitian ini menggabungkan dua kelompok ayat dan membandingkan dua karya tafsir dengan pendekatan yang berbeda. Analisis diarahkan pada nilai iman, zikir, sabar, harapan, dan optimisme, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat dipahami sebagai sumber daya spiritual dalam menghadapi kesulitan dan mendukung proses adaptasi. Hubungannya dengan kesehatan mental Generasi Z ditempatkan sebagai relevansi konseptual, bukan sebagai bukti bahwa penafsiran ayat secara langsung menyembuhkan gangguan psikologis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5–6 dalam Tafsir Ibnu

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

Katsir dan Tafsir Al-Misbah, mengidentifikasi nilai-nilai pembentuk resiliensi spiritual, serta menjelaskan relevansinya terhadap kesehatan mental Generasi Z. Dalam konteks pendidikan, hasil kajian diharapkan dapat menjadi landasan konseptual bagi pendidik, guru Pendidikan Agama Islam (PAI), dan pembimbing mahasiswa Muslim dalam mengembangkan pendampingan yang memperhatikan makna hidup, pengelolaan tekanan, kesabaran, dan harapan. Penerapan nilai-nilai tersebut tetap perlu disertai pendekatan pendidikan dan dukungan profesional yang sesuai apabila peserta didik mengalami masalah kesehatan mental yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena objek penelitian berupa teks Al-Qur'an dan penafsiran para *mufasir*, bukan data lapangan yang diperoleh melalui wawancara, observasi, atau penyebaran angket. Analisis dilakukan dengan mengombinasikan analisis komparatif dan analisis isi kualitatif. Analisis komparatif digunakan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5–6 dalam Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah, sedangkan analisis isi kualitatif digunakan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan makna yang berkaitan dengan resiliensi spiritual. Prosedur analisis isi mengacu pada prinsip analisis kualitatif yang sistematis, yaitu penentuan unit analisis, pengkodean, pengelompokan kategori, dan interpretasi temuan (Schreier, 2012). Sumber primer penelitian meliputi teks Al-Qur'an, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir Al-Misbah, sedangkan sumber sekunder mencakup literatur ilmiah mengenai resiliensi psikologis, koping religius, spiritualitas, dan kesehatan mental, termasuk kajian yang relevan dengan Generasi Z.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelaah teks ayat, terjemahan, dan penafsiran yang berkaitan dengan objek penelitian. Analisis dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: 1) menetapkan QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5–6 sebagai unit teks yang dikaji; 2) membaca dan mencatat penafsiran kedua *mufasir* terhadap setiap ayat; 3) mengkodekan pernyataan tafsir yang relevan dengan ketenteraman hati, kesulitan, usaha menghadapi masalah, kesabaran, harapan, optimisme, dan makna spiritual; 4) membandingkan persamaan serta perbedaan penafsiran berdasarkan konteks ayat dan karakteristik pendekatan masing-masing *mufasir*; 5) mengelompokkan temuan berdasarkan kategori konseptual resiliensi spiritual; dan 6) menyusun sintesis mengenai relevansi temuan terhadap kesehatan mental Generasi Z berdasarkan literatur psikologi yang digunakan. Seluruh proses diarahkan untuk mempertahankan konteks penafsiran dan membedakan makna yang dinyatakan oleh *mufasir* dari interpretasi analitis peneliti.

Pendekatan psikologis digunakan sebagai kerangka interpretatif untuk membahas relevansi nilai-nilai dalam penafsiran dengan konsep resiliensi dan kesehatan mental, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat atau menetapkan diagnosis psikologis. Analisis menggunakan kategori deduktif yang disusun berdasarkan teori resiliensi dan koping religius, meliputi pemaknaan terhadap

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

kesulitan, kemampuan menghadapi tekanan, adaptasi positif, serta pemanfaatan sumber daya spiritual. Secara operasional, iman dianalisis sebagai landasan keyakinan dan pemaknaan, zikir sebagai praktik spiritual dalam menghadapi tekanan, sabar sebagai pengendalian respons dan keberlanjutan usaha, harapan sebagai orientasi terhadap kemungkinan keadaan yang lebih baik, serta optimisme sebagai kecenderungan memandang kemungkinan hasil positif secara realistis.

Kategori tersebut digunakan sebagai pedoman awal, bukan sebagai simpulan yang harus ditemukan dalam setiap ayat. Pembacaan tafsir juga dilakukan secara terbuka untuk menemukan makna lain yang relevan di luar kategori awal; makna tambahan tersebut dicatat sebagai kategori induktif apabila didukung oleh teks dan konteks penafsiran. Setiap kategori hanya diterapkan apabila terdapat dasar tekstual yang memadai, sedangkan hubungan dengan kesehatan mental Generasi Z dibahas melalui sintesis literatur psikologi dan tidak dianggap sebagai bukti empiris langsung. Dengan demikian, hasil penelitian dibangun melalui dialog antara penafsiran Al-Qur'an dan teori psikologi dengan tetap membedakan makna keagamaan, interpretasi peneliti, dan relevansi psikologis yang disimpulkan.

Pendekatan psikologis dalam penelitian ini tidak digunakan untuk menguji kondisi psikologis Generasi Z secara empiris. Pendekatan tersebut digunakan sebagai perspektif untuk memahami relevansi pesan Al-Qur'an dengan kemampuan menghadapi tekanan, mengelola kondisi emosional, mempertahankan harapan, dan beradaptasi terhadap kesulitan. Dengan demikian, penelitian ini memadukan analisis penafsiran terhadap kedua kelompok ayat dengan konsep resiliensi dan kesehatan mental untuk menjelaskan relevansi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis Generasi Z.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer meliputi Al-Qur'an, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5-6, serta Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir. Adapun data sekunder mencakup buku-buku psikologi, artikel jurnal ilmiah, literatur metodologi tafsir, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan resiliensi spiritual dan kesehatan mental. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk memperkuat analisis terhadap penafsiran ayat dan menjelaskan relevansinya dengan kondisi psikologis Generasi Z (Mustaqim, 2017).

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelusuri, membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan informasi dari sumber kepustakaan yang relevan dengan tujuan penelitian. Sumber primer meliputi Al-Qur'an, Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir, khususnya penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5–6. Sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah dan buku akademik yang membahas resiliensi psikologis, koping religius, spiritualitas, kesehatan mental, serta karakteristik Generasi Z.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber yang relevan. Penafsiran dari Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah dibandingkan dan diperkuat dengan Al-Qur'an, buku, artikel jurnal, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan resiliensi dan kesehatan mental. Triangulasi sumber dilakukan untuk meningkatkan ketepatan dan kredibilitas hasil analisis penelitian.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

HASIL DAN PEMBAHASAN

Resiliensi Spiritual dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28

QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa ketenteraman hati orang-orang beriman diperoleh melalui mengingat Allah SWT:

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

> "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, penafsiran QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa hati orang-orang beriman menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ibnu Katsir menerangkan bahwa hati mereka merasa tenang ketika mengingat Allah serta menerima-Nya sebagai pelindung dan penolong. Penjelasan mengenai ketenteraman hati dan penerimaan Allah sebagai pelindung serta penolong merupakan bagian dari penafsiran yang dirujuk, sedangkan pemahaman bahwa zikir mencerminkan ikatan spiritual yang dapat menjadi sumber daya dalam menghadapi tekanan hidup merupakan pengembangan analitis peneliti berdasarkan makna tersebut (Alhadi et al., 2026). Dengan demikian, zikir dalam kajian ini dipahami tidak hanya sebagai praktik mengingat Allah, tetapi juga sebagai sumber pemaknaan spiritual yang relevan untuk dikaji dalam konteks resiliensi spiritual. Sementara itu, Tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa zikir memiliki keterkaitan yang kuat dengan ketenangan jiwa. Mengingat Allah menjadi salah satu cara bagi individu untuk meraih ketenangan batin, sebab kesadaran akan kedekatan dan kekuasaan Allah bisa memberikan stabilitas saat seseorang menghadapi beragam tantangan kehidupan.

Kedua interpretasi itu memiliki kesamaan bahwa kepercayaan dan *dzikir* merupakan sumber kedamaian jiwa. Ibnu Katsir lebih fokus pada sikap bertawakkal kepada Allah dan menerima-Nya sebagai pelindung, sedangkan Al-Misbah menekankan pada keadaan mental yang tenang melalui kesadaran spiritual. Perbedaan penekanan ini menunjukkan bahwa ketenangan dalam ayat ini bukan hanya terkait dengan perasaan emosional, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana seseorang menjalin hubungan dengan Allah saat menghadapi tantangan.

Berdasarkan dua interpretasi ini, ketenangan jiwa dapat dimaknai sebagai salah satu wujud dari ketahanan spiritual. Ikatan spiritual dengan Tuhan bisa menjadi sumber energi internal saat seseorang menghadapi tantangan. Kemampuan untuk tetap tenang di tengah tekanan adalah elemen krusial dalam proses penyesuaian. Hal ini sejalan dengan temuan riset yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara spiritualitas atau kepatuhan religius dan ketahanan (Schwalm *et al.*, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dimensi spiritual dalam mendukung keseimbangan psikologis individu. Dengan demikian, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa ketahanan spiritual dapat diperkuat melalui pengembangan hubungan dengan Tuhan. Zikir dalam hal ini dapat dimaknai sebagai alat untuk mempertahankan ketenangan batin, sehingga individu memiliki sumber daya untuk mengatasi tantangan dan perubahan dalam hidup.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

Resiliensi Spiritual dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5-6

QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menegaskan adanya kemudahan yang menyertai kesulitan:

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ

> "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, pengulangan ayat itu mengindikasikan peneguhan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan. Interpretasi ini juga berkaitan dengan pemahaman bahwa satu kesulitan tidak bisa mengalahkan dua kemudahan yang ada. Pesan ini menekankan keyakinan bahwa setiap tantangan yang dihadapi manusia selalu memiliki jalan keluar yang dikaruniakan oleh Allah. Tafsir Al-Misbah menguraikan bahwa kesulitan senantiasa disertai dengan kemudahan dan memberikan motivasi agar seseorang tetap bertekun serta optimis dalam menghadapi masalah yang muncul. Kesulitan bukan saja dipandang sebagai kondisi yang harus dihadapi, melainkan juga sebagai peluang untuk menemukan kemudahan dan hal-hal positif. Pengulangan ayat tersebut semakin memperkuat pesan ini, sehingga seseorang tidak mudah putus asa ketika mengalami kesulitan (Inggria et al., 2024).

Kedua interpretasi ini sama-sama menekankan bahwa setiap kesulitan memiliki kemudahan yang mengikutinya. Ibnu Katsir lebih menyoroti kepastian kemudahan berdasarkan penekanan dalam ayat, sementara Al-Misbah memperluas maknanya dengan menekankan sikap sabar dan optimis ketika menghadapi tantangan. Dari sini, terlihat bahwa ayat tersebut tidak hanya membahas keadaan sulit, tetapi juga membentuk cara pandang individu terhadap kesulitan.

Penemuan ini mengindikasikan bahwa kesabaran, harapan, dan optimisme merupakan elemen krusial dalam ketahanan spiritual. Keyakinan bahwa di balik kesulitan terdapat kemudahan dapat membantu seseorang untuk menjaga harapan, sehingga tidak menganggap tekanan sebagai situasi tanpa jalan keluar. Dalam teori ketahanan, kemampuan untuk menerima perubahan, menjaga harapan, serta tetap berfungsi pada saat menghadapi stres adalah bagian dari kemampuan adaptif. Lenz (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara harapan, ketahanan, dan kesehatan mental di kalangan generasi muda. Dengan demikian, QS. Al-Insyirah ayat 5-6 memberi landasan spiritual bagi terbentuknya sikap optimis dalam mengatasi kesulitan. Keyakinan akan adanya kemudahan dapat menjadi sumber dukungan psikologis, karena mendorong individu untuk tetap bertahan, mencari solusi, dan tidak kehilangan harapan.

Relevansi Resiliensi Spiritual terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Temuan dari QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 memperlihatkan dua elemen penting dari ketahanan spiritual, yaitu kedamaian batin yang muncul dari ikatan dengan Allah serta kemampuan untuk mempertahankan harapan saat menghadapi tantangan. Kedua elemen ini relevan dengan kesehatan mental, karena kondisi mental tidak hanya berkaitan dengan bebasnya individu dari gangguan psikologis, namun juga melibatkan kemampuan dalam menghadapi

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2738-2750
Email: pantherajurnal@gmail.com

tantangan hidup, mengasah potensi, serta menjalani kehidupan yang produktif (Newson *et al.*, 2024; World Health Organization, 2022).

Kaitan antara resiliensi spiritual dan kesehatan mental menjadi relevan untuk dikaji pada Generasi Z yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan digital. Penelitian Atiqah *et al.* (2026) terhadap 135 mahasiswa di Makassar, Indonesia dengan desain kuantitatif *cross-sectional* menemukan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *Instagram*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan kecemasan sosial, meskipun temuan tersebut tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Penelitian Einstein *et al.* (2023) terhadap 951 remaja di Australia juga menunjukkan bahwa FoMO memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala kecemasan, sehingga keterkaitan tersebut dapat berbeda menurut karakteristik psikologis individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial dan kekhawatiran tertinggal dari pengalaman orang lain dapat menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami tekanan psikologis generasi muda, tanpa menganggap semua pengguna media sosial mengalami dampak yang sama (Rahmadania *et al.*, 2025).

Penelitian ini mengkaji ketenteraman hati melalui zikir dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan nilai harapan dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai sumber daya spiritual yang berpotensi membantu individu memaknai tekanan dan mempertahankan orientasi positif ketika menghadapi kesulitan. Hubungan tersebut merupakan sintesis konseptual peneliti, bukan bukti bahwa praktik spiritual secara langsung menghilangkan kecemasan atau kelelahan emosional.

Nilai spiritual yang terdapat dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjadi landasan untuk memperkuat kedamaian melalui zikir dan kesadaran akan hubungan dengan Allah. Di sisi lain, QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menawarkan cara pandang positif dengan keyakinan bahwa kesulitan selalu diiringi dengan kemudahan. Dengan menggabungkan kedua nilai ini, ketahanan spiritual dapat diartikan sebagai kesiapan untuk menghadapi tekanan sambil tetap menjaga kedamaian, kesabaran, harapan, dan fokus kepada Allah. Penemuan ini sejalan dengan studi tentang spiritualitas dan ketahanan yang menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber daya dalam menghadapi tekanan (Schwalm *et al.*, 2022). Keterkaitan antara ketahanan spiritual dan kesehatan mental juga didukung oleh Güldaş & Karslı (2023) yang menunjukkan bahwa ketahanan spiritual memiliki relasi dengann kondisi kesehatan mental. Pada kelompok usia remaja, harapan juga terbukti berkaitan erat dengan ketahanan dan kesehatan mental (Lenz, 2021).

Dengan demikian, resiliensi spiritual yang tercantum dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 sangat penting dalam memperkuat kesehatan mental Generasi Z. Keterkaitan ini ada karena ketahanan tersebut mampu memberikan ketenangan, menciptakan harapan, serta mendukung sikap sabar dan optimis ketika menghadapi tekanan. Namun, dalam penelitian ini, ketahanan spiritual dianggap sebagai sumber penguatan dan pendekatan nilai, bukan sebagai alternatif untuk penanganan psikologis atau medis atas masalah kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis komparatif terhadap Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah, resiliensi spiritual dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Al-Insyirah ayat

5–6 dapat dipahami melalui dua aspek utama. Pertama, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menekankan ketenteraman hati melalui iman dan zikir kepada Allah. Dalam konteks resiliensi spiritual, nilai tersebut dapat dimaknai sebagai landasan untuk memperoleh kekuatan batin dan membangun keteguhan dalam menghadapi persoalan hidup. Kedua, QS. Al-Insyirah ayat 5–6 menegaskan bahwa bersama kesulitan terdapat kemudahan. Pesan ini dapat menjadi landasan nilai bagi pembentukan sikap sabar, pemeliharaan harapan, dan pengembangan optimisme ketika individu menghadapi situasi yang menekan.

Kedua aspek tersebut memiliki relevansi konseptual dengan kebutuhan psikologis Generasi Z yang berhadapan dengan tekanan akademik, sosial, dan digital. Ketenteraman batin melalui zikir dapat dipahami sebagai sumber daya spiritual untuk membantu individu memaknai dan merespons tekanan, sedangkan nilai harapan dan optimisme dapat mendukung upaya bertahan, menilai kemungkinan penyelesaian masalah, dan melanjutkan usaha ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, resiliensi spiritual yang tercermin dalam kedua kelompok ayat tersebut dapat diposisikan sebagai sumber penguatan nilai yang berpotensi mendukung kemampuan individu menghadapi tekanan dan memelihara kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, pemaknaan ini merupakan sintesis konseptual berdasarkan kajian tafsir dan literatur terkait, sehingga tidak dapat diartikan sebagai bukti empiris bahwa zikir, harapan, atau optimisme secara langsung mengatasi gangguan kesehatan mental. Resiliensi spiritual juga tidak menggantikan kebutuhan akan bantuan profesional, termasuk layanan psikologis atau medis, ketika individu mengalami masalah kesehatan mental.

SARAN

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai resiliensi spiritual dengan menggunakan perspektif tafsir yang lebih beragam, serta mengaitkannya dengan pendekatan psikologi Islam dan kesehatan mental secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan empiris untuk menguji penerapan nilai-nilai resiliensi spiritual dalam kehidupan Generasi Z. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan metode kepustakaan, sehingga temuan mengenai relevansi resiliensi spiritual terhadap kesehatan mental Generasi Z belum diuji secara langsung melalui data lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. *Shalawat* dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. Nikmatullah, S.Ag., M.A., selaku Pembimbing I, dan Very Wahyudi, M.A., selaku Pembimbing II atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pemberi Beasiswa Kartu Indonesia Pintar (KIP) atas dukungan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan pendidikan penulis. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Ibu Hannah dan Bapak Bohari, kakak Muhammad Indrawan dan Erly Liviana, serta keponakan Nasya Erlyta Azzahwa atas doa, kasih sayang, dan semangat yang senantiasa

menguatkan penulis. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Dalam proses penyuntingan bahasa dan perbaikan struktur penulisan, penulis menggunakan *ChatGPT* dari *OpenAI* model GPT-6 untuk membantu memperbaiki tata bahasa, tanda baca, dan kejelasan kalimat. Penulis tetap bertanggung jawab atas isi, keakuratan, dan naskah akhir yang disampaikan.

DAFTAR RUJUKAN

Adrian, D. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam, 2*(5), 322-329. https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569

Alhadi, W. K., Bimantoro, I. A., Nafi, W. G., Harahap, F. I., & Ahmad, A. A. M. (2026). Dhikr and Cognitive Neuroscience: An Integrative Qur'anic Interpretation of Q.S. Al-Ra'd [13]: 28. *Tanzil : Jurnal Studi Al-Quran, 9*(1), 53–76. https://doi.org/10.20871/tjsq.v9i1.689

Atiqah, S. T., Zamli, Z., Iskandar, I., & Montolalu, F. C. (2026). Intensitas *Instagram*, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan sosial pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Makassar. *Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum, 4*(3), 446–459. https://doi.org/10.62027/praba.v4i3.933

Daffa, D. R., Arthuro, D., Fernanda, J. A., & Pratama, M. B. W. (2024). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora, 2*(2), 169–183. https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological Resilience: An Update on Definitions, a Critical Appraisal, and Research Recommendations. *European Journal of Psychotraumatology, 11*(1), 1-18. https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064

Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not Self-Compassion, Moderates the Link between Social Media Use and Anxiety in Adolescence. *Australian Journal of Psychology, 75*(1), 1-14. https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961

Faridah, F., K., S., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar : Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 11*(1), 13–33. https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 21-33. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823

Güldaş, F. Z., & Karslı, F. (2023). Exploring the Moderating Effect of Spiritual Resilience on the Relationship between Psychological Resilience and Mental Health. *Spiritual Psychology and Counseling, 8*(3), 349–366. https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1344542

Inggria, A., Nugraha, B. P., & Fadhilah, A. N. (2024). Memahami *Tikrār Lafdzi* dalam Kitab Tafsir Al-Kassyaaf Karya Az-Zamakhsyari pada Surah Al-

Insyirah ayat 5–6. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 2*(4), 64–74. https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1410

Jabbar, L. D. (2024). Menjaga Kesehatan Mental dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28 Perspektif Tafsir Maqāṣidī. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Lenz, A. S. (2021). Evidence for Relationships between Hope, Resilience, and Mental Health Among Youth. *Journal of Counseling & Development, 99*(1), 96–103. https://doi.org/10.1002/jcad.12357

Mustaqim, A. (2017). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press.

Newson, J. J., Sukhoi, O., & Thiagarajan, T. C. (2024). MHQ: Constructing an Aggregate Metric of Population Mental Wellbeing. *Health and Quality of Life Outcomes, 22*, 1-14. https://doi.org/10.1186/s12963-024-00336-y

Noviani, A. P., Suryawinata, H., Maelani, S. R., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh FoMO terhadap Gaya Hidup Gen Z Pengguna *TikTok*. *Jurnal Manajemen Bisnis Era Digital, 3*(1), 10–20. https://doi.org/10.61132/jumabedi.v3i1.1240

Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review. *Interactive Journal of Medical Research, 13*(1), 1-12. https://doi.org/10.2196/48929

Rahmadania, S., Setiawan, J. H., & Putri, N. A. (2025). Tantangan Generasi Z dalam Menyeimbangkan Gaya Hidup *Sustainable Fashion* dan Tren FOMO. *Mediasi : Jurnal Kajian dan Terapan Media, Bahasa, Komunikasi, 6*(2), 148–163. https://doi.org/10.46961/mediasi.v6i2.1577

Ramadhany, N. F., Yolanda, S., Iryandi, M. F. R., Ratnasari, D., Arifin, Z., & Arifi, A. (2026). Integrating Psychological Capital and Islamic Spiritual Values to Build Mental Resilience in Generation Z. *J-PAI : Jurnal Pendidikan Agama Islam, 12*(2), 200–212. https://doi.org/10.18860/jpai.v12i2.39344

Romadhoni, Q. T., & Rahayu, N. F. (2025). Pengaruh FOMO (*Fear of Missing Out*) terhadap Kecemasan dan Depresi pada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial. *AIB Journal of Economic Insights, 1*(1), 1–12.

Sari, K. W. (2024). Konsep Resiliensi dalam Al-Qur'an dan Relevansinya pada Fase Dewasa Awal. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Saskia, F. (2023). Kajian Tematik tentang Resiliensi Seorang Muslim terhadap Musibah dalam Al-Qur'an. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is There a Relationship between Spirituality/Religiosity and Resilience? A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Journal of Health Psychology, 27*(5), 1218–1232. https://doi.org/10.1177/1359105320984537

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina, 55*(11), 1-22. https://doi.org/10.3390/medicina55110745

Warni, W. (2017). Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar). *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.

World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Jenewa: World Health Organization.