

Constructing Quranic Self-Efficacy: Analisis Tafsir Al-Mishbah dalam Dinamika Kepuasan Pernikahan Modern

Adreina Maharani^{1*}, Mujiburohman²

¹² Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

*Corresponding email: maharaniadreina@gmail.com

Keywords:

Self-Efficacy;
Tafsir
Al-Mishbah;
 Marital
 Satisfaction;
 Quraish Shihab;
 Quranic
 Psychology

Abstract

Social transformation in the contemporary era has brought changes in marital roles and dynamics, which may create psychological challenges for couples in managing household responsibilities and maintaining marital satisfaction. This study examines the relevance of *self-efficacy* in M. Quraish Shihab's interpretation of the Qur'an through *Tafsir Al-Mishbah* to marital satisfaction. This study employs qualitative library research using a thematic interpretation (*maudū'ī*) approach and analyzes the interpretation from the perspective of Albert Bandura's *self-efficacy* theory. The study focuses on five Qur'anic concepts: *al-wus'a* (human capacity), *al-'azm* (determination), *al-mujāhadah* (earnest effort), *aş-şabr* (patience and perseverance), and *at-tawakkul* (reliance on Allah). The findings demonstrate that these five concepts form a framework of *Quranic self-efficacy* that integrates human effort, psychological resilience, and spiritual reliance. *Al-wus'a* represents awareness of human capacity, *al-'azm* emphasizes determination, *al-mujāhadah* signifies earnest effort, *aş-şabr* represents resilience in facing difficulties, while *at-tawakkul* provides a spiritual dimension following human effort. These five concepts are relevant to marital satisfaction through cognitive regulation, motivational-emotional regulation, and transcendental regulation, particularly in managing expectations, resolving conflicts, maintaining commitment, and navigating the dynamics of married life. This study concludes that *self-efficacy* as conceptualized through *Tafsir Al-Mishbah* offers a Qur'an-based conceptual framework for understanding psychological and spiritual resilience in contemporary married life. The contribution of this study lies in the formulation of the *Quranic self-efficacy* construct, which integrates psychological and spiritual dimensions as a conceptual framework for understanding the dynamics of marital satisfaction.

Kata Kunci:

Self-Efficacy;
Tafsir
Al-Mishbah;
 Kepuasan
 Pernikahan;
 Quraish Shihab;
 Psikologi
 Al-Qur'an

Abstrak

Transformasi sosial di era kontemporer telah membawa perubahan dalam peran dan dinamika pernikahan yang dapat menghadirkan tantangan psikologis bagi pasangan dalam mengelola tanggung jawab rumah tangga dan mempertahankan kepuasan pernikahan. Penelitian ini mengkaji relevansi konsep *self-efficacy* dalam penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Al-Qur'an melalui *Tafsir Al-Mishbah* dengan kepuasan pernikahan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis *library research* dengan pendekatan tafsir tematik (*maudū'ī*) dan menganalisis penafsiran menggunakan perspektif teori *self-efficacy* Albert Bandura. Penelitian berfokus pada lima konsep Al-Qur'an, yaitu *al-wus'a* (kapasitas manusia), *al-'azm* (keteguhan tekad), *al-mujāhadah* (kesungguhan usaha), *aş-şabr* (kesabaran), dan *at-tawakkul* (bersandar kepada Allah). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima konsep tersebut membentuk kerangka *self-efficacy* Qur'ani yang memadukan ikhtiar manusia, ketahanan psikologis, dan sandaran spiritual. *Al-wus'a* merepresentasikan kesadaran terhadap kapasitas manusia, *al-'azm* menekankan keteguhan, *al-mujāhadah* menunjukkan kesungguhan dalam berusaha, *aş-şabr* merepresentasikan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, sedangkan *at-tawakkul* memberikan dimensi spiritual setelah ikhtiar dilakukan. Kelima konsep tersebut memiliki relevansi terhadap kepuasan pernikahan melalui regulasi kognitif, regulasi motivasional-emosional,

dan regulasi transendental, khususnya dalam mengelola ekspektasi, menyelesaikan konflik, mempertahankan komitmen, dan menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-efficacy* dalam *Tafsir Al-Mishbah* menawarkan kerangka konseptual berbasis Al-Qur'an untuk memahami ketahanan psikologis dan spiritual dalam kehidupan pernikahan kontemporer. Kontribusi penelitian ini terletak pada perumusan konstruksi *Quranic self-efficacy* yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual sebagai kerangka konseptual dalam membaca dinamika kepuasan pernikahan.

Article History: Received: 21-6-2026 Revised: 20-8-2026 Accepted: 29-8-2026 Published: 3-9-2026



This is an open access article under the CC BY-NC license.

Copyright ©2026 by Author(s). Published by collaboration between CV. Doki Course and Training with Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Sumatera Selatan

PENDAHULUAN

Transformasi sosial di era kontemporer telah membawa perubahan terhadap pola relasi rumah tangga, khususnya dalam pembagian peran antara suami dan istri. Meningkatnya keterlibatan perempuan dalam aktivitas ekonomi di luar rumah turut mengubah pola pembagian peran tradisional dalam keluarga, terutama pada pasangan yang sama-sama bekerja (*dual-career couples*). Perubahan tersebut menuntut adanya penyesuaian dalam pembagian tanggung jawab domestik dan pengasuhan anak. Sitanala dan Sahrani melalui *systematic review* mengenai kesetaraan gender dalam pembagian pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan pada pasangan *dual-career* menunjukkan bahwa pembagian peran yang adil memiliki keterkaitan dengan kepuasan pernikahan, dengan komunikasi kolaboratif dan *human capital* sebagai faktor yang berpotensi menjelaskan keterkaitan tersebut.¹ Dalam konteks ini, kemampuan psikologis pasangan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan berbagai tuntutan kehidupan rumah tangga menjadi aspek penting. Salah satu konsep psikologis yang relevan untuk menjelaskan kemampuan tersebut adalah *self-efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi situasi tertentu.²

Kompleksitas pembagian peran dalam rumah tangga tidak hanya berkaitan dengan tanggung jawab domestik, tetapi juga dengan kemampuan pasangan dalam mengelola tekanan emosional dan konflik.³ Penelitian Prayoga dkk terhadap perkara perceraian di Pengadilan Agama Blambangan Umpu menunjukkan adanya ketimpangan beban emosional yang tercermin dalam pengelolaan konflik, kurangnya dukungan emosional, ketimpangan tanggung jawab domestik dan pengasuhan anak,

¹ Sarah Srihartati Sitanala dan Riana Sahrani, "Gender Equality in the Division of Household Labor and Childcare with Marital Satisfaction in Dual-Career Couples: Systematic Review," *International Journal of Application on Social Science and Humanities* 3, no. 3 (2025), 1–11.

² Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997), 37.

³ Eko Zulfikar, "Peran Perempuan Dalam Rumah Tangga Perspektif Islam: Kajian Tematik Dalam Alquran Dan Hadis", *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran dan al-Hadis* 7, no. 1 (2019): 79-100. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v7i01.4529>.

serta lemahnya komunikasi pasangan.⁴ Persoalan relasional tersebut dapat semakin kompleks dalam struktur keluarga yang masih dipengaruhi nilai patriarki. Kajian Siswanti dkk. menunjukkan bahwa budaya patriarki dapat membentuk relasi kuasa yang tidak setara dengan menempatkan laki-laki pada posisi dominan dan perempuan pada posisi subordinat, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kontrol dan kekerasan dalam rumah tangga.⁵ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dinamika pernikahan tidak hanya membutuhkan pembagian peran yang adaptif, tetapi juga kapasitas psikologis pasangan dalam menghadapi tekanan, mengelola konflik, dan mempertahankan kualitas hubungan. Dalam konteks inilah *self-efficacy* menjadi relevan untuk dikaji sebagai salah satu konstruk psikologis yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan pernikahan.

Kompleksitas tersebut memunculkan persoalan akademik mengenai bagaimana *self-efficacy* dapat dipahami dalam kerangka psikologis sekaligus spiritual pada kehidupan pernikahan Muslim. Dalam kerangka Bandura, *self-efficacy* menempatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai salah satu aspek penting dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan.⁶ Namun, dalam konteks kehidupan Muslim, kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kapasitas diri, tetapi juga berhubungan dengan cara individu memaknai usaha, keterbatasan, ketahanan, dan penyerahan hasil kepada Allah. Atas dasar itu, penelitian ini berangkat dari fenomena psikologis dalam dinamika pernikahan kontemporer dan menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber untuk mendialogkan *self-efficacy* dengan dimensi spiritual.

Pemilihan M. Quraish Shihab sebagai mufasir utama dalam penelitian ini didasarkan pada karakter *Tafsir Al-Mishbah* yang berupaya menghubungkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan persoalan sosial dan kehidupan masyarakat.⁷ Karakter tersebut relevan dengan penelitian ini karena konsep-konsep Qur'ani yang dikaji tidak hanya dianalisis pada tataran normatif, tetapi didialogkan dengan persoalan psikologis dan relasional dalam kehidupan pernikahan kontemporer. Konteks keindonesiaan dalam *Tafsir Al-Mishbah* juga tampak dalam penafsirannya terhadap ayat yang berkaitan dengan relasi pernikahan, sehingga memberikan dasar yang relevan bagi pemilihan tafsir tersebut dalam penelitian ini,⁸ Pemilihan Quraish Shihab dalam

⁴ Bima Agung Prayoga, Gus Ahmad Fadillah, Isnawati Ulva, dan Mohamad Din Hadi, "Ketimpangan Beban Emosional sebagai Faktor Perceraian: Studi Kasus di Pengadilan Agama Blambangan Umpu Way Kanan," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 4, no. 2 (2026), 5271.

⁵ Dian Novita Siswanti dkk., "Budaya Patriarki sebagai Faktor Penyebab Kekerasan dalam Rumah Tangga di Indonesia: Literature Review," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 3, no. 1 (2026), 295.

⁶ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 37.

⁷ Muhammad Habib Izzuddin Amin dan Indal Abror, "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia," *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025), 9–22.

⁸ Siar Nimah, Ahmad Mujahid, Firdaus, dan Amir Hamzah, "Konteks Ke-Indonesia-an dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab: Studi atas QS. Ar-Rum/30:21," *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* 9, no. 2 (2024)

penelitian ini dengan demikian tidak dimaksudkan untuk menempatkan *Al-Mishbah* sebagai satu-satunya tafsir kontemporer yang relevan, melainkan sebagai objek kajian yang dipilih berdasarkan karakter kontekstual penafsirannya dan kedekatannya dengan persoalan sosial-keluarga yang menjadi fokus penelitian.

Dalam konteks keluarga, penelitian terdahulu telah mengkaji pemikiran Quraish Shihab mengenai peran suami-istri dalam membangun keluarga *sakīnah*, *mawaddah*, dan *rahmah*,⁹ serta kesetaraan gender dalam kehidupan rumah tangga.¹⁰ Pada ranah psikologi, penelitian Okeke dkk menunjukkan adanya korelasi antara *self-efficacy* dan kepuasan pernikahan,¹¹ sementara Ridwanda, Halimatus, dan Muallifah membahas dinamika psikologis serta strategi peningkatan kepuasan pernikahan sepanjang kehidupan pasangan.¹² Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut masih berjalan dalam fokus masing-masing. Kajian mengenai *Tafsir Al-Mishbah* lebih banyak membahas relasi suami-istri, keluarga *sakīnah*, dan kesetaraan gender, sedangkan kajian psikologis membahas *self-efficacy* dan kepuasan pernikahan tanpa secara khusus mempertemukannya dengan penafsiran Quraish Shihab. Dengan demikian, kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep *self-efficacy* dengan penafsiran *Tafsir Al-Mishbah* dalam konteks kepuasan pernikahan masih memiliki ruang untuk dikembangkan.

Berdasarkan kesenjangan literatur tersebut, penelitian ini berupaya mempertemukan teori *self-efficacy* Albert Bandura dengan penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*. Analisis difokuskan pada lima konsep Qur'ani yang dikaji dalam kaitannya dengan *self-efficacy*, yaitu *al-wus'ā* (kesadaran terhadap kapasitas; QS. al-Baqarah [2]: 286), *al-'azm* (keteguhan tekad; QS. Āli 'Imrān [3]: 159), *al-mujāhadah* (kesungguhan usaha; QS. al-'Ankabūt [29]: 69), *aṣ-ṣabr* (ketahanan dalam menghadapi kesulitan; QS. al-Baqarah [2]: 153), dan *at-tawakkul* (bersandar kepada Allah setelah ikhtiar; QS. Āli 'Imrān [3]: 160). Kelima konsep tersebut dianalisis untuk melihat bagaimana penafsiran Quraish Shihab dapat didialogkan dengan konstruk *self-efficacy* serta relevansinya terhadap dinamika kepuasan pernikahan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada konstruksi *Quranic self-efficacy* melalui dialog antara teori *self-efficacy* dan lima konsep Qur'ani dalam penafsiran Quraish Shihab. Berbeda dengan konsep *self-efficacy* yang berfokus pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan, penelitian ini menghadirkan pembacaan yang mengintegrasikan kesadaran terhadap kapasitas diri, keteguhan tekad, kesungguhan usaha, ketahanan dalam menghadapi

⁹ Muhammad Daffa Putra Pratama, "Peran Suami Istri Membangun Keluarga *Sakīnah Mawaddah Wa Rahmah* (Perspektif Tafsir Al-Mishbah)", (Skripsi Sarjana, Universitas PTIQ Jakarta, 2024).

¹⁰ Regita Yuandari, "Kesetaraan Gender dalam Rumah Tangga Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab" (Tesis Magister, UIN Raden Intan Lampung, 2025).

¹¹ Okeke Paschal Uche dkk., "Self-Efficacy as Correlate of Marital Satisfaction of Married Persons in Anambra State," *International Journal of Research* 12, no. 4 (April 2025), 182–195.

¹² Muhammad Liza Ridwanda, Elok Halimatus, dan Muallifah, "Cinta dalam Gerak: Dinamika Psikologis dan Strategi Peningkatan Kepuasan Pernikahan Sepanjang Perjalanan Hidup," *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 5, no. 1 (2026)

kesulitan, dan orientasi transendental setelah ikhtiar. Kelima konsep tersebut selanjutnya dipetakan ke dalam dimensi regulasi kognitif, regulasi motivasional-emosional, dan regulasi transendental untuk menjelaskan relevansinya terhadap dinamika kepuasan pernikahan.

Secara akademik, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian tafsir interdisipliner dengan menawarkan konstruksi *Quranic self-efficacy* sebagai kerangka konseptual yang mempertemukan penafsiran Al-Qur'an dengan psikologi, khususnya teori *self-efficacy*. Dalam konteks kajian keluarga, konstruksi tersebut memberikan perspektif untuk memahami kapasitas psikologis dan spiritual individu dalam menghadapi dinamika kehidupan pernikahan. Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab terhadap lima konsep Qur'ani tersebut dan merumuskan relevansinya terhadap kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) dalam kehidupan keluarga kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode tafsir tematik (*mauḍū'ī*) model 'Abd al-Ḥayy al-Farmawī dan pendekatan psikologi kognitif-sosial melalui teori *self-efficacy* Albert Bandura. Metode *mauḍū'ī* digunakan untuk menghimpun dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kesatuan tema,¹³ Sedangkan teori *self-efficacy* digunakan sebagai kerangka analitis untuk mendialogkan penafsiran ayat dengan dimensi psikologis keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

Sumber data primer penelitian ini terdiri atas *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* karya M. Quraish Shihab dan karya teoretis Albert Bandura mengenai *self-efficacy*. Analisis terhadap *Tafsir Al-Mishbah* difokuskan pada penafsiran lima konsep Qur'ani yang dikaji dalam kaitannya dengan *self-efficacy*, yaitu *al-wus'a* (QS. al-Baqarah [2]: 286), *al-'azm* (QS. Āli 'Imrān [3]: 159), *al-mujāhadah* (QS. al-'Ankabūt [29]: 69), *aṣ-ṣabr* (QS. al-Baqarah [2]: 153), dan *at-tawakkul* (QS. Āli 'Imrān [3]: 159–160). Sementara itu, sumber data sekunder meliputi literatur psikologi keluarga dan kepuasan pernikahan, buku-buku studi Al-Qur'an dan tafsir, serta artikel jurnal, skripsi, dan tesis yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelaah dan mengklasifikasikan sumber-sumber tertulis yang relevan ke dalam data primer dan sekunder. Data selanjutnya dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis melalui teknik analisis isi (*content analysis*). Prosedur analisis dilakukan melalui lima tahap: (1) menghimpun dan mempelajari sumber primer serta sumber sekunder yang relevan; (2) mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan lima konsep *self-efficacy* yang menjadi fokus penelitian; (3) menganalisis penafsiran M. Quraish

¹³ 'Abd al-Ḥayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū'ī: Dirāsah Manhajīyyah Muqāranah* (Kairo: Maktabah al-Jumhūriyyah, 1977), 45.

Shihab terhadap ayat-ayat tersebut dalam *Tafsir Al-Mishbah*; (4) mendialogkan hasil penafsiran dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura dan menganalisis relevansinya terhadap kepuasan pernikahan; serta (5) menyusun sintesis konseptual mengenai *Quranic self-efficacy* dan menarik kesimpulan penelitian.¹⁴

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Efficacy* dalam *Tafsir Al-Mishbah*

M. Quraish Shihab tidak secara eksplisit menggunakan istilah *self-efficacy* dalam *Tafsir Al-Mishbah*. Namun, penafsirannya terhadap sejumlah ayat Al-Qur'an menunjukkan adanya nilai-nilai yang dapat didialogkan dengan konstruk *self-efficacy*, terutama berkaitan dengan kesadaran terhadap kapasitas diri, keteguhan dalam mengambil keputusan, kesungguhan dalam berusaha, ketahanan menghadapi kesulitan, dan penyerahan hasil kepada Allah. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini memfokuskan analisis pada lima konsep Qur'ani, yaitu *al-wus'a*, *al-'azm*, *al-mujāhadah*, *aş-şabr*, dan *at-tawakkul*. Kelima konsep tersebut dianalisis berdasarkan penafsiran Quraish Shihab sebelum didialogkan dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura.

1. *Al-Wus'a*: Kesadaran terhadap kapasitas diri

Secara harfiah, *al-wus'a* berarti kemampuan atau kapasitas. Konsep ini terekam dalam QS. al-Baqarah [2]: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ ...

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya..."(QS. al-Baqarah [2]: 286)

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan adanya tiga kemungkinan keadaan manusia ketika menerima suatu beban. *Pertama*, beban yang berada dalam batas kemampuan dan dapat dilaksanakan dengan mudah. *Kedua*, beban yang secara mutlak berada di luar kemampuan manusia sehingga tidak mungkin dapat dilaksanakan; beban semacam ini tidak dibebankan Allah kepada manusia. *Ketiga*, beban yang masih berada dalam batas kemampuan, tetapi pelaksanaannya membutuhkan kesungguhan dan perjuangan. Kondisi ketiga menunjukkan bahwa keberadaan kesulitan tidak selalu berarti ketidakmampuan, sebab seseorang dapat memiliki kapasitas untuk menyelesaikan suatu tugas meskipun harus mengerahkan usaha yang lebih besar.¹⁵

Pada kondisi ketiga tersebut, ketabahan dan keyakinan terhadap kemampuan diri memperoleh ruang untuk diaktualisasikan. Prinsip *al-wus'a* menunjukkan bahwa

¹⁴ Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif* (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017), 116–119.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Ciputat: Lentera Hati, 2007), 620.

pembebanan tetap berada dalam lingkup kemampuan manusia. Quraish Shihab juga mengaitkan prinsip kemampuan tersebut dengan adanya keringanan (*rukhsah*) ketika seseorang menghadapi kondisi tertentu. Selain itu, ia memberikan perhatian terhadap penggunaan kata *kasabat* dan *iktasabat* dalam ayat tersebut. Perbedaan bentuk kata tersebut menunjukkan karakter yang berbeda antara perolehan kebaikan dan keburukan; kebaikan dipandang sejalan dengan kecenderungan fitrah manusia, sedangkan keburukan membutuhkan usaha untuk melawan kecenderungan tersebut.¹⁶

Penafsiran Quraish Shihab mengenai batas kemampuan manusia memiliki titik temu dengan al-Qurṭubī dalam memahami QS. al-Baqarah [2]: 286. Al-Qurṭubī memaknai *al-wus'* sebagai kemampuan (*al-tāqah*) dan kesanggupan, serta menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia dengan amalan hati maupun anggota badan kecuali yang masih berada dalam batas kemampuannya.¹⁷ Sementara itu, penelitian Khuluq, Nasrulloh, dan Al Farabi terhadap ayat yang sama dalam *Tafsir Al-Mishbah* menunjukkan adanya keseimbangan antara ujian yang dihadapi manusia dan kapasitas yang dimilikinya.¹⁸ Titik temu tersebut memperlihatkan bahwa *al-wus'a* mengandung pengakuan terhadap batas kapasitas manusia. Namun, Quraish Shihab memberikan elaborasi lebih lanjut dengan membedakan beban berdasarkan tingkat kemampuan manusia, termasuk beban yang masih berada dalam kapasitas seseorang tetapi membutuhkan kesungguhan dan perjuangan untuk melaksanakannya. Dalam konstruksi penelitian ini, penekanan tersebut menjadi penting karena kesadaran terhadap kapasitas tidak dipahami sebagai sikap pasif terhadap kesulitan, tetapi sebagai dasar untuk menilai kemampuan diri sekaligus mengoptimalkan usaha dalam menghadapi tuntutan.

Dimensi kemampuan dalam ayat ini juga disertai dengan kesadaran terhadap keterbatasan manusia. Pada bagian akhir ayat, terdapat rangkaian permohonan *wa'fu 'annā* (penghapusan bekas dosa), *waghfir lanā* (penutupan aib), dan *warḥamnā* (limpahan rahmat). Quraish Shihab menjelaskan rangkaian tersebut sebagai permohonan penghapusan kesalahan, pengampunan, dan limpahan rahmat Allah.¹⁹ Dengan demikian, *al-wus'a* tidak hanya menunjukkan pengakuan terhadap kapasitas manusia dalam menghadapi beban, tetapi juga kesadaran bahwa kemampuan tersebut memiliki batas dan tetap berada dalam relasi ketergantungan kepada pertolongan Allah.

Dalam teori *self-efficacy* Bandura, kondisi fisiologis dan afektif (*physiological and affective states*) merupakan salah satu sumber informasi yang digunakan individu

¹⁶ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 623.

¹⁷ Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid 4 (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2006), 492.

¹⁸ Ahmad Ahsanul Khuluq, Nasrulloh, dan Moh Rifqi Falah Al Farabi, "Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 dalam Tafsir Al-Mishbah," *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (November 2024), 16–25.

¹⁹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 623.

dalam menilai kemampuannya menghadapi suatu tuntutan.²⁰ Jika didialogkan dengan penafsiran *al-wus'ā*, terdapat titik temu pada proses individu dalam mengenali dan menilai kapasitasnya ketika menghadapi beban. Namun, *al-wus'ā* menempatkan kesadaran terhadap kapasitas tersebut dalam kerangka teologis yang juga mengakui keterbatasan manusia dan ketergantungannya kepada Allah.²¹ Selain itu, kesadaran terhadap kapasitas dapat didialogkan dengan proses kognitif (*cognitive processes*) dalam teori Bandura, yakni bagaimana keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi pola pikir individu ketika menghadapi tindakan atau tantangan.²²

Meskipun memiliki titik temu, *al-wus'ā* tidak sepenuhnya identik dengan *self-efficacy* Bandura. Penafsiran Quraish Shihab menempatkan kemampuan manusia dalam kerangka teologis: manusia dituntut mengenali dan mengoptimalkan kapasitas yang dimilikinya, tetapi pada saat yang sama menyadari keterbatasannya serta kebutuhan terhadap pertolongan Allah. Dengan demikian, hasil analisis terhadap *al-wus'ā* menunjukkan adanya kesadaran terhadap kapasitas diri yang dapat ditempatkan sebagai salah satu dimensi dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*.

2. *Al-'Azm*: Keteguhan dalam mengambil keputusan

Prinsip pembulatan tekad dan eksekusi tawakal terekam dalam potongan QS. Āli 'Imrān [3]: 159:

..... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

"...Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal."
(QS. Āli 'Imrān [3]: 159)

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa penafsiran QS. Āli 'Imrān [3]:159 meletakkan pembulatan tekad pada bagian akhir dari rangkaian proses yang dimulai dari sikap lemah lembut, pemberian maaf, hingga musyawarah (*wasyāwirhum fī al-amr*). Quraish Shihab menguraikan konteks ayat tersebut dalam kaitannya dengan Perang Uhud, ketika keputusan yang dihasilkan melalui musyawarah membawa konsekuensi dan risiko. Meskipun demikian, pengalaman tersebut tidak meniadakan pentingnya musyawarah sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan. Namun, proses pertimbangan tidak dapat berlangsung tanpa batas; setelah musyawarah dilakukan, keputusan perlu ditetapkan dan dilaksanakan.²³

Kajian Noviandi, Safarina, dan Firdaus terhadap QS. Āli 'Imrān [3]:159 menempatkan ayat tersebut sebagai salah satu landasan dalam memahami musyawarah dan proses pengambilan keputusan dalam Islam. Kajian tersebut menunjukkan bahwa setelah musyawarah dan pengambilan keputusan dilakukan,

²⁰ Layla J. Bonner, "Self-Efficacy in Romantic Relationships as a Mediator in the Marital Attitudes and Readiness of African Americans" (Disertasi Doktor, Trevecca Nazarene University, 2018), 17.

²¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 624.

²² Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 116.

²³ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 258.

terdapat orientasi tawakal kepada Allah sebagai bagian dari rangkaian pengambilan keputusan²⁴ Namun, penelitian ini secara lebih khusus memberikan perhatian pada frasa *fa-izā 'azamta* sebagai titik peralihan dari proses pertimbangan menuju pembulatan tekad dan komitmen tindakan. Dengan demikian, *al-'azm* tidak hanya berkaitan dengan proses menentukan pilihan, tetapi juga dengan keteguhan untuk menjalankan keputusan yang telah ditetapkan.

Penekanan Quraish Shihab terhadap pembulatan tekad setelah proses musyawarah memiliki titik temu dengan penafsiran al-Qurṭubī terhadap QS. Āli 'Imrān [3]: 159. Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa musyawarah berlangsung melalui pertimbangan terhadap berbagai pendapat hingga diperoleh pilihan yang dipandang paling tepat. Setelah keputusan ditetapkan, seseorang dituntut untuk melaksanakannya dengan tekad dan bertawakal kepada Allah. Dalam menjelaskan frasa *fa-izā 'azamta*, al-Qurṭubī membedakan antara *al-ḥazm* dan *al-'azm*. *Al-ḥazm* berkaitan dengan kecermatan dalam mempertimbangkan suatu persoalan dan menghindari kesalahan, sedangkan *al-'azm* dimaknai sebagai *qaṣd al-imḍā'*, yaitu kehendak atau tekad untuk melaksanakan keputusan.²⁵ Perbedaan tersebut memperkuat pemaknaan *al-'azm* dalam penelitian ini sebagai fase ketika proses pertimbangan telah menghasilkan keputusan dan individu berkomitmen untuk menerapkannya dalam tindakan.

Jika didialogkan dengan konsep *self-efficacy*, *al-'azm* memiliki titik temu dengan komitmen individu untuk mengarahkan pertimbangan menuju tindakan. Bandura menjelaskan bahwa keyakinan efikasi berperan dalam proses kognitif, termasuk dalam pembentukan tujuan dan perencanaan tindakan.²⁶ Dalam konteks kehidupan keluarga, Quraish Shihab juga menunjukkan bahwa prinsip musyawarah tidak terbatas pada ranah publik, tetapi relevan dalam pengambilan keputusan keluarga, sebagaimana musyawarah antara suami dan istri yang diisyaratkan dalam QS. al-Baqarah [2]: 233.²⁷ Dengan demikian, proses pertimbangan dan pembulatan keputusan memiliki relevansi dengan dinamika relasional dalam kehidupan pernikahan.

Selanjutnya, *al-'azm* dalam QS. Āli 'Imrān [3]: 159 langsung diikuti dengan perintah *fa-tawakkal 'alā Allāh*. Penyejajaran tersebut menunjukkan bahwa kebulatan tekad tidak ditempatkan sebagai keyakinan manusia terhadap kendali mutlak atas hasil. Setelah keputusan ditetapkan dan usaha dilakukan, manusia diarahkan untuk menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Dengan demikian, *al-'azm* dan *at-tawakkul* menunjukkan hubungan antara tanggung jawab manusia dalam mengambil dan

²⁴ Zulfian Achmad Novianti, Hafija Safarina, dan Muhammad Rizaldy Firdaus, "Penafsiran QS Ali Imran: 159 dan Asy-Syura: 38 tentang Musyawarah dan Sistem Pengambilan," *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya* 1, no. 4 (2025): 715–716.

²⁵ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid 5, 385.

²⁶ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 116.

²⁷ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 260.

menjalankan keputusan dengan kesadaran bahwa hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya.²⁸

Berdasarkan analisis tersebut, *al-'azm* dapat ditempatkan sebagai dimensi keteguhan dan komitmen tindakan dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*. Jika *al-wus'a* berkaitan dengan kesadaran terhadap kapasitas diri, maka *al-'azm* merepresentasikan peralihan dari proses pertimbangan menuju keputusan dan komitmen tindakan, sementara hasil akhirnya tetap ditempatkan dalam orientasi tawakal kepada Allah.

3. *Al-Mujāhadah*: Kesungguhan dalam mengoptimalkan usaha

Konsep *al-mujāhadah* merujuk pada pengerahan kemampuan, kesungguhan, dan kerja keras dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan yang diridhai Allah. Konsep ini juga mencakup perjuangan batin, konsistensi dalam melakukan kebaikan, dan ketekunan dalam mempertahankan komitmen.²⁹ Dalam penelitian ini, konsep *al-mujāhadah* dianalisis terutama melalui QS. al-'Ankabūt [29]: 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

"Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. al-'Ankabūt [29]: 69)

Ayat ini menegaskan pentingnya kesungguhan dalam berusaha untuk mencapai keridaan Allah Swt. sekaligus memuat janji petunjuk (*hidāyah*) bagi mereka yang bersungguh-sungguh di jalan-Nya. Kata *jihād* tidak sekadar dimaknai sebagai perjuangan fisik, melainkan mencakup perjuangan nyata dalam menjalankan perintah Allah dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan.³⁰ Quraish Shihab, dengan mengutip penafsirannya pada Surah al-Fātihah, menjelaskan bahwa kata *hidāyah* memiliki kedalaman makna tersendiri ketika tidak dirangkaikan dengan huruf jar *ilā*. Hal ini menandakan bahwa *hidāyah* tersebut bukan sekadar penunjuk arah pasif di atas kertas, melainkan pemberian kapasitas nyata kepada individu untuk mentransformasikan petunjuk menjadi tindakan konkret. Prinsip yang sama berlaku pada ayat ini.³¹

Penggunaan kata *fīnā* (gabungan dari kata *fī* yang bermakna wadah dan *nā* sebagai kata ganti yang menunjuk kepada Allah) menunjukkan bahwa kesungguhan manusia ditempatkan dalam orientasi kepada Allah. Selain itu, Quraish Shihab mengibaratkan *subul* sebagai jalan-jalan kecil, sedangkan *ṣirāt* menunjukkan jalan lurus utama menuju tujuan besar. Setiap bentuk kebajikan seperti menuntut ilmu, bersedekah, maupun bersabar merupakan sebuah *sabīl* (jalan kecil). Jika seseorang

²⁸ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 258.

²⁹ Zainul Ihsan, *Mujahadah* (Yogyakarta: Media Pressindo, 2015), 26.

³⁰ Desri Noer Laily dan Zahara Salsabila, "Membangun AQ Bagi Generasi Z Menurut QS. Al-Ankabut: 69," *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 3, No. 4 (2025), 167.

³¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 10, 545.

menempuh jalan-jalan kecil tersebut dengan kesungguhan, Allah Swt. akan mengantarkannya menuju *ṣirāṭ al-mustaqīm* (jalan kebahagiaan sejati).³²

Penafsiran Quraish Shihab mengenai *al-mujāhadah* sebagai kesungguhan dalam menempuh jalan Allah memiliki titik temu dengan penafsiran al-Qurṭubī terhadap QS. al-‘Ankabūt [29]: 69. Al-Qurṭubī menunjukkan bahwa jihad dalam ayat tersebut tidak terbatas pada peperangan, tetapi memiliki cakupan yang lebih luas, termasuk menegakkan kebaikan dan *mujāhadat al-nufūs*, yakni perjuangan melawan diri dalam ketaatan kepada Allah. Ia juga mengutip penafsiran Ibn ‘Abbās bahwa orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam ketaatan kepada Allah akan ditunjukkan jalan-jalan menuju pahala-Nya. Dengan demikian, penafsiran al-Qurṭubī memperkuat pemahaman bahwa *al-mujāhadah* dapat mencakup kesungguhan dan perjuangan berkelanjutan dalam menjalankan ketaatan, bukan semata-mata perjuangan fisik. Dalam konstruksi penelitian ini, dimensi tersebut menjadi relevan untuk memahami *al-mujāhadah* sebagai pengerahan usaha secara aktif dan berkelanjutan dalam menghadapi tuntutan dan hambatan.³³

Jika didialogkan dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura, penafsiran *al-mujāhadah* memiliki titik temu terutama pada aspek usaha dan kegigihan dalam mempertahankan tindakan ketika menghadapi hambatan. *Al-Mujāhadah* tidak identik dengan *self-efficacy*, tetapi dapat dipahami sebagai aktualisasi usaha setelah individu memiliki keyakinan dan komitmen untuk bertindak. Dalam kerangka ini, kesungguhan tidak berhenti pada keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi diwujudkan melalui pengerahan kapasitas secara berkelanjutan dengan tetap berorientasi kepada Allah.

Dalam teori Bandura, keyakinan efikasi memengaruhi proses motivasional (*motivational processes*), termasuk penetapan tujuan, besarnya usaha yang dikerahkan, dan kegigihan ketika menghadapi rintangan.³⁴ Titik temu tersebut memungkinkan *al-mujāhadah* ditempatkan sebagai dimensi kesungguhan usaha dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*. Jika *al-wus‘a* berkaitan dengan kesadaran terhadap kapasitas diri dan *al-‘azm* dengan komitmen untuk bertindak, maka *al-mujāhadah* merepresentasikan aktualisasi keduanya melalui usaha yang sungguh-sungguh dan berkelanjutan. Orientasi kepada Allah melalui frasa *finā* sekaligus memberikan dimensi transendental yang membedakan kesungguhan tersebut dari pemaknaan usaha yang semata-mata berorientasi pada kemampuan individual.

4. *Aṣ-Ṣabr*: Ketahanan dalam menghadapi kesulitan

Dalam konstruksi *Quranic self-efficacy* yang dirumuskan dalam penelitian ini, *aṣ-ṣabr* ditempatkan sebagai dimensi ketahanan psikologis dan spiritual. M. Quraish Shihab memberikan penafsiran yang sangat komprehensif terhadap QS. al-Baqarah [2]: 153:

³² Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur‘an*, Jilid 10, 549.

³³ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur‘ān*, Jilid 16, 390.

³⁴ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 122.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”
(QS. al-Baqarah [2]: 153)

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa QS. al-Baqarah [2]: 153 mengarahkan manusia kepada dua sarana dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, yaitu sabar dan shalat. Makna *aş-şabr* dalam penafsirannya tidak terbatas pada kemampuan menahan penderitaan, tetapi mencakup ketahanan menghadapi ejekan dan rayuan, ketekunan dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, keteguhan ketika menghadapi musibah, serta kegigihan dalam memperjuangkan kebenaran.³⁵ Dengan cakupan tersebut, sabar tidak dipahami sebagai penerimaan pasif terhadap keadaan.

Quraish Shihab menegaskan bahwa sabar tidak berarti berpangku tangan. Sebaliknya, kesabaran mengandung tuntutan untuk tetap berusaha dan berjuang dalam menghadapi keadaan yang sulit. Pemaknaan ini memperlihatkan adanya unsur keteguhan dan kontinuitas tindakan dalam konsep *aş-şabr*. Dengan demikian, kesabaran dapat dipahami bukan sekadar sebagai kemampuan menahan tekanan, tetapi sebagai kemampuan mempertahankan tindakan yang dianggap benar meskipun berhadapan dengan hambatan.

Penekanan Quraish Shihab terhadap sabar sebagai keteguhan yang tidak bersifat pasif memiliki titik temu dengan penafsiran al-Qurṭubī. Dalam menjelaskan QS. al-Baqarah [2]: 45, yang juga menghubungkan sabar dengan permohonan pertolongan kepada Allah, al-Qurṭubī menjelaskan bahwa secara bahasa *aş-şabr* bermakna *al-ḥabs*, yaitu menahan atau mengendalikan diri. Ia selanjutnya mengaitkan sabar dengan keteguhan dalam ketaatan dan kemampuan menahan diri dari pelanggaran. Al-Qurṭubī juga menempatkan kesabaran dalam menghadapi gangguan dan menjalankan ketaatan sebagai bagian dari *jihād al-naḥs*, yaitu perjuangan mengendalikan diri dari dorongan-dorongannya.³⁶ Penafsiran tersebut memperkuat pemaknaan *aş-şabr* dalam penelitian ini sebagai ketahanan aktif yang melibatkan pengendalian diri dan keberlanjutan dalam menjalankan tindakan yang diyakini benar.

Kajian Nurul Hayati terhadap QS. al-Baqarah [2]: 153–157 turut memperkuat pemaknaan tersebut dengan menempatkan *aş-şabr* dalam kaitannya dengan resiliensi dan keteguhan spiritual. Kajian tersebut menunjukkan bahwa kesabaran tidak hanya dipahami sebagai kewajiban teologis, tetapi juga sebagai respons yang aktif dan konstruktif dalam menghadapi ujian serta berkaitan dengan ketahanan emosional.³⁷ Temuan tersebut memiliki titik temu dengan pemaknaan *aş-şabr* dalam penelitian ini

³⁵ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 363.

³⁶ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid 2, 66-67.

³⁷ Nurul Hayati, “Pedagogi Kesabaran dalam Al-Qur'an: Suatu Kajian Eksegetis terhadap Surah al-Baqarah Ayat 153–157,” *JDP (Jurnal Dinamika Pendidikan)* 11, no. 4 (2025): 178.

sebagai bentuk ketahanan yang menjaga keberlanjutan individu dalam menghadapi kesulitan. Namun, penelitian ini secara lebih khusus mendialogkan *aş-şabr* dengan *self-efficacy* untuk menjelaskan ketahanan dalam mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan.

Penafsiran tersebut memiliki titik temu dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura, terutama dalam aspek usaha dan kegigihan. Bandura menjelaskan bahwa keyakinan efikasi memengaruhi besarnya usaha yang dikerahkan seseorang dan seberapa lama ia bertahan ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang tidak menyenangkan.³⁸ Individu dengan keyakinan efikasi yang lebih kuat cenderung mempertahankan usahanya ketika berhadapan dengan kesulitan. Dalam konteks ini, *aş-şabr* dapat didialogkan dengan *self-efficacy* pada aspek ketahanan dalam mempertahankan usaha, meskipun keduanya tidak merupakan konsep yang identik.

Penafsiran Quraish Shihab juga memberikan dimensi spiritual melalui penutup ayat, *inna Allāha ma'a aş-şābirīn* (sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar). Kebersamaan Allah dengan orang-orang yang sabar menunjukkan bahwa ketahanan manusia dalam menghadapi kesulitan tidak dilepaskan dari orientasi ketuhanan.³⁹ Jika teori *self-efficacy* menjelaskan bagaimana keyakinan terhadap kemampuan diri berhubungan dengan usaha dan kegigihan, maka *aş-şabr* dalam penafsiran Quraish Shihab menempatkan ketahanan tersebut dalam kerangka spiritual berupa kesadaran akan penyertaan Allah.

Dengan demikian, *aş-şabr* dapat ditempatkan sebagai dimensi ketahanan dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*. Ketahanan tersebut tidak dimaknai sebagai penerimaan pasif terhadap kesulitan, tetapi sebagai kemampuan untuk mempertahankan usaha dan keteguhan ketika menghadapi hambatan dengan tetap berorientasi kepada Allah. Dalam konstruksi ini, keyakinan terhadap kapasitas diri memperoleh kesinambungan melalui kesabaran yang menjaga individu agar tidak mudah menghentikan usaha ketika berhadapan dengan kesulitan

5. *At-Tawakkul*: Penyerahan spiritual

Sebagai dimensi transendental dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*, konsep *at-tawakkul* dapat dianalisis melalui QS. Āli 'Imrān [3]: 160.

....وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

"...Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal." (QS. Āli 'Imrān [3]: 160)

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa perintah bertawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasif yang meniadakan usaha. Tawakal justru didahului oleh pengerahan kemampuan dan ikhtiar secara maksimal. Manusia dituntut melakukan berbagai "sebab" yang berada dalam jangkauan kemampuannya, kemudian

³⁸ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 2.

³⁹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 363.

menyadari bahwa hasil akhir tetap berada dalam ketetapan Allah sebagai “Penyebab” utama.⁴⁰ Dengan demikian, tawakal mempertemukan dua kesadaran sekaligus, yaitu tanggung jawab manusia untuk mengoptimalkan usaha dan kesadaran terhadap keterbatasannya dalam menentukan hasil akhir.⁴¹

Pemaknaan tersebut juga memiliki keterkaitan dengan *al-‘azm* pada QS. Āli ‘Imrān [3]: 159. Kebulatan tekad dan tawakal tidak ditempatkan sebagai dua sikap yang saling meniadakan. Setelah pertimbangan dan keputusan dilakukan, manusia dituntut membulatkan tekad, melaksanakan keputusan tersebut, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dalam kerangka ini, tawakal tidak menggantikan kapasitas dan usaha manusia, tetapi memberikan orientasi transendental setelah usaha tersebut dijalankan. Karena itu, *at-tawakkul* dapat dipahami sebagai batas antara tanggung jawab terhadap proses yang berada dalam jangkauan manusia dan penerimaan terhadap hasil yang tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya.⁴²

Penafsiran Quraish Shihab mengenai *at-tawakkul* dapat diperkaya dengan penafsiran al-Qurṭubī terhadap QS. Āli ‘Imrān [3]: 160. Al-Qurṭubī menekankan bahwa ketika Allah memberikan pertolongan, tidak ada pihak yang mampu mengalahkan manusia, sedangkan ketika pertolongan Allah tidak diberikan, tidak ada pihak lain yang dapat memberikan pertolongan setelah-Nya. Penekanan tersebut mengarahkan tawakal pada kesadaran mengenai ketergantungan manusia terhadap pertolongan Allah. Jika Quraish Shihab memberikan perhatian pada hubungan antara optimalisasi usaha manusia dan penyerahan hasil kepada Allah, al-Qurṭubī lebih menonjolkan keterbatasan manusia serta kemutlakan pertolongan Allah. Kedua penafsiran tersebut memperkuat pemaknaan *at-tawakkul* dalam penelitian ini sebagai orientasi transendental yang menyertai kesadaran manusia terhadap batas kendalinya atas hasil akhir.⁴³

Kajian El-Yunusi dan Juliansyah mengenai hubungan *self-efficacy* dan *tawakkul* turut memperkuat adanya titik temu sekaligus perbedaan antara kedua konsep tersebut. Menurut keduanya, *self-efficacy* dan *tawakkul* sama-sama memberikan dorongan terhadap usaha, tetapi memiliki sumber dan objek keyakinan yang berbeda. *self-efficacy* berorientasi pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, sedangkan *tawakkul* berakar pada keimanan dan berorientasi pada pertolongan Allah.⁴⁴ Temuan tersebut mendukung pemaknaan *at-tawakkul* dalam penelitian ini sebagai dimensi yang tidak meniadakan keyakinan terhadap kapasitas diri, tetapi memberikan orientasi transendental terhadap usaha dan hasil. Dengan demikian, keyakinan terhadap kemampuan diri dan penyerahan kepada Allah dapat ditempatkan

⁴⁰ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 263.

⁴¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 263.

⁴² Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 258–260.

⁴³ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid 5, 386.

⁴⁴ Muhammad Yusron Maulana El-Yunusi dan Achmad Defri Juliansyah, “A Critical Review of Self-Efficacy Theory and Its Relevance to Tawakkal and Ikhlas in Islamic Religious Education,” *al ghazali: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2026): 642–643.

secara proporsional: manusia bertanggung jawab mengoptimalkan kemampuan dan usahanya, sementara hasil akhir tetap disandarkan kepada Allah.

Jika didialogkan dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura, terdapat titik temu sekaligus perbedaan antara keduanya. Bandura menjelaskan bahwa keyakinan efikasi dibentuk melalui sejumlah sumber, dengan pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) sebagai salah satu sumber yang paling berpengaruh dalam membangun keyakinan individu terhadap kemampuannya.⁴⁵ Kerangka Bandura terutama menjelaskan bagaimana keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi pilihan tindakan, usaha, kegigihan, serta respons individu terhadap hambatan. Sementara itu, penafsiran Quraish Shihab terhadap *tawakkul* menghadirkan dimensi yang tidak menjadi fokus utama dalam konstruksi *self-efficacy* Bandura, yaitu orientasi transendental berupa penyerahan hasil kepada Allah setelah manusia mengoptimalkan ikhtiarnya.

Perbedaan tersebut tidak harus ditempatkan sebagai pertentangan. Dalam konstruksi *Quranic self-efficacy* yang dirumuskan penelitian ini, *self-efficacy* menjelaskan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan tindakan yang diperlukan, sedangkan *tawakkul* memberikan orientasi terhadap hasil yang berada di luar kendali manusia. Pada ranah afektif, Bandura menjelaskan bahwa keyakinan efikasi berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi tekanan, kecemasan, dan situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman.⁴⁶ Dalam kerangka Qur'ani, tawakal dapat dibaca sebagai orientasi spiritual yang memungkinkan individu tetap menjalankan ikhtiar tanpa menggantungkan ketenangan psikologis sepenuhnya pada keberhasilan hasil yang diharapkan.

Dengan demikian, *at-tawakkul* dapat ditempatkan sebagai dimensi transendental dalam konstruksi *Quranic self-efficacy*. Keyakinan terhadap kemampuan diri tidak diarahkan pada anggapan bahwa manusia memiliki kendali mutlak atas hasil, tetapi pada kesediaan untuk mengoptimalkan kemampuan, mempertahankan usaha, dan menerima keterbatasan kendali manusia terhadap hasil akhir. Pada titik inilah *tawakkul* memberikan karakter khas pada konstruksi *Quranic self-efficacy* ikhtiar tetap menjadi tanggung jawab manusia, sedangkan hasil akhir disandarkan kepada Allah.

Relevansi Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap *Self-Efficacy* dalam Kepuasan Pernikahan

Hasil analisis terhadap penafsiran M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa lima konsep yang membentuk konstruksi *Quranic self-efficacy*, yaitu *al-wus'ā*, *al-'azm*, *al-mujāhadah*, *aṣ-ṣabr*, dan *at-tawakkul*, memiliki relevansi konseptual terhadap dinamika kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan berkaitan dengan evaluasi subjektif suami dan istri terhadap berbagai aspek kehidupan perkawinan, termasuk komunikasi, penyelesaian konflik, pembagian peran, pengelolaan keuangan, peran

⁴⁵ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 80.

⁴⁶ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 36.

pengasuhan anak, relasi sosial, dan orientasi keagamaan.⁴⁷ Dalam penelitian ini, relevansi kelima konsep tersebut dipetakan melalui tiga ranah, yaitu regulasi kognitif, regulasi emosional, dan regulasi transendental.

1. *Al-Wus'ā* sebagai regulasi kognitif dalam dinamika peran keluarga

Dinamika keluarga modern ditandai oleh perubahan peran ekonomi dan domestik yang menuntut pasangan untuk menyesuaikan pembagian tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga. Secara psikologis, penumpukan beban peran ganda dan himpitan finansial dapat menjadi sumber tekanan ketika pasangan mempersepsikan tuntutan tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya.⁴⁸ Dalam teori *self-efficacy*, persepsi terhadap tingkat kesulitan tugas berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tertentu. Oleh karena itu, kemampuan pasangan dalam mengenali kapasitas dan keterbatasan diri menjadi penting dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pernikahan.⁴⁹

Dalam konteks tersebut, prinsip *al-wus'ā* (kesadaran akan kapasitas diri) dalam QS. al-Baqarah [2]: 286 memiliki relevansi sebagai kerangka regulasi kognitif. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya bahkan suatu beban yang terasa berat masih dapat berada dalam lingkup kemampuan manusia meskipun membutuhkan kesungguhan untuk menghadapinya.⁵⁰ Jika didialogkan dengan teori *self-efficacy* Bandura, prinsip ini dapat menjadi kerangka bagi pasangan dalam menilai tuntutan rumah tangga secara lebih proporsional, yaitu dengan mengenali kemampuan, keterbatasan, serta sumber daya yang dimiliki sebelum menentukan respons terhadap suatu persoalan. Dalam konteks kepuasan pernikahan, relevansi tersebut dapat terlihat pada beberapa aspek berikut:⁵¹

- Dimensi Pembagian Peran: *al-wus'ā* dapat direlevansikan dengan kesadaran terhadap kapasitas dan keterbatasan masing-masing pasangan dalam menjalankan tanggung jawab domestik maupun publik. Kesadaran tersebut memberikan dasar bagi pembagian peran yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi pasangan.
- Dimensi Pengelolaan Keuangan: Prinsip *al-wus'ā* dapat dikaitkan dengan kemampuan pasangan menyesuaikan kebutuhan dan ekspektasi finansial dengan kondisi ekonomi keluarga, termasuk dalam menentukan prioritas serta mengambil keputusan keuangan secara bersama.
- Dimensi Pengasuhan Anak: Dalam pengasuhan, *al-wus'ā* dapat direlevansikan dengan kesadaran terhadap kapasitas masing-masing pasangan dalam menjalan-

⁴⁷ Elaine J. Fowers and David H. Olson, "ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool," *Journal of Family Psychology* 7, No. 2 (1993), 176.

⁴⁸ Umaima Jaleel dan Rupali Chandola, "Self Efficacy and Marital Adjustment Among Married Women," *European Chemical Bulletin* 12, no. 4 (2023), 6107.

⁴⁹ Okeke Paschal Uche dkk., "Self-Efficacy as Correlate of Marital Satisfaction of Married Persons in Anambra State," *International Journal of Research* 12, No. 4 (April 2025), 193.

⁵⁰ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, 620.

⁵¹ Fowers and Olson, "Enrich marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool," 176.

kan tanggung jawab sebagai orang tua, sehingga pembagian tugas pengasuhan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi keluarga.

2. *Al-Mujāhadah* dan *Aş-Şabr* sebagai regulasi motivasional-emosional dalam dinamika relasi pernikahan

Dalam pandangan Quraish Shihab, *al-mujāhadah* menunjukkan kesungguhan dalam mengerahkan kemampuan untuk menempuh jalan yang diridhai Allah, sedangkan *aş-şabr* menekankan ketahanan dan kegigihan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dalam konteks kehidupan pernikahan, kedua konsep tersebut dapat direlevansikan dengan kesungguhan pasangan dalam mempertahankan usaha serta mengelola respons ketika menghadapi persoalan relasional. Jika didialogkan dengan teori Bandura, *al-mujāhadah* dan *aş-şabr* memiliki titik temu dengan aspek kegigihan dalam mempertahankan usaha serta pengelolaan kondisi emosional ketika menghadapi hambatan. Pengalaman pasangan dalam menyelesaikan persoalan relasional secara konstruktif dapat didialogkan dengan konsep *mastery experience*, yakni pengalaman keberhasilan yang dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan berikutnya.⁵² Relevansi kedua konsep tersebut dapat dipetakan pada empat dimensi kepuasan pernikahan:⁵³

- Dimensi Komunikasi: *Al-mujāhadah* dan *aş-şabr* dapat direlevansikan dengan kesungguhan pasangan dalam mempertahankan komunikasi dan mengelola respons emosional ketika menghadapi perbedaan pendapat.
- Dimensi Penyelesaian Konflik: Kedua konsep tersebut berkaitan dengan kesungguhan untuk mencari penyelesaian serta ketahanan dalam menghadapi perbedaan dengan tetap mempertahankan proses dialog.
- Dimensi Isu Kepribadian: *Al-mujāhadah* dan *aş-şabr* dapat direlevansikan dengan proses penyesuaian terhadap perbedaan karakter dan kebiasaan masing-masing pasangan, termasuk dalam menghadapi keterbatasan yang muncul dalam interaksi sehari-hari.
- Dimensi Waktu Luang: *Al-mujāhadah* dan *aş-şabr* dapat direlevansikan dengan kesungguhan pasangan dalam mempertahankan kebersamaan dan menyediakan ruang interaksi di tengah tuntutan serta kesibukan masing-masing.

3. *Al-'Azm* dan *At-Tawakkul* sebagai regulasi transendental dalam dinamika relasi pernikahan

Dalam kehidupan pernikahan, pasangan dihadapkan pada berbagai keputusan dan kondisi yang hasilnya tidak selalu dapat dikendalikan sepenuhnya. Situasi tersebut menuntut kemampuan untuk mengambil keputusan secara bertanggung jawab sekaligus menerima keterbatasan kendali manusia terhadap hasil yang diperoleh. Konsep *al-'azm* (kebulatan tekad) dan *at-tawakkul* (penyerahan hasil akhir kepada

⁵² Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 80.

⁵³ Siti Rohmah Nurhayati, Faturochman, dan Avin Fadilla Helmi, "Marital Quality: A Conceptual Review," *Buletin Psikologi* 27, No. 2 (2019), 115.

Allah) dalam QS. Āli 'Imrān [3]: 159 dapat direlevansikan dengan kondisi tersebut. Sebagaimana penafsiran Quraish Shihab, kebulatan tekad ditempatkan setelah proses pertimbangan dan musyawarah, kemudian diikuti dengan tawakal kepada Allah.⁵⁴ Dalam konteks pernikahan, hubungan antara keduanya dapat dipahami sebagai bentuk regulasi transendental yang menghubungkan komitmen terhadap keputusan dan ikhtiar dengan kesadaran bahwa hasil akhir tetap berada dalam ketetapan Allah. Relevansi kedua konsep tersebut dapat dipetakan pada beberapa aspek kehidupan pernikahan berikut:⁵⁵

- Dimensi Orientasi Keagamaan: *Al-'azm* dan *at-tawakkul* dapat direlevansikan dengan komitmen pasangan dalam menjalankan kehidupan pernikahan berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Tawakal memberikan orientasi transendental bahwa usaha dalam mempertahankan kehidupan rumah tangga tetap disertai kesadaran akan keterbatasan manusia dan ketergantungan kepada Allah.
- Dimensi Interaksi Sosial: Prinsip *al-'azm* dapat dikaitkan dengan keteguhan pasangan dalam mengambil keputusan setelah melalui pertimbangan dan musyawarah, sedangkan *at-tawakkul* memberikan orientasi spiritual dalam menghadapi berbagai kondisi yang muncul dalam relasi dengan keluarga besar maupun lingkungan sosial.

Implikasi terhadap Resiliensi Rumah Tangga, *Al-'azm* dapat direlevansikan dengan komitmen pasangan untuk tetap mencari penyelesaian ketika menghadapi persoalan, sedangkan *at-tawakkul* menempatkan usaha tersebut dalam kesadaran bahwa hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Keterkaitan keduanya memberikan kerangka konseptual bagi pasangan untuk mempertahankan usaha sekaligus menghadapi ketidakpastian dalam kehidupan pernikahan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* terhadap *al-wus'ā*, *al-'azm*, *al-mujāhadah*, *aṣ-ṣabr*, dan *at-tawakkul* dapat didialogkan dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura sehingga menghasilkan konstruksi *Quranic self-efficacy*. Kelima konsep tersebut merepresentasikan proses yang saling berkaitan, yaitu kesadaran terhadap kapasitas diri melalui *al-wus'ā*, keteguhan dan komitmen tindakan melalui *al-'azm*, kesungguhan dalam mengoptimalkan usaha melalui *al-mujāhadah*, ketahanan dalam menghadapi kesulitan melalui *aṣ-ṣabr*, serta orientasi transendental terhadap hasil melalui *at-tawakkul*. Konstruksi tersebut memperluas pembacaan *self-efficacy* dengan menempatkan keyakinan terhadap kemampuan dan usaha manusia dalam kerangka kesadaran akan keterbatasan diri dan ketergantungan kepada Allah.

⁵⁴ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, 263.

⁵⁵ Siti Rohmah Nurhayati, Faturochman, dan Avin Fadilla Helmi, "Marital Quality: A Conceptual Review," *Buletin Psikologi* 27, No. 2 (2019), 116.

Dalam konteks kepuasan pernikahan, *Quranic self-efficacy* memiliki relevansi konseptual yang dapat dipetakan ke dalam tiga ranah. *Al-wus'a* berkaitan dengan regulasi kognitif dalam memahami kapasitas dan keterbatasan pasangan dalam pembagian peran, pengelolaan keuangan, dan pengasuhan; *al-mujāhadah* dan *aş-şabr* berkaitan dengan regulasi motivasional-emosional dalam komunikasi, penyelesaian konflik, penyesuaian terhadap perbedaan kepribadian, dan pemeliharaan interaksi pasangan; sedangkan *al-'azm* dan *at-tawakkul* berkaitan dengan regulasi transendental yang menghubungkan komitmen terhadap tindakan dengan penyerahan hasil kepada Allah. Dengan demikian, *Quranic self-efficacy* menawarkan kerangka konseptual untuk memahami keterkaitan antara kesadaran terhadap kapasitas diri, keteguhan, kesungguhan usaha, ketahanan menghadapi kesulitan, dan orientasi spiritual dengan dinamika kepuasan pernikahan dalam kehidupan keluarga kontemporer.

REFERENSI

- Amin, Muhammad Habib Izzuddin, dan Indal Abror. "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia." *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 9–22.
- Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997.
- Bonner, Layla J. "Self-Efficacy in Romantic Relationships as a Mediator in the Marital Attitudes and Readiness of African Americans." *Disertasi Doktor*, Trevecca Nazarene University, 2018.
- El-Yunusi, Muhammad Yusron Maulana, dan Achmad Defri Juliansyah. "A Critical Review of Self-Efficacy Theory and Its Relevance to Tawakkal and Ikhlas in Islamic Religious Education." *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2026): 642–673.
- Al-Farmawī, 'Abd al-Ḥayy. *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū'ī: Dirāsah Manhajīyyah Muqāranah*. Kairo: Maktabah al-Jumhūriyyah, 1977.
- Fowers, Elaine J., dan David H. Olson. "ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool." *Journal of Family Psychology* 7, no. 2 (1993): 176–185.
- Hayati, Nurul. "Pedagogi Kesabaran dalam Al-Qur'an: Suatu Kajian Eksegetis terhadap Surah al-Baqarah Ayat 153–157." *JDP (Jurnal Dinamika Pendidikan)* 11, no. 4 (2025): 178–187.
- Ihsan, Zainul. *Mujahadah*. Yogyakarta: Media Pressindo, 2015.
- Jaleel, Umaima, dan Rupali Chandola. "Self Efficacy and Marital Adjustment Among Married Women." *European Chemical Bulletin* 12, no. 4 (2023).
- Khuluq, Ahmad Ahsanul, Nasrulloh, dan Moh Rifqi Falah Al Farabi. "Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat

- 286 dalam Tafsir Al-Mishbah." *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024): 16–25.
- Laily, Desri Noer, dan Zahara Salsabila. "Membangun AQ Bagi Generasi Z Menurut QS. Al-Ankabut: 69." *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 3, no. 4 (2025).
- Nimah, Siar, Ahmad Mujahid, Firdaus, dan Amir Hamzah. "Konteks Ke-Indonesia-an dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab: Studi atas QS. Ar-Rum/30:21." *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* 9, no. 2 (2024).
- Noviandi, Zulfian Achmad, Hafija Safarina, dan Muhammad Rizaldy Firdaus. "Penafsiran QS Ali Imran: 159 dan Asy-Syura: 38 tentang Musyawarah dan Sistem Pengambilan." *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya* 1, no. 4 (2025): 713–719.
- Nurhayati, Siti Rohmah, Faturachman, dan Avin Fadilla Helmi. "Marital Quality: A Conceptual Review." *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019).
- Pratama, Muhammad Daffa Putra. "Peran Suami Istri Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Wa Rahmah (Perspektif Tafsir Al-Mishbah)." *Skripsi Sarjana*, Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Prayoga, Bima Agung, Gus Ahmad Fadillah, Isnawati Ulva, dan Mohamad Din Hadi. "Ketimpangan Beban Emosional sebagai Faktor Perceraian: Studi Kasus di Pengadilan Agama Blambangan Umpu Way Kanan." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 4, no. 2 (2026).
- Al-Qurṭubī, Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad. *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 2006.
- Ridwanda, Muhammad Liza, Elok Halimatus, dan Muallifah. "Cinta dalam Gerak: Dinamika Psikologis dan Strategi Peningkatan Kepuasan Pernikahan Sepanjang Perjalanan Hidup." *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 5, no. 1 (2026).
- Saleh, Sirajuddin. *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Ciputat: Lentera Hati, 2007.
- Siswanti, Dian Novita, dkk. "Budaya Patriarki sebagai Faktor Penyebab Kekerasan dalam Rumah Tangga di Indonesia: Literature Review." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 3, no. 1 (2026).
- Sitanala, Sarah Srihartati, dan Riana Sahrani. "Gender Equality in the Division of Household Labor and Childcare with Marital Satisfaction in Dual-Career Couples: Systematic Review." *International Journal of Application on Social Science and Humanities* 3, no. 3 (2025): 1–11.
- Uche, Okeke Paschal, dkk. "Self-Efficacy as Correlate of Marital Satisfaction of Married Persons in Anambra State." *International Journal of Research* 12, no. 4 (2025): 182–195.

- Yuandari, Regita. "Kesetaraan Gender dalam Rumah Tangga Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab." *Tesis Magister*, UIN Raden Intan Lampung, 2025.
- Zulfikar, Eko. "Peran Perempuan Dalam Rumah Tangga Perspektif Islam: Kajian Tematik Dalam Alquran Dan Hadis." *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran dan al-Hadis* 7, no. 1 (2019): 79-100. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v7i01.4529>.