



MENGATASI KESULITAN HIDUP DENGAN NILAI-NILAI SURAH *AL-INSYIRAH*: PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING

Tri Wulandari¹, Hasep Saputra², Emmi Kholilah Harahap³

¹SMP Muhammadiyah Lubuklinggau, ²Pascasarjana IAIN Curup, ³IAIN Curup
^{1,2,3} triwulandari@iaincurup.ac.id

Abstract: *this study focuses on the application of the values of Surah Al-Insyirah in counseling guidance to help individuals overcome life's difficulties. Life's difficulties are an indispensable part of the human journey that requires mental, emotional, and spiritual resilience. In the modern context, the pressures of life are increasingly complex with challenges such as work, social relationships, health, and the economy. Effective counseling guidance can help overcome such difficulties, and approaches that incorporate spiritual values are often more effective in providing inner peace and long-term solutions. Surah Al-Insyirah, which was revealed to give encouragement and motivation to the Prophet Muhammad, contains important messages about optimism, firmness of faith, and trust in Allah SWT. This research uses descriptive method with library research approach, collecting and analyzing data from various relevant literature. The results showed that the values in Surah Al-Insyirah can be applied in counseling guidance through techniques such as relaxation, meditation, journaling, group guidance, and spiritual activities. This approach not only helps clients better deal with difficulties but also strengthens their mental and spiritual resilience. The integration of the values of Surah Al-Insyirah in counseling guidance provides a holistic dimension that enriches the counseling process and provides more in-depth support for the client.*

Keywords: *counseling guidance, Surah Al-Insyirah, Overcoming Life difficulties*

Abstrak: *Penelitian ini berfokus pada penerapan nilai-nilai dari Surah Al-Insyirah dalam bimbingan konseling untuk membantu individu mengatasi kesulitan hidup. Kesulitan hidup adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan manusia yang memerlukan ketahanan mental, emosional, dan spiritual. Dalam konteks modern, tekanan hidup semakin kompleks dengan berbagai tantangan seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan ekonomi. Bimbingan konseling efektif dapat membantu mengatasi kesulitan tersebut, dan pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai spiritual seringkali lebih efektif dalam memberikan ketenangan batin dan solusi jangka panjang. Surah Al-Insyirah, yang diturunkan untuk memberikan semangat dan motivasi kepada Nabi Muhammad SAW, mengandung pesan-pesan penting tentang optimisme, keteguhan iman, dan tawakal kepada Allah SWT. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan library research, mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai dalam Surah Al-Insyirah dapat diterapkan dalam bimbingan konseling melalui teknik-teknik seperti relaksasi, meditasi, journaling, bimbingan kelompok, dan aktivitas spiritual. Pendekatan ini tidak hanya membantu klien menghadapi kesulitan dengan lebih baik tetapi juga memperkuat ketahanan mental dan spiritual mereka. Integrasi nilai-nilai Surah Al-Insyirah dalam bimbingan konseling memberikan dimensi holistik yang memperkaya proses konseling dan memberikan dukungan yang lebih mendalam bagi klien.*

Kata Kunci: *Bimbingan konseling, Surah Al-Insyirah, Mengatasi Kesulitan Hidup*

PENDAHULUAN

Kesulitan hidup adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan manusia. Setiap individu, tanpa memandang latar belakang, pasti pernah mengalami masa-masa sulit yang menguji ketahanan mental, emosional, dan spiritual mereka. Dalam konteks modern, tekanan hidup semakin kompleks dengan berbagai tantangan yang muncul dari tuntutan pekerjaan, hubungan sosial, masalah kesehatan, hingga tekanan ekonomi. Di sinilah peran penting bimbingan konseling yang efektif untuk membantu individu mengatasi kesulitan tersebut (Auliyaunnisa 2020). Namun, tidak semua metode bimbingan konseling mampu memberikan solusi yang mendalam dan menyeluruh. Pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai spiritual sering kali terbukti lebih efektif dalam memberikan ketenangan batin dan solusi jangka panjang.

Manusia selalu menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Sebagai seorang mukmin, idealnya manusia harus memahami bahwa Allah menciptakan dunia ini sebagai ujian bagi manusia, di mana kesulitan yang diberikan Allah bertujuan untuk menguji mereka. Kesulitan ini bertujuan untuk membedakan antara orang yang benar-benar beriman dan mereka yang memiliki penyakit hati, yaitu mereka yang gagal dalam meyakini keimanan mereka (Muzlifah 2013).

Kesulitan yang sering dialami oleh seorang mukmin kadang membuat hati dan jiwanya tidak tenang. Namun, seorang mukmin dapat menghadapi kesulitan tersebut dengan keimanan kepada Allah. Beragam kesulitan yang dihadapi manusia, mulai dari mencari pekerjaan, usaha yang bangkrut, penyakit yang diderita, dan banyak lagi kesulitan lainnya. Kesulitan-kesulitan ini sering kali menyebabkan frustrasi dan stres bagi banyak orang, terutama mereka yang tidak memiliki keyakinan kepada Allah. Ujian dari Allah kadang berupa kesenangan, tetapi ada juga yang berupa kesusahan. Ujian dalam bentuk kesenangan, misalnya, kehidupan yang penuh rintangan meskipun seseorang memiliki banyak harta, namun tidak mampu menjaganya dengan baik (Agustina 2016). Ini menunjukkan bahwa ujian berupa kesenangan tergantung pada cara mengatasinya. Sementara itu, ujian dalam bentuk kesusahan sering kali hanya dilihat dari sisi negatifnya, sehingga seberapa besar atau kecil ujian tersebut akan terasa sulit untuk dilalui.

Dalam tradisi Islam, Surah *Al-Insyirah* atau Surah *Asy-Syarb* memiliki makna yang sangat dalam terkait dengan kesabaran dan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan (Yusni 2021). Surah yang terdiri dari delapan ayat ini memberikan pengajaran tentang cara menghadapi kesulitan dengan sikap optimis dan tawakal kepada Allah SWT. Pesan-pesan dalam surah ini bukan hanya relevan secara spiritual, tetapi juga sangat aplikatif dalam konteks bimbingan konseling. Ayat-ayat dalam Surah *Al-Insyirah* memberikan panduan tentang bagaimana mengelola tekanan hidup dengan bijak dan penuh kepercayaan diri.

Surah *Al-Insyirah* adalah surah ke-94 dalam *Al-Qur'an* yang terdiri dari 8 ayat. Surah ini diturunkan di Mekah setelah Surah *Ad-Duha*. Surah ini dinamakan *Al-Insyirah* karena mengandung kata "insyirah" yang berarti "kelapangan". Turunnya Surah *Al-Insyirah* adalah ketika Nabi Muhammad SAW mengalami berbagai macam kesulitan dan cobaan dalam penyebaran agama Islam. Pada saat itu, beliau dihina, dicemooh, dan bahkan diancam oleh kaum *Quraisy*. Beliau juga ditinggal oleh beberapa sahabatnya. Allah SWT menurunkan Surah *Al-Insyirah* untuk memberikan semangat dan motivasi

kepada Nabi Muhammad SAW. Surah ini mengingatkan Nabi Muhammad SAW bahwa Allah SWT selalu bersamanya dan akan membantunya dalam menghadapi segala rintangan dan hambatan.

Surah *Al-Insyirah* mengandung beberapa nilai-nilai penting yang dapat membantu manusia dalam mengatasi kesulitan hidup, yaitu: Surah *Al-Insyirah* mengajarkan manusia untuk selalu optimis dalam menghadapi kesulitan hidup. Allah SWT berfirman dalam ayat 1, "Bukankah Kami telah melapangkan dadaimu untukmu?". Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT telah memberikan kemampuan dan kekuatan kepada manusia untuk mengatasi berbagai macam rintangan dan hambatan (Lutfia 2019).

Surah *Al-Insyirah* memberikan motivasi kepada manusia untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan. Allah SWT berfirman dalam ayat 5, "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan". Ayat ini menunjukkan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahannya.

Surah *Al-Insyirah* mengingatkan manusia untuk selalu teguh dalam imannya kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam ayat 6, "Maka bersabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT akan selalu membantu orang-orang yang sabar dalam menghadapi kesulitan hidup (Lutfia 2019).

Surah *Al-Insyirah* mengajarkan manusia untuk selalu bertawakal kepada Allah SWT dalam menghadapi kesulitan hidup. Allah SWT berfirman dalam ayat 7, "Dan berserah dirilah kepada-Nya dengan penuh penyerahan". Ayat ini menunjukkan bahwa manusia harus menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT dan yakinlah bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik baginya.

Bimbingan konseling dapat membantu manusia dalam menerapkan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dalam mengatasi kesulitan hidup. Konselor dapat memberikan bimbingan dan arahan kepada klien untuk meningkatkan optimisme dan motivasi dalam menghadapi kesulitan hidup. Dengan mengingatkan klien bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, konselor dapat membantu mereka melihat masalah dari perspektif yang lebih positif dan penuh harapan. Selain itu, konselor juga berperan dalam membantu klien mengembangkan keteguhan iman kepada Allah SWT. Melalui pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, klien diajak untuk memperkuat keyakinan mereka bahwa setiap tantangan yang dihadapi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar (Nurhayati 2023).

Penerapan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dalam bimbingan konseling dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu klien menghadapi berbagai tantangan hidup. Konselor yang memanfaatkan pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi berdasarkan teori psikologi modern, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual yang memberikan kekuatan tambahan bagi klien. Dengan memahami makna mendalam dari setiap ayat Surah *Al-Insyirah*, konselor dapat membantu klien untuk melihat masalah mereka dari perspektif yang lebih luas dan positif (Yusni 2021).

Ayat pertama dalam Surah *Al-Insyirah*, "Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?" dapat diinterpretasikan sebagai ajakan untuk menerima dan memahami kondisi diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Ini sejalan dengan prinsip dasar bimbingan konseling yang menekankan pentingnya *self-awareness* dan *self-acceptance*. Ayat-ayat selanjutnya yang mengingatkan

bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, memberikan harapan dan motivasi bagi klien untuk tidak menyerah dan terus berusaha.

Dalam praktik bimbingan konseling, nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* bisa diaplikasikan melalui berbagai teknik (Gunarti and Ahmadi 2022). Salah satunya adalah melalui teknik relaksasi dan meditasi dengan mengulang-ulang ayat-ayat tersebut sebagai afirmasi positif. Hal ini dapat membantu klien untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Selain itu, konselor juga bisa menggunakan cerita atau kisah inspiratif yang berkaitan dengan pesan-pesan dalam surah ini untuk memperkuat pembelajaran dan memberikan contoh nyata bagaimana prinsip-prinsip ini telah membantu orang lain dalam menghadapi masalah mereka.

Penerapan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dalam bimbingan konseling bisa menjadi pendekatan yang sangat efektif dan diterima dengan baik oleh klien. Ini tidak hanya memperkuat hubungan antara konselor dan klien melalui pemahaman nilai-nilai agama yang sama, tetapi juga memberikan dimensi spiritual yang memperkaya proses konseling itu sendiri (Gunarti and Ahmadi 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang sebagai studi deskriptif yang bertujuan untuk memahami cara mengatasi kesulitan hidup dengan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dari perspektif bimbingan konseling. Studi ini akan menggunakan pendekatan *library research*, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil dari *library research*. Proses ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai literatur seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan sumber online yang relevan. Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan relevansi mereka dengan topik penelitian, memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki keterkaitan dan kualitas yang mendukung tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui studi literatur, yang melibatkan pencarian, seleksi, dan pengumpulan literatur yang relevan dari berbagai sumber. Proses pengumpulan data ini dilakukan secara sistematis dan terorganisir untuk memastikan bahwa semua literatur yang relevan dengan topik penelitian telah dikumpulkan dan dianalisis dengan seksama. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai penerapan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dalam bimbingan konseling untuk mengatasi kesulitan hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Surah *al-Insyirah* terdiri dari 8 ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an Departemen Agama RI, surah yang mengatakan tentang penegasan nikmat-nikmat Allah SWT diberikan pada Nabi Muhammad Saw dan umatnya, serta pernyataan Allah bahwa di samping kesukaran ada kemudahan oleh sebab itu diperintahkan kepada Nabi agar tetap melakukan amal-amal saleh dan bertawakal kepadanya. Surah ini diturunkan di Mekkah yang diturunkan sesudah *Ad-Duha* yang dinamakan *Alam Nasyrah*. Surah ini ada yang berpendapat satu surah dengan surah *Ad-Duha*, sehingga tidak membaca basmalah karena itu termasuk dalam satu surah (Lutfia 2019).

Al-Insyirah (kelapangan) selalu dikaitkan dengan kata *Ash Shadru*, bukan dengan *Qalbu*. Allah berfirman tentang ucapan Musa as, "Wahai Rabbi, sesungguhnya aku takut mereka mendustakan diriku dan dadaku menjadi sempit karenanya". Apabila mengalami kesempitan, maka kesempitan itu dirasakan tanpa batas, dan kesempitan

dada seseorang bertingkat-tingkat sesuai dengan kebodohan dan kemarahan. Demikian juga apabila hati seseorang mengalami Insyirah (kelapangan) maka kelapangan itu akan tanpa batas juga. Allah telah melapangkan dada Rasulullah dengan cahaya Islam. Sehingga dadanya menjadi sempit dari kebatilan. Seseorang kadang merasa sempit dada disebabkan oleh sikap kemurungan ketika mendapatkan musibah. Seorang jika mendengar kebatilan akan merasa sempit karena di dalamnya terdapat cahaya Islam. Sedangkan kaum kafir dan munafik penuh dengan kegelapan kekafiran, syirik sehingga tidak ada cahaya Islam di dalamnya (MOH. NIZAR ZULFI 2022).

QS *Al-Insyirah* ayat 5-6 menyatakan bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti dengan kemudahan. Ayat-ayat tersebut berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, QS *Al-Insyirah* ayat 5

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. QS *Al-Insyirah* ayat 6.

Kehidupan sering kali penuh dengan berbagai macam ujian yang menguji ketabahan dan kesabaran seseorang. Dalam situasi seperti ini, mengingatkan klien bahwa kesulitan adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dapat memberikan kekuatan spiritual dan emosional. Dengan memahami bahwa setiap tantangan membawa hikmah dan pelajaran, klien bisa belajar untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha mencari solusi (Omairah et al. 2020).

Konselor dapat menggunakan ayat ini untuk menekankan bahwa proses kehidupan memang penuh dengan pasang surut, namun Allah telah menjanjikan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan. Ini tidak hanya memberikan harapan tetapi juga memotivasi klien untuk tetap berusaha dan berdoa, mengetahui bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan (Nurhayati 2023). Dalam praktik bimbingan konseling, pendekatan ini dapat diterapkan dengan mengajak klien untuk merenungkan ayat tersebut dan menginternalisasi pesan positifnya.

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya kesabaran. Bersabar dalam menghadapi cobaan adalah kunci untuk memperoleh kemudahan yang dijanjikan. Konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan kesabaran dengan cara-cara praktis seperti latihan mindfulness, meditasi, dan pengaturan emosi. Dengan demikian, klien dapat lebih mudah mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat masalah yang dihadapi (Nurhayati 2023).

Penerapan nilai-nilai dari QS *Al-Insyirah* ayat 5-6 dalam bimbingan konseling memberikan alat yang kuat untuk membantu klien mengatasi kesulitan hidup (Novia Sari 2023). Dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan, klien dapat lebih optimis, sabar, dan gigih dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam jangka pendek, tetapi juga membekali mereka dengan sikap positif yang berguna untuk jangka panjang (Yusni 2021).

Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri dan menemukan cara yang efektif untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, serta memberikan dukungan dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi berbagai tantangan hidup. Beberapa

cara bagaimana nilai-nilai dari QS *Al-Insyirah* dapat diterapkan dalam bimbingan konseling (Novia Sari 2023):

Konselor dapat menggunakan ayat-ayat dari QS *Al-Insyirah* untuk membantu klien memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang akan selalu diikuti oleh kemudahan. Dengan menginternalisasi pesan ini, klien dapat mengembangkan kepercayaan diri dan harapan bahwa mereka mampu melewati masa-masa sulit. Konselor dapat mengajak klien untuk merenungkan pengalaman masa lalu di mana mereka berhasil mengatasi tantangan, sehingga mereka dapat melihat pola bahwa setiap kesulitan yang dihadapi akhirnya membawa kemudahan.

Ayat-ayat ini juga mengajarkan pentingnya bersabar dan tawakal kepada Allah. Konselor dapat membantu klien mengembangkan sikap sabar dengan memberikan dukungan emosional dan teknik-teknik pengelolaan stres, seperti relaksasi, meditasi, dan *mindfulness*. Selain itu, konselor dapat mendorong klien untuk meningkatkan tawakal, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi mereka.

Selain aspek spiritual, bimbingan konseling juga melibatkan pengajaran teknik pemecahan masalah yang praktis. Konselor dapat membimbing klien melalui langkah-langkah sistematis untuk mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi berbagai solusi, dan memilih tindakan yang paling efektif. Dengan mengingatkan klien bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan, konselor dapat memotivasi klien untuk tetap proaktif dalam mencari solusi dan tidak menyerah pada keadaan.

Menghadapi kesulitan dengan sabar dan yakin bahwa kemudahan akan datang setelahnya juga membantu klien membangun ketahanan mental. Konselor dapat bekerja dengan klien untuk memperkuat daya tahan mereka melalui pengembangan keterampilan coping yang sehat, seperti berpikir positif, menjaga kesehatan fisik, dan mencari dukungan sosial.

Nilai-nilai yang terkandung dalam Surah *Al-Insyirah* menawarkan panduan berharga bagi manusia dalam mengatasi kesulitan hidup. Dengan menginternalisasi ajaran-ajaran ini, individu dapat mengembangkan sikap mental dan spiritual yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan. Berikut adalah cara bagaimana nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* dapat membantu manusia mengatasi kesulitan hidup dengan lebih efektif (Ansyah, Muassamah, and Hadi 2019):

Ketika seseorang memiliki pandangan yang optimis, mereka cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada hambatan yang tidak dapat ditembus. Hal ini memotivasi mereka untuk mencari solusi dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan. Optimisme juga terkait erat dengan kesehatan mental yang lebih baik, karena individu yang optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih tinggi.

Konselor dapat menggunakan nilai ini dalam sesi bimbingan dengan membantu klien melihat sisi positif dari situasi sulit yang mereka hadapi. Dengan mengingatkan klien tentang janji Allah bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan, konselor dapat membantu mereka tetap termotivasi dan tidak mudah menyerah. Klien dapat didorong untuk membuat rencana tindakan yang konkret dan realistis untuk mengatasi masalah mereka, dengan keyakinan bahwa usaha mereka akan membawa hasil yang positif (Nurhayati 2023).

Keteguhan iman merupakan fondasi yang kuat bagi seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup. QS *Al-Insyirah* mengingatkan kita bahwa Allah SWT

selalu bersama hamba-Nya dan akan membantu mereka dalam menghadapi setiap tantangan. Ayat ini dapat memberikan kekuatan spiritual bagi individu yang sedang mengalami kesulitan, mengingatkan mereka bahwa mereka tidak sendirian dan bahwa Allah SWT selalu hadir untuk memberikan bantuan dan dukungan (Auliyaunnisa 2020).

Keteguhan iman membantu seseorang untuk tetap tegar dan kuat dalam situasi sulit. Ketika seseorang yakin bahwa Allah SWT bersama mereka, mereka akan memiliki keyakinan bahwa semua cobaan dan ujian yang mereka alami adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan bermakna. Iman yang kuat juga membantu individu untuk bersabar dan tabah, karena mereka percaya bahwa Allah SWT tidak akan membebani mereka melebihi kemampuan mereka.

Dalam bimbingan konseling, konselor dapat membantu klien memperkuat iman mereka dengan cara-cara seperti mengajak klien untuk lebih mendalami ajaran agama, membaca Al-Qur'an, dan memperbanyak doa. Konselor juga dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang membantu klien merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Dengan iman yang kuat, klien akan lebih mampu menghadapi kesulitan dengan ketenangan dan keyakinan bahwa mereka akan mampu mengatasi semua tantangan.

Tawakal atau penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, adalah sikap yang sangat penting dalam menghadapi kesulitan hidup. QS *Al-Insyirah* mengajarkan kita untuk berserah diri kepada Allah dan yakin bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi kita. Dengan tawakal, seseorang akan merasa lebih tenang dan pasrah dalam menghadapi kesulitan, karena mereka yakin bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang terbaik untuk mereka.

Tawakal membantu seseorang untuk mengurangi kecemasan dan stres yang sering kali menyertai kesulitan hidup. Ketika seseorang percaya bahwa Allah SWT mengatur segala sesuatu dengan bijaksana, mereka akan lebih mudah menerima keadaan dan fokus pada apa yang bisa mereka lakukan untuk memperbaiki situasi mereka. Sikap tawakal juga mendorong individu untuk tetap berdoa dan berusaha, sambil menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT.

Dalam bimbingan konseling, konselor dapat membantu klien mengembangkan sikap tawakal dengan mengajarkan mereka untuk mempercayakan semua urusan kepada Allah SWT. Konselor bisa mengajak klien untuk rutin berdoa dan melakukan ibadah lain yang dapat memperkuat rasa tawakal mereka. Selain itu, konselor bisa membantu klien untuk mengidentifikasi aspek-aspek dalam hidup mereka yang perlu diserahkan kepada Allah, sambil tetap mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Nurhayati 2023).

Mengintegrasikan nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* ke dalam bimbingan konseling dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik. Konselor dapat menggunakan ayat-ayat dari Surah Al-Insyirah sebagai dasar untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada klien (Yusni 2021). Dengan memanfaatkan pesan optimisme, keteguhan iman, dan tawakal, konselor dapat membantu klien mengembangkan sikap mental dan spiritual yang lebih kuat.

Pendekatan ini juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi spesifik klien. Misalnya, bagi klien yang mengalami stres berat, konselor dapat lebih fokus pada aspek tawakal dan pengelolaan stres (Yusni 2021). Bagi klien yang merasa putus asa, konselor dapat menekankan pentingnya optimisme dan motivasi. Sementara itu, untuk

klien yang sedang meragukan keimanan mereka, konselor dapat membantu memperkuat iman mereka melalui refleksi dan ibadah.

Nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* tidak hanya menjadi panduan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga alat yang efektif dalam bimbingan konseling untuk membantu individu mengatasi berbagai kesulitan hidup. Konselor yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam praktik mereka akan dapat memberikan dukungan yang lebih bermakna dan mendalam bagi klien mereka, membantu mereka menemukan kekuatan dan ketenangan dalam setiap tantangan yang dihadapi (Agustina 2016).

Dalam praktik bimbingan konseling nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* bisa diaplikasikan melalui berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu klien mengatasi kesulitan hidup dan meningkatkan kesejahteraan mental serta spiritual mereka. Salah satu teknik yang efektif adalah menggunakan relaksasi dan meditasi dengan mengulang-ulang ayat-ayat dari Surah *Al-Insyirah* sebagai afirmasi positif (Lutfia 2019). Teknik ini tidak hanya membantu menenangkan pikiran klien tetapi juga mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus mereka pada aspek-aspek positif dalam hidup.

Mengulang-ulang ayat-ayat dari Surah *Al-Insyirah* dalam suasana yang tenang dan terkendali dapat memberikan efek terapeutik. Misalnya, klien dapat diarahkan untuk duduk dalam posisi yang nyaman, menutup mata, dan menarik napas dalam-dalam. Konselor kemudian membimbing mereka untuk mengulangi ayat-ayat tersebut dengan penuh penghayatan (Nurhayati 2023). Ayat seperti "Fa inna ma'al usri yusra, inna ma'al usri yusra" yang berarti "Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" dapat dijadikan fokus meditasi. Pengulangan ayat-ayat ini dapat membantu klien meyakini bahwa setiap masalah pasti diikuti dengan solusi, sehingga meningkatkan rasa optimisme dan keyakinan dalam diri mereka.

Konselor dapat menggunakan cerita atau kisah inspiratif yang terkait dengan pesan-pesan dalam Surah *Al-Insyirah* untuk memperkuat pembelajaran dan memberikan contoh nyata. Kisah-kisah tentang Nabi Muhammad SAW dan para sahabat yang menghadapi berbagai rintangan dengan sabar dan tawakal dapat dijadikan inspirasi bagi klien. Misalnya, menceritakan bagaimana Nabi Muhammad SAW menerima wahyu ini dalam masa-masa sulit dan bagaimana keyakinan beliau terhadap janji Allah SWT memberikan beliau kekuatan untuk terus berjuang menyebarkan Islam. Kisah-kisah ini bisa diintegrasikan dalam sesi konseling sebagai bahan diskusi untuk membantu klien memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan dan bahwa ada contoh-contoh nyata dari sejarah yang menunjukkan bagaimana iman dan tawakal bisa membawa kemudahan (Nurhayati 2023).

Teknik lain yang dapat diterapkan adalah *journaling* atau menulis jurnal reflektif. Klien dapat diminta untuk menuliskan pengalaman mereka sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan kesulitan yang mereka hadapi, dan kemudian mencatat bagaimana mereka menerapkan nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* dalam menghadapi situasi tersebut (Fauziya 2016). Proses menulis ini dapat membantu klien untuk lebih memahami emosi mereka, mengidentifikasi pola pikir negatif, dan menemukan cara untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Konselor dapat memberikan bimbingan dan umpan balik pada jurnal ini, membantu klien untuk melihat perkembangan mereka dan memberikan dorongan untuk terus maju.

Bimbingan kelompok juga bisa menjadi teknik yang efektif. Dalam sesi kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman mereka tentang bagaimana mereka

mengaplikasikan nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi kelompok ini bisa menjadi sumber dukungan sosial yang kuat, membantu setiap anggota merasa didengar dan dipahami, serta memberikan mereka kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain. Konselor dapat memfasilitasi diskusi ini dengan mengarahkan perhatian pada tema-tema kunci dari Surah *Al-Insyirah*, seperti optimisme, keteguhan iman, dan tawakal (Fauziya 2016).

Pendekatan spiritual dalam konseling juga dapat mencakup doa dan ibadah bersama (Rofiqah 2017). Konselor bisa mengajak klien untuk berdoa atau melakukan zikir bersama, fokus pada ayat-ayat dari Surah *Al-Insyirah*. Aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga memperkuat ikatan spiritual antara klien dengan Allah SWT, membantu mereka merasa lebih dekat dan dilindungi oleh-Nya. Dengan merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka, klien dapat lebih mudah menerima dan menghadapi kesulitan dengan sabar dan tawakal.

Dalam mengaplikasikan teknik-teknik ini konselor diharapkan untuk selalu memperhatikan kebutuhan dan kondisi individu klien. Setiap klien memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda, sehingga pendekatan yang digunakan harus disesuaikan dengan kondisi mereka. Konselor juga harus memastikan bahwa semua intervensi dilakukan dengan penuh empati dan pengertian, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi klien untuk mengeksplorasi dan mengatasi kesulitan mereka (Rofiqah 2017).

Nilai-nilai dari Surah *Al-Insyirah* menawarkan panduan yang sangat berguna dalam bimbingan konseling. Dengan mengintegrasikan ajaran-ajaran ini dalam praktik konseling, konselor dapat membantu klien mengembangkan kekuatan batin, optimisme, dan ketenangan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Teknik-teknik seperti relaksasi, meditasi, *journaling*, bimbingan kelompok, dan pendekatan spiritual dapat digunakan secara efektif untuk membantu klien menemukan kedamaian dan kemudahan di tengah kesulitan, selaras dengan janji Allah SWT bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan (Rofiqah 2017).

KESIMPULAN

Surah *Al-Insyirah* merupakan sumber bimbingan yang berharga bagi manusia dalam mengatasi kesulitan hidup. Nilai-nilai optimisme, motivasi, keteguhan iman, dan tawakal yang terkandung dalam surah ini dapat membantu manusia untuk lebih tegar dan kuat dalam menghadapi berbagai macam rintangan dan hambatan. Bimbingan Konseling dapat membantu manusia dalam menerapkan nilai-nilai Surah *Al-Insyirah* dalam mengatasi kesulitan hidup.

REFERENSI

- Agustina, Vina. 2016. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kisah Nabi Yusuf As Dalam Al-Qur'an." *Agama Islam* 15.
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, And Cholichul Hadi. 2019. "Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 2(1):9–18. Doi: 10.15575/Jpib.V2i1.3949.
- Auliyaunnisa, Aisyah. 2020. *Konsep Akhlak Terpuji Dalam Tafsir Juz 'Amma For Kids (Kajian Psikolinguistik Terhadap Qs. Al-'Asr Dan Qs. Al-Insyirah)*. Vol. 4.

- Fauziya, Diena San. 2016. "Pembelajaran Kooperatif Melalui Teknik Duti-Duta." *Riksa Bahasa* 2(2):159–67.
- Gunarti, Tri Tami, And Mubarok Ahmadi. 2022. "Tinjauan Stilistika Pada Surah Al-Insyirah." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5(2):171–86. Doi: 10.58518/Alfurqon.V5i2.1392.
- Lutfia, Nurul Zairina. 2019. "Nilai-Nilai Akhlak Dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1-8)." *Jakarta: Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* 82.
- Moh. Nizar Zulfi. 2022. *Resepsi Pembacaan Surat Al-Insyirah Setelah Shalat Subuh Dan Maghrib Di Masjid Baitul Muttakin Dukuh Gergintung, Rembul, Bojong, Kabupaten Tegal.*
- Muzlifah, Eva. 2013. "Maqashid Syariah Sebagai Paradigma Dasar Ekonomi Islam." *Jurnal Ekonomi Dan Hukum Islam* 3(2):73–93.
- Novia Sari, Dea. 2023. "Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbāh Skripsi."
- Nurhayati. 2023. "Implementasi Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2(1).
- Omairah, Siti, B. T. Ahmad, Fakultas Dakwah, D. A. N. Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, And Darussalam Banda Aceh. 2020. "Identifikasi Ayat-Ayat Al- Quran Terkait Dengan Kesedihan (."
- Rofiqah, Tamama. 2017. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimmunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety With The Adoption Of Religiopsikoneuroimmunologi Based Remembrance Therapy." *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 3(2). Doi: 10.33373/Kop.V3i2.559.
- Yusni, Iyus. 2021. "Motivasi Kerja Seorang Muslim Perspektif Al-Qur'an." *Journal Of Chemical Information And Modeling* 53(February):2021.