

# **PENDIDIKAN RESILIENSI (PSIKOSOSIAL) BERBASIS TAFSIR: KAJIAN TAFSIR AYAT-AYAT SABAR, TAWAKAL, IKHLAS, SYUKUR DALAM PENDIDIKAN UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SISWA**

## **Interpretation-Based Resilience Education (Psychosocial): A Study of The Interpretation of Verses on Patience, Trust in God, Sincerity, And Gratitude in Education to Strengthen Students' Mental Health.**

**NELI HIDAYAH<sup>1</sup>, ABD. MALIK AL MUNIR<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>IAI Miftahul Ulum Tanjungpinang, Indonesia

<sup>2</sup>STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau, Indonesia

E-mail: neli.hidayah3008@gmail.com, abdul\_malik@stainkepri.ac.id

Manuskrip diterima: [12/08/2025]. Manuskrip disetujui: [15/12/2025]

**Abstrak.** Masalah kesehatan mental di kalangan siswa merupakan krisis global yang semakin memburuk, WHO (2022) melaporkan bahwa 14% remaja mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi. Di Indonesia, peningkatan tekanan psikologis berkorelasi dengan tekanan akademik yang semakin berat dan faktor stres sosial-ekonomi. Intervensi pendidikan kontemporer, bagaimanapun, secara sistematis mengabaikan dimensi spiritual dari pengalaman manusia. Al-Qur'an menyajikan konstruksi psikospiritual yang canggih seperti *ṣabr* (kesabaran), *tawakkal* (ketergantungan pada Allah), *ikhlaṣ* (kesungguhan), dan *shukr* (syukur), yang memiliki potensi besar untuk pendidikan berbasis ketahanan. Penelitian ini menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai-nilai tersebut melalui metode tafsir klasik dan kontemporer, kemudian mengusulkan kerangka konseptual untuk memperkuat kesejahteraan psikologis siswa. Menggunakan penelitian perpustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*mawḍūʿī*), penelitian ini mengacu pada karya-karya otoritatif al-Qurṭubī, Ibn Kathīr, al-Misbah, dan al-Azhar, yang diintegrasikan dengan kerangka psikologis yang telah mapan, termasuk model penanggulangan stres dan paradigma psikologi positif. Temuan menunjukkan keselarasan yang mencolok antara konsep-konsep Al-Qur'an dan konstruksi ketahanan kontemporer: kesabaran memediasi persepsi stres, kepercayaan meningkatkan efektivitas diri, kejujuran mengurangi kecemasan sosial, dan rasa syukur menumbuhkan afek positif. Penelitian ini merumuskan model integratif yang menghubungkan spiritualitas Al-Qur'an dengan ilmu psikologi empiris, menunjukkan potensi yang signifikan untuk mengembangkan pendidikan kesehatan mental. Validasi empiris lebih lanjut direkomendasikan untuk menetapkan efektivitas praktis dalam konteks pendidikan

**Kata kunci:** Resiliensi Al-Qur'an, Tafsir, Pendidikan Psiko-Spiritual, Kesehatan Mental.

**Abstract.** Mental health challenges among students constitute an escalating global crisis, with WHO (2022) reporting that 14% of adolescents experience psychiatric conditions such as anxiety and depression. In Indonesia, mounting psychological distress correlates with intensifying academic pressures and socio-economic stressors. Contemporary educational interventions, however, systematically neglect the spiritual dimension of human experience. The Qur'an presents sophisticated psycho-spiritual constructs *ṣabr* (patience), *tawakkal* (reliance upon God), *ikhlaṣ* (sincerity), and *shukr* (gratitude) which possess considerable potential for resilience-based education. This study analyzes Qur'anic verses pertaining to these values through classical and contemporary tafsir methodologies, subsequently proposing a conceptual framework to strengthen students' psychological well-being. Employing library research with thematic (*mawḍūʿī*) tafsir approach, this investigation draws from authoritative works by al-Qurṭubī, Ibn Kathīr, al-Misbah and al-Azhar, integrated with established psychological frameworks including stress-coping models and positive psychology paradigms. The findings reveal remarkable convergence between Qur'anic concepts and contemporary resilience constructs: patience mediates stress perception, trust enhances self-efficacy, sincerity reduces social anxiety, and gratitude cultivates positive affect. This research formulates an integrative model bridging Qur'anic spirituality with empirical psychological science, demonstrating substantial potential for advancing mental health education. Further empirical validation is recommended to establish practical efficacy within educational contexts.

**Keywords:** Qur'anic resilience, tafsir, psycho-spiritual education, mental health.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja yang juga notabene adalah peserta didik saat ini menjadi salah satu indikator penting kualitas pendidikan yang berkelanjutan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2024 melaporkan bahwa sekitar 13-14% remaja global mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi, yang berdampak langsung pada prestasi akademik dan dinamika sosial mereka (*Mental Health of Adolescents*, t.t.). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan 6,2% pelajar mengalami gejala depresi, angka yang meningkat dibandingkan survei sebelumnya dan memerlukan intervensi yang lebih terstruktur (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020, hlm. 225). Kondisi ini diperparah oleh tekanan akademik, kompetisi sosial, dan perubahan pola relasi keluarga pasca pandemi COVID-19 (Branje & Morris, 2021, hlm. 486). Sayangnya, pendekatan pendidikan saat ini cenderung reduksionis dan lebih menitikberatkan aspek kognitif dan psikomotor, dengan mengabaikan dimensi spiritual yang justru esensial bagi keseimbangan mental (Khadavi, 2023, hlm. 21). Dalam perspektif Islam, keseimbangan psikologis erat kaitannya dengan nilai-nilai spiritual Qur'ani seperti sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur, yang tidak hanya bersifat dogmatis tetapi juga berperan sebagai mekanisme penyesuaian psikososial (Walida, 2025, hlm. 831). Penelitian menegaskan bahwa tafsir ayat-ayat etika dalam Al-Qur'an sarat dengan dimensi penguatan mental, meski umumnya masih bersifat normatif dan belum terimplementasi dalam skema pedagogis praktis (Saputra & Subki, 2024, hlm. 128) (Zain dkk., 2025, hlm. 121).

Sementara itu, kajian psikologi pendidikan modern menekankan konsep resiliensi melalui terapi kognitif-perilaku dan pendekatan humanistik tanpa memfaktorkan spiritualitas transendental (Meiranti & Sutoyo, 2020, hlm. 127). Padahal, Lazarus dan Folkman melalui model *transactional stress* dan *coping* menunjukkan bahwa persepsi terhadap stres sangat dipengaruhi sistem nilai individu, termasuk kepercayaan spritual (Susana dkk., 2015, hlm. 79–80). Dalam psikologi positif, Seligman bahkan menekankan rasa syukur dan makna spiritual sebagai komponen utama keberfungsian optimal (*flourishing*) yang dapat menurunkan tekanan psikologis (*distres*) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well-being*). (Seligman, 2011, hlm. 13–14). Oleh sebab itu, terdapat kesenjangan konseptual yang mendesak untuk dijematani antara tafsir nilai-nilai Qur'ani dan kebutuhan aplikatif pendidikan resiliensi mental siswa. Penelitian ini menjadi penting karena berupaya menghadirkan kerangka interdisipliner dengan mengintegrasikan tafsir tematik sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur ke dalam paradigma pendidikan kesehatan mental. Dengan demikian, diharapkan tercipta model pendidikan resiliensi berbasis tafsir yang tidak hanya mereduksi gejala stres tetapi juga memperkuat fondasi spiritual peserta didik.

Penelitian terkait resiliensi psikologis dalam konteks pendidikan sebenarnya telah berkembang pesat dalam literatur psikologi modern. Model stres dan koping transaksional yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman, misalnya, menekankan pentingnya kemampuan individu dalam melakukan penilaian (*appraisal*) terhadap stres serta memanfaatkan strategi koping adaptif untuk mempertahankan keseimbangan mental (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 141). Sejalan dengan itu, pendekatan psikologi positif yang dirumuskan oleh Seligman menegaskan aspek rasa syukur (*gratitude*) dan makna hidup

(*meaning*) sebagai determinan utama keberfungsian optimal (*flourishing*) dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). (Seligman, 2011, hlm. 13–14) Di Indonesia, kajian mengenai penguatan mental siswa juga mulai diarahkan pada pendekatan pembelajaran berbasis kecakapan hidup yang mengintegrasikan kecerdasan emosional dan sosial (Balkis dkk., 2024) (Riswandi dkk., 2024). Namun, mayoritas riset ini masih berpijak pada paradigma sekuler yang memisahkan dimensi transendental-spiritual dari konstruksi kesehatan mental dan hanya membatasi pada hubungan antara iklim sekolah dan kesejahteraan psikologis siswa, dengan religiusitas ditempatkan semata sebagai variabel kontrol. (Mazzuki dkk., 2024)

Dalam khazanah studi tafsir, analisis terhadap nilai-nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur telah cukup luas dibahas, baik dalam kitab tafsir klasik maupun modern seperti tafsir al-Qurtubi (M. bin A. Al-Qurtubi & Al-Ansari, 2006), Ibn Katsir (ibn Katsir al-Qurasiyi al-Basariy, 1420), al-Azhar (1990) dan al-Misbah (Shihab, 2002). Namun penekanan tafsir umumnya masih bersifat normatif-teologis, berfokus pada penjelasan makna ayat secara tekstual belum sepenuhnya diarahkan untuk kebutuhan kontekstual. (Ariani dkk., 2024). Kajian terkait ayat-ayat etika Islam termasuk resiliensi masih sedikit, padahal hal itu sangat dibutuhkan sebagai langkah untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan hidup (Hidayat & Bashori, 2025). Dengan demikian, terdapat celah penelitian yang signifikan pada integrasi langsung antara hasil telaah tafsir nilai-nilai Qur’ani ini dengan model pendidikan resiliensi psikososial dalam konteks pembelajaran di sekolah dan madrasah. Penelitian ini berusaha mengisi gap tersebut dengan merumuskan sebuah model konseptual pendidikan resiliensi berbasis tafsir, yang memadukan temuan tafsir tematik ayat-ayat sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur dengan teori coping stress serta psikologi positif, untuk mengokohkan kesehatan mental siswa secara simultan pada aspek spiritual dan psikologis.

Berdasarkan uraian urgensi serta identifikasi celah penelitian sebelumnya, studi ini secara spesifik bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur melalui pendekatan tafsir tematik (*mawḍū‘ī*), dengan merujuk pada sumber primer tafsir klasik seperti Al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān karya Al-Qurtubī, Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm karya Ibn Kathīr, Tafsir al-Azhar karya Hamka dan tafsir al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab yang diperkaya literatur sekunder lainnya. Kemudian merumuskan model konseptual pendidikan resiliensi psiko-spiritual berbasis tafsir ayat-ayat tersebut untuk memperkuat kesehatan mental siswa.

Penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi teoretik pada diskursus interdisipliner antara kajian tafsir Al-Qur’an dengan psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks penguatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai transendental Qur’ani. Harapannya, hasil studi ini dapat menjadi rujukan akademik dalam pengembangan modul ajar atau kurikulum muatan lokal di sekolah dan madrasah, sehingga strategi pembinaan kesehatan mental siswa tidak lagi hanya bersifat pragmatis dan sekuler, tetapi juga menanamkan fondasi spiritual yang memperkuat daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup kontemporer (Choiroh & Kamal, 2024).

### METODOLOGI PENELITIAN/PENULISAN

Metode Penelitian ini merupakan studi kualitatif kepustakaan (*library research*) yang menekankan pada kajian teks dan analisis konseptual untuk merumuskan model pendidikan resiliensi psiko-spiritual berbasis tafsir ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan utama yang digunakan adalah metode tafsir tematik (*mawḍū'ī*), yakni mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an (Nazhifah & Karimah, 2021) yang memuat konsep sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur secara holistik, kemudian dikaji melalui perspektif tafsir klasik dan kontemporer.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari karya-karya tafsir otoritatif seperti Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'an karya Al-Qurṭubī, Tafsīr al-Qur'an al-'Aẓīm karya Ibn Kathīr, tafsir al-Azhar karya Hamka dan tafsir al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab, yang kemudian dikontekstualisasikan dengan metodologi tafsir kontemporer. Analisis juga mengintegrasikan literatur psikologi modern, terutama model transaksional stress dan koping dari Lazarus dan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 141) serta kerangka psikologi positif dari Seligman (Seligman, 2011, hlm. 13) untuk menautkan makna tafsir dengan konstruksi resiliensi psikologis dalam konteks pendidikan. Validitas data dalam studi ini diperkuat dengan triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil interpretasi tafsir dari beberapa kitab, serta mencocokkannya dengan temuan empiris pada jurnal psikologi pendidikan nasional dan internasional.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Tafsir Ayat-ayat Sabar, Tawakal, Ikhlas, dan Syukur

Dalam kajian ini ditemukan bahwa nilai-nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur tidak hanya menjadi etika moral, tetapi berperan sebagai mekanisme psiko-spiritual yang relevan dengan konsep koping stress modern. Tafsir klasik memberi dasar tekstual dan spiritual yang kemudian dapat dimodelkan menjadi instrumen pendidikan resiliensi mental. Berikut hasil analisis tematiknya.

Tabel Tematik: Ayat, Makna Tafsir, dan Implikasi Psikologis

Konsep Qur'ani	Ayat Utama	Kutipan Tafsir Klasik (Arab dan Terjemah)	Implikasi Psikologis
Sabar	QS. Al-Baqarah [2]: 155-157 <sup>1</sup>	القرطبي: وَالصَّبْرُ أَصْلُهُ الْحَبْسُ، وَثَوَابُهُ غَيْرُ مَقْدَرٍ وَقَالَ رُوَيْمٌ: الصَّبْرُ تَرْكُ الشُّكْوَى Adapun hakikat sabar adalah menahan diri, dan pahala atasnya tidak terbatas, Ruwaym berkata: “Sabar adalah	Mengembangkan regulasi diri dan ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan.

<sup>1</sup> وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرِ وَالصَّبْرِ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tu-hannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

		meninggalkan keluhan.(S. Al-Qurtubi, 2006, hlm. 2, 464)	
Tawakkal	QS. Āli ‘Imrān [3]: 159-160 <sup>2</sup>	Tawakkal adalah berserah diri, dan tawakkal merupakan akibat dari iman.(1990, hlm. 2, 975) Berserah diri itu sendiri tidak sama dengan berdiam diri, tawakkal itu adalah sesuatu yang disertai ikhtiar.	Meningkatkan persepsi kontrol dan efikasi diri (memiliki kendali atas situasi atau hasil yang dialami dan percaya pada kemampuannya sendiri untuk melakukan sesuatu secara efektif, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan tertentu)
Ikhlas	QS. Al-Bayyinah [98]: 5 <sup>3</sup>	<p>“مُخْلِصِينَ” نَصِبَ عَلَى الْحَالِ فَهُوَ تَنْبِيْهِ عَلَى مَا يَجِبُ مِنْ تَخْصِيْلِ الْإِخْلَاصِ مِنْ ابْتِدَاءِ الْفِعْلِ إِلَى انْتِهَائِهِ، وَالْمُخْلِصُ هُوَ الَّذِي يَأْتِي بِالْحَسَنِ لِحُسْنِهِ، وَالْوَاجِبُ لِرُجُوبِهِ، فَيَأْتِي بِالْفِعْلِ لِرُجُوبِهِ مُخْلِصًا لِرَبِّهِ، لَا يُرِيدُ رِيَاءً وَلَا سُمْعَةً وَلَا عَرَضًا آخَرَ</p> <p>(Kata tersebut (mukhlisin) dibaca dalam keadaan nasab sebagai keterangan keadaan (hāl), yang merupakan isyarat atas kewajiban untuk menjaga keikhlasan sejak awal perbuatan hingga akhirnya. Orang yang ikhlas adalah ia yang melakukan kebaikan karena kebaikan itu sendiri, dan melakukan kewajiban karena kewajiban itu memang wajib. Maka ia melakukan suatu amal semata-mata karena Allah, dengan ikhlas kepada Tuhannya, tanpa menginginkan riya,</p>	Mengurangi kecemasan sosial dan memperkuat konsep diri yang autentik.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ إِنَّ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal. Jika Allah menolongmu, tidak ada yang (dapat) mengalahkannya dan jika Dia membiarkanmu (tidak memberimu pertolongan), siapa yang (dapat) menolongmu setelah itu? Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ خُنَفَاءً وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ<sup>3</sup>

Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).

		popularitas, atau tujuan duniawi lainnya).(al-Razi, 1420, hlm. Juz 32, 45)	
Syukur	QS. Ibrāhīm [14]: 7 <sup>4</sup>	<p>وَالشُّكْرُ مَعْرِفَةُ الْإِحْسَانِ وَالتَّحَدُّثُ بِهِ، وَأَصْلُهُ فِي اللُّغَةِ الظُّهُورُ، وَقَدْ تَقَدَّمَ. فَشَكَرَ الْعَبْدُ لِلَّهِ تَعَالَى تَنَائُؤُهُ عَلَيْهِ بِذِكْرِ إِحْسَانِهِ إِلَيْهِ، وَشَكَرَ الْحَقَّ سُبْحَانَهُ لِلْعَبْدِ تَنَائُؤُهُ عَلَيْهِ بِطَاعَتِهِ لَهُ، إِلَّا أَنَّ شَكَرَ الْعَبْدُ نُطِقَ بِاللِّسَانِ وَإِفْرَارًا بِالْقَلْبِ بِإِنْعَامِ الرَّبِّ مَعَ الطَّاعَاتِ</p> <p>"Syukur adalah mengenali (menyadari) kebaikan (ihsan) dan membicarakannya. Secara etimologis (asal katanya) dalam bahasa Arab, makna syukur adalah 'tampak' atau 'menampakkan', sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya. Maka syukur seorang hamba kepada Allah Ta'ala adalah pujian terhadap-Nya dengan menyebut nikmat dan kebaikan-Nya. Sedangkan syukur Allah kepada hamba-Nya adalah pujian-Nya kepada hamba atas ketaatannya kepada-Nya. Namun, syukur dari pihak hamba itu berupa ucapan lisan, pengakuan hati atas nikmat dari Rabb disertai dengan ketaatan (dalam amal perbuatan)."(S. Al-Qurtubi, 2006, hlm. 2, 152)</p>	Memunculkan afek positif dan kesejahteraan, serta menurunkan distres.

Jika dikaitkan dengan model koping Lazarus dan Folkman, sabar dapat dipandang sebagai bentuk penanganan yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping), yaitu strategi mengelola respon emosional terhadap stresor, yang menurunkan risiko distress kronis (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 141). Tawakal mendukung penanganan yang berfokus pada masalah (problem-focused coping), sebab mengajarkan tetap berusaha secara optimal sambil menyerahkan hasil pada Yang Maha Kuasa, sehingga meningkatkan rasa kendali (*locus of control*) (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 146). Ikhlas memurnikan motivasi, memutus siklus overthinking sosial (*fear of judgment*), yang sejalan dengan konsep *authentic*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ<sup>4</sup>

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."

*living* dalam psikologi positif (Seligman, 2011, hlm. 89) (Wood dkk., 2008). Syukur terbukti secara empiris memperkuat efek positif serta resiliensi, sebagaimana riset Emmons dan McCullough yang menemukan praktik gratitude menurunkan depresi dan meningkatkan kepuasan hidup (Watkins dkk., 2004). Temuan ini menegaskan potensi ayat-ayat Qur’ani sebagai sumber pedagogi resiliensi mental. Oleh karena itu, penting untuk menginternalisasikan nilai-nilai ini melalui materi ajar, metode pembiasaan, hingga program konseling sekolah berbasis spiritualitas transendental agar penguatan kesehatan mental siswa tidak semata reduktif pada terapi kognitif sekuler, melainkan juga meneguhkan fondasi ruhani.

### **Konsep Sabar dalam Tafsir dan Implikasi Koping Stress**

Dalam tradisi tafsir klasik, sabar (ṣabr) memiliki kedudukan sentral sebagai mekanisme psiko-spiritual dalam menghadapi berbagai musibah maupun tekanan hidup. Al-Qurtubī ketika menafsirkan QS. Al-Baqarah [2]: 155-157 mengutip definisi sabar sebagai berikut:

الصَّبْرُ حَبْسُ النَّفْسِ عَنِ الْجَزَعِ، وَاللِّسَانِ عَنِ الشُّكْوَى، وَالْجَوَارِحِ عَنِ اللَّطْمِ وَالشَّقِّ

“Sabar adalah menahan diri dari kepanikan, menahan lisan dari keluh kesah, dan menahan anggota tubuh dari tindakan destruktif seperti memukul-mukul atau merobek pakaian.” (S. Al-Qurtubi, 2006, hlm. 172)

Penjelasan ini menunjukkan sabar tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga sangat relevan dengan konsep regulasi diri dalam psikologi, yakni kemampuan individu mengontrol emosi, ucapan, dan perilaku saat menghadapi stres. Ibn Kathīr dalam tafsir ayat yang sama juga menegaskan bahwa sabar merupakan sebab diperolehnya shalawat, rahmat, dan petunjuk Allah bagi orang beriman (ibn Katsir al-Qurasiyi al-Basariy, 1420, hlm. 220). Hal ini memperlihatkan sabar sebagai mekanisme coping internal yang memupuk makna positif atas penderitaan. Jika ditinjau melalui kerangka stres transaksional and koping dari Lazarus dan Folkman, sabar dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu strategi psikologis untuk mengendalikan respon emosional terhadap stressor ketika situasi dianggap tidak dapat segera diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan sabar, individu belajar menerima realitas dan menahan dorongan reaktif negatif yang berpotensi memperburuk kondisi mental. Studi Emmons dan McCullough dalam konteks psikologi positif juga menekankan bahwa praktik *acceptance* (penerimaan) mengurangi tingkat depresi serta meningkatkan kesejahteraan subjektif (Emmons & McCullough, 2003)

Konsep sabar sebagaimana diuraikan dalam tafsir klasik dengan demikian tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga memuat prinsip adaptasi psikologis yang selaras dengan pendekatan ilmiah kontemporer tentang bagaimana individu memaknai dan mengelola tekanan hidup. Oleh karena itu, internalisasi ajaran sabar dalam proses pendidikan dapat menjadi fondasi penting dalam membangun resiliensi emosional siswa, membantu mereka mengembangkan kesanggupan menghadapi tantangan akademik maupun persoalan personal tanpa larut dalam distress berkepanjangan.

### **Konsep Tawakal dalam Tafsir dan Implikasi Epikasi Diri**

Konsep tawakal (التوكل) dalam Al-Qur'an menempati posisi esensial sebagai prinsip tauhid praktis sekaligus instrumen psikoedukasi. Dalam QS. Āli 'Imrān [3]: 159-160, Allah memerintahkan Nabi untuk bermusyawarah dengan para sahabat, kemudian bertawakal kepada-Nya. Ibn Kathīr menafsirkan ayat ini dengan menegaskan:

التَّوَكُّلُ هُوَ صِدْقُ الْإِعْتِمَادِ عَلَى اللَّهِ مَعَ بَدَلِ الْأَسْبَابِ

*“Tawakal adalah kejujuran dalam bersandar kepada Allah disertai upaya maksimal (mengerahkan sebab-sebab).”*(ibn Katsir al-Qurasiyi al-Basariy, 1420, hlm. 220)

Tawakal dalam tafsir ini bukan fatalisme, tetapi memadukan ikhtiar optimal dengan penyerahan total hasil kepada Allah. As-Sa'dī juga menekankan bahwa tawakal mencakup kepercayaan penuh bahwa hanya Allah yang menentukan segala urusan setelah manusia menempuh usaha semaksimal mungkin (As-Sa'dī, 2005, hlm. 543). Ini membentuk keseimbangan antara usaha objektif (*effort*) dan trust transendental (faith).

Dalam perspektif psikologi kontemporer, konsep ini paralel dengan teori efikasi diri dari Albert Bandura, yang mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu atas kemampuannya mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997, hlm. 3–4). Tawakal memupuk keyakinan bahwa setelah usaha terbaik, hasil ada di tangan Allah, sehingga individu tidak larut dalam kecemasan berlebih ketika menghadapi ketidakpastian. Ini memperkuat perceived control, yakni persepsi bahwa individu tetap memiliki kontrol dalam menjalani proses meski hasil akhirnya berada di luar prediksi manusia.

Hamka menyebutkan bahwa dalam kajian tasawuf, tawakkal itu biasanya diiringi dengan syukur dan sabar. Syukur, apabila apa yang dikehendaki tercapai dan sabar sekiranya hasil yang didapat masih mengecewakan dan ikhlas menyerahkan diri kepada Allah SWT sehingga hidayah-Nya senantiasa meliputinya dengan demikian tidak hilang akalunya (1990, hlm. 2, 973).

Secara empiris, studi Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa perceived control (keyakinan atau persepsi seseorang bahwa ia memiliki kendali atas apa yang terjadi dalam hidupnya, termasuk kemampuan untuk memengaruhi situasi, hasil, atau respons terhadap tekanan) yang baik menjadi prediktor rendahnya stres fisiologis dan emosional (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 151). Dengan demikian, internalisasi konsep tawakal ke dalam pendidikan tidak hanya memperkuat aspek teologis siswa, tetapi juga secara psikologis membantu mereka memelihara optimisme, daya juang, dan menerima hasil dengan lapang dada tanpa kehilangan motivasi untuk terus mencoba.

### **Konsep Ikhlas dalam Tafsir dan Implikasi Diri yang Asli (autentik)**

Ikhlas (الإخلاص) dalam Al-Qur'an merupakan fondasi penerimaan amal ibadah sekaligus kualitas spiritual terdalam manusia. Dalam QS. Al-Bayyinah [98]: 5 Allah memerintahkan:

*“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama...”*

As-Sa'dī dalam menafsirkan ayat ini menulis:

يُخْلِصُوا أَعْمَالَهُمْ لِلَّهِ مِنْ جَمِيعِ شَوَائِبِ الْإِرَادَاتِ

“Yakni mereka memurnikan amal hanya untuk Allah, bersih dari semua campuran motif duniawi (As-Sa’di, 2005, hlm. 543).

Penegasan ini menunjukkan bahwa ikhlas berarti kesucian niat, terbebas dari kepentingan riya’, sum’ah, atau validasi sosial. Dalam dimensi psikologis, konsep ini erat dengan gagasan authentic self, yaitu keadaan dimana individu bertindak konsisten dengan nilai-nilai internalnya, tidak sekadar mengikuti ekspektasi eksternal atau tekanan sosial (Little, 2014, hlm. 142).

Dalam ranah psikologi positif menemukan bahwa individu yang tinggi dalam tingkat authenticity cenderung memiliki tingkat stres sosial lebih rendah, harga diri lebih stabil, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Boyraz dkk., 2014). Dengan demikian, internalisasi ajaran ikhlas membantu siswa mengembangkan integritas diri, berfokus pada tujuan intrinsik tanpa terus menerus mencari pengakuan dari lingkungan. Hal ini sangat penting dalam konteks pendidikan modern yang sarat tekanan sosial dan komparasi akademik, dimana banyak siswa rentan pada kecemasan berbasis persepsi “dinilai orang lain” (*evaluative concerns*).

Integrasi konsep ikhlas dalam model pendidikan resiliensi psiko-spiritual akan membantu siswa belajar menjalani aktivitas belajar, bersosialisasi, dan berkompetisi secara sehat, tanpa terjebak pada pencarian validasi yang berlebihan, sehingga menguatkan otonomi psikologis mereka di tengah tantangan zaman.

### Konsep Syukur dalam Tafsir dan Implikasi Efek Positif

Syukur (الشكر) dalam Al-Qur’an diuraikan tidak hanya sebagai pengakuan lisan atau rasa hati, tetapi meliputi dimensi komprehensif yang memengaruhi cara berpikir, berbicara, dan bertindak. Dalam QS. Ibrāhīm [14]: 7 Allah berfirman:

“Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu; tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

As-Sa’di dalam tafsirnya menjelaskan makna syukur:

الشُّكْرُ يَكُونُ بِالْقَلْبِ اغْتِرَافًا، وَبِاللِّسَانِ ذِكْرًا، وَبِالْجَوَارِحِ طَاعَةً

“Syukur itu dilakukan dengan hati berupa pengakuan, dengan lisan berupa penyebutan nikmat, dan dengan anggota tubuh berupa ketaatan.” (As-Sa’di, 2005, hlm. 544).

Definisi ini sangat progresif: syukur tidak berhenti pada rasa puas, melainkan mendorong tindakan konstruktif. Dalam psikologi positif modern, konsep ini berkaitan erat dengan positive affect, yaitu keadaan emosi positif yang meningkatkan fleksibilitas kognitif, optimisme, dan kualitas relasi sosial (B. Fredrickson, 2009, hlm. 20). Riset Emmons dan McCullough secara eksperimental menunjukkan bahwa praktik *gratitude* (syukur) secara signifikan menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Emmons & McCullough, 2003).

Lebih lanjut, Fredrickson dengan teori Broaden-and-Build memaparkan bahwa emosi positif (termasuk rasa syukur) memperluas pola pikir (*broadening*) dan membangun cadangan psikologis (*building*) seperti harapan, optimisme, serta resiliensi (B. L. Fredrickson, 2001). Dengan demikian,

internalisasi konsep syukur dalam pendidikan tidak hanya memperdalam keimanan, tetapi juga memperkuat stabilitas emosi siswa dalam menghadapi fluktuasi tekanan akademik maupun sosial. Implementasi nilai syukur dalam strategi pedagogik dapat meliputi aktivitas refleksi harian, jurnal syukur, atau diskusi kelompok tentang nikmat yang patut disyukuri. Dengan begitu, siswa tidak sekadar menjalani pembelajaran demi nilai, melainkan juga memelihara suasana batin yang positif, penuh penerimaan dan rasa cukup, sehingga terhindar dari spiral kecemasan maupun perasaan gagal yang berlebihan.

### **Model Konseptual Pendidikan Resiliensi Berbasis Tafsir**

Hasil analisis tafsir terhadap konsep sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya mengandung nilai teologis, tetapi juga menyimpan prinsip-prinsip adaptasi psikologis yang sangat relevan dengan pendekatan resiliensi dalam pendidikan modern. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan model konseptual pendidikan resiliensi psiko-spiritual berbasis tafsir, yang mengintegrasikan ajaran Qur'ani dengan kerangka coping stres dan psikologi positif.

Secara konseptual, model ini bertumpu pada empat pilar utama yang masing-masing memiliki fungsi psikologis spesifik:

1. Sabar, merupakan regulasi emosi dan ketahanan diri yang dapat membantu siswa mengelola respon emosional terhadap tekanan akademik dan sosial.
2. Tawakal, merupakan efikasi diri dan persepsi terhadap kontrol yang dapat menumbuhkan rasa mampu berusaha optimal sambil menerima hasil dengan tenang.
3. Ikhlas, merupakan diri autentik dan motivasi intrinsik yang dapat memurnikan tujuan belajar dari sekadar validasi sosial menuju makna internal.
4. Syukur, merupakan afek positif dan kesejahteraan psikologis yang dapat memelihara emosi positif yang memperkuat kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Integrasi keempat nilai tersebut dilakukan melalui pendekatan pedagogis tematik, aktivitas refleksi transendental, konseling spiritual, serta pembiasaan ibadah yang relevan dengan dunia siswa. Dengan demikian, pendidikan mental health tidak lagi terjebak pada model kognitif-perilaku sekuler semata, tetapi mengokohkan fondasi spiritual Qur'ani yang empiris terbukti meningkatkan daya tahan mental.

### **Diskusi Kritis dengan Penelitian Terkait**

Temuan penelitian ini yang memosisikan sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur sebagai fondasi resiliensi psiko-spiritual berbasis tafsir, memperlihatkan irisan penting dengan sejumlah kajian terdahulu. Namun pendekatan interdisipliner yang secara langsung mengintegrasikan tafsir klasik dengan kerangka coping stress dan positive psychology dalam konteks pendidikan masih relatif minim.

Studi Emmons dan McCullough misalnya, menunjukkan bagaimana praktik gratitude (syukur) dapat meningkatkan subjective well-being dan menurunkan depresi, tetapi penelitian mereka tidak mengaitkan gratitude dengan sumber-sumber transendental Qur'ani maupun dimensi spiritual dalam pendidikan Islam (Emmons & McCullough, 2003, hlm. 377–389). Demikian pula, penelitian Wood et al. terkait authenticity

(ikhlas) lebih fokus pada kesehatan mental umum tanpa menjelaskan relasi dengan nilai-nilai tafsir (Wood dkk., 2008). Oleh karena itu, kontribusi kritis studi ini terletak pada: *Pertama*, pendekatan tafsir mawdū‘ī berbasis karya-karya otoritatif untuk mengekstraksi dimensi psikososial sabar, tawakal, ikhlas, syukur. *Kedua*, Integrasi langsung dengan teori koping stres Lazarus-Folkman serta psikologi positif (Fredrickson, Seligman), menghasilkan kerangka konseptual pendidikan resiliensi Qur’ani yang belum dijumpai dalam literatur Indonesia. *Ketiga*, Implikasi praktis bagi desain kurikulum pendidikan kesehatan mental di madrasah/sekolah, yang menekankan keseimbangan spritualitas transendental dan psiko-edukatif. Dengan demikian, artikel ini menutup kesenjangan penting (*scientific gap*) antara tafsir al-Qur’an dan praktik pendidikan mental health berbasis evidensi psikologi modern, menawarkan model teoretik yang dapat diuji lebih lanjut melalui penelitian uji lapangan dalam aturan sekolah.

### KESIMPULAN

Penelitian ini secara tematik menelaah ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur melalui pendekatan tafsir klasik, lalu mengkoneksikannya dengan teori koping stress Lazarus-Folkman dan kerangka psikologi positif. Hasil kajian memperlihatkan bahwa, *pertama*, konsep sabar dalam tafsir dimaknai sebagai kesanggupan menahan diri secara emosional, verbal, dan perilaku dalam menghadapi musibah, yang sejajar dengan *emotion-focused coping* untuk mengurangi distress. *Kedua*, konsep tawakal diterangkan sebagai penyerahan total kepada Allah setelah ikhtiar maksimal, yang memperkuat *self-efficacy dan perceived control* siswa dalam menghadapi ketidakpastian hasil belajar maupun kompetisi sosial. *Ketiga*, konsep ikhlas diartikan sebagai pemurnian motivasi dari motif-motif eksternal menuju tujuan intrinsik yang otentik, membantu siswa bebas dari kecemasan sosial dan tekanan pencitraan. *Keempat*, konsep syukur dijelaskan sebagai kesadaran nikmat di hati, pengakuan melalui lisan, serta tindakan ketaatan, yang secara psikologis menumbuhkan *positive affect*, menekan gejala depresi, dan meningkatkan *subjective well-being*.

Dengan demikian, konsep sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur dalam tafsir Al-Qur’an tidak hanya berfungsi sebagai nasihat moral keagamaan, tetapi dapat diartikulasikan menjadi modul pendidikan resiliensi siswa, yang secara teoritis mengintegrasikan dimensi psiko-spiritual Qur’ani dengan pendekatan ilmiah psikologi modern. Model ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam pengembangan kurikulum muatan lokal atau program konseling mental health berbasis nilai-nilai Islam, guna memperkokoh ketahanan emosional dan spiritual siswa di era disrupsi.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur dalam pendidikan melalui layanan bimbingan konseling Islami, kurikulum karakter, serta kebijakan sekolah yang berwawasan kesehatan mental Qur’ani. Implementasi nilai-nilai tersebut memerlukan dukungan pelatihan guru dan pengembangan modul ajar yang aplikatif. Namun, karena penelitian ini masih bersifat konseptual berbasis studi pustaka, diperlukan penelitian empiris lanjutan untuk menguji efektivitas model pendidikan resiliensi psiko-spiritual berbasis tafsir ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Razi, F. (1420). *Mafatih Al-Ghaib*. Daru Ihya' At-Turats Al-Arabi.
- Al-Qurtubi, M. bin A., & Al-Ansari, A. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Muassasah al-Risalah.
- Al-Qurtubi, S. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Muassasah al-Risalah. <http://archive.org/details/TafsirQurtubiTurki>
- Ariani, R., Kamal, T., Hakim, R., Hanafi, H., & Julhadi. (2024). Pendekatan Normatif-Teologis Dalam Studi Islam. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 3(4), Article 4. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/334>
- As-Sa'di, A. bin N. (2005). *Taisir Al-Karim Ar-Rahman: Fi Tafsir Kalam Al-Mannan*. Al Resalah Publisher.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Balkis, S., Arismunandar, A., Tarrapa, S., Muhajir, M. A., & Fitriyani, F. (2024). Implementasi kecakapan hidup Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan Media*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.26618/jkm.v13i1.14269>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (hlm. ix, 604). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Boyras, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498.
- Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. <https://doi.org/10.1111/jora.12668>
- Choirah, W. N., & Kamal, F. (2024). Resiliensi Qur'ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah. *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.30984/mustafid.v3i2.1123>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Hamka. (1990). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Hidayat, M. Z., & Bashori. (2025). PENAFSIRAN AL-QUR'AN TENTANG RESILIENSI SPIRITUAL GENERASI Z DALAM KRISIS IDENTITAS KEAGAMAAN DIGITAL. *Jurnal Studi Qur'an dan Tafsir*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.59005/jsqt.v4i1.659>
- Ibn Katsir al-Qurasiyi al-Basariy, A. al-F. I. ibn 'Umar. (1420). *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim*. Dar Tayyibah linnasyari.
- Khadavi, M. J. (2023). Spiritual Mental Development Concept and the Implications for Students: *Halaqa: Islamic Education Journal*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v7i1.1624>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Little, B. (2014). *Me, myself, and us: The science of personality and the art of well-being*. Public Affairs.

- Maulana, M. A. (2024). PSIKOLOGI ISLAM DAN IMPLIKASINYA DALAM PRAKTIK BIMBINGAN KONSELING SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 641–654. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i2.516>
- Mazzuki, N. F. A., Sukeri, N. S., Abdullah, M. I., Jaffer, U., Kadri, N. M., & Nassir, C. M. N. C. M. (2024). SPIRITUALITY, SPIRITUAL COPING AND MENTAL WELL-BEING AMONG MALAYSIAN MEDICAL AND HEALTH SCIENCES STUDENTS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)*, 9(56), Article 56. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.956055>
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.601>
- Mental health of adolescents*. (t.t.). Diambil 6 Juli 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Nazhifah, D., & Karimah, F. I. (2021). Hakikat Tafsir Maudhu'i dalam al-Qur'an. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.13033>
- Riswandi, R., Komarudin, K., Pratama, A. R., Rosihah, N., Firna, F. A., Veronika, E., Rasiona, R., Ripadli, R., Alif, M., Kusuma, B., Aroya, S. W., & Guntara, Y. (2024). Penguatan Life Skills sebagai Upaya Menghadapi Tantangan Akademik dan Sosial pada Siswa Kelas XII IPA 3 SMAN 1 Kramatwatu. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.60126/jgen.v2i2.536>
- Saputra, R. A., & Subki, S. (2024). Integration of Quranic Values in Learning Strategies: Review of Interpretation and Implementation. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v15i2.921>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6944>
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56799/jim.v4i2.7301>
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude and subjective well-being. *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society*, 167–192.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Zain, I. A., Saadah, S., Aldi, U., Darajat, & Rosulina, D. (2025). Implementation of the Sustainable Islamic Education Curriculum Based on Thematic Interpretation of Educational Verses in the Qur'an. *International Journal of Nusantara Islam*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/ijni.v13i1.45497>