

Al- Misyakah:

Jurnal Kajian Al-Quran dan Tafsir

Vol 6 No 2 (2025)

## Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Wasith : Studi Surah Al-Ma'arij

**Muhammad Zaky Siregar**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

23021230029@radenfatah.ac.id

**Patur Rahman**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

pathur702@gmail.com

### **Abstract**

*This qualitative research examines the concept of tawakal (trust in God) in Sheikh Muhammad Sayyid Thantawi's Tafsir Al-Wasith, specifically in the interpretation of Surah Al-Ma'arij. The study employs a descriptive-analytical approach through library research, with primary data from Tafsir Al-Wasith and secondary data from other relevant sources. The findings reveal that Thantawi interprets the negative human characteristics described in verses 19-21 restlessness (halu'a), complaining (jazu'a), and stinginess (manu'a) as inherent psychological-spiritual realities. Thantawi positions continuous and devout prayer (verses 22-23) as a spiritual therapy mechanism to build self-discipline and transcendental awareness. The research concludes that, in Thantawi's view, tawakal emerges as the culmination of a transformative process an active and serene state of mind achieved after maximum effort, representing a mature spiritual response to life's fluctuations. This study contributes to the development of an integrated spiritual counseling model based on Qur'anic values.*

**Keywords :** Spiritual Psychology, Surah Al-Ma'arij, Tawakal, Tafsir Al-Wasith, Thantawi.

### **Asbtrak**

Penelitian ini mengkaji konsep tawakal dalam Tafsir Al-Wasith karya Syekh Muhammad Sayyid Thantawi, khususnya pada penafsiran Surah Al-Ma'arij. Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis melalui studi kepustakaan, dengan data primer dari Tafsir Al-Wasith dan data sekunder dari berbagai sumber relevan lainnya. Temuan penelitian mengungkap bahwa Thantawi menafsirkan karakteristik negatif manusia dalam ayat 19-21 yaitu gelisah (halu'a), berkeluh kesah (jazu'a), dan kikir (manu'a) sebagai realitas psikologis-spiritual yang inheren. Thantawi memposisikan shalat yang kontinu dan khusyuk (ayat 22-23) sebagai mekanisme terapi spiritual untuk membangun disiplin diri dan kesadaran transendental. Penelitian menyimpulkan bahwa dalam pandangan Thantawi, tawakal muncul sebagai puncak proses transformatif sebuah kondisi jiwa yang aktif dan tenang setelah melakukan ikhtiar maksimal, yang merepresentasikan respons spiritual yang matang terhadap fluktuasi kehidupan. Kajian ini berkontribusi pada pengembangan

model konseling spiritual terpadu berbasis nilai-nilai Qur'ani.

**Kata kunci :** Psikologi Spiritual, Surah Al-Ma'arij, Tawakal, Tafsir Al-Wasith, Thantawi.

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia modern diwarnai oleh kompleksitas permasalahan yang tidak hanya bersifat material, tetapi juga spiritual dan psikologis. Dalam arus globalisasi dan kapitalisme yang kian deras, individu seringkali dihadapkan pada situasi ketidakpastian, tekanan kompetisi, dan krisis makna hidup yang memicu kecemasan eksistensial (Erich Fromm, *To Have or to Be?* (New York: Continuum, 2005), h. 45-50, yang menggambarkan bagaimana mode kepemilikan (having) dalam masyarakat kapitalis modern menciptakan kecemasan eksistensial). Fenomena burnout, anxiety disorder, dan depresi menjadi bukti nyata betapa manusia modern rentan terhadap goncangan jiwa yang bersumber dari ketidakmampuan mengelola harapan, kekecewaan, dan ketakutan akan masa depan. Dalam konteks inilah, agama Islam menawarkan seperangkat konsep psikologis-spiritual untuk membangun ketahanan diri, dan salah satu konsep sentral yang diajukan adalah tawakal (Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London, 1979), h. 78).

Secara bahasa, tawakal berasal dari akar kata bahasa Arab wa-ka-la (وَكْلَ) yang bermakna menyerahkan, mempercayakan, atau mewakilkan (Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab*, jilid 11 (Beirut: Dar Sadir, 1994), h. 732) . Dalam terminologi Islam, tawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasif dan menyerah pada takdir tanpa usaha, melainkan sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah SWT. setelah melakukan ikhtiar atau usaha secara maksimal sesuai dengan sunnatullah (Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid 4 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th.), h. 25). Konsep ini menempati posisi yang sangat strategis dalam bangunan akidah dan akhlak seorang Muslim, karena ia merupakan puncak dari maqam-maqam (stasiun-stasiun spiritual) dalam tasawuf dan

manifestasi nyata dari keimanan kepada takdir (Al-Qusyairi, *Al-Risalah al-Qusyairiyah* (Mesir: Dar al-Kutub al-Haditsah, t.th.), h. 120-125). Al-Qur'an banyak menyinggung tentang tawakal, di antaranya dalam firman-Nya: "Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu."

Namun, pemahaman tentang tawakal seringkali mengalami reduksi dan disalahafsirkan dalam praktik keberagamaan masyarakat. Tidak jarang, tawakal dijadikan pemberian untuk kemalasan, kurangnya inisiatif, dan kegagalan dalam merencanakan masa depan. Di sisi lain, dalam masyarakat yang kapitalistik, tawakal justru diabaikan sehingga menimbulkan sikap materialistik, serakah, dan gelisah karena menggantungkan kebahagiaan sepenuhnya pada pencapaian dunia (Sebuah laporan WHO pada 2021 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi meningkat signifikan pasca pandemi, yang berkorelasi dengan ketidakpastian ekonomi dan sosial. "*Global Burden of Disease and Mental Health*," World Health Organization, 2021, h.12). Oleh karena itu, diperlukan penafsiran yang kontekstual dan komprehensif terhadap konsep tawakal, yang mampu menjembatani dimensi transendental dengan realitas empiris kehidupan manusia modern.

Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang secara implisit mengajak pada konsep tawakal dengan terlebih dahulu mendiagnosis masalah kejiwaan manusia adalah Surah Al-Ma'arij. Allah SWT. berfirman: "Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpai kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir." Ayat ini menggambarkan dua kutub karakter negatif manusia: gelisah dan putus asa saat susah, serta kikir dan egois saat senang. Kedua sifat ini, menurut para mufasir, bersumber dari hati yang lemah imannya dan tidak mampu bertawakal dengan benar kepada Allah SWT (Fakhruddin Al-Razi, *Mafatih*

*al-Ghaib*, jilid 30 (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1999), h. 210). Solusi atas kedua penyakit hati ini diisyaratkan dalam ayat-ayat selanjutnya, yaitu dengan mendirikan shalat secara konsisten, yang dalam banyak tafsir dipandang sebagai sarana utama untuk membangun koneksi dengan Ilahi dan melatih ketenangan jiwa yang menjadi fondasi tawakal (Muhammad Abdurrahman, *Tafsir al-Manar*, jilid 12 (Kairo: Dar al-Manar, 1367 H), h. 155). Dalam khasanah penafsiran Al-Qur'an kontemporer, *Tafsir Al-Wasith* karya Syaikh Muhammad Sayyid Thantawi menempati posisi yang unik dan signifikan. Thantawi, yang pernah menjabat sebagai Grand Syaikh Al-Azhar, dikenal dengan pendekatan tafsirnya yang menggabungkan metode *bi al-ma'tsur* (berdasarkan riwayat) dan *bi al-ra'y* (berdasarkan nalar), dengan corak adabi ijtima'i (sastra-sosial) yang kuat (Abdullah Mubarak, "Tafsir Al-Wasith Li Al-Qur'an Al-Karim" Sebuah Karya Besar Grand Syaikh Muhammad Sayyid Thantawi," Jurnal STAI Al-Anwar 2, no. 1 (2016): h. 115). Tafsirnya ditulis dengan bahasa yang lugas, sistematis, dan mudah dipahami, namun tidak kehilangan kedalaman analisisnya. Yang menjadi keunggulan *Tafsir Al-Wasith* adalah kemampuannya menjembatani pesan-pesan klasik Al-Qur'an dengan problematika kekinian, termasuk isu-isu psikologis dan sosial masyarakat modern ( Ali Hendri, *Konstruksi Perempuan dalam Keluarga dalam Kitab Al-Tafsir Al-Wasit Li Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Sayyid Tantawi* (Tesis UIN Sunan Kalijaga, 2018), h. 34). Sebagai seorang ulama yang hidup di era kontemporer, Thantawi sangat aware terhadap tantangan yang dihadapi umat, sehingga penafsirannya terhadap ayat-ayat seperti dalam Surah Al-Ma'arij diharapkan dapat memberikan solusi yang relevan dan aplikatif.

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa penafsiran Thantawi terhadap Surah Al-Ma'arij, khususnya pada ayat-ayat yang menggambarkan karakter negatif manusia, mengandung konsep implisit tentang tawakal sebagai solusi. Penelitian ini tidak hanya ingin menguraikan bagaimana Thantawi memaknai kata-kata kunci dalam surah tersebut, tetapi juga ingin menyelami bagaimana ia menghubungkan

diagnosis masalah manusia itu dengan resep ilahiyyah berupa shalat dan pada akhirnya membentuk sikap tawakal. Dengan kata lain, penelitian ini berusaha merekonstruksi "psikoterapi Qur'ani" yang ditawarkan Thantawi melalui tafsirnya untuk mengobati penyakit gelisah dan kikir, dengan tawakal sebagai puncak penyembuhannya.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas Tafsir Al-Wasith dari berbagai sudut pandang. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Ali Hendri mengkaji konstruksi perempuan dalam keluarga menurut Thantawi, dan menemukan bahwa meskipun secara umum tafsirnya masih menyimpan bias gender, namun Thantawi menekankan bahwa spiritualitas laki-laki dan perempuan adalah sebanding (Ali Hendri, *Konstruksi Perempuan dalam Keluarga dalam Kitab Al-Tafsir Al-Wasit Li Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Sayyid Tantawi* (Tesis UIN Sunan Kalijaga, 2018) , h. 105). Penelitian lain oleh Fahru Razi dan Sukiman mengkaji karakteristik manusia dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-21 menurut Thantawi, dan menyimpulkan bahwa sifat keluh kesah dan kikir adalah sifat alami yang bisa dikendalikan dengan meningkatkan iman dan ibadah (Fahru Razi dan Sukiman, "Karakteristik Manusia Menurut Syekh Muhammad Sayyid Thantawi dalam Tafsir Al-Wasith: Studi Surah Al-Ma'arij Ayat 19-21," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2025): h. 687). Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik mendalam mengeksplorasi konsep tawakal sebagai inti solusi yang ditawarkan Al-Qur'an melalui penafsiran Thantawi. Ruang inilah yang coba diisi oleh penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana konsep tawakal direpresentasikan dalam penafsiran Syaikh Muhammad Sayyid Thantawi terhadap Surah Al-Ma'arij, khususnya sebagai solusi atas karakter manusia yang suka mengeluh dan kikir?

Adapun tujuannya adalah untuk:

- 1.) Menganalisis penafsiran Thantawi tentang karakter negatif manusia dalam Surah

Al-Ma'arij ayat 19-21.

- 2.) Menggali penafsiran Thantawi tentang peran shalat (ayat 22-23) sebagai fondasi pembentukan jiwa; dan
3. Merekonstruksi konsep tawakal implisit dalam Tafsir Al-Wasith sebagai puncak solusi atas problem kejiwaan manusia.

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi baik secara akademis maupun praktis. Secara akademis, penelitian ini akan memperkaya khazanah studi tafsir tematik, khususnya mengenai konsep tawakal dalam Tafsir Al-Wasith yang belum banyak disentuh. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan psikologi Islam dan konseling spiritual, memberikan sebuah perspektif Qur'ani yang ditafsirkan secara kontekstual untuk mengatasi masalah kecemasan dan materialisme dalam kehidupan modern.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis kepustakaan (library research) dengan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber data primer yang digunakan adalah kitab Tafsir Al-Wasith li Al-Qur'an Al-Karim karya Muhammad Sayyid Thantawi, khususnya pada bagian penafsiran Surah Al-Ma'arij. Sumber data sekunder meliputi karya-karya Thantawi lainnya, kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta artikel jurnal dan tesis yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap sumber-sumber tersebut. Data yang terkumpul dianalisis dengan metode analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan merekonstruksi konsep tawakal dalam penafsiran Thantawi, yang kemudian disajikan secara deskriptif dan interpretatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Analisis Penafsiran Thantawi tentang Karakter Negatif Manusia (QS. Al-Ma'arij: 19-21)**

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هُلُوًّا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزْوًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُثُواً (٢١)

"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan, ia amat kikir." (QS. Al-Ma'arij: 19-21)

Dalam menafsirkan ketiga ayat ini, Thantawi memberikan penekanan bahwa karakter negatif manusia yang digambarkan tersebut bersifat fundamental dalam struktur penciptaannya. Ia menjelaskan kata halu'a sebagai bentuk shighat mubalaghah yang menunjukkan intensitas sifat gelisah yang luar biasa pada diri manusia (Muhammad Sayyid Thantawi, *Al-Tafsir Al-Wasith li Al-Qur'an Al-Karim*, Jilid 15 (Kairo: Dar Nahdhah, 1998), h. 352.). Menurutnya, kondisi psikologis ini merupakan realitas bawaan (asliyyah) yang melekat dalam natur kemanusiaan, bukan sekadar produk kondisioning sosial. Ketika manusia menghadapi asy-syar (keburukan) berupa kemiskinan, penyakit, atau berbagai bentuk kesulitan hidup, sifat gelisah ini berubah menjadi jazu' yaitu sikap berkeluh kesah yang tak terbendung ( Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 353). Sebaliknya, ketika memperoleh al-khair (kebaikan) seperti kekayaan, kesehatan, dan kesenangan dunia, karakter dasarnya memanifestasi menjadi manu' atau sikap kikir yang enggan berbagi (Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 354).

### Shalat sebagai Mekanisme Terapi Spiritual dalam Pemikiran Thantawi

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ma'arij ayat 22-23:

إِلَّا الْمُصْلِينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣)

"Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya." (QS. Al-Ma'arij: 22-23)

Yang membedakan penafsiran Thantawi adalah kemampuannya menghubungkan diagnosis masalah dengan preskripsi solusi secara sistematis. Dalam menafsirkan ayat ini, Thantawi tidak membatasinya pada aspek ritual formal semata. Ia menekankan bahwa shalat yang dimaksud adalah shalat yang "terjaga

kontinuitasnya (dawam), dilaksanakan dengan penuh kekhusukan, dan menjadi kebutuhan esensial jiwa yang tidak dapat dikompromikan dalam keadaan apapun"( Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 355). Lebih lanjut, Thantawi memandang shalat sebagai mekanisme tarbiyah ruhiyyah (pendidikan spiritual) yang berfungsi membangun kesadaran transendental (al-wa'iy al-uluhiy) secara berkelanjutan (Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 356).

Jika kita kaitkan dengan teori psikologi humanistik Maslow tentang aktualisasi diri, shalat dalam perspektif Thantawi ini dapat dipandang sebagai praktik yang memungkinkan manusia untuk melampaui kebutuhan dasar menuju kebutuhan transendensi. Sementara dalam perspektif psikologi kognitif, shalat yang khusuk dan kontinu berfungsi sebagai cognitive restructuring yang membentuk pola pikir baru dalam menyikapi berbagai situasi kehidupan (Aaron T.Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976), h. 214).

Pemikiran Thantawi tentang shalat sebagai terapi spiritual ini menunjukkan bahwa solusi terhadap masalah karakter manusia tidak hanya bersifat behavioral semata, tetapi harus menyentuh aspek spiritual yang lebih mendalam. Konsep shalat yang kontinu dan khusuk ini menawarkan pendekatan yang holistik dalam mentransformasi karakter negatif manusia, di mana aspek ritual tidak dipisahkan dari aspek psikologis dan spiritual.

### **Konstruksi Tawakal sebagai Puncak Transformasi Spiritual**

Meskipun term tawakal tidak muncul secara eksplisit dalam teks Surah Al-Ma'rij, analisis mendalam terhadap penafsiran Thantawi mengungkap konstruksi konsep tawakal yang implisit namun sistematis. Dalam kerangka pemikiran Thantawi, tawakal bukanlah sikap pasivitas atau pelarian dari realitas. Sebaliknya, ia merupakan halatul qalb (kondisi spiritual hati) yang dicirikan oleh ketenangan (sakinah), kestabilan (istiqrar), dan kepasrahan aktif setelah melakukan ikhtiar secara maksimal (Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 358).

Jika kita telisik lebih dalam, konsep ini sejalan dengan teori stress and coping oleh Lazarus dan Folkman, di mana tawakal dapat dipahami sebagai bentuk religious coping yang efektif. Dalam perspektif ini, tawakal bukan berarti menghindar dari masalah, melainkan mengembangkan mekanisme adaptasi yang sehat melalui penyandaran diri kepada kekuatan yang lebih tinggi (Kenneth I.Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001), h. 112).

Proses transformasi spiritual yang digambarkan Thantawi melalui penafsiran Surah Al-Ma'arij ini menunjukkan suatu perkembangan psikologis yang bertahap. Dari kondisi awal manusia yang diliputi kecemasan dan kekikiran, melalui disiplin shalat yang konsisten, manusia berkembang menuju kondisi jiwa yang lebih matang dan stabil. Jiwa yang telah mengalami transformasi melalui disiplin shalat ini tidak lagi mudah tergoncang oleh asy-syar karena memiliki keyakinan kuat bahwa semua ketetapan berasal dari Allah SWT (Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 359). Sebaliknya, ketika memperoleh al-khair, jiwa tersebut tidak terjebak dalam sikap manu' karena memandang segala nikmat sebagai amanah ilahiyyah yang harus disyukuri dan didistribusikan (Thantawi,*Al-Tafsir Al-Wasith...*, h. 360).

### **Relevansi Konstruk Tawakal Thantawi dalam Konteks Psikologi Kontemporer**

Konstruksi tawakal yang dibangun Thantawi melalui penafsiran Surah Al-Ma'arij ini menemukan relevansinya yang signifikan dalam konteks psikologi kontemporer. Konsepnya tentang shalat sebagai mekanisme terapi spiritual sejalan dengan pendekatan mindfulness-based intervention dalam psikologi modern yang menekankan pentingnya kesadaran penuh (present moment awareness) dan penerimaan (acceptance) sebagai cara mengelola distress psikologis (American Psychological Association, "Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression," *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 75, No. 3, 2019, h. 45).

Dalam perkembangan terbaru psikologi positif, konsep tawakal Thantawi ini dapat dipandang sebagai bentuk transcendence strength yang memungkinkan individu untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Sementara dalam perspektif neurosains, praktik shalat yang khusyuk dan kontinu seperti yang ditekankan Thantawi dapat mempengaruhi struktur otak dalam mengelola emosi dan stres (Andrew Newberg,*How God Changes Your Brain* (New York: Ballantine Books, 2009), h. 87).

Pemikiran Thantawi melalui penafsiran Surah Al-Ma'arij ini telah memberikan kontribusi penting bagi pengembangan psikologi Islam yang mengintegrasikan dimensi spiritual dengan pendekatan psikologis modern. Dalam masyarakat kontemporer yang ditandai oleh tingginya tingkat kecemasan dan materialisme, konstruk tawakal ala Thantawi menawarkan paradigma alternatif yang holistik dalam membangun ketahanan mental dan spiritual.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap Tafsir Al-Wasith karya Syaikh Muhammad Sayyid Thantawi, dapat disimpulkan bahwa penafsiran beliau terhadap Surah Al-Ma'arij menghadirkan sebuah bangunan konseptual yang utuh tentang transformasi jiwa manusia. Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa Thantawi tidak hanya memandang sifat halu'a (gelisah), jazu'a (berkeluh kesah), dan manu'a (kikir) sebagai sekadar kecacatan moral, melainkan sebagai realitas psikologis-spiritual yang inheren dalam diri manusia. Karakter negatif ini, dalam pandangannya, merupakan titik tolak bagi sebuah perjalanan transformatif.

Solusi yang ditawarkan Thantawi melalui penafsiran ayat-ayat berikutnya bersifat gradual dan sistematis. Shalat yang kontinu dan khusyuk diposisikan sebagai mekanisme terapi spiritual yang berfungsi membangun disiplin diri, kesadaran transcendental, dan ketahanan psikologis. Melalui praktik shalat yang konsisten inilah, jiwa manusia dilatih untuk melampaui reaksi-reaksi impulsifnya ketika

menghadapi fluktuasi kehidupan.

Puncak dari seluruh proses transformasi ini adalah terwujudnya sikap tawakal yang sesungguhnya. Dalam konstruksi pemikiran Thantawi, tawakal bukanlah kepasrahan pasif, melainkan sebuah kondisi jiwa yang tenang, stabil, dan aktif setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Konsep tawakal implisit dalam penafsiran Thantawi ini menawarkan relevansi yang signifikan bagi kehidupan modern, khususnya dalam menyikapi problematika kecemasan eksistensial dan materialisme. Temuan penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah studi tafsir tematik, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan model konseling dan terapi spiritual yang terintegrasi dengan nilai-nilai Qur'ani.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku Teks

- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Newberg, Andrew. *How God Changes Your Brain*. New York: Ballantine Books, 2009.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 2001.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Thantawi, Muhammad Sayyid. *Al-Tafsir Al-Wasith li Al-Qur'an Al-Karim*, Jilid 15. Kairo: Dar Nahdhah, 1998.

### Jurnal Ilmiah

- American Psychological Association. "Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression." *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 75, No. 3, 2019.
- Puteri, Hesi Eka. "Kontribusi BPRS Merealisasi Financial Inclusion dalam Penguan Ekonomi Lokal: Evaluasi Empiris dan Penguan Strategi." *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*, Vol. 8, No. 1, Juni 2015.
- Razi, Fahru dan Sukiman. "Karakteristik Manusia Menurut Syekh Muhammad Sayyid Thantawi dalam Tafsir Al-Wasith: Studi Surah Al-Ma'arij Ayat 19-21." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 6, No. 2, Agustus 2025.

### Makalah Ilmiah dan Tesis

- Hendri, Ali. *Konstruksi Perempuan dalam Keluarga dalam Kitab Al-Tafsir Al-Wasit Li Al-Qur'an Al-Karim Karya Muhammad Sayyid Tantawi*. Tesis UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Sujimat, D. Agus. "Penulisan Karya Ilmiah." Makalah disampaikan pada Pelatihan Penelitian bagi Guru SLTP Negeri di Kabupaten Sidoarjo, 19 Oktober 2000 (Tidak diterbitkan).