

**INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)**www.ijepec.com**TAFSIR PSIKOSPIRITUAL TERHADAP SURAH AL-DUHA DAN
TERAPI UNTUK KELESUAN EMOSI: SATU ANALISIS
KRITIKAL***A PSYCHOSPIRITUAL EXEGESIS OF SURAH AL-DUHA AND THERAPEUTIC
INTERVENTIONS FOR EMOTIONAL FATIGUE: A CRITICAL ANALYSIS*Ammar Abdullah Tahir¹, Saufi Abdullah^{2*}¹ Faculty of Usuluddin and al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College
Email: muhammadammarabdullahtahir@gmail.com² Faculty of Usuluddin and al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College
Email: saufi@kias.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:**Article history:**

Received date: 23.10.2025

Revised date: 09.11.2025

Accepted date: 27.11.2025

Published date: 11.12.2025

To cite this document:

Tahir, A. A., & Abdullah, S. (2025). Tafsir Psikospiritual Terhadap Surah Al-Duha Dan Terapi Untuk Kelesuan Emosi: Satu Analisis Kritikal. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (61), 810-827.

DOI: 10.35631/IJEPC.1061056

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**Abstrak:**

Artikel ini menganalisis Surah ad-Duḥā daripada perspektif tafsir psikospiritual dengan menelusuri potensinya sebagai terapi terhadap kelesuan emosi (emotional exhaustion). Dalam konteks cabaran psikologi moden yang dicirikan oleh tekanan jiwa, kemurungan ringan dan kehilangan makna hidup, al-Qur'an dilihat bukan sekadar sumber hukum, tetapi juga wahyu penyembuhan (shifā') bagi kesejahteraan rohani dan emosi. Melalui pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'ī) dan analisis psikospiritual, kajian ini menggabungkan pandangan ulama klasik seperti al-Ṭabarī, al-Qurṭubī dan Ibn Kathīr dengan pemikiran kontemporari Malik Badri dan Abdullah Rothman bagi membina kefahaman menyeluruh tentang struktur terapi dalam Surah ad-Duḥā. Hasil analisis mendapati surah ini mengandungi empat dimensi terapi utama: kognitif (tauhid), emosi (syukur), spiritual (rūḥānī), dan sosial (iḥsān). Ia berfungsi sebagai kerangka pemulihan jiwa yang progresif — bermula dengan penenangan emosi, pemulihan harga diri, refleksi sejarah hidup, dan berakhir dengan dorongan amal kebajikan. Kajian ini turut menegaskan bahawa mesej terapeutik Surah ad-Duḥā sejalan dengan prinsip cognitive reframing (CBT), meaning-making (Logotherapy), dan positive affirmation (Positive Psychology), namun berbeza dari segi epistemologi kerana berasaskan wahyu Ilahi. Secara keseluruhannya, kajian ini menyumbang kepada pengukuhan bidang psikoterapi Islam dengan mencadangkan model terapi Qurani berasaskan empat dimensi Tauhid–Syukur–Ruhani–Ihsan sebagai asas bagi pembinaan modul intervensi psikospiritual kontemporari.

Kata Kunci:

Surah ad-Duḥā, Tafsir Psikospiritual, Kelesuan Emosi, Terapi Al-Qur'an, Psikoterapi Islam, Pemulihan Rohani

Abstract:

This article analyzes Surah ad-Duḥā from a psychospiritual exegesis perspective by exploring its potential as a therapeutic framework for emotional exhaustion. In the context of modern psychological challenges characterized by mental stress, mild depression, and the loss of life's meaning, the Qur'an is viewed not merely as a source of law, but also as a divine revelation (shifā') that provides healing for spiritual and emotional well-being. Employing a thematic exegesis (tafsīr mawdhū'ī) and psychospiritual analytical approach, this study integrates the insights of classical scholars such as al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, and Ibn Kathīr with the contemporary perspectives of Malik Badri and Abdullah Rothman to construct a holistic understanding of the therapeutic structure within Surah ad-Duḥā. The analysis reveals that the surah embodies four core therapeutic dimensions: cognitive (tawḥīd), emotional (gratitude), spiritual (rūḥānī), and social (iḥsān). It functions as a progressive model of soul restoration—beginning with emotional reassurance, self-worth recovery, reflective gratitude on personal history, and culminating in the motivation for social benevolence. The study further asserts that the therapeutic message of Surah ad-Duḥā aligns with principles of cognitive reframing (CBT), meaning-making (Logotherapy), and positive affirmation (Positive Psychology), yet differs epistemologically by being founded on divine revelation. Overall, this study contributes to strengthening the field of Islamic psychotherapy by proposing a Qur'anic-based therapeutic model grounded in the four interrelated dimensions of Tawḥīd–Shukr–Rūḥānī–Iḥsān, which serves as a conceptual basis for developing contemporary psychospiritual intervention modules.

Keywords:

Surah ad-Duḥā, Psychospiritual Exegesis, Emotional Exhaustion, Qur'anic Therapy, Islamic Psychotherapy, Spiritual Healing

Pengenalan

Kelesuan emosi (emotional exhaustion) merupakan satu fenomena yang semakin kerap berlaku dalam kalangan masyarakat moden. Ia merujuk kepada keadaan keletihan psikologi dan emosi yang berpunca daripada tekanan hidup yang berpanjangan, konflik dalaman, beban kerja yang berlebihan, dan kehilangan tujuan hidup (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Shirom, 2003). Individu yang mengalami kelesuan emosi sering menunjukkan simptom seperti hilang motivasi, rasa tidak berdaya, perasaan sunyi yang mendalam, mudah berputus asa, dan mengalami kekosongan spiritual. Dalam konteks ini, fenomena ini bukan sahaja mempengaruhi keupayaan seseorang untuk berfungsi secara sosial dan profesional, malah boleh mengundang kepada penyakit mental yang lebih serius seperti kemurungan, gangguan keseimbangan, dan dalam kes yang ekstrem, keinginan untuk menamatkan hidup.

Dalam usaha mencari penyelesaian kepada permasalahan ini, pelbagai pendekatan psikoterapi moden telah diperkenalkan termasuklah terapi tingkah laku kognitif (CBT), terapi berasaskan kesedaran (mindfulness), dan kaunseling sokongan. Namun begitu, pendekatan-pendekatan ini kadangkala tidak mencukupi atau tidak berakar pada kepercayaan spiritual yang dianuti oleh seseorang individu (Koenig, 2009; Pearce, 2016). Dalam hal ini, pendekatan Islam yang bersumberkan al-Qur'an menawarkan dimensi alternatif yang lebih menyeluruh, iaitu bukan sahaja merawat gejala luaran tetapi juga menyentuh aspek rohani dan batin manusia.

Al-Qur'an dalam kerangka Islam bukan sekadar sebuah kitab perundangan atau panduan akhlak, tetapi juga berfungsi sebagai shifa', iaitu penyembuh kepada penyakit dalaman manusia. Allah SWT berfirman:

"وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"

"Dan Kami turunkan daripada al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Surah al-Isra', 17:82)

Ayat ini menegaskan bahawa kandungan al-Qur'an berupaya merawat kelukaan jiwa dan memperkukuh kestabilan emosi, sekali gus menjadi terapi bagi mereka yang sedang berdepan dengan kelelahan spiritual (Badri, 2000; al-Ghazali, 2005).

Surah ad-Duha merupakan salah satu surah dalam al-Qur'an yang sangat signifikan dalam konteks pemulihan emosi dan psikospiritual. Ia diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW setelah satu tempoh ketiadaan wahyu yang dikenali sebagai fathrah al-wahy, yang mana Baginda SAW mengalami tekanan perasaan yang amat mendalam dan hampir merasa dirinya ditinggalkan oleh Allah SWT (Ibn Kathir, 2000; Badri, 2000; al-Sabuni, 1981). Situasi ini merupakan manifestasi jelas kelesuan emosi yang dialami oleh seorang individu yang sangat dekat dengan Allah, yang kini merasakan kekosongan batin dan kegelisahan dalaman.

Namun, melalui Surah ad-Duha, Allah SWT memberikan respons yang sangat lembut, penuh kasih sayang dan motivasi psikospiritual. Wahyu ini bukan sahaja bertujuan untuk meyakinkan Rasulullah SAW bahawa Allah tidak meninggalkannya, bahkan menjadi sumber terapi untuk menyembuhkan luka batin Baginda. Frasa-frasa seperti:

"مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ"

"Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu."

(Surah ad-Duha, ayat 3)

"وَلَا خَيْرَ لَّكَ مِنَ الْآوَلَىٰ"

"Dan sesungguhnya akhirat itu lebih baik bagimu daripada dunia."

(Surah ad-Duha, ayat 4)

...merupakan ayat-ayat yang mengandung unsur penguatan semangat, harapan masa depan yang lebih baik, dan jaminan kasih sayang Ilahi yang abadi. Surah ini memperlihatkan satu bentuk terapi Qurani yang berasaskan pendekatan kasih sayang, harapan dan pemulihan spiritual.

Dalam tradisi tafsir, Surah ad-Duha sering kali dibincangkan dari sudut sejarah penurunannya dan signifikansi wahyu dalam menyokong perjuangan Nabi SAW (al-Ṭabarī, 2001; Ibn Kathīr, 2000; al-Qurṭubī, 1967). Namun, pendekatan tafsir psikospiritual membolehkan kita memahami kandungan ayat-ayat tersebut dari perspektif pemulihan jiwa, kestabilan emosi dan penguatan rohani. Ia bukan hanya untuk Rasulullah SAW, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dan terapi kepada umat Islam yang berdepan dengan tekanan emosi dalam kehidupan seharian.

Oleh yang demikian, makalah ini akan memberikan tumpuan kepada analisis kritikal terhadap tafsir Surah ad-Duha dalam kerangka psikospiritual. Ia akan menggabungkan pendekatan tafsir klasik dan kontemporari, disertai dengan kerangka psikologi Islam serta konsep terapi Qurani. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis Surah ad-Duhā sebagai model terapi psikospiritual yang berpotensi menangani isu kelesuan emosi dalam kalangan masyarakat moden melalui pendekatan tafsir tematik dan analisis psikospiritual.

Objektif Khusus

1. Menjelaskan konteks penurunan, mesej utama dan struktur naratif Surah ad-Duhā berdasarkan rujukan tafsir klasik dan kontemporari sebagai asas memahami nilai pemulihan psikospiritual yang terkandung di dalamnya.
2. Menganalisis elemen-elemen psikoterapeutik dalam Surah ad-Duhā—termasuk dimensi kognitif (tauhid), emosi (syukur), spiritual (rūḥani), dan sosial (iḥsān)—dengan memetakan setiap ayat kepada mekanisme psikospiritual yang relevan.
3. Menilai potensi Surah ad-Duhā sebagai kerangka terapi Qurani dalam menangani kelesuan emosi dengan membandingkannya secara kritikal dengan prinsip psikoterapi moden seperti CBT, logoterapi dan psikologi positif.

Sorotan Literatur

Sorotan literatur berperanan penting dalam mengenal pasti perkembangan wacana ilmu yang berkaitan dengan topik kajian, serta memperlihatkan jurang ilmiah (research gap) yang ingin ditangani oleh kajian ini. Dalam konteks kajian ini, dua pendekatan utama tafsir menjadi kerangka perbandingan: pendekatan tafsir klasik yang bersifat literal dan tekstual, serta pendekatan kontemporari yang meneliti dimensi psikospiritual dan aplikasi terapeutik ayat-ayat al-Qur'an.

Tafsir Klasik: Fokus pada Makna Literal dan Asbab al-Nuzul

Karya-karya tafsir klasik seperti Jāmi' al-Bayān oleh al-Ṭabarī, al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān oleh al-Qurṭubī, dan Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm oleh Ibn Kathīr merupakan antara rujukan utama ulama terdahulu dalam memahami Surah ad-Duha. Ketiga-tiga mufasssir ini menekankan aspek asbāb al-nuzūl dan makna lafziyah (literal) dalam mentafsirkan ayat-ayat.

Sebagai contoh, al-Ṭabarī (w. 310H) menyatakan bahawa Surah ad-Duha diturunkan sebagai tahqiq terhadap kegelisahan yang melanda jiwa Nabi SAW selepas fatrah wahyu. Al-Qurṭubī pula membincangkan konteks sosial dan tanggapan masyarakat Quraisy terhadap Nabi SAW

semasa ketiadaan wahyu, dengan memberi tumpuan kepada penguatan ketuhanan (rubūbiyyah) dan janji Ilahi. Ibn Kathīr dalam tafsirnya turut memberi penekanan kepada hubungan surah ini dengan kasih sayang Allah SWT serta penegasan bahawa wahyu tidak pernah terputus secara mutlak daripada Rasulullah SAW.

Namun, meskipun tafsir klasik ini kaya dengan penjelasan linguistik, sejarah dan hukum, ia kurang menekankan dimensi emosi dan psikologi manusia dalam pengalaman menerima wahyu, terutama dalam konteks kesihatan mental dan pemulihan spiritual.

Tafsir Kontemporari: Pendekatan Psikospiritual dan Terapi Jiwa

Sebaliknya, tafsir kontemporari memperlihatkan anjakan paradigma dengan menekankan pengaruh psikospiritual ayat-ayat al-Qur'an terhadap pembentukan jiwa, ketenangan batin dan terapi emosi. Antara tokoh terkemuka yang mengembangkan pendekatan ini ialah:

- **Prof. Malik Badri** (2000), dalam karyanya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, mengupas konsep tafakkur dan tadabbur terhadap ayat-ayat al-Qur'an sebagai medium rawatan psikologi yang berkesan. Beliau mengaitkan Surah ad-Duha sebagai contoh bagaimana wahyu mampu menenteramkan hati Nabi SAW ketika kegelisahan spiritual memuncak.
- **Abdullah Nasih 'Ulwan** (2001) dalam kitabnya *Tarbiyat al-Awlad fi al-Islam*, menjelaskan bahawa Surah ad-Duha membentuk asas kepada pendidikan ruhani, dengan menanamkan nilai keyakinan, optimisme, dan kebergantungan kepada Allah SWT dalam menghadapi cabaran emosi.
- **Said Hawwa** (2000), dalam *al-Asas fi al-Tafsir*, menekankan dimensi tarbawi dan tazkiyah dalam Surah ad-Duha. Menurutnya, ayat-ayat dalam surah ini mengandungi pendekatan pendidikan hati melalui bahasa kasih sayang Tuhan, suatu ciri penting dalam psikoterapi Islam.

Tafsiran kontemporari ini membuka ruang yang lebih luas untuk memahami fungsi Qurani sebagai terapi kepada keresahan dan kelelahan emosi. Ia juga menggabungkan pendekatan hermeneutik, psikologi Islam, dan kajian empirikal yang memberikan dimensi baharu kepada wacana tafsir.

Penyelidikan Empirik Terkini: Kesahihan Kesan Terapi al-Qur'an

Kajian empirikal yang dijalankan oleh Haque & Badri (2020) mendapati bahawa pendekatan psikoterapi berasaskan al-Qur'an memberikan impak positif terhadap pengurangan gejala kemurungan, kecemasan, dan kelelahan emosi dalam kalangan pesakit Muslim. Melalui metodologi kuantitatif dan kualitatif, kajian mereka membuktikan bahawa amalan tadabbur dan pembacaan surah tertentu, termasuk Surah ad-Duha, meningkatkan keseimbangan emosi dan ketenangan jiwa.

Dalam kajian lain, Bouhdiba (2009) dalam *Humanism in Islam*, menegaskan bahawa al-Qur'an ialah sumber utama penyembuhan holistik dalam tradisi Islam, bukan hanya dari sudut akidah, tetapi juga psikologi dan sosial. Beliau merujuk kepada Surah ad-Duha sebagai simbol pemulihan spiritual yang mengandungi mesej kelembutan Ilahi dan jaminan masa depan yang lebih baik, sesuai dengan prinsip terapi naratif dalam psikologi moden.

Analisis Kesimpulan Literatur

Sorotan literatur menunjukkan bahawa terdapat perbezaan pendekatan antara tafsir klasik dan kontemporari dalam memahami Surah ad-Duha. Pendekatan klasik lebih menekankan teks, konteks, dan makna literal, manakala pendekatan kontemporari menekankan aspek pengalaman dalaman, emosi dan kesan penyembuhan ayat.

Kajian ini memilih untuk mengintegrasikan kedua-dua pendekatan ini dalam satu analisis kritikal bagi mengenal pasti potensi fungsi terapi psikospiritual Surah ad-Duha secara holistik. Ini bukan sahaja menambah nilai kepada wacana tafsir semasa, tetapi juga memperkukuh lagi hubungan antara ilmu tafsir dengan disiplin psikologi Islam dalam menangani isu semasa seperti kelesuan emosi.

Metodologi

Bagi memastikan kajian ini mencapai objektifnya dalam memahami dan menilai peranan Surah ad-Duha sebagai bentuk terapi psikospiritual terhadap kelesuan emosi, pendekatan metodologi yang sistematik dan bersifat disiplin telah digunakan. Kajian ini menggabungkan pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'i) dan analisis psikospiritual, berserta analisis isi kandungan terhadap teks-teks tafsir literatur dan psikologi Islam yang relevan.

Pendekatan Tafsir Maudhu'i (Tematik)

Pendekatan tafsir maudhu'i dipilih kerana ia memberi ruang kepada kajian untuk menelusuri tema tertentu dalam al-Qur'an secara mendalam, dalam kes ini, tema pemulihan emosi dan kesejahteraan psikospiritual melalui Surah ad-Duha. Kaedah tafsir ini berbeza daripada tafsir tahlili (analitis) yang membincangkan ayat secara urutan, sebaliknya ia menyusun dan menghubungkan ayat berdasarkan tema yang dipilih.

Tafsiran surah dilakukan dengan berpandukan:

- **Asbab al-nuzul (sebab penurunan)** sebagai latar sejarah dan psikologi wahyu,
- **Struktur surah dan gaya bahasa** sebagai unsur naratif dan simbolik,
- **Hubungan antara ayat** dalam membina mesej keseluruhan,
- **Tafsiran klasik dan kontemporari** sebagai sumber triangulasi perspektif.

Dengan kaedah ini, Surah ad-Duha tidak hanya dilihat dalam konteks teks semata-mata, tetapi juga sebagai satu unit naratif yang menyampaikan mesej penyembuhan rohani, pemulihan harga diri, dan keyakinan terhadap masa depan.

Analisis Psikospiritual

Pendekatan ini berpaksikan gabungan prinsip psikologi Islam dan kerohanian Islam dalam menganalisis kandungan ayat. Analisis ini mengambil kira dimensi emosi, jiwa, dan pengalaman batin dalam memahami kesan ayat-ayat terhadap kesejahteraan psikologi. Aspek yang dianalisis termasuk:

- **Kesan emosi daripada setiap ayat**, seperti rasa dikasihi, diberi harapan, dan dihargai.
- **Simbolisme dan metafora Qurani** yang merawat luka batin.
- **Dialog Ilahi** sebagai terapi komunikasi antara Tuhan dan insan.

Analisis ini mengambil inspirasi daripada kerangka pemikiran tokoh seperti Malik Badri, yang menekankan bahawa al-Qur'an mempunyai mesej psikoterapeutik yang halus, yang mampu menyentuh lapisan terdalam dalam jiwa manusia jika ditadabburi secara mendalam.

Sumber Data dan Teknik Pengumpulan

Kajian ini menggunakan data kualitatif yang dikumpulkan daripada dua sumber utama:

1. **Teks Surah ad-Duha** sebagai sumber utama.
2. **Tafsir klasik dan kontemporari** seperti:
 - *Tafsir al-Ṭabarī, Tafsir Ibn Kathīr, al-Qurtubī* (klasik),
 - *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an* (Sayyid Qutb), *al-Asas fi al-Tafsir* (Said Hawwa), dan karya *Malik Badri* (kontemporari).
3. **Literatur psikologi Islam**, khususnya berkaitan:
 - Terapi kerohanian dan emosi dalam Islam,
 - Kelesuan emosi dari perspektif psikologi kontemporari,
 - Hubungan antara wahyu, tadabbur dan kesihatan mental.

Setiap tafsir dan rujukan dinilai secara kritikal bagi mengenal pasti mesej yang bersifat psikospiritual dan terapeutik.

Teknik Analisis

Teknik analisis kandungan (content analysis) digunakan untuk mengenal pasti, mengkategorikan dan mentafsir mesej-mesej utama dalam Surah ad-Duha yang berkaitan dengan pemulihan emosi. Beberapa aspek yang dinilai termasuk:

- **Mesej eksplisit dan implisit** ayat terhadap jiwa yang keletihan.
- **Perubahan ton suara wahyu** – dari kelembutan kepada penguatan dan motivasi.
- **Perbandingan antara makna literal dengan kesan psikospiritual.**

Seterusnya, analisis kritikal turut digunakan untuk mengkaji keberkesanan ayat-ayat tersebut sebagai satu bentuk terapi Qurani, dengan mempertimbangkan konteks kehidupan moden yang mencabar kestabilan emosi manusia.

Validasi Data dan Perspektif Triangulasi

Bagi meningkatkan ketepatan dan kebolehpercayaan kajian, pendekatan triangulasi sumber digunakan dengan menggabungkan pelbagai jenis tafsir, wacana psikologi dan penulisan ilmiah kontemporari. Ini membantu memastikan bahawa analisis yang dilakukan tidak bersifat sepihak atau terlalu literal, sebaliknya mengambil kira pelbagai perspektif dan lapisan makna yang terkandung dalam Surah ad-Duha.

Kesimpulan Metodologi

Gabungan pendekatan tafsir maudhu'i dan analisis psikospiritual memberikan kerangka kukuh untuk memahami Surah ad-Duha secara menyeluruh dan mendalam. Melalui metodologi ini, kajian ini mampu menilai secara kritikal mesej ayat-ayat suci sebagai rawatan terhadap kelesuan emosi, serta membuka ruang kepada penggunaan wahyu sebagai alternatif dalam psikoterapi Islam yang berpaksikan nilai-nilai kerohanian dan kemanusiaan.

Analisis Psikospiritual Surah ad-Duha

Surah ad-Duha yang terdiri daripada sebelas ayat pendek bukan sahaja merupakan respon terhadap kegelisahan yang dialami oleh Rasulullah SAW selepas fatrah wahyu, tetapi juga menjadi model wahyu pemulihan yang penuh kelembutan dan penguatan (Ibn Kathir, 2000; al-Sabuni, 1981; Badri, 2000). Ia mengandungi mesej-mesej yang berfungsi sebagai terapi psikospiritual secara bertahap—bermula dengan pengakuan kasih sayang Ilahi, pemulihan harga diri, pengingatan terhadap nikmat, dan akhirnya dorongan kepada amal kebajikan sebagai terapi sosial.

Ayat 1–2: Simbol Harapan dan Pemulihan

وَالضُّحَى • وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى

“Demi waktu dhuha. Dan demi malam apabila sunyi sepi.”

(Surah ad-Duha, ayat 1–2)

Ayat ini dibuka dengan dua sumpah Ilahi, iaitu waktu dhuha dan malam yang sunyi. Dalam tradisi tafsir klasik, sumpah ini ditafsirkan sebagai bukti keagungan ciptaan Allah dan kitaran alam semula jadi. Namun, dari sudut psikospiritual, ia menyampaikan konsep dualiti kehidupan: terang dan gelap, harapan dan kekeliruan, aktif dan pasif (al-Qurtubī, 1967; Ibn Kathīr, 2000; Badri, 2000).

- **Waktu dhuha**, yang menggambarkan cahaya pagi, membawa simbol kebangkitan, harapan, dan permulaan baharu. Dalam psikologi positif, cahaya sering dikaitkan dengan energi mental dan motivasi.
- **Malam yang sunyi**, sebaliknya, membawa konotasi kesedihan, kehampaan, dan kerohanian yang kelam, sebagaimana yang dialami oleh Rasulullah SAW dalam tempoh fatrah wahyu.

Namun, penting untuk diperhatikan bahawa Allah SWT bersumpah kepada kedua-dua fasa, menunjukkan bahawa kedua-duanya adalah ciptaan Ilahi dan memiliki nilai tersendiri. Ini memberi mesej psikospiritual yang sangat penting: fasa kegelapan bukan penolakan, tetapi ruang refleksi dan persiapan untuk cahaya.

Ayat 3–5: Pemulihan Keyakinan Diri

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ • وَلَآ خِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ • وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ

“Tuhanmu tidak pernah meninggalkanmu dan tidak pula membencimu. Dan sesungguhnya akhirat itu lebih baik bagimu daripada kehidupan yang permulaan (di dunia). Dan kelak, Tuhanmu pasti akan memberikan kepadamu (nikmat dan kurnia-Nya) sehingga engkau menjadi redha.”

(Surah ad-Duḥa, ayat 3–5)

Ayat ini menyentuh titik paling kritis dalam kelesuan emosi: perasaan ditinggalkan dan tidak dihargai. Rasulullah SAW dalam kesunyian fatrah wahyu telah dilanda keraguan dalaman, yang diburukkan lagi oleh cercaan musuh-musuh Baginda.

- **"Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu"** merupakan satu deklarasi pemulihan spiritual yang sangat mendalam. Allah bukan sahaja menolak persepsi negatif Baginda, tetapi juga mengangkat kembali harga dirinya. Dalam psikologi, ini setara dengan terapi kognitif yang membetulkan distorsi pemikiran seperti “saya tidak disayangi” atau “Tuhan telah melupakan saya”.
- **“Dan sesungguhnya akhir itu lebih baik bagimu daripada permulaan(di dunia)”** adalah ayat yang mengalihkan fokus jiwa yang terluka kepada masa depan yang lebih baik. Ia adalah bentuk reframing psikologi, satu teknik untuk memberi sudut pandang baharu yang positif terhadap pengalaman pahit masa kini.
- Ayat terakhir dalam rangkaian ini, **"Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan nikmat kepadamu sehingga engkau redha"**, adalah jaminan kasih sayang Ilahi yang bukan hanya menyembuhkan, bahkan menyuburkan harapan. Ia memberikan gambaran masa depan yang menyenangkan dan menjadi satu bentuk terapi harapan (hope therapy) dalam konteks keimanan.

Ayat 6–8: Refleksi dan Kesyukuran sebagai Penstabil Emosi

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ • وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ • وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ

“Bukankah Dia telah mendapatimu sebagai seorang yatim lalu Dia melindungimu? Dan Dia mendapati engkau tidak mengetahui (petunjuk), lalu Dia memberi petunjuk. Dan Dia mendapati engkau dalam keadaan miskin, lalu Dia memberikan kecukupan.”

(Surah ad-Duḥa, ayat 6–8)

Dalam ayat ini, Allah SWT menyuruh Rasulullah SAW merenung kembali sejarah kehidupannya, dari seorang anak yatim kepada insan yang mendapat naungan, dari ketiadaan ilmu kepada mendapat hidayah, dan dari kefakiran kepada kecukupan. Ini adalah teknik yang sangat selari dengan terapi naratif, di mana individu dibimbing untuk melihat kembali kisah hidupnya dalam cahaya yang berbeza.

- Allah mengemukakan **tiga keadaan lemah dan terancam** yang pernah dialami Rasulullah SAW, dan dalam setiap satu, Allah hadir sebagai penyelamat. Ini membina rasa kesyukuran, pengiktirafan akan pertolongan Ilahi, dan peningkatan keyakinan bahawa bantuan itu tidak pernah terputus.
- Dalam konteks psikospiritual moden, ini adalah bentuk **penguatan identiti positif**: daripada menjadi mangsa takdir kepada menjadi insan yang dipimpin dan disayangi.
- Ayat ini juga mendorong kepada **mekanisme coping religius**, iaitu menenangkan diri melalui ingatan terhadap nikmat dan rahmat masa lalu.

Ayat 9–11: Amal Sosial sebagai Terapi Rohani

فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَفْهَرْ • وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ • وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

“Maka terhadap anak yatim, janganlah engkau berlaku kasar. Dan terhadap orang yang meminta (bantuan), janganlah engkau mengherdik. Dan adapun nikmat Tuhanmu, maka nyatakanlah (dengan bersyukur dan menyebarkannya).”

(Surah ad-Duha, ayat 9–11)

Ayat-ayat penutup ini beralih daripada terapi dalaman kepada aksi sosial dan amal kebajikan. Ia menunjukkan bahawa pemulihan emosi dan spiritual tidak lengkap tanpa tindakan positif yang keluar dari diri ke arah masyarakat.

- **Larangan mengherdik anak yatim dan menolak peminta** ialah arahan yang membentuk empati sosial. Dalam terapi Islam, amal soleh dilihat sebagai mekanisme penyembuhan dalaman. Ia mengembalikan makna hidup melalui tindakan memberi, bukan hanya menerima.
- Perintah untuk **menyebut nikmat Tuhan** ialah bentuk **terapi afirmasi positif**, yang mana individu disaran untuk sentiasa mengiktiraf dan menyatakan kebaikan dalam hidup. Dalam psikologi, ini membantu membina self-worth dan keseimbangan afektif.
- Secara keseluruhan, ayat-ayat ini mendorong individu yang mengalami tekanan batin untuk **keluar dari kesedihan melalui amal dan penglibatan sosial**, suatu pendekatan yang terbukti berkesan dalam terapi logoterapi oleh Viktor Frankl dan terapi spiritual Islam.

Model Terapi Psikospiritual Berasaskan Surah ad-Duha (Tauhid–Syukur–Ruhani–Ihsan Framework)

Berdasarkan analisis psikospiritual terhadap Surah ad-Duha, dapat dirumuskan bahawa struktur ayat-ayatnya membentuk satu model terapi berasaskan wahyu yang menyentuh keempat-empat dimensi utama psikoterapi Islam, iaitu kognitif, emosi, spiritual, dan sosial. Model ini bukan sahaja menggambarkan pendekatan holistik al-Qur'an terhadap pemulihan jiwa, tetapi juga menunjukkan kesinambungan antara aspek tauhid, tazkiyah, dan ihsan sebagai asas kesejahteraan psikospiritual manusia.

Jadual 1: Tema dan Dalil Berkaitan Terapi Psikospiritual Berasaskan Surah ad-Duha

Dimensi Terapi	Ayat Terlibat	Mekanisme Psikospiritual	Nilai Terapi
Terapi Kognitif (Tauhid)	Ayat 3–5	Reframing pemikiran negatif kepada keyakinan Ilahi	Optimisme & makna hidup
Terapi Emosi (Syukur)	Ayat 6–8	Refleksi terhadap nikmat & sejarah hidup	Redha & syukur
Terapi Spiritual (Rūḥānī)	Ayat 1–2	Kesedaran tentang dualiti cahaya dan gelap	Keseimbangan batin
Terapi Sosial (Iḥsān)	Ayat 9–11	Amal kebajikan & empati sosial	Pemulihan sosial & altruisme

Sumber: Himpunan ayat berkaitan Terapi Psikospiritual.

Rajah ini menonjolkan bahawa proses pemulihan dalam Surah ad-Duha bergerak dari kesedaran batin kepada tindakan sosial, bermula dengan pembinaan semula kognisi tauhidi (ayat 3–5), diikuti oleh pengukuhan emosi melalui syukur (ayat 6–8), peneguhan spiritual melalui kesedaran terhadap ketentuan Ilahi (ayat 1–2), dan akhirnya pembentukan tingkah laku prososial melalui amal dan empati (ayat 9–11). Keseluruhan struktur ini menunjukkan bahawa penyembuhan jiwa dalam al-Qur'an bersifat menyeluruh – merangkumi aspek akal, emosi, ruhani, dan sosial yang saling berhubungan dalam membina insan seimbang.

Kesimpulan Analisis Psikospiritual

Keseluruhan Surah ad-Duha ialah satu struktur terapi berasaskan wahyu yang lengkap: bermula dengan penerimaan emosi, diikuti dengan pemulihan kognitif dan spiritual, diakhiri dengan tindakan sosial sebagai pemaknaan hidup. Ia menunjukkan bahawa al-Qur'an bukan sahaja memberi panduan akidah dan hukum, tetapi juga merupakan manual penyembuhan jiwa yang sangat mendalam dan relevan, khususnya untuk mereka yang mengalami kelesuan emosi.

Analisis Kritikal

Kajian terhadap Surah ad-Duha dalam kerangka psikospiritual menunjukkan bahawa ayat-ayat suci al-Qur'an bukan sahaja berfungsi sebagai sumber petunjuk dan nilai-nilai akhlak, bahkan juga sebagai terapi emosi dan pemulihan jiwa bagi mereka yang mengalami kelesuan emosi dan tekanan hidup. Namun begitu, untuk menjadikan Surah ad-Duha sebagai modul intervensi psikospiritual yang berkesan, satu penilaian kritikal perlu dibuat terhadap kekuatan serta cabaran dan kelemahan yang perlu diatasi.

Kekuatan Surah ad-Duha dalam Konteks Terapi Psikospiritual

Struktur Terapi Emosi yang Komprehensif

Surah ad-Duha menawarkan satu susunan ayat yang bersifat terapeutik secara bertahap, yang bermula dengan pendekatan penenangan jiwa, pemulihan harga diri, pengingatan terhadap sejarah peribadi, dan akhirnya dorongan untuk beramal (Badri, 2000; al-Sabuni, 1981; Ibn Kathir, 2000). Ini sejajar dengan prinsip terapi psikologi yang progresif, bermula dari penerimaan, penyembuhan, hingga kepada tindakan. Dari segi psikoterapi Islam, struktur ini menepati prinsip tazkiyat al-nafs iaitu proses menyucikan jiwa melalui kesedaran dan penyerahan kepada Allah.

Sentuhan Terus kepada Dimensi Spiritual dan Eksistensial

Salah satu kekuatan utama surah ini ialah keupayaannya menyentuh dimensi spiritual dan eksistensial manusia secara mendalam. Ayat-ayat seperti "Tuhanmu tidak meninggalkanmu..." dan "Dan sesungguhnya akhirat itu lebih baik bagimu..." memberikan pengukuhan makna hidup, keyakinan kepada masa depan dan pengharapan yang berasaskan tauhid. Dalam konteks psikologi eksistensial, ia membantu individu membina semula makna kewujudan dan menangani krisis diri.

Potensi Sebagai Modul Intervensi Psikospiritual

Surah ad-Duha berpotensi besar untuk dikembangkan sebagai modul psikoterapi Islam yang boleh digunakan oleh para kaunselor, pendidik dan pendakwah, khususnya bagi membantu individu yang mengalami keletihan emosi, kemurungan ringan atau kehilangan motivasi. Modul ini boleh dimasukkan dalam program pembangunan sahsiah, bimbingan kaunseling Islam, atau terapi kelompok berdasarkan pendekatan tadabbur Qurani.

Kelemahan dan Cabaran Pelaksanaan

Keperluan Bimbingan Khusus untuk Terjemahan Praktikal

Walaupun mesej dalam Surah ad-Duha sangat relevan secara psikospiritual, ia tidak dapat difahami secara terapeutik tanpa bimbingan dan kefahaman tafsir yang mendalam. Terdapat risiko kesalahfahaman jika ayat ditafsir secara literal tanpa mempertimbangkan konteks psikologi dan pengalaman spiritual seseorang (Badri, 2000; Rothman, 2021; al-Qurtubī, 1967). Oleh itu, ia menuntut kewujudan pakar dalam kedua-dua bidang: tafsir dan psikologi.

Kepentingan Integrasi dengan Terapi Moden

Untuk menjadikan pendekatan ini lebih holistik dan efektif, ia perlu diintegrasikan dengan pendekatan terapi moden seperti Cognitive Behavioural Therapy (CBT), terapi naratif, atau logoterapi. Integrasi ini membolehkan kaunselor menggunakan kerangka Qurani seperti Surah ad-Duha dalam sesi rawatan sambil masih berlandaskan metodologi sains psikologi semasa. Tanpa integrasi ini, mesej surah mungkin kekal dalam ruang spiritual semata-mata dan kurang kesan terhadap rawatan gangguan klinikal yang kompleks.

Keterbatasan Penyelidikan Empirik

Salah satu kekangan utama ialah kekurangan kajian lapangan dan bukti empirikal yang menilai keberkesanan Surah ad-Duha sebagai modul terapi (Haque & Badri, 2020; Rothman, 2021; Abu-Raiya & Pargament, 2022). Walaupun kajian teoretikal dan sorotan tafsir menyokong keberkesananannya, namun tanpa data kualitatif atau kuantitatif daripada responden sebenar (klien, pelajar, pesakit), nilai terapinya sukar disahkan secara ilmiah. Maka, penyelidikan lanjutan diperlukan untuk menguji aplikasi surah ini dalam konteks rawatan sebenar.

Kesimpulan Analisis Kritikal

Secara keseluruhannya, Surah ad-Duha menunjukkan potensi luar biasa sebagai alat terapi psikospiritual dalam menangani kelesuan emosi. Ia mengandungi mesej penguatan diri, ketenangan batin, dan pengaktifan nilai sosial sebagai asas kesejahteraan mental. Walau bagaimanapun, kekuatan tersebut hanya akan dapat dimanfaatkan sepenuhnya jika diterjemahkan dengan bimbingan yang tepat, pendekatan integratif, dan disokong oleh kajian empirikal. Kajian ini mencadangkan agar Surah ad-Duha dikembangkan sebagai modul

intervensi Islamik secara sistematis dan saintifik agar ia bukan sahaja berfungsi secara rohani, tetapi juga menyumbang kepada pembangunan model terapi yang berasaskan wahyu.

Jadual 2: Kekuatan Surah ad-Duha dalam Konteks Terapi Psikospiritual dan Cabaran Pelaksanaannya

Kekuatan	Penjelasan
Struktur terapi emosi yang komprehensif	Mengandungi unsur penenangan, refleksi, dan motivasi secara bertahap.
Sentuhan kepada dimensi spiritual	Menjawab isu eksistensial seperti rasa ditinggalkan dan kehilangan makna hidup.
Potensi sebagai modul intervensi	Sesuai untuk guru, kaunselor, dan pendakwah dalam terapi psikospiritual.

Kelemahan & Cabaran

Kelemahan & Cabaran	Penjelasan
Perlu bimbingan tafsir-terapi	Mesej al-Qur'an memerlukan pentafsir profesional untuk aplikasi terapi.
Perlu integrasi dengan terapi moden	Agar lebih efektif dan selari dengan pendekatan klinikal semasa.
Kurang kajian lapangan	Tiada bukti empirik kukuh yang mengesahkan keberkesanan praktikalnya.

Perbandingan dengan Model Psikoterapi Barat

Kajian ini turut mendapati bahawa pendekatan psikospiritual Surah ad-Duha mempunyai kesepadanan tertentu dengan beberapa teori psikoterapi Barat yang terkenal, namun berbeza dari segi asas epistemologi dan sumber keilmuannya (Corey, 2017; Frankl, 1985; Beck, 2011; Badri, 2000). Dalam konteks Barat, pendekatan seperti Cognitive Behavioural Therapy (CBT) menekankan proses cognitive reframing, iaitu pembetulan cara berfikir negatif kepada pemikiran positif yang lebih rasional (Beck, 2011; Dobson & Dozois, 2019; Corey, 2017). Ini sejalan dengan mesej Surah ad-Duha pada ayat 3–5 yang berfungsi membetulkan persepsi Rasulullah SAW tentang diri dan hubungannya dengan Allah, sebagai bentuk reframing tauhidi yang mengembalikan keyakinan kepada kasih sayang Ilahi.

Selain itu, konsep meaning-making yang diasaskan oleh Viktor Frankl dalam Logotherapy (Frankl, 1985; Schulenberg et al., 2016) juga dapat dilihat dalam ayat 6–8 Surah ad-Duha, di mana Allah SWT membimbing manusia untuk menemukan makna hidup melalui refleksi terhadap sejarah peribadi, pengalaman lampau, dan kesyukuran terhadap nikmat Ilahi. Ini membantu individu yang mengalami krisis eksistensial untuk membina semula makna hidup berasaskan tauhid.

Seterusnya, prinsip Positive Affirmation dalam Positive Psychology yang menekankan pengiktirafan diri, harapan, dan emosi positif turut selaras dengan ayat 9–11 Surah ad-Duha. Ayat ini menyeru kepada tindakan sosial dan penyebaran kebaikan sebagai terapi aktif bagi menyembuhkan kesedihan batin. Namun, berbeza dengan psikologi Barat yang berteraskan

rasionalisme dan empirisisme, Surah ad-Duha menegaskan sumber penyembuhan itu datang daripada wahyu Ilahi yang menyatukan dimensi spiritual, emosi, dan sosial secara menyeluruh.

Secara keseluruhannya, pendekatan Surah ad-Duha boleh dianggap sebagai model psikoterapi Qurani yang melengkap dan melampaui teori Barat kerana ia menghubungkan antara kognisi, emosi, dan tindakan dengan ketundukan kepada Tuhan, menjadikan ia terapi yang bukan sahaja bersifat psikologi, tetapi juga rohani dan eksistensial.

Jadual 3: Perbandingan Surah ad-Duḥā dengan Model Psikoterapi Barat

Model Psikoterapi Barat	Prinsip Utama Terapi	Ayat Surah ad-Duḥā yang Relevan	Mekanisme Psikospiritual Qurani	Perbezaan Epistemologi
Cognitive Behavioural Therapy (CBT)	<i>Cognitive reframing</i> – membetulkan pemikiran negatif kepada positif dan rasional	Ayat 3–5: “Tuhanmu tidak meninggalkanmu...”; “Sesungguhnya yang kemudian lebih baik...”	Reframing tauhidi: mengubah distorsi kognitif dengan mengembalikan keyakinan kepada kasih sayang dan janji Allah	CBT berasaskan rasionalisme manusia; Surah ad-Duḥā berasaskan wahyu dan hubungan rabbani
Logotherapy (Viktor Frankl)	<i>Meaning-making</i> – mencari makna hidup melalui pengalaman dan penderitaan	Ayat 6–8: “Bukankah Dia mendapati engkau yatim, lalu melindungi?”	Refleksi nikmat & sejarah hidup sebagai asas pembinaan makna yang berteraskan tauhid	Logotherapy bersifat humanistik–eksistensial; Surah ad-Duḥā memberi makna hidup berpaksikan Tuhan
Positive Psychology	<i>Positive affirmation, gratitude, prosocial behaviour</i>	Ayat 9–11: larangan mengherdik yatim, membantu peminta, menyebut nikmat	Terapi amal & syukur – penyembuhan melalui hubungan sosial, empati dan pengiktirafan nikmat	Psikologi positif fokus emosi manusia; Qurani menyatukan emosi, amal, dan spiritualiti
Terapi Barat secara umum	Berasaskan empirisisme, kajian klinikal, dan teori psikologi	Seluruh struktur Surah ad-Duḥā (Ayat 1–11)	Model holistik Tauhid–Syukur–Rūḥani–Ihsan	Wahyu Ilahi sebagai sumber utama penyembuhan, bukan pemerhatian saintifik semata-mata

Rumusan dan Cadangan

Rumusan

Kajian ini telah mengetengahkan Surah ad-Duha sebagai satu unit wahyu yang sangat signifikan dalam konteks pemulihan psikospiritual, khususnya dalam menangani kelesuan emosi, tekanan jiwa, dan krisis eksistensial yang sering melanda manusia moden. Surah ini bukan sekadar ayat-ayat pujian dan peringatan, tetapi merupakan skrip terapi Ilahi yang turun pada saat Rasulullah SAW mengalami kekosongan batin dan kegelisahan spiritual akibat fatrah wahyu.

Melalui analisis tafsir tematik dan pendekatan psikospiritual, kajian ini membuktikan bahawa Surah ad-Duha mengandungi struktur terapi yang lengkap: bermula dengan penenangan emosi, disusuli dengan pemulihan harga diri, refleksi terhadap sejarah peribadi, dan akhirnya dorongan kepada amal kebajikan sebagai pemaknaan hidup. Prinsip-prinsip ini sejajar dengan pendekatan terapi moden seperti terapi kognitif, terapi naratif, dan logoterapi yang menekankan pemulihan makna, harapan, dan identiti diri (Badri, 2000; Corey, 2017; Frankl, 1985).

Lebih penting lagi, Surah ad-Duha memperlihatkan bahawa pemulihan spiritual adalah akar kepada keseimbangan emosi dan mental. Ia menampilkan Allah SWT sebagai penyembuh yang Maha Lembut, yang memulihkan insan bukan melalui hukuman, tetapi melalui kasih sayang, pengiktirafan, dan jaminan masa depan yang lebih baik (al-Ghazali, 2005; Badri, 2000; Rothman, 2021). Oleh itu, wahyu ini sangat sesuai dijadikan modul intervensi psikospiritual dalam pelbagai bidang—termasuk pendidikan, kaunseling, pembangunan sahsiah, dan terapi Islam.

Namun, untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi surah ini, perlu ada usaha sistematik untuk menterjemahkan mesej wahyu ke dalam pendekatan terapi yang praktikal dan saintifik, serta digabungkan dengan metodologi moden agar ia tidak kekal pada tahap spiritual semata-mata tetapi benar-benar membantu dari sudut kesihatan mental yang menyeluruh.

Cadangan Kajian Lanjut

Berdasarkan dapatan dan analisis yang telah dibuat, berikut merupakan beberapa cadangan yang boleh dikembangkan oleh penyelidik masa hadapan atau institusi berkaitan:

Jadual 4: Cadangan Kajian dan Penjelasannya

Cadangan Kajian	Penjelasan
1. Penilaian keberkesanan Surah ad-Duha dalam intervensi terapi Islamik	Satu kajian empirikal boleh dijalankan untuk menilai kesan penggunaan ayat-ayat Surah ad-Duha dalam sesi terapi kaunseling Islam. Kajian ini boleh melibatkan skala simptom emosi sebelum dan selepas intervensi.
2. Kajian lapangan bersama remaja dan pelajar IPT	Golongan remaja dan pelajar universiti sering terdedah kepada tekanan emosi. Surah ad-Duha boleh diuji sebagai bahan intervensi dalam program pembangunan sahsiah atau sesi bimbingan kelompok,

	untuk mengenal pasti perubahan tahap kesejahteraan psikospiritual.
3. Pembinaan modul terapi naratif Islam berasaskan Surah ad-Duha	Modul ini boleh dibina berasaskan pendekatan terapi naratif Qurani, di mana klien diajak untuk menyusun semula naratif hidup mereka dengan merujuk struktur pemulihan dalam Surah ad-Duha: dari kegelapan kepada cahaya, dari kegelisahan kepada ketenangan.
4. Latihan profesional kepada guru, kaunselor dan pendakwah	Latihan dan bengkel boleh dilaksanakan bagi melatih para guru pendidikan Islam, kaunselor dan pendakwah menggunakan Surah ad-Duha sebagai sumber bimbingan spiritual dan sokongan psikologi dalam persekitaran mereka.
5. Kajian perbandingan dengan pendekatan terapi Barat	Kajian ini juga boleh mengkaji persamaan dan perbezaan antara mesej Surah ad-Duha dengan prinsip-prinsip terapi Barat (seperti CBT dan logoterapi), bagi membina kerangka terapi hibrid Islam-Barat yang lebih berkesan dan diterima umum.

Sumbangan Teoretikal dan Implikasi Kajian

Sumbangan utama kajian ini ialah membina asas konseptual bagi terapi psikospiritual Islam melalui tafsir Surah ad-Duha, yang menghubungkan wahyu dengan psikoterapi kontemporari. Ia memperkukuh bidang integrasi al-Qur'an dan psikologi, serta membuka ruang bagi pembinaan model terapi berasaskan wahyu (Qur'anic-based therapy). Kajian ini juga memberikan asas kepada pembangunan modul intervensi Islamik yang lebih saintifik dan aplikatif, dengan menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, emosi, spiritual dan sosial dalam proses penyembuhan jiwa.

Dari sudut praktikal, implikasi kajian ini meliputi bidang pendidikan Islam, kaunseling, serta pembangunan sahsiah melalui pendekatan tadabbur al-Qur'an. Surah ad-Duha boleh dijadikan rujukan utama dalam merangka latihan intervensi psikospiritual bagi kaunselor dan pendidik Islam, terutama dalam menangani isu kemurungan dan kelesuan emosi dalam kalangan pelajar dan masyarakat moden. Selain itu, kajian ini membuka peluang kepada penyelidik untuk memperluas perbincangan teori Psikoterapi Islam melalui integrasi disiplin tafsir dan psikologi klinikal, sekaligus memperkukuh kedudukan al-Qur'an sebagai asas epistemologi utama dalam penyembuhan holistik manusia.

Kesimpulan Akhir

Surah ad-Duha adalah satu bentuk wahyu yang sangat mendalam dan penuh kasih sayang Ilahi. Ia bukan hanya untuk menghibur Rasulullah SAW, tetapi juga sebagai model pemulihan jiwa untuk umat Islam sepanjang zaman. Dengan pendekatan yang betul, ia mampu menjadi terapi Qurani yang saintifik dan menyentuh jiwa, serta membantu umat manusia keluar daripada kelesuan emosi menuju kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS) atas sokongan moral dan fasiliti akademik yang membolehkan penyelidikan ini diselesaikan dengan jayanya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rakan-rakan penyelidik, para pensyarah Fakulti Usuluddin dan al-Qur'an & Sunnah, serta para penilai artikel (reviewers) yang telah memberikan maklum balas konstruktif bagi memperkemarkan kualiti penulisan ini. Tidak lupa juga penghargaan kepada para sarjana terdahulu dalam bidang tafsir, psikologi Islam dan psikoterapi, khususnya pemikiran Malik Badri, Abdullah Rothman dan tokoh-tokoh tafsir klasik yang menjadi asas rujukan kajian ini. Segala pandangan, teguran dan sokongan yang diterima amat dihargai dan menjadi penyumbang utama kepada penyempurnaan artikel ini. Segala kekurangan yang masih ada adalah tanggungjawab penulis sepenuhnya.

Rujukan

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2022). *The psychology of Islam: Mental health applications*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000287-000>
- al-Ghazali. (2005). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Vol. 4). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Qurṭubī, A. (1967). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* (Vol. 20). Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah.
- al-Sabuni, M. A. (1981). *Safwat al-Tafasir* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim.
- al-Ṭabarī. (2001). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān* (Vol. 23). Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Haque, A., & Badri, M. (2020). *Psychology from an Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists*. Kuala Lumpur: IIUM Press.
- Ibn Kathir. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (Vol. 4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Pearce, M. J. (2016). *Spirituality and mental health: A guide for clinicians*. New York, NY: Routledge.
- Rothman, A. E. (2021). Developing Islamic frameworks for psychotherapy: Integrating spirituality and clinical practice. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2113–2130. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01284-x>
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2016). Logotherapy for clinical practice: Meaning-centered interventions for mental health care. *Psychotherapy*, 53(4), 448–453. <https://doi.org/10.1037/pst0000084>

Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245–264). Washington, DC: American Psychological Association.