

Konsep Keseimbangan Hidup dalam Surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6: Analisis Ath-Thibaq dalam Kajian Ilmu Balaghah

Nine Chintya Ayu Inasti¹, Ima Lia Febrianti²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: *nine09586@gmail.com*¹, *imaliafebrianti5@gmail.com*²

Abstract

The purpose of this study is to analyze the language style of ath-Thibaq in Surah Al-Insyirah verses 5 and 6 and its relevance to the concept of life balance (tawazun). The approach used is a qualitative method, namely library research with descriptive analysis, namely reviewing and analyzing data from literature, books, journals, interpretations, and other scientific writings that are relevant to the research topic. The results of this study indicate that the words al-'usr (difficulty) and yusran (ease) are ath-thibaq ijabi (two opposing words without any negation sentence), which emphasizes the divine message about balance that every difficulty is accompanied by ease. The beauty of this rhetoric not only enriches the treasury of balaghah, but is also relevant in the context of modern life. This verse offers theological and psychological solutions such as optimism, patience, and emotional stability in dealing with the pressures of life, while also showing that ease can come in various forms, both material and non-material, as a form of help from Allah SWT.

Keywords: *Life balance, Ath-Thibaq, Al-Insyirah.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis gaya bahasa ath-Thibaq dalam surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6 serta relevansinya konsep keseimbangan hidup (tawazun). Pendekatan yang digunakan adalah metode kualitatif yakni *library research* (penelitian kepustakaan) dengan analisis deskriptif, yaitu mengkaji dan menganalisis data-data dari literatur, buku, jurnal, tafsir, dan tulisan ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kata al-'usr (kesulitan) dan yusran (kemudahan) merupakan ath-thibaq ijabi (dua kata yang berlawanan tanpa adanya kalimat peniadaan), yang mempertegas pesan ilahi tentang keseimbangan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Keindahan retorika ini tidak hanya memperkaya khazanah balaghah, tetapi juga relevan dalam konteks kehidupan modern. Ayat ini menawarkan solusi teologis dan psikologis seperti optimisme, kesabaran, dan kestabilan emosional dalam menghadapi tekanan hidup, sekaligus menunjukkan bahwa kemudahan dapat hadir dalam berbagai bentuk, baik materi maupun non-materi, sebagai bentuk pertolongan Allah SWT.

Kata Kunci: *keseimbangan Hidup, Ath-Thibaq, Al-Insyirah.*

Pendahuluan

Dewasa ini, keseimbangan hidup merupakan satu isu penting yang dihadapi masyarakat kontemporer. Di zaman interkoneksi dan digitalisasi, manusia menghadapi berbagai tuntutan yang saling bersaing, seperti pekerjaan yang menuntut waktu dan tenaga, tanggung jawab keluarga, serta kebutuhan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Sehingga

kondisi ini menciptakan tekanan yang signifikan dan tidak jarang mengganggu ketentraman hidup. Namun, keseimbangan hidup bukan hanya tentang membagi waktu secara merata antara pekerjaan dan istirahat, melainkan juga melibatkan keselarasan antara kebutuhan fisik, sosial, emosional, dan spiritual.¹ Al-Qur'an yang merupakan kitab suci umat Islam dan menjadi pedoman hidup dalam aspek spiritual, sosial dan emosional. Tidak hanya itu, tetapi Al-Qur'an juga menyimpan keindahan bahasa yang mendalam serta sarat akan makna. Salah satu bentuk keindahan retorika dalam Al-Qur'an adalah penggunaan *balaghah* atau ilmu keindahan bahasa Arab. Di antara cabang *balaghah*, terdapat ilmu *badi'*, yang mencakup gaya bahasa seperti *Ath-Thibaq* (antitesis).

Thibaq berasal dari kata ط-ب-ق yang merupakan isim masdar dari wazan - يطاق - يطابق yang bermakna bersamaan dengan, sesuai. Adapun secara istilah, menurut Ali al-Jariri dan mustafa, *Thibaq* adalah dua kata yang berlawanan bergabung dalam satu kalimat. Pendapat lain dari Ahmad al-Hasyimi, *Thibaq* ialah bergabungnya dua lafal dalam satu kalimat/jumlah yang setiap kata tersebut saling berlawanan dari segi maknanya.² Secara garis besar, ulama ahli *Balaghah* mengklasifikasikan *Thibaq* menjadi dua jenis, pertama, diklasifikasikan berdasarkan dasar *Istbat* dan *Nafi'*. Kedua, berdasarkan dua lafadz yang saling bertentangan. Menurut Dr. Ahmad Mathlub, berdasarkan *Istbat* dan *Nafi'*, *thibaq* dibagi menjadi dua, yakni *Thibaq al-Ijabi* (bergabungnya dua kata yang berlawanan tanpa adanya kalimat peniadaan) dan *Thibaq al-Salb* (bergabungnya dua kata yang berlawanan disertai kalimat peniadaan). Kemudian, ia membagi pengklasifikasian yang kedua, yakni dari segi lafadz yang bertentangan, menjadi tiga bagian yaitu pertama bertentangan pada kalimat *isim*. Kedua, bertentangan pada kalimat *fi'il* dan ketiga, bertentangan pada kalimat *huruf*.³

Berbicara mengenai *ath-Thibaq*, di dalam Al-Qur'an sangat banyak ayat-ayat dengan gaya bahasa *ath-Thibaq*, salah satunya QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6. Dalam dua ayat tersebut, Allah SWT berfirman: “*Fa inna ma'al 'usri yusra. Inna ma'al 'usri yusra*” yang secara harfiah berarti “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Dalam kedua ayat ini ditemukan adanya dua kata yang saling berlawanan yaitu *al-'usr* (kesulitan) dan *yusra* (kemudahan). Pemilihan diksi yang saling bertentangan ini bukan sekadar keindahan retorik, melainkan mengandung makna mendalam dan menegaskan konsep keseimbangan hidup bagi manusia, terutama saat menghadapi tekanan hidup.

Fenomena bahasa ini relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam mengungkapkan relasi antara struktur retorika *ath-thibaq* dengan konsep keseimbangan hidup. Banyak individu mengalami tekanan mental akibat tuntutan zaman, dan ayat ini menjadi salah satu solusi spiritual yang ditawarkan oleh Al-Qur'an. Dengan memahami *balaghah* dalam ayat tersebut, pembaca bukan hanya menikmati keindahan sastranya, tetapi juga menangkap pesan moral dan psikologis yang menenangkan. Maka dari itu, kajian ini bertujuan untuk

¹ Raka Noviandri Ramadhan, dkk, *Peran Malaikat Dalam Mendukung Konsep Keseimbangan Hidup Modern*, Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat, Vol. 2 No.1, 2025, h.40.

² Muh. Suwandi Halim, Ahmad Abu Bakar, dan Muhammad Irham, *Penerapan Kaidah al-Thibaq dalam Al-Qur'an (Kajian Balaghah Mengetahui Struktur dan Fungsinya dalam Penafsiran Al-Qur'an)*, Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an, Vol. 5 No. 2, 2004, hal. 3.

³ Aldi Nurdin, Edi Komarudin, dan Wildan Taufik, *Analisis Thibaq dalam Surah al-Ahzab*, Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, Vol. 4 No. 3, Agustus 2024, hal. 153-154.

menganalisis struktur *ath-Thibaq* dalam surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6, serta kaitannya dengan konsep keseimbangan hidup, di mana tantangan dan kemudahan, penderitaan dan kebahagiaan, senantiasa berpasangan sebagai *sunnatullah*. Harapannya, jurnal ini dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya khazanah ilmu *balaghah* sekaligus membuka pemahaman baru akan makna ayat yang sering dibaca namun jarang dikaji dari sudut linguistik dan sosial.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode *library research* (penelitian kepustakaan), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis data-data yang bersumber dari literatur, buku, jurnal, tafsir, dan tulisan ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan makna stilistika dan kandungan makna ayat melalui pendekatan kebahasaan dan kontekstual. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa *ath-Thibaq* dalam ayat ini bukan sekedar gaya bahasa, melainkan prinsip hidup tentang keseimbangan. Dalam konteks modern, konsep ini relevan untuk membangun ketahanan mental (*resilience*) menghadapi tekanan ekonomi, serta menjadi dasar etika sosial dalam mengatasi ketimpangan. Pola “setiap kesulitan ada kemudahan” menawarkan solusi spiritual sekaligus praktis bagi problem kehidupan kontemporer.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis *Ath-Thibaq* dalam QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah merupakan surah ke-94 dan tergolong surah makkiyah, karena diturunkan di kota Makkah sebelum Nabi Hijrah ke Madinah. Surah ini terdiri dari 8 ayat. Surah Al-Insyirah dinamai juga dengan *Asy-Syarh*, ada juga yang menamainya *Alam Nasyrah*. Kesemua nama tersebut merujuk ke ayat pertamanya. Surah ini menceritakan tentang kenikmatan dan kemudahan yang Allah SWT berikan kepada Nabi Muhammad ﷺ. Menurut Imam As-Suyuthi, ketika diturunkannya surah ini, kaum musyirik mencela kondisi kemiskinan pada umat Islam. Atas kejadian tersebut surah ini kemudian diturunkan kepada Nabi Muhammad ﷺ dan umat muslim, sebagai kabar gembira.⁴ Dalam ayat 5 dan 6, Allah SWT menyatakan setiap kesulitan pasti akan diikuti dengan kemudahan. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibnu Jarir dari Al-Hasan, ia mengatakan, tatkala turun ayat ini, “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” Rasulullah ﷺ berkata, “Bergembiralah kalian semua, telah datang kemudahan kepada kalian, dan kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan.”⁵ Adapun bunyi ayatnya:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (5) Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (6)”

Pada ayat tersebut, dua lafal yang berlawanan terdapat pada kata, yaitu *العسر* dan *يسرا*. *Ath-thibaq* dalam ayat ini termasuk kedalam kategori *ath-thibaq al-ijab*, karena bergabungnya

⁴ Muhammad Akmal Al-Azam, *Kontekstualisasi Konsep Mental Health dalam Surat Al-Insyirah*, Al-Muntaha, Vol 4 No 2, 2023, hal. 79.

⁵ Jalaluddin As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, Terj. Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar), 2014, hal. 602.

kata yang berlawanan dalam satu kalimat tanpa adanya huruf peniadaan. Kata *al-'usr* merupakan bentuk masdar dari عسير - يعسر berarti sukar, sulit, susah.⁶ Adapun kata *al-'usr* berarti kesusahan yakni hilangnya kemudahan.⁷ Adapun *yusran* bentuk masdar dari يسر - يسر berarti kemudahan.⁸ Ibnu 'Asyur dalam tafsirnya menjelaskan bahwa الْيُسْرُ مُصَاحِبٌ لِلْعُسْرِ kemudahan menyertai kesulitan, yakni menggambarkan keyakinan akan pertolongan Allah.⁹

Kata *al-'usr* berbentuk *ma'rifah* dengan menggunakan alif lam (ال) yang menunjukkan makna spesifik, yaitu kesulitan yang sudah dikenal konteksnya. Sementara itu, kata *yusran* berbentuk *nakirah* (tanpa alif lam) untuk menekankan betapa besar kemudahan yang Allah berikan. Wahbah Az-Zuhaili mengatakan dalam tafsirnya, kata *yusran* dinakirahkan bertujuan untuk *ta'zhim* dan *tafkhim* (membesarkan perkara), seakan-akan Allah berfirman " يُسْرًا عَظِيمًا " (kemudahan yang besar). Selain itu, dinakirahkannya kata *yusran* menjadikan maknanya menjadi *muta'addid* (berbilang).¹⁰ Sehingga kemudahan itu datang dalam banyak bentuk dan tak terbatas. Adapun penggunaan kata مع di sini tidak dimaknai secara harfiah sebagai kebersamaan dalam waktu yang sama, melainkan menunjukkan bahwa kemudahan pasti akan datang setelah kesulitan, baik segera maupun dalam waktu dekat. Pada ayat 6 kalimat إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا diulang, Allah menegaskan bahwa janji ini bersifat universal dan berlaku untuk umat manusia. Allah SWT menetapkan bahwa tidak ada kesulitan yang mutlak tanpa disertai kemudahan. Seandainya Allah menghukum manusia secara langsung atas segala kesalahan mereka, niscaya tidak akan ada makhluk yang tersisa di bumi.

Pengulangan ini juga berfungsi untuk memperkuat makna dan memperluas janji Allah serta menunjukkan bahwa kemudahan yang diberikan Allah tidak hanya satu kali, tetapi berlipat ganda. Sebagaimana sabda Nabi ﷺ (رواه ابن حاجر) كُنْ يَغْلِبُ عُسْرُ يُسْرَيْنِ artinya "satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan".¹¹ Hal ini dapat dipahami bahwa satu kesulitan mempunyai banyak solusi untuk mencapai kebahagiaan (kemudahan). Maka, dapat kita pahami bahwa ath-thibaq dalam ayat ini berfungsi untuk menegaskan keseimbangan ilahi dan memperdalam pemahaman tentang janji Allah, yaitu bahwa setiap kesulitan yang Allah berikan pasti disertai solusi atau kemudahan. Selain itu, ath-thibaq dalam ayat ini juga menciptakan dinamika psikologis yang menguatkan hati manusia, terutama Nabi ﷺ dan umatnya saat itu, bahwa tidak ada kesulitan yang abadi, mengajarkan kesabaran dan menguatkan keyakinan akan pertolongan-Nya.

⁶ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Ciputat: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah), 2007, hal.266.

⁷ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fii Gharibil Qur'an*, Terj. Ahmad Zaini Dahlan (Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id), 2017, hal. 233.

⁸ Mahmud Yunus, *Op.Cit.*, hal.509.

⁹ Muhammad Ath-Thahir Ibn 'Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wa At-Tamwir* (Tunisia: Dar At-Tunisiyyah Li Al-Nasyr), 1968, hal.413.

¹⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani), 2014, hal.577.

¹¹ Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Terj. Ahsan Askan (Jakarta: Pustaka Azzam), 2007, hal. 749.

B. Konsep Keseimbangan Hidup dalam QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

Keseimbangan hidup menyeimbangi atau menyamaratakan segala aspek kehidupan, sehingga tidak condong pada satu sisi dalam kehidupan.¹² Dengan keseimbangan hidup memungkinkan individu untuk mengembangkan potensi spiritual dan material secara seimbang, dengan menjaga harmoni antara berbagai aspek kehidupan. Dalam Islam, rusaknya kesehatan fisik dan mental akibat perilaku ekstrem dapat dicegah dengan menjaga keseimbangan hidup, serta memperkuat keberdayaan kita dalam menghadapi tantangan hidup.¹³ Dalam kehidupan modern yang dipenuhi kompleksitas, ketidakpastian dan tekanan multidimensi, ayat ini menjadi penopang spiritual dan psikologi yang relevan. Nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini menawarkan panduan berharga bagi manusia dalam mengatasi tantangan hidup, seperti tekanan kerja, kegagalan karier, konflik sosial, ketidakstabilan ekonomi dan lainnya. Konsep ini tidak hanya menawarkan harapan, tetapi juga mengajarkan resiliensi mental, sebuah kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dengan keyakinan bahwa solusi atau peluang baru pasti akan datang, meski tidak selalu instan. Selain itu juga mengajak manusia untuk tidak pasif menunggu kemudahan, melainkan menyeimbangi antara usaha dan tawakkal.

Di tengah maraknya krisis kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, ayat ini juga berfungsi sebagai terapi spiritual. Ketika seseorang terjebak oleh beban hidup, janji Allah tentang “dua kemudahan” sebagaimana penjelasan sebelumnya, mengingatkan bahwa manusia tidak sendirian. Dukungan sosial, akses sumber daya atau bahkan penemuan diri (self-discovery) bisa menjadi manifestasi “yusran” yang Allah hadirkan. Ath-Thibaq dalam ayat ini mengajak manusia untuk tidak terjebak dalam dikotomi “hitam-putih”, tetapi melihat kehidupan sebagai rangkaian dialektika yang saling melengkapi, di mana kemudahan muncul sebagai respons ilahi atas kesulitan, sekaligus bukti bahwa Allah Maha Adil dalam menakar ujian dan pertolongan-Nya. Sehingga dengan pemahaman tersebut manusia dapat lebih stabil secara emosional dan terhindar dari stress berlebihan.

Ayat ini juga mengajarkan pentingnya optimisme dan berpikir positif, sebab seringkali manusia terjebak dalam pola berpikir negative saat menghadapi cobaan. Padahal yang perlu diingat adalah bahwa setiap ujian dan masalah yang diberikan Allah pasti memiliki jalan keluar untuk menyelesaikannya karena Allah tidak mungkin menguji hamba-Nya di luar batas kemampuan mereka. Tugas kita adalah berusaha dan berdoa, sambil tetap percaya bahwa kemudahan pasti datang. Namun, optimisme bukan hanya berharap tanpa usaha, tapi juga harus disertai keyakinan bahwa usaha akan membuahkan hasil.¹⁴ Keyakinan akan terpupuk apabila memiliki keteguhan iman. Karena keteguhan iman adalah fondasi yang kuat bagi seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup.¹⁵ Keteguhan iman membantu seseorang untuk tetap tegar dan kuat dalam situasi sulit. Ketika seseorang yakin bahwa Allah bersama mereka,

¹² M. Ma'ruf, *Konsep Menuju Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam*, Jurnal Al-Makrifat, Vol 4, No 2, 2019, H.124.

¹³ Karina Nur Laila dan M. Mukhid Mashuri, *Konsep Keseimbangan Hidup Sebagai Solusi Burnout dalam Al-Qur'an (Analisis Deskriptif QS. Al-Qashash ayat 77)*, Jurnal Mafhum, Vol. 9 No.2, 2024, h.12.

¹⁴ Nabilla F, *Rahasia di Balik Surat Al-Insyirah: Pencerahan Hati dalam Membantu*, Dikutip dari <https://www.pesantrenmrbbob.com/rahasia-di-balik-surat-al-insyirah/> pada 16 Oktober 2024.

¹⁵ Tri Wulandari, dkk, *Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling*, Muhafadzah, Vol 4 No 2, 2024, Hal.66.

mereka akan memiliki keyakinan bahwa semua ujian dan kesulitan adalah bagian dari rencana Allah. Iman yang kuat juga membantu individu untuk bersabar dan tabah.

Di samping itu, ayat ini juga menjadi kritik halus terhadap budaya materialistik modern yang menyamakan “kemudahan” dengan kekayaan atau kesuksesan duniawi, sebab definisi yusrun bukan hanya sekedar itu, melainkan segala bentuk ketenangan, kedamaian maupun pertumbuhan diri yang tidak hanya terukur secara materi. Misalnya, kesulitan ekonomi yang dialami masyarakat marginal di Indonesia tidak boleh dilihat sebagai akhir, tetapi sebagai momentum untuk membangun solidaritas kolektif. Artinya kemudahan di sini tidak hanya sekedar materi tetapi juga non-materi, yakni terciptanya kebersamaan antar individu yang membangkitkan rasa empati. Dengan demikian, ayat ini menjadi penyeimbang, bahwa kesulitan bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan fase yang harus dilalui dengan sabar karena Allah telah menjamin kemudahan sebagai hukum alam ilahiyah.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6, dapat disimpulkan bahwa gaya bahasa ath-Thibaq pada kata al-‘usr dan yusran berfungsi untuk menegaskan keseimbangan ilahi dan memberikan pesan optimisme. Pengulangan ayat serta penggunaan kata yusran dalam bentuk nakirah menunjukkan bahwa kemudahan yang Allah berikan bersifat ganda dan tidak terbatas pada aspek materi semata. Pesan ini sangat relevan dalam menjalankan keseimbangan hidup, di mana manusia sering dihadapkan pada berbagai tantangan kompleks. Ayat ini mengajarkan pentingnya keteguhan iman, kesabaran, pengendalian emosional dan optimisme serta mengingatkan bahwa kesulitan bukanlah akhir, melainkan fase yang akan diikuti kemudahan. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang ath-Thibaq dalam ayat ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu balaghah, tetapi juga memberikan solusi spiritual dan psikologis bagi manusia dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Daftar Pustaka

- Al-Ashfahani, A. *Al-Mufradat Fii Gharibil Qur'an*. Terj. Ahmad Zaini Dahlan (Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id). 2017.
- Al-Azam, M. A. (2023). *Kontekstualisasi Konsep Mental Health dalam Surat Al-Insyirah*. Al-Muntaha. 4(2).
- As-Suyuthi, J. Asbabun Nuzul. Terj. Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar). 2014.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari*. Terj. Ahsan Askan (Jakarta: Pustaka Azzam). 2007.
- Az-Zuhaili, W. *Tafsir Al-Munir*. Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani). 2014.
- F, Nabilla. *Rahasia di Balik Surat Al-Insyirah: Pencerahan Hati dalam Membantu*, Dikutip dari <https://www.pesantrenmrbbob.com/rahasia-di-balik-surat-al-insyirah/> pada 16 Oktober 2024.
- Halim, M. S, dkk. *Penerapan Kaidah al-Thibaq dalam Al-Qur'an (Kajian Balaghah Mengetahui Struktur dan Fungsinya dalam Penafsiran Al-Qur'an)*. Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an. 5(2). 2004.

Nine Chintya Ayu Inasti¹, Ima Lia Febrianti²

- Ibn ‘Asyur, Muhammad Ath-Thahir. *Tafsir At-Tabrir Wa At-Tamwir* (Tunisia: Dar At-Tunisiyyah Li Al-Nasyr). 1968.
- Laila, Karina Nur, M. Mukhid Mashuri. *Konsep Keseimbangan Hidup Sebagai Solusi Burnout dalam Al-Qur’an (Analisis Deskriptif QS. Al-Qashash ayat 77)*. Jurnal Mafhum. Vol. 2024.
- Ma’ruf, M. *Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam*. Jurnal Al-Makrifat. Vol 4 No 2. 2019.
- Nurdin, A, dkk. *Analisis Thibaq dalam Surah al-Ahzab*. Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin. 4(3). 2024.
- Ramadhan, Raka Noviandri, dkk. *Peran Malaikat Dalam Mendukung Konsep Keseimbangan Hidup Modern*. Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat. Vol. 2 No.1. 2025.
- Wulandari, T., dkk. *Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling*. Muhafadzah. 4(2). 2024.
- Yunus, M. *Kamus Arab Indonesia* (Ciputat: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah). 2007.