

KERANGKA KESEJAHTERAAN EMOSI KANAK-KANAK MELALUI TADABBUR SURAH AL-DHUHA: SATU KAJIAN KONSEPTUAL

A FRAMEWORK FOR CHILDREN'S EMOTIONAL WELL-BEING THROUGH TADABBUR OF SURAH AL-DHUHA: A CONCEPTUAL STUDY

Suliah Mohd Aris¹

Hanifah Musa Fathullah Harun^{2*}

Syamila Syamim Mohamad Yatim³

Mohd Norazri Mohamad Zaini⁴

Mohammad Mahyuddin Khalid⁵

¹ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan (E-mail: sulia384@uitm.edu.my)

² Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Jalan Sultan Yahya Petra, 54100 Kuala Lumpur

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Shah Alam, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan (E-mail: hanifah82@graduate.utm.my)

³ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan (E-mail: syamilasyamim@uitm.edu.my)

⁴ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan (E-mail: norazri7082@uitm.edu.my)

⁵ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan (E-mail: emkay@uitm.edu.my)

*Corresponding author

Article history

Received date : 15-9-2026

Revised date : 16-9-2026

Accepted date : 23-10-2026

Published date : 25-10-2026

To cite this document:

Mohd Aris, S., Musa Fathullah Harun, H., Mohamad Yatim, S. S., Mohamad Zaini, M. N., & Khalid, M. M. (2026). Kerangka kesejahteraan emosi kanak-kanak melalui tadabbur Surah al-Dhuha: Satu kajian konseptual. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 11 (87), 620-633.

Abstrak: Peningkatan masalah kesihatan mental dan emosi dalam kalangan kanak-kanak memerlukan pendekatan pendidikan yang membantu mereka memahami emosi, membina harapan, mengenal sokongan dan mengembangkan kekuatan kerohanian. Walaupun Surah al-Duha sering dibincangkan sebagai sumber motivasi dan ketenangan, mesejnya masih kurang disusun sebagai kerangka kesejahteraan emosi kanak-kanak yang sistematik dan sesuai dengan perkembangan mereka. Kajian konseptual ini bertujuan membina Kerangka Kesejahteraan Emosi Kanak-Kanak berasaskan Tadabbur Surah al-Duha (KKEQD). Analisis dokumen kualitatif dilakukan terhadap ayat 1–11, tafsir muktabar, hadis sahih berkaitan konteks penurunan surah, karya tadabbur kontemporari dan literatur berkaitan. Pembinaan kerangka melibatkan penentuan makna ayat, pengelompokan ayat, pengenalanpastian tema pendidikan dan hubungannya dengan kesejahteraan emosi. Dapatan menghasilkan lima domain, iaitu rasa aman melalui keyakinan terhadap pemeliharaan Allah, harapan terhadap masa hadapan,

pemaknaan pengalaman dan kesedaran sokongan, empati dan hubungan sosial yang beradab serta syukur dan penghayatan nikmat. KKEQD bersifat tauhidik, membina hubungan yang baik dan berorientasikan akhlak. Kerangka ini dicadangkan sebagai asas pembangunan modul tadabbur untuk pendidikan Islam, bimbingan sekolah dan pendidikan keluarga. Namun, kerangka ini bukan pengganti rawatan klinikal dan masih memerlukan pengesahan pakar serta pengujian secara empirikal.

Kata Kunci: Surah al-Duha, tadabbur, kesejahteraan emosi, kanak-kanak, kerangka konseptual, pendidikan Islam

Abstract: *The growing mental health and emotional difficulties among children require educational approaches that help them understand emotions, develop hope, recognise support, and strengthen spirituality. Although Surah al-Duha is frequently discussed as a source of motivation and reassurance, its messages have rarely been organised into a systematic framework suited to children's emotional development. This conceptual study aims to develop the Children's Emotional Well-Being Framework based on Tadabbur of Surah al-Duha (KKEQD). Qualitative document analysis was conducted on verses 1–11, authoritative tafsir, an authentic hadith concerning the context of revelation, contemporary tadabbur works, and relevant literature. Framework development involved establishing the meanings of the verses, grouping them according to the movement of the surah, identifying educational themes, and relating them to emotional well-being. The findings produced five domains: security through trust in Allah's care, hope for the future, meaning-making and awareness of support, empathy and ethical social relationships, and gratitude and appreciation of blessings. KKEQD is theocentric, promotes supportive relationships, and is oriented towards moral development. It is proposed as a foundation for developing tadabbur modules in Islamic education, school guidance, and family education. However, it is not a substitute for clinical treatment and requires expert validation and empirical testing.*

Keywords: Surah al-Duha, tadabbur, emotional well-being, children, conceptual framework, Islamic education

Pendahuluan

Kesejahteraan emosi memainkan peranan penting dalam perkembangan setiap kanak-kanak. Konsep ini tidak terbatas pada ketiadaan simptom psikologi atau kewujudan emosi positif semata-mata, tetapi turut merangkumi pengalaman emosi yang seimbang, keupayaan memahami dan mengurus emosi, rasa bernilai, hubungan sosial yang menyokong serta keupayaan berfungsi dengan baik dalam kehidupan seharian. Kajian Avedissian dan Alayan (2021) terhadap remaja turut menunjukkan keupayaan mengurus diri, hubungan yang baik dengan orang lain, keyakinan terhadap masa hadapan dan kebolehan menghadapi cabaran merupakan aspek penting dalam membentuk kesejahteraan emosi. Dalam konteks kanak-kanak, aspek-aspek ini perlu difahami dan diterangkan mengikut usia serta tahap perkembangan mereka. Kesejahteraan emosi dipengaruhi oleh faktor dalaman, seperti aspek tingkahlaku, fizikal, psikologi dan spiritual, serta faktor luaran yang merangkumi persekitaran, pendidikan, hubungan sosial, keselamatan dan keadaan ekonomi. Justeru itu, pendidikan kesejahteraan emosi perlu membantu kanak-kanak mengenali kesedihan dan kebimbangan tanpa kehilangan rasa aman, harapan, keupayaan bertindak dan hubungan yang menyokong.

Keperluan sokongan ini ditunjukkan oleh dapatan rasmi Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS). Peratusan kanak-kanak berumur lima hingga 15 tahun yang mengalami

masalah kesihatan mental meningkat daripada 7.9% dalam NHMS 2019 (Institute for Public Health [IPH], 2020) kepada 16.5% dalam NHMS 2023 (IPH, 2024). Peningkatan ini mengukuhkan keperluan sokongan awal melalui keluarga, sekolah dan komuniti. Walau bagaimanapun, dapatan tinjauan tersebut tidak boleh dianggap sebagai diagnosis klinikal bagi setiap kanak-kanak atau bukti keberkesanan KKEQD.

Data tersebut tidak bermaksud semua kesukaran emosi ialah gangguan klinikal, namun ia menunjukkan keperluan mendesak terhadap ekosistem pencegahan dan sokongan yang melibatkan keluarga, sekolah, komuniti serta perkhidmatan profesional. Bagi kanak-kanak Muslim, pendidikan berasaskan al-Quran berpotensi meningkatkan kesejahteraan dan mencegah masalah emosi dengan membantu mereka memahami dan menjelaskan pengalaman yang dilalui, membina harapan, menyedari pertolongan yang diterima, menyuburkan empati serta mengembangkan rasa syukur. Sumbangan ini perlu dirumus secara berdisiplin supaya makna ayat al-Quran tidak disempitkan kepada teknik psikologi semata-mata dan pendidikan kerohanian tidak dianggap sebagai pengganti rawatan.

Surah al-Duha sesuai diberikan perhatian kerana susunan maknanya bergerak daripada suasana sunyi kepada penegasan pemeliharaan Allah, janji masa hadapan, ingatan terhadap pertolongan yang lalu, tanggungjawab sosial dan syukur. Konteks penurunan surah berkait dengan terhentinya wahyu untuk suatu tempoh dan ejekan bahawa Tuhan telah meninggalkan Nabi Muhammad SAW (al-Bukhari, 2001, Hadis 4983). Jawapan wahyu, “Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu” (al-Duha 93:3), menyediakan asas untuk membezakan pengalaman sukar daripada kesimpulan bahawa seseorang tidak lagi dikasihi atau bernilai.

Kajian terdahulu telah membincangkan Surah al-Duha daripada sudut daya tahan (Setiawan & Ahmad, 2018), komunikasi motivasi serta bentuk perintah dan larangan (Aida, 2023), strategi retorik (Wan Azura et al., 2017), analisis wacana (Abu Quba & Al Qatawna, 2024), asbab al-nuzul (Nurmayanti et al., 2025) dan pemulihan sendiri secara konseptual (Trisnani et al., 2026). Walau bagaimanapun, masih terdapat ruang untuk membina kerangka khusus yang menghubungkan asas tafsir Surah al-Duha dengan domain kesejahteraan emosi kanak-kanak, pendekatan pedagogi dan indikator yang boleh diperhatikan. Artikel ini mengisi jurang tersebut melalui pembangunan Kerangka Kesejahteraan Emosi Qurani ad-Dhuha (KKEQD) yang dibina menerusi pendekatan tadabbur.

Pernyataan Masalah dan Jurang Kajian

Kajian ini bertitik tolak daripada tiga permasalahan. Pertama, peratusan kanak-kanak yang mengalami masalah kesihatan mental berdasarkan NHMS 2023 menunjukkan keperluan untuk memperkukuh sokongan keluarga, sekolah dan komuniti (IPH, 2024). Namun, dapatan tersebut belum menjelaskan bagaimana pendidikan al-Quran dapat dilaksanakan untuk menyokong kesejahteraan emosi kanak-kanak mengikut tahap perkembangan mereka. Oleh itu, kerangka pendidikan diperlukan untuk menjelaskan nilai yang hendak diterapkan serta cara membimbing kanak-kanak memahami emosi, mendapatkan bantuan dan mengamalkan nilai tersebut dalam kehidupan harian.

Kedua, literatur psikospiritual Islam di Malaysia masih memerlukan pembangunan model dan modul yang lebih tersusun. Sorotan sistematik Mazlan dan Mohd Burhan (2024) mendapati hanya 12 artikel bagi tempoh 2018–2023 memenuhi kriteria analisis mereka dan mengesyorkan pengembangan model atau modul psikospiritual. Zainudin (2023) pula merumuskan potensi

psikospiritual Islam dalam keseimbangan emosi, mental dan spiritual, tetapi rumusan sedemikian masih bersifat umum dan belum membentuk kerangka Surah al-Duha yang khusus untuk kanak-kanak.

Ketiga, kajian Surah al-Duha yang sedia ada memberikan tema yang penting tetapi kebanyakannya tidak menggabungkan empat lapisan yang diperlukan bagi kerangka pendidikan: makna tafsir yang muktabar, konstruk kesejahteraan emosi, mekanisme pengajaran dan indikator perkembangan kanak-kanak. Kajian komunikasi menunjukkan fungsi motivasi dan arahan etika dalam surah (Aida, 2023; Wan Azura et al., 2017), manakala analisis wacana menonjolkan koheren antara jaminan, ingatan pengalaman dan kewajipan sosial (Abu Quba & Al Qatawna, 2024). Setiawan dan Ahmad (2018) pula menghubungkan ayat surah dengan kemahiran daya tahan. Sumbangan tersebut berguna, tetapi belum menghasilkan seni bina kerangka yang boleh memandu pembangunan modul kesejahteraan emosi kanak-kanak. Terdapat juga risiko epistemologi apabila konsep psikologi moden terus disamakan dengan istilah Qurani. Raja' bukan sinonim lengkap bagi hope, sebagaimana shukr bukan sekadar gratitude. Makna asas ayat perlu ditetapkan melalui tafsir sebelum fungsi psikologi atau pedagoginya dirumuskan. Justeru, kajian ini menggunakan tafsir sebagai pengawal makna, manakala literatur psikologi berfungsi sebagai dialog konseptual dan bantuan pengoperasian. Dengan pendekatan ini, KKEQD tidak mendakwa bahawa Surah al-Duha ialah manual klinikal; sebaliknya, ia membina kerangka pendidikan yang berteraskan wahyu dan terbuka kepada pengujian empirikal.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan membina Kerangka Kesejahteraan Emosi Kanak-Kanak berasaskan Tadabbur Surah al-Duha (KKEQD) yang mengintegrasikan asas tafsir, domain konseptual, pendekatan pedagogi dan indikator yang boleh diperhatikan.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan konseptual melalui analisis dokumen kualitatif dengan Surah al-Duha ayat 1–11 sebagai unit analisis utama. Sumber primer terdiri daripada al-Quran, hadis sahih berkaitan konteks penurunan surah dan tafsir muktabar. Lima tafsir dipilih secara bertujuan kerana penekanan yang saling melengkapi: al-Tabari (2001) pada riwayat dan bahasa; al-Qurtubi (1964) pada hukum dan adab; Ibn Kathir (2012) pada hubungan ayat dengan riwayat; al-Sa'di (2000) pada pengajaran iman dan tarbiah; serta al-Zuhayli (2023) pada bahasa, hubungan ayat dan pengajaran kehidupan. Karya tadabbur Ab Rahman (2024) dan Mohd Noor (2024) digunakan kerana kaitannya dengan refleksi surah dan penerapan pendidikan. Pengajaran daripadanya ditimbang berdasarkan keselarasan dengan tafsir dan kesesuaian usia, bukan sebagai bukti keberkesanan klinikal.

Sumber sekunder pula merangkumi kajian berkaitan Surah al-Duha, kesejahteraan emosi, perkembangan kanak-kanak dan psikospiritual. Laporan kesihatan digunakan untuk menjelaskan konteks permasalahan, bukan sebagai bukti keberkesanan kerangka.

Pembinaan KKEQD dilaksanakan melalui lima peringkat, iaitu membandingkan huraian tafsir bagi menentukan makna dasar ayat, mengelompokkan ayat berdasarkan aliran makna surah, mengenal pasti tema pendidikan, menghubungkan tema tersebut dengan fungsi kesejahteraan emosi dan merumuskan setiap domain berserta pendekatan pedagogi, indikator serta aktiviti yang sesuai dengan usia kanak-kanak. Kesahan konseptual diperkukuh melalui perbandingan pelbagai sumber. Tema hanya dimasukkan apabila mempunyai asas daripada teks dan tafsir serta dapat diuraikan melalui literatur berkaitan. Hubungan dengan konsep psikologi

digunakan untuk tujuan pendidikan dan tidak dianggap sebagai tafsiran ayat atau bukti hubungan sebab-akibat. Kerangka yang dihasilkan masih memerlukan pengesahan pakar dan pengujian secara empirikal dalam kajian seterusnya.

Dapatan Kajian: Pembinaan KKEQD

Premis Reka Bentuk Kerangka

Berdasarkan analisis terhadap Surah al-Duha dan literatur berkaitan, pembinaan KKEQD berasaskan empat premis utama. Pertama, kesejahteraan emosi bersifat tauhidik, iaitu rasa aman, harapan dan syukur dibina melalui keyakinan terhadap Allah sebagai Pemelihara dan Pemberi nikmat. Kedua, kesejahteraan emosi dibentuk melalui hubungan yang baik dengan Allah dan sesama manusia. Pertolongan Allah juga dapat diterima melalui penjaga, guru, rakan dan komuniti, manakala ayat 9–10 mengalihkan perhatian daripada kepentingan diri kepada kebajikan orang lain. Ketiga, kerangka ini mengambil kira tahap perkembangan kanak-kanak dengan menyampaikan konsep abstrak melalui cerita, gambar, dialog, permainan peranan dan tindakan yang nyata. Keempat, kerangka ini bersifat pendidikan dan bukan klinikal. Kerangka ini bertujuan menyokong kesejahteraan serta mencegah masalah emosi, tetapi tidak menggantikan proses saringan, diagnosis atau rawatan oleh pihak profesional.

Premis tersebut dapat mengelakkan dua tanggapan yang kurang tepat. Pertama, KKEQD tidak menyempitkan mesej Surah al-Duha kepada seruan untuk “berfikir positif” semata-mata. Kedua, kerangka ini tidak mendakwa bahawa semua masalah psikologi dapat diselesaikan melalui satu aktiviti tadabbur. Sebaliknya, Surah al-Duha mengakui kewujudan kesukaran, membimbing individu menilai pengalaman secara lebih seimbang, membina harapan dan mendorong tindakan yang berakhlak. Struktur ini menjadi asas kepada pembentukan lima domain KKEQD.

Domain 1: Rasa Aman melalui Keyakinan terhadap Pemeliharaan Allah

Ayat 1–2 menggambarkan waktu duha dan malam yang sunyi. Para mufasir menjelaskan bahawa sumpah terhadap kedua-dua waktu ini menjadi pendahuluan kepada penegasan bahawa Allah tidak meninggalkan Rasulullah SAW (al-Tabari, 2001; al-Qurtubi, 1964; Ibn Kathir, 2012). Perkataan سَجَى menggambarkan keadaan malam yang tenang dan hening. Perbezaan antara cahaya waktu duha dengan kesunyian malam membentuk latar emosi sebelum hadirnya jawapan yang menenangkan dalam ayat 3. Analisis wacana turut menunjukkan bahawa perbandingan kedua-dua keadaan tersebut mewujudkan kesinambungan makna yang membawa pembaca daripada ketidakpastian kepada keyakinan terhadap pemeliharaan Allah (Abu Quba & Al Qatawna, 2024).

Ayat 3 menolak dua andaian: ditinggalkan dan dibenci. Berdasarkan hadis sahih, penegasan ini menjawab ejekan yang timbul ketika wahyu terhenti sementara (al-Bukhari, 2001, Hadis 4983). Dalam kerangka pendidikan, makna itu menyokong pemisahan antara pengalaman dengan identiti: “Saya sedang melalui masa sukar” tidak sama dengan “Saya tidak disayangi” atau “Allah membenci saya”. Ab Rahman (2024) menggunakan refleksi surah untuk membincangkan rasa tidak selamat, manakala Trisnani et al. (2026) mengenal pasti jaminan bahawa seseorang tidak ditinggalkan sebagai unsur penting pemulihan sendiri secara konseptual.

Pendekatan pendidikan bagi domain ini bermula dengan mengiktiraf emosi yang dialami oleh kanak-kanak, kemudian membimbing mereka memahami pengalaman tersebut berdasarkan keyakinan kepada pemeliharaan dan kasih sayang Allah. Guru atau ibu bapa menerima emosi

kanak-kanak tanpa mengecilkannya, kemudian membantu kanak-kanak membezakan perasaan sementara daripada nilai dirinya. Indikator awal termasuk keupayaan menamakan emosi, menyatakan bahawa emosi boleh berubah, mengenal orang dewasa selamat dan meminta bantuan tanpa menganggap dirinya tidak bernilai.

Domain 2: Harapan dan Orientasi Masa Hadapan

Ayat 4 menjelaskan bahawa kehidupan akhirat adalah lebih baik daripada kehidupan dunia, manakala ayat 5 mengandungi janji bahawa Allah akan mengurniakan nikmat sehingga Rasulullah SAW memperoleh keredaan. Para mufasir menghubungkan kedua-dua ayat ini dengan kehidupan akhirat, pertolongan dan pelbagai kurniaan Allah kepada Rasulullah SAW (al-Tabari, 2001; Ibn Kathir, 2012; al-Sa'di, 2000). Al-Zuhayli (2023) pula menegaskan bahawa ayat-ayat tersebut membawa penghiburan dan berita gembira kepada Baginda SAW. Dari sudut komunikasi, susunan mesej ini mengandungi unsur motivasi yang bergerak daripada pengukuhan keyakinan kepada dorongan untuk bertindak (Aida, 2023; Wan Azura et al., 2017). Dalam bidang psikologi, harapan dapat menyokong kesejahteraan apabila seseorang mampu mengenal pasti jalan untuk mencapai matlamat dan mempunyai keyakinan untuk berusaha ke arah matlamat tersebut (Murphy, 2023). Dalam konteks kanak-kanak, harapan boleh dipupuk dengan membimbing mereka menetapkan matlamat yang sesuai, mengenal pasti langkah yang boleh dilakukan dan menyedari sumber bantuan yang tersedia. Namun begitu, harapan menurut perspektif al-Quran tidak hanya bergantung pada keupayaan diri. Harapan tersebut menggabungkan raja', usaha, doa, penerimaan bantuan dan tawakal kepada Allah. Oleh itu, fungsi pendidikan ayat 4–5 dalam KKEQD ialah membina harapan yang berpijak pada kenyataan. Kanak-kanak dibimbing memahami bahawa kesukaran yang dihadapi bukanlah keadaan yang berkekalan, tetapi perubahan memerlukan usaha, masa, bantuan dan pergantungan kepada Allah.

Indikator bagi domain ini meliputi keupayaan kanak-kanak menyatakan perkara yang diharapkan, mengenal pasti satu langkah yang boleh dilakukan, menyebut individu yang boleh memberikan bantuan dan terus berusaha walaupun hasilnya belum kelihatan. Sebagai contoh, aktiviti “Peta Harapan” boleh dilaksanakan dengan meminta kanak-kanak melengkapkan empat bahagian, iaitu perkara yang diharapkan, doa yang boleh diamalkan, usaha kecil yang boleh dilakukan dan individu yang boleh membantu. Aktiviti ini membina harapan secara seimbang tanpa memberikan gambaran bahawa semua kehendak akan dipenuhi dengan segera.

Domain 3: Pemaknaan Pengalaman dan Kesedaran Sokongan

Ayat 6–8 mengingatkan tiga bentuk pemeliharaan: Rasulullah SAW ditemukan sebagai yatim lalu diberikan perlindungan, memerlukan petunjuk lalu diberikan petunjuk, dan berada dalam kekurangan lalu diberikan kecukupan. Tafsir menghuraikan ayat tersebut sebagai pengingatan nikmat Allah yang nyata dalam sejarah kehidupan baginda (al-Qurtubi, 1964; Ibn Kathir, 2012; al-Sa'di, 2000). Struktur retorik ini mengalihkan tumpuan daripada ketidakpastian semasa kepada bukti pemeliharaan yang pernah dialami (Abu Quba & Al Qatawna, 2024).

KKEQD tidak menggunakan ayat ini untuk memaksa kanak-kanak menceritakan trauma atau “mencari hikmah” sebelum mereka bersedia. Sebaliknya, mekanismenya ialah tadhakkur yang selamat: mengenal pengalaman pertolongan, orang yang menyokong, kemahiran yang telah dipelajari dan sumber yang masih tersedia. Kajian tentang perkembangan daya tahan kanak-kanak menunjukkan bahawa keupayaan mereka menyesuaikan diri ketika menghadapi kesukaran bukan sahaja bergantung pada kekuatan diri, tetapi turut dibentuk oleh sokongan penjaga, keluarga, sekolah dan komuniti (Masten & Barnes, 2018; Ungar & Theron, 2020).

Indikator domain ini ialah keupayaan mengenal bentuk pertolongan, menamakan sumber sokongan dan membina naratif pengalaman yang tidak didominasi oleh kegagalan. Aktiviti “jejak pertolongan” boleh dilaksanakan melalui lukisan atau garis masa tentang orang, tempat dan peristiwa yang membuat kanak-kanak berasa dibantu. Kanak-kanak diberi hak untuk tidak berkongsi pengalaman peribadi yang sensitif.

Domain 4: Empati dan Hubungan Sosial yang Beradab

Ayat 9–10 melarang penindasan terhadap anak yatim dan perbuatan mengherdik orang yang meminta. Larangan ini berkait rapat dengan nikmat perlindungan dan kecukupan yang dinyatakan dalam ayat 6–8. Pengalaman menerima rahmat Allah melahirkan tanggungjawab untuk menyantuni golongan yang memerlukan (al-Tabari, 2001; al-Qurtubi, 1964; Ibn Kathir, 2012). Aida (2023) mengenal pasti penggunaan bentuk arahan dan larangan yang menegaskan tuntutan berbuat baik dalam bahagian ini, manakala Abu Quba dan Al Qatawna (2024) menunjukkan bahawa wacana surah berkembang daripada penghiburan diri kepada pelaksanaan tanggungjawab sosial.

Hubungan yang positif dan menyokong merupakan domain penting dalam kesejahteraan remaja kerana membantu mereka membina tingkah laku yang baik dan menyesuaikan diri dengan persekitaran (Avedissian & Alayan, 2021). KKEQD menambah dimensi adab: empati bukan sekadar memahami perasaan orang lain, tetapi mengawal bahasa, tidak memalukan pihak lemah dan bertindak dengan rahmah. Domain ini juga menjadikan kesejahteraan emosi bersifat timbal balik; kanak-kanak yang menerima sokongan dibimbing menjadi sumber keselamatan kepada orang lain.

Indikatornya termasuk penggunaan bahasa lembut, kesediaan berkongsi, kebolehan mengenal kesan tindakan terhadap rakan, dan amalan meminta atau menawarkan bantuan secara beradab. Permainan peranan dapat mensimulasikan situasi rakan tersisih, permintaan bantuan atau perkongsian sumber. Cadangan permainan, simulasi dan lakonan peranan dalam pendidikan Surah al-Duha menyokong penyesuaian kandungan kepada pembelajaran aktif kanak-kanak, walaupun keberkesannya masih perlu diuji di lapangan (Sustriana & Yahya, 2026).

Domain 5: Syukur dan Penghayatan Nikmat

Ayat 11 mengarahkan agar nikmat Tuhan disebut. Ahli tafsir menjelaskan perintah ini sebagai menzahirkan kesyukuran terhadap nikmat Allah dengan cara yang sesuai, tanpa riya' atau kesombongan (al-Qurtubi, 1964; Ibn Kathir, 2012; al-Sa'di, 2000). Mohd Noor (2024) menekankan bahawa فَحْدَيْتْ menggerakkan seseorang untuk menyedari dan menyebut nikmat, sementara al-Zuhayli (2023) menghubungkannya dengan nikmat wahyu, kenabian dan kurniaan Allah.

Literatur psikologi positif menunjukkan bahawa intervensi berkaitan kesyukuran, harapan dan tujuan boleh menyokong hasil kesejahteraan (Saboor et al., 2024). Namun, shukr dalam KKEQD mengandungi tiga unsur: mengenal nikmat, menisbarkannya kepada Allah dan menggunakan nikmat secara bertanggungjawab. Oleh itu, jurnal syukur tidak berhenti pada senarai perkara yang menyenangkan; kanak-kanak juga menyatakan bagaimana sesuatu nikmat dapat dikongsi atau digunakan untuk kebaikan.

Indikator domain ini ialah keupayaan mengenal nikmat kecil dan besar, mengucapkan penghargaan tanpa membandingkan secara merendahkan, serta menghubungkan nikmat dengan tindakan baik. Aktiviti sesuai umur merangkumi lukisan “nikmat hari ini”, ucapan

alhamdulillah, surat penghargaan dan projek menggunakan kemahiran diri untuk membantu orang lain.

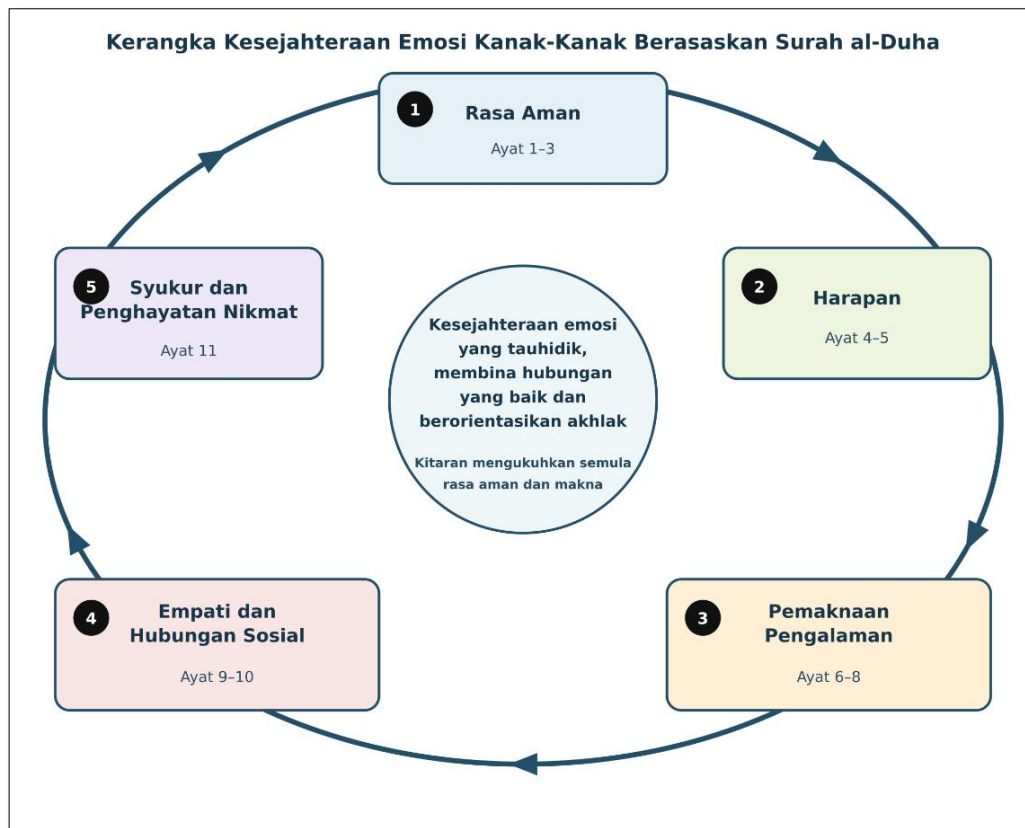
Matriks Kerangka KKEQD

Jadual 1 merumuskan hubungan antara asas wahyu, konstruk, mekanisme pedagogi dan indikator. Hubungan yang dicadangkan ialah hubungan pendidikan, bukan bukti bahawa satu domain secara automatik menyebabkan domain yang lain.

Gugusan ayat	Asas tafsir	Domain KKEQD	Mekanisme pedagogi	Indikator yang boleh diperhatikan	Contoh aktiviti
93:1–3	Allah menolak anggapan bahawa Rasulullah SAW ditinggalkan atau dibenci	Rasa aman melalui keyakinan terhadap pemeliharaan Allah	Validasi emosi dan pementakan semula bertauhid	Menamakan emosi; membezakan kesukaran daripada nilai diri; meminta bantuan	Kad emosi siang dan malam; bulatan orang dewasa selamat
93:4–5	Yang kemudian/akhirat lebih baik dan Allah menjanjikan kurnia	Harapan dan orientasi masa hadapan	Menghubungkan <i>raja'</i> , doa, usaha dan sokongan	Menyatakan harapan; memilih langkah kecil; mengenal pembantu	Peta harapan empat ruang
93:6–8	Pengingatan terhadap perlindungan, petunjuk dan kecukupan	Pemaknaan pengalaman dan kesedaran sokongan	<i>Tadhakkur</i> pertolongan secara selamat	Mengenal pertolongan; menamakan sumber sokongan; membina naratif seimbang	Jejak pertolongan atau garis masa nikmat
93:9–10	Larangan menindas yatim dan mengherdik peminta	Empati dan hubungan sosial yang beradab	Pemodelan adab dan tindakan prososial	Bahasa lembut; berkongsi; membantu tanpa memalukan	Lakonan peranan dan misi rahmah
93:11	Arahan menyebut nikmat Tuhan	Syukur dan artikulasi nikmat	Mengenal, menisbahkan dan menggunakan nikmat untuk kebaikan	Menyatakan nikmat; menghargai; berkongsi manfaat	Jurnal syukur bertauhid dan projek khidmat

Dinamika Hubungan antara Domain

Aliran pedagogi KKEQD dirumuskan sebagai berikut:



Rajah 1. Kerangka Kesejahteraan Emosi Kanak-Kanak melalui Tadabbur Surah al-Duha (KKEQD)

Rajah 1 menunjukkan bahawa pembinaan kesejahteraan emosi kanak-kanak melalui tadabbur Surah al-Duha melibatkan lima domain yang saling berkaitan. Proses ini bermula dengan pembentukan rasa aman melalui keyakinan bahawa Allah sentiasa memelihara dan tidak meninggalkan hamba-Nya. Rasa aman tersebut menjadi asas kepada pembinaan harapan, iaitu keyakinan bahawa kesukaran yang sedang dialami boleh berubah dengan pertolongan Allah, usaha dan sokongan orang lain.

Harapan seterusnya membantu kanak-kanak melakukan pemaknaan pengalaman dengan mengingat pertolongan, perlindungan dan nikmat yang pernah diterima. Kesedaran terhadap rahmat tersebut diterjemahkan melalui empati dan hubungan sosial, khususnya dengan menyantuni golongan yang memerlukan serta menjaga adab ketika berinteraksi. Proses ini kemudiannya membawa kepada syukur, iaitu mengenali nikmat Allah, menyatakan penghargaan dan menggunakan nikmat tersebut untuk melakukan kebaikan.

Hubungan antara kelima-lima domain ini bersifat berterusan dan saling mengukuhkan. Penghayatan syukur, empati dan pengalaman menerima pertolongan dapat memperkukuh semula rasa aman serta membantu kanak-kanak membina pemahaman yang lebih positif terhadap pengalaman hidup. Oleh itu, kesejahteraan emosi dalam KKEQD tidak hanya merujuk kepada perasaan gembira, tetapi melibatkan hubungan dengan Allah, pembinaan harapan, pemahaman terhadap pengalaman, hubungan yang baik dengan manusia dan penghayatan syukur.

Kerangka ini turut mengambil kira sokongan keluarga, guru, rakan, komuniti dan perkhidmatan profesional. Penyediaan sokongan yang menyeluruh ini selaras dengan pandangan bahawa daya tahan kanak-kanak berkembang melalui interaksi antara individu dengan keluarga, sekolah, komuniti dan sistem penjagaan kesihatan (Masten & Barnes, 2018; Ungar & Theron, 2020). Oleh itu, KKEQD tidak meletakkan seluruh tanggungjawab kesejahteraan pada kanak-kanak.

Perbincangan

Sumbangan Konseptual dan Novelti

Novelti artikel ini bukan dakwaan bahawa tema harapan atau syukur baru ditemui dalam Surah al-Duha. Sumbangannya ialah penyusunan lima tema berasaskan tafsir menjadi seni bina kerangka pendidikan yang mempunyai domain, mekanisme, indikator dan aktiviti. Kajian Setiawan dan Ahmad (2018) memberikan tumpuan kepada kemahiran daya tahan, Aida (2023) kepada komunikasi motivasi serta bentuk perintah dan larangan, Abu Quba dan Al Qatawna (2024) kepada struktur wacana, manakala Trisnani et al. (2026) membincangkan pemulihan sendiri. KKEQD menyepadukan sumbangan tersebut dengan fokus khusus kepada kesejahteraan emosi kanak-kanak dan menghubungkannya dengan pengoperasian pedagogi.

Kerangka ini juga memperluas kesejahteraan emosi daripada pengalaman dalaman kepada hubungan dengan Allah dan manusia. Literatur psikospiritual Islam menjelaskan bahawa pembangunan diri Muslim merangkumi keseimbangan emosi, mental dan spiritual, pembentukan akhlak serta pengukuhan hubungan dengan Allah dan sesama manusia (Mazlan & Mohd Burhan, 2024; Zainudin, 2023). Dalam KKEQD, rasa aman tidak dibina melalui kecekapan diri sahaja, harapan tidak terpisah daripada tawakal, dan syukur tidak terpisah daripada amanah. Hal ini membentuk kesejahteraan yang tauhidik dan berorientasikan akhlak.

Pengiktirafan Emosi dan Pembinaan Harapan yang Seimbang

Salah satu sumbangan penting KKEQD ialah membezakan antara pembinaan harapan dengan penafian terhadap emosi yang dialami. Konteks penurunan Surah al-Duha sendiri berkaitan dengan tekanan dan ejekan yang dihadapi oleh Rasulullah SAW (al-Bukhari, 2001, Hadis 4983). Ayat 3 tidak menafikan kesukaran yang dialami oleh Baginda SAW, sebaliknya membetulkan tanggapan bahawa kesukaran tersebut menandakan Baginda SAW telah ditinggalkan atau dibenci oleh Allah. Oleh itu, pendidik tidak seharusnya menggunakan ayat 4–5 atau ayat 11 untuk memaksa kanak-kanak supaya sentiasa menunjukkan emosi positif atau segera bersyukur sebelum perasaan mereka didengar dan difahami.

Pendekatan yang lebih sesuai bermula dengan membantu kanak-kanak mengenal pasti dan menerima emosi yang dialami. Seterusnya, mereka dibimbing untuk menilai semula tanggapan negatif terhadap diri, membina harapan, mengenal pasti langkah yang boleh dilakukan dan menyedari sokongan yang tersedia. Proses ini kemudiannya diteruskan dengan pembentukan sikap rahmah dan syukur. Nilai sabar, tawakal dan syukur berpotensi membantu pengurusan tekanan apabila difahami dan diamalkan secara seimbang (Tengku Kasim et al., 2024). Dalam pendidikan kanak-kanak, nilai-nilai tersebut perlu disampaikan menggunakan bahasa yang tidak menyalahkan mereka serta disertai sokongan yang nyata daripada ibu bapa, guru dan individu di sekeliling mereka.

Kerangka Pendidikan, Bukan Rawatan Klinikal

Agama dan kerohanian dapat membantu kanak-kanak serta keluarga memahami pengalaman hidup, menghadapi kesukaran dan mendapatkan sokongan. Namun begitu, hubungannya

dengan kesihatan mental kanak-kanak bersifat kompleks kerana turut dipengaruhi oleh tahap perkembangan, persekitaran keluarga dan pengalaman setiap kanak-kanak. Oleh itu, kajian berkaitan agama, kerohanian dan kesihatan mental perlu mengambil kira perbezaan latar belakang serta keperluan perkembangan kanak-kanak (Elzamzamy et al., 2024).

Berdasarkan batasan tersebut, KKEQD dibangunkan sebagai kerangka pendidikan Islam yang menggabungkan sokongan psikologi dan kerohanian. Kerangka ini sesuai digunakan dalam pengajaran, bimbingan umum dan pendidikan keluarga, tetapi bukan untuk menentukan atau merawat kemurungan, kebimbangan, trauma dan gangguan kesihatan mental yang lain.

Sekiranya kanak-kanak menunjukkan hasrat untuk membunuh diri, kecenderungan mencederakan diri, tanda penderaan, trauma yang berat, perubahan tingkah laku secara mendadak atau kemerosotan fungsi yang berterusan, pendidik dan keluarga perlu segera melaksanakan tindakan perlindungan serta mendapatkan bantuan daripada profesional kesihatan mental. Aktiviti tadabbur boleh dilaksanakan sebagai sokongan kepada rawatan profesional, tetapi tidak boleh menggantikannya.

Cadangan Pelaksanaan dan Pengesahan melalui Kajian Empirik

Pembangunan KKEQD dicadangkan untuk diteruskan melalui empat fasa. Fasa pertama melibatkan pengesahan kandungan oleh panel pakar dalam bidang tafsir, pendidikan Islam, psikologi perkembangan, kaunseling dan pendidikan kanak-kanak. Panel pakar perlu menilai ketepatan huraian berdasarkan tafsir, kesesuaian setiap domain, kejelasan petunjuk dan keselamatan aktiviti. Indeks kesahan kandungan dan maklum balas kualitatif daripada pakar boleh digunakan untuk menambah baik, mengekalkan atau menggugurkan perkara yang dinilai.

Fasa kedua melibatkan pembangunan modul berdasarkan kumpulan umur, contohnya tujuh hingga sembilan tahun dan 10 hingga 12 tahun. Bahasa, tempoh aktiviti dan tahap refleksi perlu disesuaikan dengan perkembangan kanak-kanak. Modul tersebut hendaklah mengandungi hasil pembelajaran, panduan fasilitator, bahan visual, aktiviti, langkah keselamatan dan panduan untuk mendapatkan bantuan profesional. Penggunaan kaedah penceritaan, media, pengukuhan dan pembelajaran aktif adalah selaras dengan pendekatan pedagogi tadabbur serta pendidikan kanak-kanak (Abd Razzak & Ab Rahim, 2017; Ahmad Fazullah et al., 2022; Sustriana & Yahya, 2026).

Fasa ketiga ialah kajian kebolegunaan yang melibatkan guru, ibu bapa dan kanak-kanak. Pemerhatian boleh dilakukan untuk menilai kejelasan arahan, keselesaan peserta, kesesuaian tempoh, tahap penglibatan dan kemungkinan aktiviti menimbulkan ketidakselesaan emosi. Pandangan kanak-kanak juga perlu diberikan perhatian melalui temu bual ringkas, lukisan atau aktiviti refleksi. Pelaksanaannya hendaklah mendapat persetujuan penjaga dan mematuhi prosedur etika penyelidikan.

Fasa keempat melibatkan pengujian keberkesanan menggunakan kaedah campuran. Kajian kuasi eksperimen boleh dilaksanakan untuk membandingkan skor sebelum dan selepas pelaksanaan modul, khususnya berkaitan kesejahteraan emosi, harapan, pengurusan emosi, hubungan sosial, kesyukuran dan tingkah laku membantu orang lain. Data kualitatif pula dapat menjelaskan cara kanak-kanak memahami pemeliharaan Allah, pertolongan, rahmah dan syukur. Analisis kajian perlu membezakan antara kesejahteraan emosi secara umum dengan konsep Islam seperti raja', mengingati nikmat Allah, rahmah dan syukur.

Implikasi dan Batasan Kajian

Dalam pendidikan Islam, KKEQD menyediakan susunan pembelajaran yang menghubungkan bacaan, pemahaman, refleksi dan tindakan. Guru bukan sahaja menerangkan maksud ayat, tetapi turut membimbing kanak-kanak mengenal dan menyatakan emosi, membina harapan, mengenal pasti sumber bantuan, menjaga adab dalam hubungan sosial serta mengamalkan syukur. Dalam konteks kaunseling sekolah, kerangka ini boleh digunakan sebagai asas aktiviti bimbingan kelompok umum dengan syarat fasilitator mempunyai latihan yang sesuai dan mematuhi batas kepakaran mereka. Bagi keluarga pula, lima domain KKEQD menyediakan panduan untuk membincangkan emosi kanak-kanak secara terbuka tanpa menyalahkan atau menghukum mereka.

Pada peringkat dasar dan penyelidikan, KKEQD menunjukkan bahawa bahan pendidikan Islam berkaitan kesejahteraan emosi perlu dibangunkan melalui kerjasama pelbagai bidang. Pakar tafsir diperlukan bagi memastikan ketepatan huraian ayat, pakar perkembangan kanak-kanak bagi menentukan kesesuaian mengikut usia, pakar kesihatan mental bagi menjaga keselamatan peserta dan pendidik bagi memastikan aktiviti dapat dilaksanakan. Pendekatan ini menyokong keperluan terhadap kerangka psikologi dan kerohanian Islam yang lebih tersusun (Mazlan & Mohd Burhan, 2024), di samping mengelakkan dakwaan berkaitan rawatan klinikal yang belum disokong oleh bukti.

Walau bagaimanapun, kajian ini mempunyai beberapa batasan. Pertama, KKEQD dibangunkan melalui analisis dan penggabungan konsep, maka keberkesanannya belum diuji secara empirikal. Kedua, hubungan yang dibentuk antara tema al-Quran dengan konsep psikologi hanya berdasarkan persamaan dari segi fungsi. Hubungan tersebut tidak bermaksud kedua-duanya mempunyai asas ilmu dan hakikat yang sama. Ketiga, sebahagian kajian terdahulu melibatkan remaja atau belia, sedangkan KKEQD ditujukan kepada kanak-kanak. Oleh itu, domain, petunjuk dan aktiviti yang dicadangkan perlu diperhalus mengikut usia serta tahap perkembangan mereka.

Selain itu, analisis tafsir dalam kajian ini hanya melibatkan beberapa karya muktabar yang terpilih. Kajian akan datang boleh memperluas sumber kepada tafsir tematik dan karya ulama Nusantara. Perbezaan latar keluarga, budaya, tahap perkembangan, keupayaan individu dan kesukaran yang dialami oleh kanak-kanak juga perlu diberikan perhatian. Oleh itu, satu bentuk modul tidak boleh dianggap sesuai untuk semua kanak-kanak tanpa penyesuaian berdasarkan keperluan dan latar mereka.

Kesimpulan

Kajian ini mencapai objektifnya dengan membina KKEQD yang mengandungi lima domain: rasa aman melalui keyakinan terhadap pemeliharaan Allah, harapan dan orientasi masa hadapan, pemaknaan pengalaman dan kesedaran sokongan, empati dan hubungan sosial yang beradab, serta syukur dan penghayatan nikmat. Lima domain tersebut terbina daripada gerak makna Surah al-Duha: penolakan rasa ditinggalkan, pembukaan horizon harapan, pengingatan pertolongan, peralihan kepada tanggungjawab sosial dan penutupan dengan syukur.

KKEQD mentakrifkan kesejahteraan emosi bukan sebagai kehidupan tanpa kesedihan, tetapi sebagai keupayaan kanak-kanak mengakui emosi tanpa kehilangan nilai diri dan hubungan dengan Allah, terus berharap sambil berusaha, mengenal bantuan, menyantuni orang lain dan menggunakan nikmat secara bertanggungjawab. Kerangka ini menawarkan asas teori dan pedagogi untuk pembangunan modul tadabbur yang sesuai umur. Langkah seterusnya ialah

kesahan pakar, ujian kebolegunaan dan penilaian empirikal sebelum sebarang dakwaan keberkesanan dibuat.

Penghargaan

Setinggi penghargaan dirakamkan kepada Dar Al-Qari Resources atas pembiayaan geran penyelidikan, Kod Projek: 100-TNCPI/PRI 16/6/2 (049/2024). Ucapan terima kasih kepada Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA atas sokongan berterusan sepanjang pelaksanaan kajian ini.

Rujukan

- Ab Rahman, S. (2024). Kita akan baik-baik saja: Belajar berdamai dengan rasa insecure melalui refleksi Surah al-Dhuha (2nd ed.). Tentang Kita Sdn. Bhd.
- Abd Razzak, M. @ M., & Ab Rahim, N. M. Z. (2017). Aplikasi media dalam mentadabbur al-Quran: Kajian Surah al-Ikhlas oleh Nouman Ali Khan. Seminar Antarabangsa Penyelidikan Sirah Nabawi dan Pemikiran (ISRA 2017): Rasulullah Qudwah Hasanah Pembentuk Ummah, 1–11.
- Abu Quba, A., & Al Qatawna, M. (2024). A discourse analysis of Surah Al-Duha in the Holy Quran: Implications for contemporary discourse. *World Journal of English Language*, 14(2), 1–13. <https://doi.org/10.5430/wjel.v14n2p1>
- Ahmad Fazullah, M. Z. A., Wan Azura, W. A., & Mohamed, Y. (2022). Pendekatan peneguhan (al-targhib) dalam pendidikan kanak-kanak: Tinjauan dari perspektif psikologi Islam dan retorik al-Quran. *Al-Azkiyaa: International Journal of Language and Education*, 1(2), 120–133. <https://doi.org/10.33102/alazkiyaa.v1i2.32>
- Aida, N. (2023). Komunikasi motivasi dan imperatif dalam Surah Ad-Duha dan Al-Insyirah. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 5(2), 118–133.
- Al-Bukhari, M. I. (2001). Sahih al-Bukhari. Dar Tawq al-Najah.
- Al-Qurtubi, M. A. (1964). Al-Jami' li ahkam al-Qur'an (2nd ed.). Dar al-Kutub al-Misriyyah.
- Al-Sa'di, A. N. (2000). Taysir al-Karim al-Rahman fi tafsir kalam al-Mannan. Mu'assasat al-Risalah.
- Al-Tabari, M. J. (2001). Jami' al-bayan 'an ta'wil ay al-Qur'an. Dar Hajr.
- Al-Zuhayli, W. (2023). Tafsir al-Munir: Juzuk Amma. Persatuan Ulama Malaysia & Intel Multimedia and Publication.
- Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 357–367. <https://doi.org/10.1111/inm.12833>
- Elzamzamy, K., Naveed, S., & Dell, M. L. (2024). Religion, spirituality, and pediatric mental health: A scoping review of research on religion and spirituality in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry from 2000 to 2023. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1472629. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1472629>
- Ibn Kathir, I. U. (2012). Tafsir Ibn Kathir. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Institute for Health Behavioural Research. (2023). Contributing factors to psychological distress, coping strategies, and help-seeking behaviours among adolescents living in the Klang Valley People's Housing Project (PPR). National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. <https://www.unicef.org/malaysia/reports/contributing-factors-psychological-distress>
- Institute for Public Health. (2020). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Vol. I: NCDs—Non-communicable diseases: Risk factors and other health problems. National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia.

- https://iku.nih.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf
- Institute for Public Health. (2024). Fact sheet National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023: Non-communicable diseases & healthcare demand (MOH/S/IKU/229.24(PT)). National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. <https://iku.nih.gov.my/images/nhms2023/fact-sheet-nhms-2023.pdf>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Mazlan, N. M., & Mohd Burhan, N. (2024). Analisa kajian psikospiritual Islam di Malaysia: Sorotan kajian sistematik (SLR). *Gading Journal for Social Sciences*, 27(Special Issue KONAKA), 93–102. <https://gadingssuitm.com/index.php/gadingss/article/view/444>
- Mohd Noor, M. D. K. (2024). Mesej “deep” dalam surah lazim. *Faqih Synergiz*.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>
- Nurmayanti, N., Nur, M., Fahmi, M., & Pardianto. (2025). The study of asbab al-nuzul in Surah al-Duha: Analysis of authentic and weak narrations. *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits*, 4(1), 1–13.
- Saboor, S., Ullah, M., & Khan, N. (2024). Positive psychology interventions and well-being: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 432.
- Setiawan, E., & Ahmad, A. (2018). Keterampilan resiliensi dalam perspektif Surah Ad-Duha. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 37–50.
- Sustriana, E., & Yahya, M. (2026). Game-based learning dalam pendidikan agama Islam berdasarkan nilai Surah Ad-Duha. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1–12.
- Tengku Kasim, T. S. A., Hassan, R., & Abdul Majid, L. (2024). Psikoterapi tasawuf dalam pengurusan emosi pelajar: Sabar, syukur dan tawakal. *Jurnal Pendidikan Islam*, 105–118.
- Trisnani, A., Rahman, F., & Hidayat, M. (2026). Self-healing dalam al-Quran: Analisis Surah Ad-Duha. *Qolamuna: Jurnal Studi Islam*, 1–15.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Wan Azura, W. A., Ahmad Fazullah, M. Z. A., & Mohamed, Y. (2017). Retorik motivasi dalam Surah al-Duha. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 15, 1–13.
- Zainudin, N. (2023). Kepentingan psikospiritual Islam dalam pembangunan jati diri manusia: Tinjauan sorotan literatur. *International Journal of Islam and Contemporary Affairs*, 3(2), 165–180. <https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v3.172>