

## KONSEP RELATION INFERRED SELF EFFICACY DALAM AL-QUR'AN (TELAAH TAFSIR MAUDHU'D)

Siti Khumayroh, Nyoko Adi Kuswoyo, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohtih

Universitas Yudharta Pasuruan

[khumayroh817@gmail.com](mailto:khumayroh817@gmail.com), [nyoko@yudharta.ac.id](mailto:nyoko@yudharta.ac.id), [amir.mahmud@yudharta.ac.id](mailto:amir.mahmud@yudharta.ac.id),  
[ainis@yudharta.ac.id](mailto:ainis@yudharta.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini terkait Konsep *Relation Inferred Self Efficacy* Dalam Al-Qur'an. Dimana konsep tersebut sangat berpengaruh terhadap psikologis penderita pada *skoliosis*. *Skoliosis* merupakan kelainan tulang belakang berdampak pada kondisi fisik juga pada kondisi psikologis penderita. Seperti menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri atau disebut *Self Efficacy*. Dalam perspektif psikologi sosial, Albert Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* tidak hanya dibentuk oleh pengalaman pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh relasi sosial, yang dikenal dengan konsep *Relation Inferred Self Efficacy* (RISE), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang terbentuk dari persepsi terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, relasi yang suportif menjadi faktor penting dalam meningkatkan *self efficacy* penderita skoliosis. Jenis penelitian ini memiliki sifat kepustakaan (*library research*) dengan sumber data primer dari Al-Qur'an serta menggunakan metode tafsir maudhu'i, dimana penafsiran ini dimulai dari mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan karakteristik manusia dan keyakinan atau keimanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana konsep RISE dapat dipahami dalam perspektif Al-Qur'an serta bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an memberikan dasar teologis dan psikologis mengenai pentingnya relasi sosial dalam membangun kepercayaan diri dan keteguhan mental individu, khususnya bagi penderita skoliosis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menekankan pentingnya relasi yang dilandasi kasih sayang, empati, komunikasi yang baik, dan saling menguatkan, yang sejalan dengan konsep RISE dalam teori Bandura. Nilai-nilai seperti saling menasihati, memberi dukungan, dan memperkuat sesama menjadi faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* individu. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya memberikan solusi spiritual, tetapi juga menawarkan prinsip-prinsip psikososial yang relevan dalam upaya meningkatkan *self efficacy* melalui relasi yang positif.

**Kata Kunci:** *Skoliosis, Self Efficacy, Relation Inferred Self Efficacy* (RISE), Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i

### Abstract

This research is related to the Concept of Relationship Inferred Self Efficacy in the Qur'an. Where this concept has a great influence on the psychology of people with spinal disorders, namely scoliosis.

Scoliosis is a spinal disorder that not only has an impact on the physical condition, but also on the psychological condition of the sufferer. Such as a decrease in confidence in one's ability or called Self Efficacy. From the perspective of social psychology, Albert Bandura explained that self-efficacy is not only formed by personal experience, but also influenced by social relations, known as the concept of Relation Inferred Self-Efficacy (RISE), which is an individual's belief in his or her own abilities formed from the perception of the judgment of others. Therefore, supportive relationships are an important factor in increasing the self-efficacy of people with scoliosis. This type of research has a library research nature with primary data sources from the Qur'an and uses the *maudhu'i tafsir* method, where this interpretation starts from collecting and analyzing verses of the Qur'an related to human characteristics and beliefs or faith. The purpose of this research is to find out how the concept of RISE can be understood in the perspective of the Qur'an and how the verses of the Qur'an provide a theological and psychological basis regarding the importance of social relations in building individual confidence and mental fortitude, especially for people with scoliosis. The results of the study show that the Qur'an emphasizes the importance of relationships based on compassion, empathy, good communication, and mutual strengthening, which is in line with the concept of RISE in Bandura's theory. Values such as advising each other, providing support, and strengthening others are factors that can increase individual self-efficacy. Thus, the Qur'an not only provides spiritual solutions, but also offers relevant psychosocial principles in an effort to increase self-efficacy through positive relationships.

Keywords: Self Efficacy, Relation Inferred Self Efficacy (RISE), Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya dan sangat sempurna seluruh bagian tubuhnya. Setiap manusia memiliki harapan untuk memiliki tubuh dengan keadaan fisik yang ideal dan juga kondisi psikologis yang sehat. Namun, tidak semua manusia beruntung memiliki kondisi tubuh yang ideal itu dan bahkan ada juga sebagian manusia mempunyai kekurangan pada kondisi fisiknya atau mengalami peristiwa tertentu yang menyebabkan penurunan fungsi fisik sebagaimana kondisi normalnya. Keadaan tersebut disebabkan oleh perubahan atau keterbatasan fisik yang mengakibatkan tubuh tidak dapat berfungsi secara normal.<sup>1</sup> Seseorang yang memiliki kondisi fisik tertentu yang berbeda dari kondisi umum ini tidak hanya berdampak pada fisik, melainkan pada aspek

---

<sup>1</sup> Intan Nur Rachmah and Agit Purwo Hartono, "Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem pada Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso di Surakarta," *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam (JKaKa)* 4, no. 2 (2024).

psikologisnya dan juga sosial. Salah satu kondisi fisik yang mempengaruhi kondisi psikologis adalah kelainan *skoliosis*.

*Skoliosis* merupakan kelainan tulang belakang yang ditandai oleh penyimpangan lateral minimal 10 derajat pada rotasi tulang belakang. Dampak yang dirasakan oleh pasien penderita *skoliosis* ini mempengaruhi masalah fisik seperti pada jantung, paru-paru akibat kelengkungan yang terjadi<sup>2</sup>. Penderita *skoliosis* juga harus melakukan fisioterapi, Pengobatan secara teratur, dan juga pemakaian *Brace*. Penggunaan *Brace* (penyangga) memberikan tekanan psikologi karena tidak nyaman dan mempengaruhi penampilan. Kondisi ini sering kali menyebabkan perubahan bentuk tubuh yang cukup terlihat sehingga dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa penderita *skoliosis* mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah, yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi fisiknya hingga takut menghadapi masa depan.<sup>3</sup> Ansietas ini menurunkan kepercayaan diri pada penderita *skoliosis* melalui siklus nyeri kronis, ketergantungan pada brace, serta tekanan eksternal seperti pandangan sosial, sehingga merasa tidak mampu melewati dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan hidup dengan kelainan *skoliosis* tersebut.

Dalam prespektif Islam kondisi keterbatasan manusia merupakan bagian dari penciptaan-Nya. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwa manusia diciptakan dalam keadaan lemah, seperti dalam Q.S Ar-Rum ayat 54 :<sup>4</sup>

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Dari ayat tersebut sudah jelas keterbatasan manusia merupakan bagian dari fitrah, bahwa manusia diciptakan dalam keadaan lemah. Dalam kehidupan sosial, individu tidak hanya menilai dirinya berdasarkan pengalaman pribadi, tetapi juga melalui bagaimana ia

<sup>2</sup> reni Nuryani Et Al., Dampak Skoliosis Terhadap Psikologis Remaja, 16, No. 1 (2024).

<sup>3</sup> Sri Wahyuni and Adi Fahrudin, *Hubungan Citra Diri Dengan Kepercayaan Diri Klien Yang Mengalami Gangguan Skoliosis Di Masyarakat Skoliosis Indonesia*, 1 (2020).

<sup>4</sup> Q.S Ar-Rum Ayat 54.

memandang penilaian orang lain terhadap dirinya.<sup>5</sup> Pandangan orang lain sering kali menjadi faktor penting yang memengaruhi terbentuknya kepercayaan diri seseorang.

Dalam realitas kehidupan sehari-hari, penderita skoliosis sering menghadapi berbagai tantangan sosial dan psikologis. Perubahan bentuk tubuh yang dialami dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap diri sendiri serta kekhawatiran terhadap penilaian dari lingkungan sekitar. Beberapa individu dengan kondisi tersebut cenderung mengalami penurunan citra tubuh, rasa malu, bahkan menarik diri dari interaksi sosial.<sup>6</sup> Fenomena ini menunjukkan bahwa kondisi fisik tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan identitas diri dan keyakinan individu terhadap kemampuannya.

Dalam banyak kasus, penerimaan sosial dari lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat memiliki peran penting dalam membantu individu mempertahankan kepercayaan dirinya. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan dapat membantu individu memandang dirinya secara lebih positif serta meningkatkan keyakinannya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, apabila individu menerima stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sosial, hal tersebut dapat memperburuk kondisi psikologis yang dialami. Oleh karena itu, hubungan interpersonal dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membangun keyakinan diri individu yang mengalami keterbatasan fisik.

Dalam kajian psikologi, keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu situasi dikenal dengan konsep *Self Efficacy*. Konsep *Self Efficacy* atau efikasi diri berakar pada Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*) yang diperkenalkan oleh Albert Bandura (1945).<sup>7</sup> Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam kaitannya dengan serangkaian keadaan tertentu. Rasa efikasi diri seseorang dapat bervariasi tergantung pada keadaan. Seiring waktu, keyakinan ini membentuk pola sosialisasi

---

<sup>5</sup> Wahyuni and Fahrudin, *Hubungan Citra Diri Dengan Kepercayaan Diri Klien Yang Mengalami Gangguan Skoliosis Di Masyarakat Skoliosis Indonesia*.

<sup>6</sup> Reni Nuryani et al., *DAMPAK SKOLIOSIS TERHADAP PSIKOLOGIS REMAJA*, 16, no. 1 (2024).

<sup>7</sup> Lianto Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (November 2019): 55–61, <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.

seseorang dan persepsi mereka tentang sifat positif dan negatif mereka sendiri.<sup>8</sup> Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan persepsi subjektif seseorang tentang kemampuannya yang bersifat situasional. Artinya, tingkat efikasi diri yang dimiliki seseorang dapat berbeda-beda bergantung pada situasi yang dihadapi. Dalam jangka panjang, keyakinan tersebut membentuk pola sosialisasi serta persepsi seseorang terhadap kualitas dirinya baik positif maupun negatif.<sup>9</sup>

Seiring perkembangan kajian psikologi, konsep efikasi diri tidak hanya dipahami sebagai keyakinan yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan sosial yang dimiliki individu. Salah satu pengembangan dari konsep tersebut adalah *Relation Inferred Self Efficacy* yang biasanya disingkat RISE. RISE adalah yang diperkenalkan oleh Vorauer (2001) sebagai ekstensi dari self-efficacy tradisional. RISE menekankan bahwa keyakinan efikasi diri tidak hanya dibentuk oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh inferensi relasional orang lain menyimpulkan kemampuan kita berdasarkan interaksi dan sinyal sosial yang mereka terima.<sup>10</sup> Dengan demikian, persepsi orang lain terhadap kita dapat membentuk ulang efikasi diri (*Self Efficacy*) kita sendiri melalui proses relasi sosial.

Dalam perspektif Islam, konsep hubungan sosial yang saling mendukung juga memiliki kedudukan yang penting. Al-Qur'an menekankan bahwa manusia hidup dalam hubungan sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Selain itu, Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28. Nilai spiritual tersebut dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai keterbatasan yang dimilikinya.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas pentingnya faktor relasi dalam membentuk ketahanan psikologis individu. Salah satunya penelitian yang pernah diteliti oleh Dea Fitri Indriani, Aswandikari, dan M. Syahrul Qodri dari Universitas Mataram”

---

<sup>8</sup> Nur Laily dan Dewi Urip Wahyuni, *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018)

<sup>9</sup> Nur Laily dan Dewi Urip Wahyuni, *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018)

<sup>10</sup> Fatimah Saguni and Ardilah Abu, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme*, Cetakan Pertama (Yogyakarta: Deepublish (CV Budi Utama), 2025).

Indonesia diterbitkan di Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, Vol.7, No.4 Desember 2022 dengan judul “Psikologi Tokoh Utama dalam Novel Waktu Aku Sama Mika Karya Indi Sugar: Prespektif Humanistik Abraham Maslow.” Penelitian ini menemukan kebutuhan psikologi seseorang terpenuhi secara bertahap, yaitu: fisiologis, rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Dari sini indi bertransformasi menjadi pribadi yang optimis, mampu mengembangkan potensi sebagai aktifis dan penulis meski berkebutuhan khusus (Skoliosis).<sup>11</sup> Dalam jurnal ini menjelaskan kondisi psikologis pada penderita skoliosis. Hal ini menunjukkan bahwa krisis keyakinan terhadap diri pada penderita skoliosis tidak hanya bersumber dari kondisi fisik, tetapi juga dari interaksi antara kelemahan internal dan respons lingkungan sosial. Penurunan keyakinan diri ini berkaitan dengan efisiensi diri atau *Self Efficacy* pada teori Psikologi.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Isnaya Arina Hidayati dan Nurul Latifatul Inayati dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal ini diterbitkan pada Suhuf, Vol.32, No.2, November 2020 dengan “Judul Faktor Relational Efficacy dan Rasa Syukur dalam Mempertahankan Daya Juang Berprestasi”. Penelitian ini memuat teori Bandura serta konteks Al-Qur'an dalam Q.S An-Naml:40 dan Q.S Ibrahim:7 untuk menjelaskan bagaimana faktor internal (syukur) dan eksternal (dukungan relational) membentuk ketahanan daya juang berprestasi.<sup>12</sup> Dalam jurnal ini, menjelaskan bagaimana faktor relasi dalam mempertahankan daya juang berprestasi melalui ayat-ayat syukur.

Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti efikasi diri, serta dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai kondisi keterbatasan, baik dalam konteks pendidikan maupun kesehatan. Meskipun berbagai penelitian telah membahas konsep efikasi diri, relational efficacy, serta peran dukungan sosial dalam membangun ketahanan psikologis individu, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks psikologi umum atau psikologi pendidikan. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara konsep *Relation-*

---

<sup>11</sup> Dea Fitri Indriani, Aswandikari Aswandikari, and M. Syahrul Qodri, “Psikologi Tokoh Utama Dalam Novel Waktu Aku Sama Mika Karya Indi Sugar: Perspektif Humanistik Abraham Maslow,” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 7, no. 4 (November 2022): 2190–201, <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i4.901>.

<sup>12</sup> Isnaya Arina Hidayati and Nurul Latifatul Inayati, *Faktor Relational Efficacy dan Rasa Syukur dalam Mempertahankan Daya Juang Berprestasi*, 32, no. 2 (2020).

*Inferred Self-Efficacy* dengan perspektif Al-Qur'an masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang menghubungkan konsep psikologi tersebut dengan realitas pengalaman individu yang mengalami kondisi fisik tertentu seperti skoliosis juga belum banyak dilakukan. Padahal, integrasi antara konsep psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana individu membangun kepercayaan diri dan ketahanan psikologis dalam menghadapi keterbatasan fisik.

Penelitian ini, penulis menggunakan Metode Tafsir Maudhu'i yang merupakan penafsiran yang berfokus pada tema atau topik tertentu dalam Al-Qur'an.<sup>13</sup> Mengintegrasikan pengetahuan Al-Qur'an dengan fakta ilmiah kontemporer dimungkinkan melalui pendekatan maudhu'i. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi konsep *Relation Inferred Self-Efficacy* serta hubungannya dengan realitas kondisi individu yang mengalami kelainan skoliosis dalam perspektif Al-Qur'an melalui metode tafsir maudhu'i. Penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap penguatan dan pengembangan wacana akademik dalam disiplin psikologi Islam, khususnya dalam memahami peran relasi sosial dan nilai spiritual dalam membangun kepercayaan diri individu yang menghadapi keterbatasan fisik.

## **METODE**

Penelitian ini memiliki sifat kepustakaan (library research) yang merupakan kegiatan dengan melalui metode dalam mengumpulkan data pustaka, mencatat dan membaca serta mengelolah bahan-bahan penelitian.<sup>14</sup> Sumber data utama penelitian ini adalah Al-Qur'an. Data sekunder berupa paparan, uraian, dan tulisan yang bersumber dari literatur buku, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir, skripsi, dan jurnal yang berkaitan dengan subjek penelitian. Pemilihan ketiga tafsir sebagai rujukan utama tersebut bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap ayat-ayat yang akan dikaji. Tafsir Ibnu Katsir digunakan untuk merepresentasikan penafsiran klasik

---

<sup>13</sup> Saeful Rokim and Rumba Triana, "Tafsir Maudhu'i: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik," *STAI Al-Hidayah Bogor* 6, no. 2 (n.d.), <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.

<sup>14</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cetakan Pertama (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004), 3.

yang berbasis riwayat (bi al-ma'tsur), Tafsir Al-Munir digunakan sebagai representasi tafsir kontemporer yang mengintegrasikan aspek bahasa, hukum, dan sosial, sedangkan Tafsir Al-Misbah digunakan untuk memperoleh pemahaman kontekstual yang relevan dengan realitas masyarakat modern. Melalui penggunaan ketiga tafsir tersebut, penelitian diharapkan mampu menghasilkan analisis yang lebih mendalam, objektif, dan komprehensif terhadap tema yang dikaji dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini menerapkan metode tafsir *maudhu'i* (tematik), yaitu pendekatan penafsiran yang berpusat pada satu tema tertentu. Melalui metode ini, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang dikaji dihimpun secara menyeluruh, kemudian dianalisis dengan mempertimbangkan keterkaitan antarayat, seperti hubungan antara ayat yang bersifat umum dan khusus, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap tema tersebut.<sup>15</sup>

## PEMBAHASAN

### Hakikat Kelemahan Manusia Dalam Prespektif Al-Qur'an

Manusia menginginkan kesempurnaan pada dirinya. Namun, manusia merupakan makhluk yang memiliki keterbatasan. Keterbatasan yang dimiliki manusia pada dasarnya menunjukkan bahwa manusia bukanlah makhluk yang sempurna dan tidak memiliki kekurangan. Keterbatasan ini sering kali merubah cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, terutama ketika individu menghadapi kondisi yang berbeda dari standar sosial. Dalam kondisi tertentu, keterbatasan tersebut dapat berkembang menjadi kelemahan apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan secara fisik dan psikologisnya. Kelemahan ini dapat terlihat dari ketidakmampuan manusia menghadapi tekanan hidup, rasa takut terhadap penilaian sosial, maupun ketidakstabilan emosi ketika menghadapi suatu kondisi yang sulit. Kelemahan manusia ini telah dijelaskan juga dalam Al-Qur'an seperti dalam Q.S. An-Nisā' [4]: 28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ۖ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

---

<sup>15</sup> Wiwin Ainis Rohtih, *Unifikasi Tema al-Qur'an: Metode dan Aplikasi Penafsiran Sa'id Hawwa dalam Tafsir al-Asas fi al-Tafsir*, Cetakan Kedua (Yogyakarta: Arti Bumi Intaran, 2023).

“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia diciptakan (dalam keadaan) lemah”<sup>16</sup>

Dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, lafadz “*khuliqa al-insānu da'ifā*” menunjukkan bahwa manusia memiliki keterbatasan yang melekat pada dirinya, baik dari aspek fisik, emosional, maupun spiritual. Kelemahan tersebut tampak dalam ketidakmampuan manusia untuk selalu mengendalikan hawa nafsu, keinginan, dan berbagai dorongan yang muncul dalam kehidupannya. Oleh karena itu Allah menetapkan berbagai bentuk keringanan syariat sebagai wujud kasih sayang-Nya terhadap kondisi manusia yang tidak sempurna.<sup>17</sup>

Dalam Tafsir Al-Munir juga dijelaskan bahwa kelemahan manusia berkaitan dengan kecenderungannya mengikuti syahwat dan dorongan naluriah. Allah mengetahui bahwa manusia tidak mampu memikul beban yang terlalu berat, sehingga syariat Islam dibangun di atas prinsip kemudahan (*taysīr*) dan menghilangkan kesulitan (*raf' al-ḥaraj*). Ayat ini menunjukkan bahwa pengakuan terhadap kelemahan manusia merupakan dasar penting dalam memahami kebutuhan manusia akan bimbingan ilahi.<sup>18</sup>

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, kelemahan yang dimaksud dalam ayat ini berkaitan dengan lemahnya manusia dalam menghadapi dorongan syahwat dan godaan duniawi. Oleh sebab itu Allah memberikan berbagai *rukhsah* (keringanan) agar manusia tetap mampu menjalankan tuntunan agama sesuai kapasitasnya. Kelemahan tersebut bukanlah alasan untuk meninggalkan kewajiban, tetapi menjadi dasar bagi pemberian kemudahan oleh Allah.<sup>19</sup>

Hal ini menunjukkan ketiga tafsir sepakat bahwa kelemahan merupakan sifat fitri manusia. Perbedaannya terletak pada penekanannya: Al-Misbah menyoroti dimensi psikologis dan eksistensial, Al-Munir menekankan aspek syariat dan kemudahan hukum, sedangkan Ibnu Katsir lebih menekankan kelemahan manusia dalam menghadapi

---

<sup>16</sup> “Q.S An-Nisā' [4]: 28.

<sup>17</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 1st ed., Tafsir Al-Mishbah (Tangerang: PT Lentera Hati, 2016).

<sup>18</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2013).

<sup>19</sup> “شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث” accessed June 2, 2026, <https://app.turath.io/book/37048>.

syahwat dan godaan. Dengan demikian, kelemahan manusia dipahami sebagai keterbatasan bawaan yang memerlukan bimbingan Allah agar tidak berujung pada penyimpangan perilaku. Dari ketiga penafsiran ini bisa dilihat bahwa kelemahan manusia terbagi menjadi kelemahan fisik dan psikologisnya. Hal ini juga dijelaskan di ayat yang lain terdapat dua bentuk kelemahan yang melekat pada manusia, yaitu keterbatasan fisik dan kelemahan dalam mengendalikan dorongan hawa nafsu yang negatif. Hal ini telah dijelaskan dalam Q.S. Ar-Rūm [30]: 54 , yaitu :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikanmu kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia menjadikanmu lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”<sup>20</sup>

Menurut Tafsir Al-Misbah, Ayat tersebut menguraikan proses perkembangan kehidupan manusia dari satu fase ke fase berikutnya. Dimulai dari masa bayi yang lemah, kemudian memasuki fase dewasa yang kuat, lalu kembali mengalami penurunan kekuatan pada masa tua. Pergantian fase tersebut menunjukkan bahwa kekuatan manusia bukanlah sesuatu yang mutlak, melainkan anugerah Allah yang bersifat sementara. Kesadaran akan hal ini mendorong manusia untuk bersikap rendah hati dan tidak bergantung sepenuhnya pada kemampuan dirinya.<sup>21</sup>

Dalam Tafsir Al-Munir juga dijelaskan bahwa ayat ini merupakan bukti kekuasaan Allah dalam mengatur perkembangan manusia sejak lahir hingga lanjut usia. Kelemahan pada masa bayi, kekuatan pada masa dewasa, dan kelemahan kembali pada masa tua menunjukkan bahwa seluruh fase kehidupan berada dalam kendali Allah. Manusia tidak memiliki kuasa mutlak atas dirinya sehingga harus senantiasa bersandar kepada-Nya.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> “Qur’an Kemenag.”

<sup>21</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*.

<sup>22</sup> az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 2.

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, kelemahan pertama merujuk pada masa kanak-kanak yang penuh keterbatasan, sedangkan kekuatan menunjukkan masa muda yang ditandai kesempurnaan fisik dan kemampuan. Adapun kelemahan kedua menggambarkan masa lanjut usia ketika kemampuan fisik mulai berkurang. Ayat ini menjadi dalil tentang perubahan kondisi manusia yang sepenuhnya berada di bawah kehendak Allah.<sup>23</sup>

Ketiga tafsir memandang ayat ini sebagai penjelasan mengenai dinamika kehidupan manusia. Al-Misbah menonjolkan makna reflektif dan psikologis, Al-Munir menegaskan dimensi teologis berupa kekuasaan Allah atas perkembangan manusia, sedangkan Ibnu Katsir menafsirkan ayat secara tekstual berdasarkan tahapan usia manusia. Keseluruhannya menunjukkan bahwa kekuatan dan kelemahan merupakan bagian dari sunnatullah yang terus berganti dalam kehidupan manusia.

Penafsiran tersebut sejalan dengan penelitian Hafifa dkk. yang menjelaskan bahwa konsep “*da'f*” dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kelemahan fisik, tetapi juga mencakup kelemahan emosional dan psikologis manusia dalam menghadapi persoalan hidup.<sup>24</sup> Kondisi tersebut memiliki relevansi dengan pengalaman psikologis penderita *skoliosis*. Perubahan bentuk tubuh akibat *skoliosis* sering memunculkan rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. Dalam Teori *Self Efficacy* Bandura, keyakinan individu terhadap dirinya dipengaruhi oleh pengalaman personal serta lingkungan sosial yang diterimanya.<sup>25</sup> Perspektif ini memberikan landasan teologis bahwa penderita *skoliosis* tetap memiliki potensi untuk berkembang dan membangun keyakinan diri secara positif.

Kondisi kelemahan manusia yang telah dijelaskan diatas memiliki perubahan fase dari lemah menuju kuat dan kembali lemah, ini menunjukkan bahwa kondisi manusia bersifat dinamis. Hal ini memiliki keterkaitan dengan konsep *self efficacy* yang juga bersifat berkembang dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman serta dukungan sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan *self efficacy* individu dalam menghadapi tekanan psikologis

<sup>23</sup> شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث،”

<sup>24</sup> Hafifa Hafifa, Royhana Safitri, and Wismanto Wismanto, “Analisis Kelemahan Manusia Menurut Al-Qur'an,” *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (April 2024): 30–42, <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i2.1075>.

<sup>25</sup> Lianto, “Self-Efficacy.”

maupun kondisi kesehatan tertentu.<sup>26</sup> Oleh karena itu, relasi sosial yang suportif menjadi faktor penting dalam membantu penderita *skoliosis* mempertahankan kondisi psikologis yang positif.

### Relasi Sosial Sebagai Kebutuhan Dasar Manusia

Istilah relasi sosial merupakan gabungan dari kata relasi dan sosial. Relasi dapat dimaknai sebagai hubungan, keterkaitan, atau interaksi antara satu pihak dengan pihak lainnya, sedangkan sosial merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat.<sup>27</sup> Dalam perspektif psikologi, relasi sosial merupakan salah satu kebutuhan dasar yang memiliki peranan penting dalam perkembangan kepribadian, pembentukan identitas diri, serta kesehatan mental seseorang. Relasi sosial memungkinkan individu memperoleh dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.<sup>28</sup> Oleh karena itu, kualitas relasi sosial yang dimiliki seseorang akan memengaruhi cara individu memandang dirinya serta keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki. Al-Qur'an juga menjelaskan hakikat relasi sosial ini dalam Q.S. Al-Hujurat [49]: 13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti”<sup>29</sup>

Menurut Tafsir Al-Misbah, lafadz “*li ta'ārafū*” mengandung tujuan sosial dari keberagaman manusia. Perbedaan suku, bangsa, dan latar belakang bukan dimaksudkan

<sup>26</sup> Muhammad Fazlee Sham Abdullah, “SELF-EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN INTERNATIONAL STUDENTS OF UNIVERSITI UTARA MALAYSIA” (Master's Thesis, Universiti Utara Malaysia, 2013).

<sup>27</sup> “Arti Kata Relasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” accessed May 27, 2026, <https://kbbi.web.id/relasi>.

<sup>28</sup> Muhammad Amin, “RELASI SOSIAL DALAM AL-QUR'AN,” *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (February 2022): 30–47, <https://doi.org/10.23917/qist.v1i1.523>.

<sup>29</sup> “Q.S Hujurat [49]:13”

untuk melahirkan superioritas kelompok, melainkan agar manusia saling mengenal, memahami, dan membangun hubungan yang harmonis. Quraish Shihab menekankan bahwa ta'aruf merupakan proses aktif yang mendorong keterbukaan, penghargaan terhadap perbedaan, dan integrasi sosial.<sup>30</sup>

Menurut Tafsir Al-Munir, keberagaman manusia merupakan sarana untuk membangun interaksi sosial yang produktif. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam berbagai kelompok agar dapat saling bekerja sama, saling mengetahui identitas, serta membangun komunikasi yang baik. Kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh asal-usul etnis maupun status sosial, melainkan oleh ketakwaannya kepada Allah.<sup>31</sup>

Kemudian Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa seluruh manusia berasal dari keturunan yang sama, yaitu Nabi Adam dan Hawa. Karena itu tidak ada alasan bagi suatu kelompok untuk merasa lebih tinggi daripada kelompok lain. Allah menjadikan manusia bersuku-suku dan berbangsa-bangsa agar mereka saling mengenal identitas masing-masing, bukan untuk saling membanggakan nasab. Ukuran kemuliaan yang sesungguhnya adalah ketakwaan kepada Allah.<sup>32</sup>

Ketiga mufasir ini sepakat bahwa keberagaman manusia memiliki tujuan sosial, yaitu menciptakan hubungan yang konstruktif antarsesama. Al-Misbah menonjolkan dimensi harmonisasi sosial melalui konsep *ta'aruf*, Al-Munir menekankan pentingnya komunikasi dan kerja sama sosial, sedangkan Ibnu Katsir menegaskan prinsip kesetaraan manusia di hadapan Allah. Dengan demikian, Q.S. Al-Hujurat [49]:13 menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk relasional yang membutuhkan interaksi sosial sebagai bagian dari fitrahnya. Relasi sosial yang positif memungkinkan individu memperoleh dukungan, pembelajaran, dan penguatan psikologis dari lingkungannya.

Dalam konteks *self efficacy*, Menurut lent and lopez terdapat konsep efikasi diri yang disimpulkan dari hubungan (RISE).<sup>33</sup> Konsep RISE menekankan bahwa individu

<sup>30</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.

<sup>31</sup> az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 2.

<sup>32</sup> "شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث"

<sup>33</sup> Robert W. Lent and Frederick G. Lopez, "Cognitive Ties That Bind: A Tripartite View of Efficacy Beliefs in Growth-Promoting Relationships," *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, no. 3 (2002): 256–286, <https://doi.org/10.1521/jscp.21.3.256.22535>

tidak hanya menilai dirinya berdasarkan keberhasilan pribadi (*enactive attainment*), tetapi juga menginferensikan kemampuannya dari sikap dan perlakuan orang-orang signifikan di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, tenaga pendidik, maupun tenaga medis. Dengan demikian, RISE memperluas konsep *self efficacy* Bandura dari yang semula berbasis pengalaman personal menjadi juga berbasis makna relasional.

Hal ini menunjukkan penafsiran *ta'āruf* diatas dapat dipahami sebagai fondasi terbentuknya keyakinan diri melalui interaksi sosial. Hubungan yang sehat, saling menghargai, dan saling mendukung memungkinkan individu mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan kata lain, Al-Qur'an memandang relasi sosial bukan sekadar kebutuhan sosial, tetapi juga sarana pengembangan potensi diri manusia.

Dalam kehidupan individu penderita *skoliosis*, kualitas relasi sosial menjadi faktor penentu pembentukan keyakinan diri, seperti interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan keluarga dalam aktivitas sehari-hari. Ketika individu menangkap sinyal penerimaan dan penghargaan dari lingkungan, ia melakukan *inferensi relasional* yang memperkuat keyakinan bahwa dirinya tetap mampu dan berharga. Dengan demikian, QS. Al-Hujurāt ayat 13 mengandung nilai relasional yang relevan dengan konsep RISE, yaitu bahwa relasi sosial yang positif dapat membantu individu membangun persepsi diri yang lebih baik dan meningkatkan efikasi dirinya.

### **Dukungan Sosial Dan Spiritual Dalam Penguatan Diri**

Dukungan sosial (*social support*) Dalam perspektif psikologi dipahami sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial.<sup>34</sup> Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

---

<sup>34</sup> Shelley E. Taylor; Annette L. Stanton, "HEALTH PSYCHOLOGY 11E," <https://pusline.upj.ac.id/detail/health-psychology-11e/113126>, accessed June 4, 2026, <https://pusline.upj.ac.id/detail/health-psychology-11e/113126>.

Selain dukungan sosial, manusia juga membutuhkan dukungan spiritual sebagai sumber kekuatan batin.

Dukungan spiritual berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan yang memberikan makna, harapan, ketenangan, dan tujuan hidup. Dalam kajian psikologi agama, spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor yang membantu individu mengatasi tekanan hidup melalui keyakinan bahwa terdapat kekuatan yang lebih besar yang senantiasa menyertai dan membimbing kehidupannya. Hubungan spiritual yang kuat mampu menumbuhkan sikap optimis, rasa aman, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT.

Dalam konteks penguatan diri (*self-strengthening*), dukungan sosial dan spiritual memiliki hubungan yang saling melengkapi. Dukungan sosial memberikan bantuan eksternal berupa kehadiran dan perhatian dari orang lain, sedangkan dukungan spiritual memberikan kekuatan internal melalui kedekatan dengan Allah SWT. Kedua bentuk dukungan tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Semakin tinggi dukungan sosial dan spiritual yang diterima seseorang, semakin besar pula kemampuannya untuk bertahan, beradaptasi, serta memandang dirinya secara positif. Dukungan sosial dan spiritual ini telah dijelaskan dalam Q.S. At-Taubah [9]: 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا  
وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah.

(Sebaliknya) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”<sup>35</sup>

Dalam Tafsir Al-Misbah, ayat ini menggambarkan situasi kritis ketika Nabi Muhammad saw. dan Abu Bakar bersembunyi di Gua Tsur saat hijrah. Ucapan Nabi kepada Abu Bakar "la tahzan innallaha ma'ana" menunjukkan pentingnya dukungan emosional dalam menghadapi tekanan dan ketakutan. Kehadiran Nabi sebagai sahabat sekaligus pemimpin memberikan ketenangan psikologis kepada Abu Bakar, sedangkan keyakinan akan pertolongan Allah menjadi sumber kekuatan spiritual yang melampaui kecemasan manusia.<sup>36</sup>

Menurut Tafsir Al-Munir, ayat ini menunjukkan bahwa pertolongan Allah diberikan kepada hamba-Nya yang beriman melalui berbagai bentuk, termasuk ketenangan jiwa (sakinah). Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa Nabi tidak hanya menenangkan Abu Bakar secara verbal, tetapi juga menanamkan keyakinan bahwa Allah selalu membersamai orang-orang beriman. Oleh karena itu, dukungan sosial dan kepercayaan kepada Allah menjadi dua unsur penting dalam menghadapi kesulitan hidup.<sup>37</sup>

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, perkataan Nabi kepada Abu Bakar merupakan bentuk penguatan mental yang lahir dari keyakinan penuh terhadap perlindungan Allah. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa meskipun secara lahiriah keduanya berada dalam keadaan terancam, Allah menurunkan ketenangan dan menjaga mereka dari kejaran kaum Quraisy. Ayat ini memperlihatkan bahwa keimanan dan kebersamaan dapat menjadi sumber keberanian dalam menghadapi situasi yang sulit.<sup>38</sup>

Penafsiran diatas mengandung pesan psikologis, penjelasan ketiga mufasir tersebut sepakat bahwa ayat ini mengandung pesan tentang pentingnya dukungan sosial dan keyakinan spiritual. Kehadiran Abu Bakar sebagai pendamping Nabi menunjukkan bahwa manusia membutuhkan orang lain ketika menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, kesadaran bahwa Allah selalu membersamai hamba-Nya menjadi sumber kekuatan

---

<sup>35</sup> "Q.S At-Taubah [9]:40"

<sup>36</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.

<sup>37</sup> az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 2.

<sup>38</sup> "شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث"

batin yang mampu mengurangi rasa takut dan cemas. Keyakinan spiritual ini juga diperkuat dalam Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28 yaitu :

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”<sup>39</sup>

Ayat ini dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, menunjukkan ketenteraman hati yang disebut dalam ayat ini merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang memiliki hubungan yang dekat dengan Allah. Dzikir tidak hanya dimaknai sebagai ucapan lisan, tetapi juga kesadaran penuh akan kehadiran dan kekuasaan Allah dalam kehidupan. Kesadaran tersebut melahirkan rasa aman, optimisme, dan keteguhan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.<sup>40</sup>

Menurut Tafsir Al-Munir, dzikir kepada Allah menjadi sarana utama untuk memperoleh ketenangan jiwa. Hati manusia sering diliputi kegelisahan akibat berbagai persoalan duniawi, namun dengan mengingat Allah seseorang akan memperoleh keyakinan bahwa seluruh urusan berada dalam pengaturan-Nya. Keyakinan ini menghasilkan stabilitas emosional dan ketenangan batin.<sup>41</sup>

Dalam Tafsir Ibnu Katsir juga dijelaskan bahwa hati orang beriman akan merasa tenteram ketika mengingat Allah karena mereka meyakini janji, pertolongan, dan rahmat-Nya. Dzikir menjadi sarana yang menghilangkan keraguan serta memperkuat keyakinan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Oleh sebab itu, ketenangan hati merupakan salah satu buah dari keimanan yang kuat.<sup>42</sup>

Dari ketiga mufasir diatas dapat dipahami bahwa sumber ketenangan yang hakiki berasal dari hubungan spiritual dengan Allah. Al-Misbah menekankan aspek psikologis ketenangan, Al-Munir menyoroti pengaruh dzikir terhadap stabilitas emosional,

<sup>39</sup> “Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28”

<sup>40</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.

<sup>41</sup> az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 2.

<sup>42</sup> “شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث”

sedangkan Ibnu Katsir menghubungkannya dengan kekuatan iman dan keyakinan terhadap janji Allah.

Dalam realitas penderita *skoliosis*, kondisi fisik yang berbeda sering kali menimbulkan kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan ketakutan terhadap penilaian sosial. Pada kondisi demikian, dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam membangun kembali keyakinan diri individu. Ketika penderita skoliosis menerima dukungan emosional, motivasi, serta keyakinan dari orang-orang di sekitarnya bahwa dirinya mampu menjalani kehidupan secara optimal, maka individu akan lebih mudah membangun persepsi positif terhadap dirinya.

Penafsiran diatas menunjukkan bahwa penguatan diri dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya bersumber dari kemampuan individu semata. Penguatan tersebut terbentuk melalui dua dimensi yang saling melengkapi, yaitu dukungan sosial dan dukungan spiritual. Dukungan sosial tercermin dalam hubungan Nabi Muhammad saw. dan Abu Bakar yang saling menguatkan ketika menghadapi ancaman. Adapun dukungan spiritual tampak melalui dzikir dan keyakinan akan kehadiran Allah yang menghadirkan ketenteraman hati. Kedua aspek ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan keyakinan diri melalui *inferensi relasional* (RISE) yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya yang diperkuat oleh relasi positif dengan sesama manusia dan kedekatan dengan Allah SWT.

**Konsep Relation Inferred Self Efficacy Dalam Prespektif Al-Qur’an**

Konsep *Relation Inferred Self Efficacy* dalam perspektif Al-Qur'an merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi beragam situasi dan hambatan yang dihadapi. yang terbentuk melalui interaksi antara kesadaran akan keterbatasan diri, dukungan sosial, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Konsep ini diperoleh melalui sintesis terhadap Q.S. An-Nisa' [4]: 28, Q.S. Ar-Rum [30]: 54, Q.S. Al-Hujurat [49]: 13, Q.S. At-Taubah [9]: 40, dan Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28.

No.	Ayat Al-Qur'an	Tema Pembahasan	Konsep Utama	Kontribusi terhadap Relation Self-Efficacy
-----	----------------	-----------------	--------------	--

1	Q.S. An-Nisa' [4]: 28	Hakikat Kelemahan Manusia	Manusia diciptakan dalam keadaan lemah dan memiliki berbagai keterbatasan fisik, psikologis, serta spiritual.	Menumbuhkan kesadaran bahwa keterbatasan merupakan fitrah manusia yang perlu dikelola dan dikembangkan.
2	Q.S. Ar-Rum [30]: 54	Dinamika Kelemahan Manusia	Manusia mengalami fase lemah, kuat, kemudian lemah kembali sebagai bagian dari siklus kehidupan.	Menunjukkan bahwa kemampuan individu dapat berkembang dan berubah sesuai proses kehidupan.
3	Q.S. Al-Hujurat [49]: 13	Relasi Sosial sebagai Kebutuhan Dasar Manusia	Keberagaman manusia bertujuan untuk saling mengenal (ta'aruf) dan membangun hubungan sosial yang harmonis.	Relasi sosial menjadi sarana memperoleh dukungan, pengalaman, dan pembelajaran yang memperkuat keyakinan diri.
4	Q.S. At-Taubah [9]: 40	Dukungan Sosial dalam Penguatan Diri	Kehadiran individu lain dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis ketika menghadapi kesulitan.	Dukungan sosial membantu meningkatkan ketahanan diri dan kepercayaan terhadap kemampuan menghadapi masalah.

5	Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28	Dukungan Spiritual dalam Penguatan Diri	Ketenangan hati diperoleh melalui dzikir dan kedekatan kepada Allah SWT.	Hubungan spiritual dengan Allah menjadi sumber ketenangan, optimisme, dan penguatan keyakinan diri.
6	Sintesis Seluruh Ayat	Konsep Relation Self-Efficacy dalam Perspektif Al-Qur'an	Keyakinan diri yang terbentuk melalui kesadaran akan keterbatasan manusia, dukungan relasi sosial, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.	Membentuk individu yang tangguh, adaptif, optimis, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan secara seimbang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa relation self-efficacy dalam perspektif Al-Qur'an tidak semata-mata berorientasi pada kemampuan individu sebagaimana dijelaskan dalam teori psikologi modern. Al-Qur'an memandang bahwa keyakinan diri yang kuat terbentuk melalui tiga unsur utama, yaitu kesadaran terhadap keterbatasan manusia, dukungan relasi sosial yang positif, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Ketiga unsur tersebut saling melengkapi dalam membentuk individu yang tangguh, optimis, dan mampu menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *Relation Inferred Self-Efficacy* memiliki relevansi dalam perspektif Al-Qur'an. Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan lemah dan memiliki berbagai keterbatasan, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. An-Nisa' [4]: 28 dan Q.S. Ar-Rum [30]: 54. Kesadaran terhadap keterbatasan tersebut menjadi titik awal bagi manusia untuk mengembangkan potensi dirinya melalui berbagai sumber penguatan yang tersedia. Al-

Qur'an juga menegaskan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan relasi dengan orang lain. Melalui Q.S. Al-Hujurat [49]: 13, keberagaman manusia diposisikan sebagai sarana *ta'āruf* yang memungkinkan terjalinnya hubungan sosial yang saling mendukung dan memperkaya pengalaman hidup. Relasi sosial tersebut menjadi media penting dalam pembentukan keyakinan diri karena individu memperoleh dukungan, pembelajaran, motivasi, dan umpan balik dari lingkungan sosialnya. Selain dukungan sosial, Al-Qur'an juga menempatkan aspek spiritual sebagai sumber penguatan diri yang fundamental. Q.S. At-Taubah [9]: 40 menunjukkan pentingnya dukungan relasional dalam menghadapi situasi sulit, sedangkan Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28 menegaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui dzikir dan kedekatan kepada Allah SWT. Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa penguatan diri tidak hanya bersumber dari hubungan antarmanusia, tetapi juga dari hubungan spiritual dengan Allah SWT yang memberikan rasa aman, optimisme, dan keteguhan hati.

Dengan demikian, *Relation Inferred Self-Efficacy* dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya yang terbentuk melalui interaksi antara kesadaran akan keterbatasan diri, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dan dukungan spiritual melalui kedekatan dengan Allah SWT. Ketiga aspek tersebut saling melengkapi dalam membentuk individu yang tangguh, adaptif, optimis, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep efikasi diri dalam Al-Qur'an tidak hanya berorientasi pada kemampuan personal, tetapi juga menekankan pentingnya dimensi relasional dan spiritual sebagai sumber penguatan keyakinan diri.

Kebaruan penelitian ini terletak pada konstruksi konseptual baru terkait *Relation Inferred Self-Efficacy* dalam perspektif Al-Qur'an yang menunjukkan bahwa keyakinan diri tidak hanya bersumber dari kemampuan personal individu, tetapi juga dibentuk melalui relasi sosial yang suportif dan relasi spiritual dengan Allah SWT. Temuan ini menghasilkan model konseptual yang mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual sebagai dasar pembentukan keyakinan diri menurut Al-Qur'an.

Penelitian ini masih terbatas pada kajian konseptual dan analisis tafsir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Penelitian ini belum mampu menjelaskan bagaimana konsep *Relation Inferred Self-Efficacy* tersebut terimplementasi secara empiris dalam kehidupan

individu maupun kelompok masyarakat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menguji temuan ini melalui pendekatan empiris untuk melihat hubungan antara relasi sosial, spiritualitas, dan efikasi diri pada penderita skoliosis maupun kelompok dengan kondisi fisik lainnya.

### Daftar Pustaka

- Abdullah, Muhammad Fazlee Sham. "SELF-EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN INTERNATIONAL STUDENTS OF UNIVERSITI UTARA MALAYSIA." Master's Thesis, Universiti Utara Malaysia, 2013.
- Amin, Muhammad. "RELASI SOSIAL DALAM AL-QUR'AN." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (February 2022): 30–47. <https://doi.org/10.23917/qist.v1i1.523>.
- "Arti Kata Relasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed May 27, 2026. <https://kbbi.web.id/relasi>.
- Hafifa Hafifa, Royhana Safitri, and Wismanto Wismanto. "Analisis Kelemahan Manusia Menurut Al-Qur'an." *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (April 2024): 30–42. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i2.1075>.
- Hidayati, Isnaya Arina, and Nurul Latifatul Inayati. *Faktor Relational Efficacy dan Rasa Syukur dalam Mempertahankan Daya Juang Berprestasi*. 32, no. 2 (2020).
- Indriani, Dea Fitri, Aswandikari Aswandikari, and M. Syahrul Qodri. "Psikologi Tokoh Utama Dalam Novel Waktu Aku Sama Mika Karya Indi Sugar: Perspektif Humanistik Abraham Maslow." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 7, no. 4 (November 2022): 2190–201. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i4.901>.
- Lianto, Lianto. "Self-Efficacy: A Brief Literature Review." *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (November 2019): 55–61. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.

Nuryani, Reni, Anissa Ayuningsih, Sri Wulan Lindasari, Dewi Dolifah, and Popi Sopiah. *DAMPAK SKOLIOSIS TERHADAP PSIKOLOGIS REMAJA*. 16, no. 1 (2024).

———. *DAMPAK SKOLIOSIS TERHADAP PSIKOLOGIS REMAJA*. 16, no. 1 (2024).

“Qur’an Kemenag.” Accessed June 3, 2026. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=28&to=176>.

Rachmah, Intan Nur, and Agit Purwo Hartono. “Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem pada Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso di Surakarta.” *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam (JKaKa)* 4, no. 2 (2024).

Rohtih, Wiwin Ainis. *Unifikasi Tema al-Qur’an: Metode dan Aplikasi Penafsiran Sa‘id Hawwa dalam Tafsir al-Asas fi al-Tafsir*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran, 2023.

Rokim, Saeful, and Rumba Triana. “Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik.” *STAI Al-Hidayah Bogor* 6, no. 2 (n.d.). <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.

Saguni, Fatimah, and Ardilah Abu. *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Deepublish (CV Budi Utama), 2025.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. 1st ed. Tafsir Al-Mishbah. Tangerang: PT Lentera Hati, 2016.

Stanton, Shelley E. Taylor; Annette L. “HEALTH PSYCHOLOGY 11E.” <https://pusline.upj.ac.id/detail/health-psychology-11e/113126>. Accessed June 4, 2026. <https://pusline.upj.ac.id/detail/health-psychology-11e/113126>.

“Surat Ar-Rum Ayat 54: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed March 9, 2026. <https://quran.nu.or.id/ar-rum/54>.

Wahyuni, Sri, and Adi Fahrudin. *HUBUNGAN CITRA DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI KLIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN SKOLIOSIS DI MASYARAKAT SKOLIOSIS INDONESIA*. 1 (2020).

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004.

Zuhaili, Wahbah az-. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*. Vol. 2. Jakarta: Gema Insani, 2013.

“شرح تفسير ابن كثير - الراجحي | تراث” Accessed June 2, 2026.

<https://app.turath.io/book/37048>.