

**PEMBENTUKAN KETAHANAN EMOSIONAL RUMAH TANGGA
(Analisis QS. At-Taghabun, Froma Walsh, dan Tafsir Al- Azhar)**

Biwi Aisyah Fitri Anwar

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang, Indonesia

E-mail: biwaiisyah0@gmail.com

Abstrak

Ketahanan emosional sebagai kemampuan pasangan untuk mengelola respons emosional di tengah kehidupan berumah tangga merupakan kunci penting dalam menjaga keharmonisan keluarga. Penelitian ini menelaah pembentukan ketahanan emosional berdasarkan QS. At-Taghabun ayat 14 dengan mengaitkannya pada teori ketahanan keluarga Froma Walsh dan tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat ini menegaskan pentingnya pengendalian emosi, kesabaran, serta keseimbangan antara kasih sayang dan ketaatan kepada Allah. Integrasi antara teori Froma Walsh dan tafsir Buya Hamka menghasilkan model ketahanan emosional keluarga Muslim yang selaras dengan nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi modern. Implikasi temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan spiritual dan komunikasi harmonis dalam keluarga Muslim di era modern..

Kata Kunci : Ketahanan emosional, keluarga, QS. At-Taghabun ayat 14, Froma Walsh, Tafsir al-Azhar

Abstract

Emotional resilience as the ability of couples to manage emotional responses in the midst of marital life is an important key in maintaining family harmony. This study examines the formation of emotional resilience based on QS. At-Taghabun verse 14 by relating it to the theory of family resilience and Buya Hamka's interpretation of Al-Azhar. The method used is a literature study with a descriptive-thematic approach. The results of the study show that this verse emphasizes the importance of emotional control, patience, and balance between love and obedience to Allah. The integration of Froma Walsh's theory and Buya Hamka's interpretation produces a model of emotional resilience for Muslim families that is in line with Islamic values and the principles of modern psychology. The implications of these findings show the importance of strengthening spirituality and harmonious communication in Muslim families in the modern era.

Keywords : Emotional resilience, family, QS. At-Taghabun verse 14, Froma Walsh, Tafsir al-Azhar

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan petunjuk hidup (*hudan lil an-nas*) yang tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Salah satu aspek penting yang

di bahas dalam al-Qur'an terkait kehidupan manusia adalah keluarga, yang menjadi fondasi utama dalam membangun masyarakat yang baik. Sedangkan keluarga merupakan wadah pertama dalam pembentukan karakter individu serta tempat dimana nilai-nilai agama, moral, dan sosial diajarkan dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.¹

Dalam ajaran Islam, keluarga memegang peranan penting sebagai unit dasar masyarakat, yang berfungsi sebagai tempat berlindung dan lingkungan tumbuhnya nilai-nilai akhlak.² Namun, al-Qur'an juga memperingatkan bahwa keluarga dapat menjadi ujian yang memengaruhi keimanan seseorang, sebagaimana ditegaskan dalam QS. At-Taghabun ayat 14: "Sesungguhnya di antara istri-istri dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka." Ayat ini mengandung peringatan bahwa bisa jadi orang yang paling dekat justru menjadi ujian atau bahkan musuh dalam kehidupan beragama, apabila cinta kepadanya mengalahkan cinta kepada Allah.³

Peringatan tersebut menunjukkan bahwa kasih sayang yang berlebihan terhadap keluarga dapat menghalangi ketaatan kepada Allah. Oleh karena itu, seorang mukmin dituntut untuk menyeimbangkan kasih sayang kepada keluarga dengan tanggung jawab spiritual. Keseimbangan ini menggambarkan bahwa cinta kepada keluarga merupakan bagian dari ibadah, selama tidak mengakibatkan kelalaian terhadap perintah Allah SWT.

Emosi memiliki peran sentral dalam membentuk interaksi keluarga. Kemampuan memahami dan mengelola emosi secara tepat merupakan prasyarat penting bagi terciptanya keharmonisan rumah tangga. Sebagai aspek fundamental dalam kehidupan manusia, emosi memengaruhi cara berpikir, bertindak, dan berhubungan dengan lingkungan sosial.⁴ Mengingat manusia tidak dapat terlepas dari emosi, baik positif maupun negatif, diperlukan pengelolaan emosi yang bijak berdasarkan ajaran Islam melalui pedoman al-Qur'an dan hadis.⁵

Dalam perjalanan rumah tangga, pasangan suami istri kerap menghadapi berbagai ujian, baik dari faktor eksternal seperti ekonomi dan sosial, maupun internal seperti konflik, perbedaan pendapat, dan pola pengasuhan anak.⁶ Ujian-ujian ini berdampak langsung pada

¹ Ahmad Syafi'i Ma'arif, "Peran Keluarga dalam Pendidikan Karakter", Jurnal Pendidikan Islam 5, no. 2 (2018): 123

² Abul A'la Maududi, *The Islamic Way of Life* (Delhi: Markazi Maktaba Islami, 1986) 25-26

³ Buya Hamka, *Tafsir al-Azhar*, vol 7 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983) 75-80

⁴ Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Times Books, 2003), 13.

⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 289.

⁶ M. Quraish Shihab, *Keluarga Sakinah dalam al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2009) 87

stabilitas emosional dan keharmonisan keluarga. Ketahanan emosional dalam rumah tangga bukan sekadar kemampuan bertahan menghadapi masalah, melainkan kemampuan mengelola respons emosional sesuai tuntunan agama.

Ketahanan emosional dalam penelitian ini merujuk pada teori Froma Walsh yang menekankan tiga faktor utama, yaitu keyakinan keluarga, pola komunikasi, serta sistem dukungan keluarga dalam menghadapi tantangan. Konsep ini kemudian disandingkan dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, syukur, tawakkal, dan maaf, yang menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan psikologis pasangan. Sebagai dasar analisis, penelitian ini mengkaji Surah At-Taghabun ayat 14 dengan merujuk pada sejumlah kitab tafsir klasik maupun kontemporer.

Sebagai dasar analisis, penelitian ini mengkaji QS. At-Taghabun ayat 14 dengan merujuk pada sejumlah tafsir klasik dan kontemporer. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis proses pembentukan ketahanan emosional pasangan suami istri agar mampu menghadapi tantangan rumah tangga dengan tetap menjaga keharmonisan. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian yang mengaitkan teori ketahanan keluarga Froma Walsh dengan tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, sehingga diharapkan dapat memberikan model konseptual ketahanan emosional keluarga Muslim yang relevan dengan konteks modern.

Penelitian terdahulu umumnya menekankan konsep ketahanan keluarga secara umum, baik melalui perspektif tafsir maupun pendekatan psikologi. Namun, kajian yang secara khusus mengaitkan ketahanan emosional pasangan dengan tafsir QS. At-Taghabun ayat 14 serta teori Froma Walsh masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, artikel ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan analisis yang menekankan pada aspek ketahanan emosional dalam rumah tangga Muslim, yang relevan dengan tantangan keluarga modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dikategorikan sebagai kualitatif, yang menggunakan metode analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggali informasi yang lebih mendalam dalam menguraikan paparan atau gambaran secara nyata, terstruktur, konkret dan akurat. Peneliti ini menggunakan *library research* sebagai jenis penelitian, yang dilakukan dengan mencari sumber-sumber informasi dan literatur, baik itu jurnal, buku maupun e-book.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Ketahanan Emosional

Ketahanan emosional (*emotional resilience*) merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, menjaga kestabilan emosinya, dan bangkit dari situasi sulit atau traumatis tanpa kehilangan keseimbangan psikologis.⁷ Konsep ini mencerminkan kapasitas individu untuk tetap tenang, rasional, dan terkendali dalam menghadapi berbagai bentuk stres, konflik, maupun peristiwa emosional yang mengganggu.

Dalam penelitian psikologi, konsep ketahanan berkembang menjadi semakin khusus. American Psychological Association (APA) mendefinisikan ketahanan sebagai proses adaptasi yang positif terhadap berbagai tekanan emosional, termasuk trauma dan tragedi, dengan pengakuan bahwa individu masih merasakan penderitaan dalam proses tersebut.⁸ Froma Walsh memandang ketahanan emosional sebagai bagian dari ketahanan keluarga secara keseluruhan. Ketahanan emosional berperan penting dalam menjaga komunikasi yang sehat antar anggota keluarga, mengelola konflik, dan menciptakan stabilitas emosional di tengah krisis.⁹

Individu yang memiliki ketahanan emosional umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti optimisme, kemampuan mengelola emosi negatif, dan keterampilan dalam menginterpretasikan peristiwa buruk secara positif. Di samping itu, mereka cenderung memiliki pola pikir yang luwes dan terbuka, tidak mudah terpengaruh oleh pikiran negatif, serta mampu membedakan antara kenyataan dan anggapan pribadi.¹⁰ Ciri lain yang mencolok adalah kemampuan membangun hubungan sosial yang baik. Dalam konteks psikologi positif, dukungan sosial dianggap sebagai salah satu elemen pelindung yang meningkatkan ketahanan emosional individu.¹¹ Semua karakteristik tersebut dapat tumbuh seiring waktu melalui latihan intropeksi, dan pengalaman hidup, sehingga ketahanan emosional bukanlah kondisi yang tetap, melainkan bersifat dinamis dan dapat dikembangkan.

⁷ Karen Reivich dan Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (New York: Broadway Books, 2002) 1

⁸ American Psychological Association, *The Road to Resilience* (Washington, DC: APA, 2014) 1

⁹ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2006) 38

¹⁰ Martin E.P.Selingman, *Psikologi Positif: Pendekatan Baru dalam Memahami Manusia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) 152-154

¹¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002) 115

B. Pentingnya Ketahanan Emosional dalam Rumah Tangga

Ketahanan emosional merupakan bagian penting dari kekuatan sebuah keluarga secara keseluruhan. Ketahanan ini menunjukkan kemampuan keluarga untuk tetap kuat, fleksibel, dan saling mendukung saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup.¹² Dalam hal ini, ketahanan tidak hanya berarti mampu bertahan dari tekanan eksternal, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan baik di antara anggota keluarga.¹³

Setiap keluarga memiliki dinamika emosional yang khas. Hubungan antarkeluarga diwarnai oleh berbagai ekspresi emosi, mulai dari kasih sayang, perhatian, kebahagiaan, sampai konflik.¹⁴ Dinamika ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan anggota keluarga dalam memahami dan mengelola emosi diri mereka serta emosi orang lain.¹⁵ Pengalaman emosional yang konsisten dalam lingkungan keluarga menjadi fondasi bagi kestabilan mental dan pembentukan karakter anak.¹⁶ Oleh karena itu, komunikasi yang sehat, empati, dan kesabaran merupakan kunci utama untuk menciptakan suasana emosional yang mendukung perkembangan anggota keluarga.¹⁷ Sebaliknya, ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik atau tekanan hidup tidak dihadapi secara bersama, ketegangan emosional dapat meningkat dan memicu konflik yang merugikan keharmonisan rumah tangga.¹⁸

Walsh menjelaskan pentingnya ketahanan emosional dalam bukunya meliputi:¹⁹

1. Kemampuan untuk bertahan dan berkembang di tengah kesulitan
2. Kapasitas untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dari luar
3. Kualitas komunikasi serta hubungan di antara anggota keluarga
4. Kemampuan menghadapi dan menangani konflik
5. Keseimbangan emosional dan bantuan psikologis

Dengan demikian, kelima aspek tersebut menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan emosional keluarga yang tangguh, sehingga setiap anggota mampu menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga dengan lebih seimbang dan penuh kebijaksanaan.

¹² Ismiati, "Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga," *Buletin Konseling dan Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023) 45-56

¹³ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 2nd ed (New York: Guilford Press, 2006) 15-17

¹⁴ Aisyah Dahlan, *Psikologi Keluarga: Mengelola Emosi dalam Rumah Tangga* (Jakarta: Hikmah, 2020) 45

¹⁵ Elly Risman, *Mendidik Anak di Zaman Digital* (Jakarta: Buah Hati, 2017) 56

¹⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1992) 104

¹⁷ Elly Risman, *Mendidik Anak di Zaman Digital* (Jakarta: Buah Hati, 2017) 60

¹⁸ Aisyah Dahlan, *Psikologi Keluarga: Mengelola Emosi dalam Rumah Tangga* (Jakarta: Hikmah, 2020) 83

¹⁹ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2016), 45.

C. Teori Ketahanan Keluarga Froma Walsh

Resiliensi keluarga merupakan konsep penting dalam memahami bagaimana cara keluarga dapat bertahan dan tumbuh di tengah tantangan hidup. Froma Walsh, seorang figur psikolog keluarga terkemuka asal Amerika Serikat, mengajukan teori mengenai resiliensi keluarga yang menekankan pada kemampuan individu dan keluarga untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari tantangan emosional serta situasi yang sulit. Ia menggambarkan resiliensi sebagai suatu proses yang membantu keluarga untuk beradaptasi dengan baik ketika menghadapi tantangan, perubahan, dan tekanan yang besar.²⁰

Dalam karyanya, ia mengaitkan ketahanan emosional dengan konsep resiliensi yang merupakan elemen penting. Walsh mengamati bahwa saat keluarga dapat menciptakan ketahanan emosional secara bersama-sama, mereka akan lebih siap untuk menghadapi berbagai dinamika kehidupan, termasuk peristiwa traumatis seperti kehilangan, atau konflik internal. Hal ini menunjukkan pentingnya menciptakan sistem keluarga yang kuat secara emosional sebagai bagian dari proses resiliensi yang menyeluruh.²¹

Froma Walsh mengemukakan bahwa resiliensi keluarga terbentuk melalui tiga domain utama, yakni:

1. Makna dan keyakinan bersama (*shared belief systems*)

Suatu kemampuan anggota keluarga untuk memberikan makna pada tantangan yang dihadapi, memandangnya sebagai kesempatan yang baik, serta tetap optimis terhadap masa depan dengan berpegang pada keyakinan spiritual.²²

2. Pola organisasi keluarga (*organizational patterns*)

Pola ini mencakup tatanan keluarga, kemampuan anggota keluarga dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, hubungan antar anggota keluarga serta penggunaan sumber daya sosial ekonomi secara efektif untuk meningkatkan ketahanan keluarga.²³

3. Komunikasi dan pemecahan masalah (*communication and problem solving*)

²⁰ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2016) 4–5

²¹ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd... 12-15

²² Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd... 40

²³ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd... 121-155

Suatu kemampuan keluarga dalam menjelaskan isu yang dihadapi, berbagi perasaan dan emosi positif serta saling berempati dan menyelesaikan masalah secara kolaboratif melalui musyawarah dan kesepakatan bersama.²⁴

Dalam konteks keluarga Muslim, ketiga pilar ini dapat diwujudkan secara nyata. Misalnya, sistem kepercayaan keluarga tercermin dalam keyakinan bahwa setiap ujian merupakan takdir Allah yang mengandung hikmah. Pola organisasi yang fleksibel tampak dalam kemampuan suami istri saling berbagi peran ketika menghadapi kesulitan ekonomi. Sementara komunikasi efektif tercermin dalam kebiasaan bermusyawarah dan saling memaafkan ketika terjadi perbedaan pendapat. Dengan demikian, teori resiliensi keluarga Froma Walsh dapat diterapkan secara selaras dengan nilai-nilai Islam yang menekankan kesabaran, tawakal, dan kasih sayang.

Konsep resiliensi keluarga Froma Walsh memberikan kerangka psikologis yang relevan untuk memahami bagaimana keluarga menghadapi tekanan hidup. Namun, agar konsep ini lebih kontekstual bagi keluarga Muslim, diperlukan pemahaman yang bersumber dari nilai-nilai keislaman sebagaimana dijelaskan dalam tafsir al-Azhar karya Buya Hamka.

D. Profil Tafsir Al-Azhar

1. Latar Belakang Penulisan

Kehadiran Tafsir al-Azhar menjadi titik penting dalam perkembangan studi tafsir di Indonesia, karena menghadirkan semangat baru dalam memahami al-Qur'an secara kontekstual dan mudah dimengerti oleh masyarakat.²⁵ Penulisan tafsir ini dimulai dari kuliah subuh Buya Hamka di Masjid Agung Al-Azhar Jakarta pada tahun 1959,²⁶ kemudian dimuat secara berseri di majalah Gema Islam sejak tahun 1962,²⁷ hingga akhirnya terselesaikan seluruhnya pada tahun 1966.²⁸ Setelah melalui proses penyempurnaan, karya ini diterbitkan secara lengkap pada tahun 1967 dalam bentuk 15 jilid, yang masing-masing memuat dua juz dan memberikan penjelasan ayat al-Qur'an dari Surah al-Fatihah hingga Surah an-Nas, lengkap dengan keterangan awal surah seperti definisi, asbāb al-nuzūl, serta kategori ayat Makiyyah dan Madaniyyah.²⁹

²⁴ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd.... 121-155

²⁵ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), vii.

²⁶ Rusydi Hamka, *Ayahku: Riwayat Hidup Dr. H. Abdul Karim Amrullah dan Buya Hamka* (Jakarta: Umminda, 1983), 210.

²⁷ Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia: Dari Hermeneutika hingga Ideologi* (Jakarta: Teraju, 2003), 156.

²⁸ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), ix-x.

²⁹ Howard M. Federspiel, *Kajian Al-Qur'an di Indonesia* (Bandung: Mizan, 1996), 145.

Terdapat aspek penting dalam penulisan Tafsir ini yang didasari oleh beberapa alasan. Pertama, terkait dengan kebangkitan generasi muda di Indonesia, terutama di pelosok wilayah yang menggunakan bahasa Melayu ingin mengetahui isi al-Qur'an, kebanyakan di antara mereka tidak memiliki kemampuan yang mendalam dalam bahasa Arab. Dikarenakan jumlah kaum muda itu melebihi ribuan bahkan jutaan, sehingga Hamka mencurahkan minatnya untuk menulis tafsir tersebut.³⁰

Selanjutnya, alasan yang kedua ialah penulisan tafsir ini berdasarkan pertimbangan. Karena para mubaligh atau ahli dakwah, mereka memiliki wawasan dalam bahasa Arab namun pemahaman umumnya terbatas sehingga mereka merasa canggung dalam menyampaikan dakwahnya. Adanya tafsir ini, menjadi sebuah rujukan dalam materinya yang bersamaan dengan disusunnya tafsir oleh Hamka yang mengacu pada kaidah-kaidah bahasa Arab, penafsiran salaf, asbab al-nuzul, nasikh mansukh, ilmu hadis, ilmu fiqh, dan sebagainya.³¹ Begitu juga penjelasan di dalam karyanya, Hamka menjelaskan dengan menampakkan kekuatan dan Ijtihad serta menganalisis pemikiran mazhab.³²

Hamka memulai penulisan tafsirnya dari Surah al-Mukminun, ia mengira bahwa tidak akan memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tafsir secara lengkap. Mulai tahun 1962, kajian tafsir ini dimuat dalam majalah Panji Masyarakat hingga adanya gangguan politik yang mengakibatkan masjid dituduh sebagai tempat "Neo Masyumi" dan "Hamkaisme". Pada 12 Rabi' al-Awwal 1383 H/27 Januari 1964, Hamka ditangkap oleh penguasa Orde Lama dan dituduh berkhianat. Masa penahanan selama dua tahun justru memberikan kesempatan bagi Hamka untuk menyelesaikan tafsir ini.

2. Metode Penafsiran

Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar memakai metode Tahlili untuk menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an.³³ Dalam isinya, Hamka membuka dengan kata pengantar, setelah itu ia menyampaikan penjelasan mengenai beberapa ilmu 'Ulumul Qur'an, seperti I'jaz al-Qur'an. Dengan mengambil pendekatan sistematis mushafi, yaitu penulisan yang berlandaskan pada urutan mushaf 30 juz, pada setiap juznya Hamka menyajikan kata pengantar atau *muqaddimah* sebelum mulai menafsirkan al-Qur'an.

³⁰ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), vii–viii.

³¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz 1, 122

³² Hamka, *Tafsir al-Azhar*... 3

³³ Ali Hasan al-Arid, *Sejarah dan Metodologi Tafsir* (Jakarta: Rajawali Pers, 1992) 31

Hamka memulai tafsirnya dengan pendekatan global pada ayat yang menghubungkannya dengan konteks zaman modern, Ia menjelaskan hubungan antar ayat dan terkadang antar surat, serta menyoroti latar belakang asbabun nuzul ayat jika relevan. Penjelasan Hamka diperkuat dengan ayat atau hadis lain yang memiliki makna serupa, dan di tambah dengan hikmah yang dapat diambil dari pembahasan tersebut.

Dalam hal sumber penafsiran, Hamka menggunakan metode *tafsir bi al-ra'yi*, terutama untuk ayat-ayat kauniyah, meskipun ia tetap merujuk pada *tafsir bil-ma'tsur*. Dalam pendahuluannya, Hamka menjelaskan bahwa al-Qur'an terbagi menjadi tiga bagian besar: fiqih, aqidah, dan kisah. Ia menekankan bahwa berpegang pada sunnah setiap ayat sangat penting, terutama untuk fiqih dan akidah. Ayat-ayat yang jelas diakui sebagai pengecualian jika bertentangan dengan sunnah.³⁴

Tebal corak penafsiran hamka terlihat dalam alur yang digunakannya, yang mengarah pada kategori tafsir *adab al-ijtima'i* (corak sastra kemasyarakatan).³⁵ Di sisi lain, perkembangan tafsir Hamka juga menunjukkan referensi yang kuat terhadap karya-karya sebelumnya. Ia banyak merujuk pada kitab tafsir al-Manar karya Muhammad Abduh dan mengakui pengaruh Sayyid Qutb, terutama dari tuisannya "Fii Zhilal al-Qur'an". Hamka mengembangkan penafsiran yang kaya dan beragam, mengikuti alur yang lebih luas dengan menempatkan al-Qur'an dalam konteks sosial dan budaya masyarakat.³⁶

Penggunaan bahasa yang jelas dan sistematis dalam tafsir Hamka membantu pembaca untuk memahami dan menyerap ajaran al-Qur'an dengan lebih baik. Dengan pendekatan ini, Hamka diharapkan dapat menyentuh hati dan pikiran umat serta memberikan inspirasi dan pedoman yang berkesinambungan. Semuanya menjaga agar penafsiran yang diberikan tidak hanya sekedar teori, akan tetapi juga berakar pada realitas sosial yang hidup, sehingga mampu memberikan solusi yang tepat dan relevan berdasarkan ajaran al-Qur'an.³⁷

3. Penafsiran Buya Hamka terhadap Ayat tentang Ketahanan Emosional

1. Keluarga sebagai Ujian Keimanan

³⁴ Rina Marlina, "Pendekatan Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 20, no. 2 (2019): 145

³⁵ 'Abd al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayah al-Tafsir al-Mawdu'i* (Kairo: al-Hadlarah al-'Arabiyah, 1977) 23-24

³⁶ Andi Rosad, "Tafsir Al-Azhar Karya Hamka: Sebuah Pendekatan Kontekstual dalam Penafsiran Al-Qur'an," *Jurnal Ilmu Ushuluddin* 18, no. 1 (2021): 45

³⁷ Ahmad Kholili Hasib, "Metode dan Corak Tafsir Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 18, no. 1 (2017): 65-66

Buya Hamka menafsirkan bahwa istri dan anak dapat menjadi fitnah (*ujian*) bagi seorang mukmin. Cinta yang berlebihan terhadap keluarga dapat mengabaikan tanggung jawab kepada Allah. Oleh karena itu, seorang Muslim diharuskan untuk menjaga keseimbangan antara kasih sayang terhadap keluarga dan kepatuhan kepada Allah.

2. Pengelolaan Emosi sebagai Faktor Utama

Menurut Hamka, ketahanan emosional tidak hanya muncul dari kemampuan mengatasi masalah, tetapi terutama dari pengendalian emosi melalui kesabaran, keikhlasan, dan tawakal. Tanpa pengendalian emosi, cinta dalam rumah tangga bisa menjadi kelemahan yang menghambat ketaatan.

3. Konflik sebagai Ketentuan Tuhan

Perbedaan pendapat, kesalahpahaman, dan cobaan dalam keluarga adalah sunnatullah yang tidak bisa dihindari. Hamka menegaskan bahwa ujian tersebut dapat menjadi kesempatan untuk pendewasaan dan memperkuat hubungan keluarga, asalkan dihadapi dengan keyakinan dan kebijaksanaan.

4. Keseimbangan Cinta dan Ibadah

Hamka menekankan bahwa mencintai keluarga merupakan bagian dari ibadah, namun cinta itu tidak boleh berlebihan hingga mengalahkan ketaatan kepada Allah. Keseimbangan ini adalah esensi dari ketahanan emosional menurut pandangan al-Qur'an.

5. Iman sebagai Fondasi Ketahanan Emosional

Fondasi utama dalam menghadapi perubahan rumah tangga menurut Hamka adalah kekuatan iman. Iman menumbuhkan kesabaran, pengendalian diri, dan kebijaksanaan, sehingga keluarga dapat bertahan menghadapi kesulitan tanpa kehilangan arah spiritual.

4. Eksistensi Penafsiran Ayat dengan teori Froma Walsh

QS. At-Taghabun ayat 14 menegaskan bahwa keluarga dapat menjadi ujian yang memengaruhi ketaatan seorang Muslim kepada Allah. Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar menafsirkan ayat ini dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara cinta kepada keluarga dan kepatuhan kepada Allah.³⁸ Nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, dan

³⁸ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 28 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 163–165.

pengendalian diri menjadi fondasi dalam menghadapi dinamika rumah tangga. Ketika tafsir ini dikaitkan dengan teori resiliensi keluarga Froma Walsh, terlihat adanya relevansi yang signifikan, khususnya pada tiga pilar utama yang ia rumuskan.³⁹

Pertama, pilar *shared belief systems* dalam teori Walsh menekankan bahwa keluarga perlu memberi makna positif terhadap tantangan hidup.⁴⁰ Hal ini sejalan dengan penafsiran Buya Hamka yang melihat ujian keluarga sebagai sunnatullah, sehingga harus dihadapi dengan iman dan kesadaran spiritual. Kedua, pilar *organizational patterns* yang menekankan fleksibilitas struktur dan peran keluarga dapat dihubungkan dengan tafsir Hamka tentang keseimbangan cinta dan ibadah.⁴¹ Suami-istri dituntut untuk mampu menata peran, mengatur tanggung jawab, dan tetap menjaga keharmonisan dalam bingkai ketaatan kepada Allah. Ketiga, pilar *communication and problem solving* menegaskan pentingnya komunikasi terbuka, saling pengertian, dan kemampuan menyelesaikan konflik.⁴² Hal ini selaras dengan pesan al-Qur'an yang ditafsirkan Hamka, yaitu perlunya pengendalian emosi, kesabaran, dan kebijaksanaan dalam menyikapi perbedaan dalam keluarga.

KESIMPULAN

Konsep pembentukan ketahanan emosional dalam keluarga berdasarkan Surah At-Taghabun ayat 14 menekankan kesadaran bahwa anggota keluarga dapat menjadi ujian dalam kehidupan beragama. Ayat ini mengajarkan agar cinta kepada keluarga tidak melampaui batas hingga menghalangi ketaatan kepada Allah. Nilai-nilai spiritual seperti kesadaran diri, pengendalian emosi, kesabaran, dan keseimbangan antara kasih sayang serta tanggung jawab keagamaan menjadi fondasi utama dalam menghadapi dinamika rumah tangga.

Dalam perspektif Froma Walsh, ketahanan emosional keluarga terbentuk melalui tiga pilar utama yaitu, sistem kepercayaan bersama, struktur organisasi keluarga yang fleksibel, dan komunikasi yang efektif. Ketiga pilar ini memiliki relevansi langsung dengan pesan QS. At-Taghabun ayat 14 sebagaimana ditafsirkan Buya Hamka, yaitu pentingnya menjaga keseimbangan antara cinta dan ibadah, menata peran keluarga secara proporsional, serta mengedepankan komunikasi yang penuh kesabaran dan kebijaksanaan.

Integrasi antara tafsir al-Azhar dan teori resiliensi keluarga Froma Walsh menghasilkan

³⁹ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2016), 45.

⁴⁰ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed... 47

⁴¹ Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed... 102-104

⁴² Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed... 130-132

model ketahanan emosional keluarga Muslim yang memadukan tuntunan spiritual Islam dengan prinsip psikologi modern. Surah At-Taghabun ayat 14 juga memberikan peringatan bahwa ujian dapat datang dari orang terdekat, sehingga keteguhan iman, pengendalian emosi, dan komunikasi yang bijak menjadi kunci utama dalam membangun keluarga yang tangguh secara emosional dan spiritual di tengah kompleksitas kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arid, Ali Hasan. *Sejarah dan Metodologi Tafsir* (Jakarta: Rajawali Pers, 1992)
- Al-Farmawi, ‘Abd al-Hayy. *Al-Bidayah al-Tafsir al-Mawdu’I* (Kairo: al-Hadlarah al-‘Arabiyah, 1977)
- American Psychological Association, *The Road to Resilience* (Washington, DC: APA, 2014)
- Dahlan, Aisyah. *Psikologi Keluarga: Mengelola Emosi dalam Rumah Tangga* (Jakarta: Hikmah, 2020)
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1992)
- Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Times Books, 2003)
- Federspiel, Howard M. *Kajian Al-Qur’an di Indonesia* (Bandung: Mizan, 1996)
- Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia: Dari Hermeneutika hingga Ideologi* (Jakarta: Teraju, 2003)
- Hamka, Rusydi. *Ayahku: Riwayat Hidup Dr. H. Abdul Karim Amrullah dan Buya Hamka* (Jakarta: Umminda, 1983)
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982)
- Hasib, Ahmad Kholili. “Metode dan Corak Tafsir Hamka dalam Tafsir Al-Azhar,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur’an dan Hadis* 18, no. 1 (2017)
- Ismiati. “Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga,” *Buletin Konseling dan Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023)
- Jalaluddin. *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002)
- Ma’arif, Ahmad Syafi’I. “Peran Keluarga dalam Pendidikan Karakter,” *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018)
- Marlina, Rina. “Pendekatan Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar,” *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur’an dan Hadis* 20, no. 2 (2019)
- Maududi, Abul A’la. *The Islamic Way of Life* (Delhi: Markazi Maktaba Islami, 1986)
- Reivich, Karen, dan Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles* (New York: Broadway Books, 2002)
- Ridwan dan Maryati, “Dari Tradisi ke Masa Depan: Tantangan Pendidikan Islam Dalam Masyarakat Kontemporer.” *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2 (August 2024)

- Risman, Elly. *Mendidik Anak di Zaman Digital* (Jakarta: Buah Hati, 2017)
- Rosad, Andi. "Tafsir Al-Azhar Karya Hamka: Sebuah Pendekatan Kontekstual dalam Penafsiran Al-Qur'an," *Jurnal Ilmu Ushuluddin* 18, no. 1 (2021)
- Selingman, Martin E.P. *Psikologi Positif: Pendekatan Baru dalam Memahami Manusia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)
- Shihab, M. Quraish. *Keluarga Sakinah dalam al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2009)
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996)
- Ulwan, Abdullah Nasih. *Pendidikan Anak dalam Islam* (Jakarta: Gema Insani Press, 2006)
- Walsh, Froma. *Strengthening Family Resilience, 2nd ed.* (New York: Guilford Press, 2006)