

ASPEK PSIKOLOGIS PADA AYAT-AYAT MENGENAI KESABARAN DALAM AL-QUR'AN

Zuhriyandi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
zuhri18yand1@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the psychological aspects contained in the verses of the Qur'an regarding the concept of patience. In the context of Islam, patience is considered an important attribute needed in facing the trials and tests of life. This research is a literature study with a qualitative approach. The researcher analyzed the text of the Qur'an to identify verses that are directly or indirectly related to patience, by paying attention to the interpretations of prominent scholars who provide explanations of verses regarding patience. Furthermore, a study of psychological literature was also conducted to obtain a deep understanding of the concept of patience from a psychological perspective. The analysis results indicate that Qur'anic verses related to patience contain various psychological messages, such as the development of mental resilience, emotional management, and determination in facing challenges. The psychological implications of these verses can provide valuable guidance for individuals in dealing with stress, anxiety, and uncertainty in daily life. This study contributes to a deeper understanding of the relationship between religion and psychology and its relevance in the context of human psychological and spiritual well-being.

Keywords: Al-Qur'an, Psychological Aspects, Verses about Patience

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek psikologis yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an tentang konsep kesabaran. Dalam konteks agama Islam, kesabaran dianggap sebagai atribut penting yang diperlukan dalam menghadapi cobaan dan ujian kehidupan. Penelitian ini adalah kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Peneliti menganalisis teks al-Qur'an untuk mengidentifikasi ayat-ayat yang secara langsung atau tidak langsung berkaitan dengan kesabaran, dengan memperhatikan penafsiran ulama-ulama terkemuka yang memberikan penjelasan tentang ayat-ayat mengenai kesabaran. Selain itu, studi literatur psikologi juga dilakukan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang konsep kesabaran dari perspektif psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan kesabaran mengandung berbagai pesan psikologis, seperti pengembangan ketahanan mental, manajemen emosi, dan keteguhan hati dalam menghadapi tantangan. Implikasi psikologis dari ayat-ayat ini dapat memberikan panduan yang berharga bagi individu dalam menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Studi ini memberikan kontribusi

untuk memahami lebih dalam hubungan antara agama dan psikologi serta relevansinya dalam konteks kesejahteraan psikologis dan spiritual manusia.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Aspek Psikologis, Ayat-Ayat Kesabaran

Pendahuluan

Kesabaran merupakan konsep sentral dalam ajaran Islam, dan sering kali dianggap sebagai sifat yang diinginkan dan dianjurkan untuk menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup¹. Namun interpretasi pengertian sabar dalam al-Qur'an tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan sosial, budaya, dan psikologis yang mungkin membentuk persepsi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari². Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan komponen psikologis dalam penafsiran ayat-ayat yang membahas tentang kesabaran, sehingga memiliki pemahaman yang lebih lengkap tentang bagaimana konsep ini dapat berdampak pada pola pikir dan perilaku individu.

Dalam konteks penelitian terdahulu terdapat kajian oleh Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuki yang mengkaji beberapa ayat al-Qur'an yang mengandung substansi ketahanan mental³, Anisatul Fikriyah Aprilianti mengupas topik kebahagiaan melalui kacamata psikologi dan al-Qur'an⁴, Muhammad Darwis Hude meliputi akar psikologi positif dalam al-Qur'an dengan fokus pada karakter dan kebajikan dari perspektif psikologi positif⁵, Susatyo Yuwono dalam artikelnya membahas tentang kajian stres dalam Islam, khususnya tentang pengelolaan stres⁶, Nurul Wahyuni dan Fadriati dalam artikelnya mengenai integrasi konsep sabar dalam pendidikan akhlak dan

¹ Darwis Abu Ubaidah, *Tafsir Al-Asas*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2012, hal. 199.

² Hadi Sopyan, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Humaniora*, Vol. 1, No. 2 (2018), 473–488. <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>

³ Syafiq Mughni and Muhammad Marzuk, "Tafsir Ayat Psikologi; Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, vol. 5, no. 4, (Oktober 2022), 101–114, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>

⁴ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an," *At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, Vol. 1, No. 1 (2022), 33–44. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v1i1.78>

⁵ M Darwis Hude, "Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths Dan Virtue Dalam Tinjauan Psikologi Positif Dan Al-Qur'an," *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, vol. 11, No. 1 (2020), 67–83, <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i1.1270>.

⁶ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi," *Psycho Idea*, Vol. 8, No. 10 (2010), <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231>.

psikologi⁷, artikel Subandi tentang pengembangan konsep psikologi terhadap sabar⁸, Umi Rohmah mengulas tentang resiliensi dan sabar sebagai bentuk pertahanan psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi post-traumatic⁹, Ernadewita, Rosdialena, dan Yummi Deswita mengkaji tentang konsep sabar sebagai terapi dalam rangka mewujudkan mental yang sehat¹⁰, dan Naila Shofia yang membandingkan kesabaran dan optimisme dalam pandangan Tafsir Ibnu Katsir dan psikologi¹¹.

Sejumlah penelitian sebelumnya yang telah mengkaji berbagai aspek psikologis dalam konteks al-Qur'an, namun penelitian ini akan lebih khusus mengulas dampak pesan kesabaran terhadap respons psikologis individu dalam konteks menghadapi cobaan atau ujian hidup.

Penelitian ini melengkapi dari beberapa kajian sebelumnya dengan fokus pada tiga problem: Pertama, bagaimana konsep kesabaran digambarkan dalam al-Qur'an dari sudut pandang psikologis? Kedua, bagaimana proses psikologis kesabaran dijelaskan berdasarkan ayat al-Qur'an yang membahasnya? dan ketiga, bagaimana pemahaman kesabaran menurut al-Qur'an dapat membentuk sikap dan perilaku psikologis seseorang dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup? Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep dan proses psikologis kesabaran, serta menganalisis pesan-pesan dalam ayat-ayat kesabaran yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku psikologis seseorang dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kesabaran dari sudut pandang al-Qur'an, namun juga akan membuka jalan bagi pengembangan pendekatan psikologis yang lebih kontekstual dan relevan dengan realitas kehidupan masyarakat Islam kontemporer.

⁷ Nurul Wahyuni, Fadriati, "Integrasi Konsep Sabar Dalam Pendidikan Akhlak Dan Psikologi," *Al-Ilmi: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2 (2022), 116–123, <https://doi.org/10.32529/al-ilm.v5i2.2105>.

⁸ Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi," *Jurnal Psikologi*, Vol. 38, No. 2 (2011), 215–227, <https://doi.org/10.22146/jpsi.7654>.

⁹ Umi Rohmah, "Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatic," *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6, No. 2 (2012), 312–330, <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.340>.

¹⁰ Ernadewita, Rosdialena, Yummi Deswita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, Vol. 2, No. 2 (2019), 45–65, <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.

¹¹ Naila Shofia, "Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi", UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024, hal. 56.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai hubungan aspek psikologis dengan pemahaman ayat al-Qur'an tentang kesabaran, serta berguna untuk pengembangan pendekatan psikologis yang lebih holistik dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai Islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendalami pengetahuan dan interpretasi terhadap teks al-Qur'an, serta menganalisis aspek psikologisnya. Beberapa Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini: Pertama, peneliti memilih ayat al-Qur'an yang membahas tentang kesabaran. Pemilihan ini didasarkan pada kriteria tertentu, seperti kesesuaian dengan topik penelitian, relevansi, dan kedalaman pesan psikologis yang disampaikan di dalamnya. Kedua, peneliti melakukan penyelidikan mendalam terhadap ayat-ayat yang dipilih yang meliputi pemahaman konteks sejarah, budaya, dan kebahasaan, serta penafsiran teksnya. Ketiga, peneliti akan menerapkan prinsip-prinsip psikologi untuk menganalisis ayat-ayat tersebut, meliputi konsep kesabaran, bagaimana kesabaran dipahami dan diinterpretasikan dalam psikologi manusia, serta implikasinya terhadap perilaku dan kesejahteraan mental. Dan keempat, hasil analisis akan divalidasi melalui interpretasi yang cermat. Peneliti akan memastikan bahwa pemahaman yang dihasilkan konsisten dengan teks al-Qur'an dan relevan dengan konteks psikologis yang dihadapi manusia.

Pembahasan

1. Konsep Kesabaran dalam Al-Qur'an

Konsep kesabaran ditekankan dan dibahas dalam berbagai ayat al-Qur'an. Al-Qur'an memerintahkan orang-orang beriman untuk menghiiasi diri mereka dengan kesabaran karena kesabaran memiliki banyak manfaat, termasuk pendidikan diri, pembentukan kepribadian, dan peningkatan kemampuan manusia untuk menanggung kesulitan¹². Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa ayat-ayat yang membahas tentang sabar disebutkan sekitar 70 kali dalam al-Qur'an, sementara Ibnul Qayyim yang

¹² Sofrianisda, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental," *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 1 (2017), 137–155, <http://dx.doi.org/10.55403/hikmah.v6i1.44>.

mengutip Imam Ahmad menyatakan bahwa terdapat kurang lebih 90 tempat¹³. Namun secara eksplisit maupun implisit, sabar dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Ayat-ayat Kesabaran secara Eksplisit

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” [QS. Al-Baqarah (2): 155].

Menurut Quraish Shihab, Allah akan menguji umat Islam dengan berbagai kekhawatiran, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan¹⁴. Aidh al-Qarni menambahkan dalam Tafsir Muyassar bahwa musibah dan kesusahan tersebut dengan jelas akan menunjukkan siapa yang paling jujur (ikhlas) kepada Allah dan siapa yang pendusta (ingkar kepada Allah)¹⁵. Pada masa awal Islam, banyak orang beriman yang terpaksa bercerai (berpisah dari keluarga mereka yang belum masuk Islam), serta meninggalkan kampung halaman dan pindah ke Madinah tanpa membawa harta benda apa pun. Mereka menderita kelaparan, khususnya pada masa perang Ahzab dan Tabuk. Banyak orang meninggal akibat kekurangan makanan, dan wabah penyakit tersebar luas. Kemudian Allah SWT berfirman, *“Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Dalam ayat lain, Allah SWT juga berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.” [QS. Ali ‘Imran (3): 200].

¹³ Muhammad Yusuf, “Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat,” *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, Vol. 4, No. 2 (2017), 233–245, <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

¹⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 365.

¹⁵ Aidh Al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, Jakarta: Qisthi Press, 2007, hal. 118.

Dalam tafsir an-Nur dijelaskan bahwa ayat ini adalah perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk bersabar dengan kesabaran yang baik, yaitu kesabaran tanpa keluhan ketika orang-orang kafir meminta supaya azab segera diturunkan. Sebab masalah azab adalah urusan Allah SWT¹⁶. Imam Syaukani meyakini bahwa engkau diperintahkan untuk bersabar wahai Muhammad terhadap kebohongan orang kafir kepadamu dan terhadap kekafiran mereka dengan kesabaran yang sangat baik, termasuk bentuk kesabaran adalah engkau tidak memendam kesedihan dan tidak merengek kepada siapapun selain Allah. Inilah makna kesabaran yang baik. Pandangan lain berpendapat bahwa kesabaran yang baik terjadi ketika individu yang mengalami bencana tidak menyadari bahwa dirinya sedang terkena bencana¹⁷.

b. Ayat-ayat Kesabaran secara Implisit

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^ق

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” [QS. Al-Baqarah (2): 286].

Taklif (pembebanan) merujuk pada sesuatu yang membebani seseorang. Menurut al-Jauhari, “terbebani” menunjukkan menanggung atau menahan beban. Sedangkan *wus’aha* menunjukkan keikhlasan, kemampuan, dan kesanggupan. Dalam ayat ini, Allah SWT menyatakan bahwa hamba-hamba-Nya tidak pernah dibebani dengan ibadah, baik bagian tubuh yang kelihatan maupun yang tidak terlihat, kecuali beban itu masih dapat ditanggungnya¹⁸. Dalam konteks ini, kesabaran dalam Islam seringkali dianggap sebagai sifat mulia yang memerlukan ketabahan, keuletan, dan tekad untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian. Allah SWT berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا^ل

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.” [QS. Asy-Syarah (94): 5-6].

¹⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddiqy, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000, hal. 245-246.

¹⁷ Al-Syaukani, *Fathul Qadir*, Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2013, hal. 959-960.

¹⁸ Wahbah Al-Zuhaily, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari’ah & Manhaj*, Jakarta: Gema Insani, 2013, hal. 959-960.

Ayat ini menggambarkan Sunnatullah! Nabi Muhammad SAW merasa seolah-olah sedang memikul beban berat yang akan meremukkan tulang punggungnya. Tapi selain bobotnya yang besar, Tuhan juga mengagungkan namanya! Karena seperti itulah Sunnatullah tampak; kesulitan selalu datang dengan kemudahan. Tidak ada yang rumit dalam hal ini! Tidak ada yang mudah juga! Perjuangan hidup diwarnai dengan suka dan duka. Orang yang berpengalaman mungkin mengkonfirmasi hal ini. Lalu Allah SWT mengulangi ayat itu¹⁹. Sekelompok ulama mengatakan bahwa pengulangan ayat ini merupakan penguat terhadap perkataan sebelumnya, seperti dikatakan, lempar! Lempar! Cepat! Cepat!²⁰ Dengan demikian, representasi Muhammad mencerminkan perspektif filosofis dan spiritual dalam hidup, mengajak manusia untuk menyadari bahwa setiap perjalanan hidup mengandung masa-masa sulit dan masa-masa mudah, dan kesabaran adalah kunci untuk menghadapi semua itu dengan hikmah dan ketenangan.

2. Teori Psikologi yang Relevan

Dalam psikologi, kesabaran dapat diartikan sebagai respon awal yang aktif dalam mengelola emosi, pikiran, perkataan, dan tindakan dengan tujuan berbuat baik. Selain itu, kesabaran juga berkaitan dengan konsep resiliensi, yaitu reaksi pertahanan psikologis terhadap berbagai tantangan. Menurut Emmons, kesabaran adalah jumlah waktu yang digunakan seseorang dengan damai untuk melewati situasi kesulitan atau penderitaan²¹. Beberapa teori yang dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kesabaran dapat dipahami dari sudut pandang psikologis:

a. Teori Pengendalian Diri (*Self-Control Theory*)

Pengendalian diri mengacu pada pengaturan proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, atau serangkaian proses yang membentuk diri sendiri. Makna yang dimaksud menekankan pada kemampuan mengelola yang harus ditawarkan sebagai sarana pembentukan pola perilaku pada manusia dalam situasi fisik, psikis, dan perilaku²². Kotabe dan Hoffman menyajikan skala pengendalian diri untuk berbagai

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982, hal. 8042.

²⁰ Al-Qurthuby, *Tafsir Al-Qurthuby*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal. 515-516.

²¹ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*, Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2022, hal. 235.

²² Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, Vol. 3, No. 2 (2019), hal. 65-69.

keadaan dan budaya. Mereka mengembangkan pemahaman baru tentang pengendalian diri yang dikenal sebagai teori kontrol sosial integratif. Teori ini berpendapat bahwa pengendalian diri berasal dari beberapa kerangka teori sistem klasifikasi dan mengkaji berbagai temuan empiris dalam psikologi²³. Pandangan *Self-Control Theory* (SCT) mencakup aspek pengendalian diri berikut:

Pertama, keinginan (*desire*). Keinginan adalah kekuatan pendorong dibalik keadaan tenang atau keengganan untuk menjadi kesempatan merasakan kesenangan, kekaguman, atau kepuasan. Kedua, tujuan urutan yang lebih tinggi (*higher order goal*), yakni tujuan mencapai keadaan akhir yang diinginkan didukung oleh motivasi aktivitas psikologis instrumental seperti kognitif, kasih sayang, dan tindakan. Ketiga, konflik keinginan dan tujuan (*desire-goal conflict*), yakni jenis respons konflik yang disebabkan oleh konflik antara tujuan dan keinginan yang biasanya setara. Keempat, mengendalikan motivasi, yakni mengelola keinginan sehingga mampu mengendalikan energi motivasi yang ditentukan oleh tujuan tingkat tinggi. Kelima, mengendalikan kapasitas diri (*control capacity*), yakni pengerahan tenaga yang dapat membatasi kinerja kerja. Keenam, mengendalikan daya juang (*control effort*). Aspek ini mencari pengendalian diri terhadap faktor-faktor yang mendorong atau mencerminkan seberapa besar energi yang akan digunakan untuk mengatasi tantangan. Dan ketujuh, kendala aturan (*enactman constrain*), yakni kemampuan membatasi tingkah laku karena adanya kendala atau hambatan yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang²⁴.

b. Teori Motivasi

Victor Vroom dalam teori Motivasi *Expectancy* mengatakan bahwa salah satu unsur penting dalam motivasi adalah adanya kemungkinan bahwa seseorang dapat mencapai kinerja yang jelas antara kerja dan *reward*/imbalan yang didapat (*instrumentally*), serta imbalan yang akan didapat sesuai dengan bentuk yang sangat diinginkan pada saat ini (*values*)²⁵. Teori ini menjelaskan bahwa usaha atau dorongan seseorang untuk bertindak tergantung tiga hal: Pertama, pengharapan. Yakni hubungan

²³ Triantoro Saparia, Nofrans Eka Saputra, Diana Putri Arini, *Nomophobia: Riset Teori Dan Pengukurannya* Yogyakarta: UAD Press, 2022, hal. 86.

²⁴ Triantoro Saparia, Nofrans Eka Saputra, Diana Putri Arini, *op. cit.* hal. 86–88.

²⁵ Joharis Lubis, *Administrasi Dan Perencanaan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Prenada Media, 2019, hal. 275.

antara upaya dan pencapaian (gagasan bahwa upaya atau tindakan tertentu akan menghasilkan tingkat pencapaian tertentu). Kedua, instrumentalis. Yakni hubungan antara prestasi dan hasil. Kaitan antara temuan tingkat pertama dan kedua merupakan inti dari instrumentalisme. Ketiga, valensi. Yakni nilai hasil (kedalaman keinginan seseorang terhadap hasil tertentu)²⁶.

c. Teori Stres dan Adaptasi

Teori stres adaptasi Stuart membahas bagaimana orang menghadapi stres dan beradaptasi dengan perilaku kekerasan. Menurut pandangan ini, perilaku kekerasan terjadi ketika seseorang tidak mampu mengatasi stresor yang dialaminya, yang dapat bermanifestasi sebagai perilaku tidak menyenangkan yang sebenarnya terhadap diri sendiri, orang lain, atau lingkungan, baik secara verbal maupun nonverbal. Teori stres adaptif Stuart telah diterapkan dalam berbagai aplikasi terapeutik, termasuk pelatihan ketegasan dan terapi kelompok suportif. Dalam penerapannya, pelatihan asertivitas dapat mengurangi tanda dan gejala perilaku kekerasan pada ranah kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial, serta meningkatkan kapasitas adaptif dalam menghadapi peristiwa yang mengarah pada perilaku kekerasan²⁷.

d. Teori Pembelajaran dan Penghargaan

Menurut teori B.F. Skinner, penguatan dapat memperkuat atau mendorong suatu reaksi. Penguatan dapat terjadi dalam dua bentuk: penguatan positif atau imbalan, dan penguatan negatif atau hukuman. Penguatan positif adalah stimulus yang menguatkan atau mendorong suatu respon, sedangkan penguatan negatif menghilangkan atau mengurangi suatu respon. Skinner menganggap penghargaan atau penguatan sebagai faktor paling signifikan dalam proses pembelajaran karena manusia lebih mungkin mempelajari suatu respons ketika respons tersebut diperkuat.

²⁶ Aris Nurbawani, "Motivasi Keaktifan Mahasiswa Dalam Perkuliahan Secara Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Teori Pengharapan Victor Harold Vroom," *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, Vol. 3, No. 2 (2022), 177–188, <https://doi.org/10.21154/sajiem.v3i2.99>.

²⁷ Neng Esti Winahayu, Achir Yani S Hamid, Novy Helena Catharina Daulima, "Penerapan Assertiveness Training Dan Terapi Kelompok Suportif Menggunakan Teori Stres Adaptasi Stuart Dan Teori Adaptasi Roy," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 3 (2019), 275–280, <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.275-280>.

Menyiapkan sistem insentif yang efektif dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk terus maju dan bersabar dalam mencapai tujuan²⁸.

3. Analisis Ayat-Ayat Kesabaran secara Eksplisit dan Implisit dari Perspektif Psikologis

Analisis ayat-ayat kesabaran dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana konsep tersebut diartikan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini dapat dievaluasi teks-teks yang secara eksplisit maupun implisit membahas kesabaran:

a. Ayat-ayat Kesabaran secara Eksplisit

Ayat-ayat dalam al-Qur'an yang secara khusus menyebutkan kesabaran dapat dikaitkan dengan bagian psikologis dari teori pengendalian diri. Pertama, surat al-Baqarah ayat 155. Ayat tersebut menekankan cobaan dan kesengsaraan dalam hidup dan mendorong kesabaran²⁹. Kesabaran dapat dikaitkan dengan teori pengendalian diri yang menyatakan bahwa seseorang harus mengendalikan diri ketika menghadapi ujian dan cobaan untuk mencapai tujuan atau kebahagiaan jangka panjang. Kedua, surat Ali 'Imran ayat 200. Ayat tersebut menggarisbawahi perlunya bersabar dan berani menghadapi tantangan³⁰. Dalam konteks psikologis, kemampuan untuk tetap sabar dan kuat dalam menghadapi kesulitan berkaitan dengan teori pengendalian diri, yang melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari reaksi impulsif dan tetap konsentrasi pada tujuan jangka panjang.

Ketiga, surat al-Ma'arij ayat 5. Kesabaran dalam konteks ini bukan sekedar menahan diri dari tindakan atau emosi, namun juga menekankan pada kualitas kesabaran yang baik atau kadar kesabaran yang optimal³¹. Dalam konteks ayat tersebut, kesabaran yang baik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur dan menahan diri dari keinginan impulsif atau ketegangan emosional. Teori pengendalian diri

²⁸ Neffi Damayanti, dkk, "Penerapan Teori Belajar B.F Skinner Dalam Mata Pembelajaran PAI," *El-Mujtama': Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4, No. 1 (2024): 22–39. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i1.3160>.

²⁹ Hamka, *op. cit.* hal. 352.

³⁰ Dedi S, Suriadi, "Penguatan Profil Pelajar Pancasila Melalui Integrasi Nilai Spiritual Dalam Pendidikan Karakter Guna Menumbuhkan Jiwa Entrepreneur (Ditinjau Dalam Qs. Ali Imron : 200)," *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 6, No. 1 (2023): 472–487, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v6i1.506>.

³¹ Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar*, Solo: Tiga Serangkai, 2009, hal. 33.

menekankan pentingnya kemampuan individu mengelola dorongan hati, menunda kepuasan, dan mempertahankan kendali atas perilaku. Jadi dalam gagasan ini, pengendalian diri mengacu pada kemampuan untuk menghindari kepuasan instan untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Hubungan konsep kesabaran dengan teori motivasi harapan (*expectancy motivation*) dapat dijabarkan sebagai berikut. Pertama, surah al-Baqarah ayat 155. Teori ini menyoroti bahwa motivasi seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan bergantung pada tiga faktor utama: harapan bahwa tindakan tersebut akan menghasilkan konsekuensi positif (*expectancy*), nilai yang diberikan pada hasil tersebut (*valence*), dan keyakinan bahwa upaya tersebut akan membawa hasil (*instrumentality*)³². Dalam hal ini, kesabaran dapat diartikan sebagai upaya yang konsisten dan gigih dalam menghadapi cobaan dan rintangan Tuhan. Memelihara kesabaran menunjukkan keyakinan bahwa ketekunan dan kesabaran akan menghasilkan akibat yang baik berupa pahala dan keberkahan dari Allah SWT.

Kedua, surah Ali 'Imran ayat 200. Jika dikaitkan dengan teori *expectancy motivation* terlihat bahwa dibutuhkan kesabaran sebagai bagian dari upaya jangka panjang untuk memperoleh keberuntungan³³. Dalam konteks teori Vroom, *expectancies* atau harapan bahwa kesabaran dan ketekunan akan membawa keberuntungan dan keberkahan dari Allah menjadi faktor motivasional. Valensi atau nilai yang diberikan pada keberuntungan dan keberkahan tersebut juga dapat memperkuat motivasi untuk bersabar.

Ketiga, surah al-Ma'arij ayat 5. Teori *motivation expectancy* didasarkan pada gagasan bahwa tiga hal mempengaruhi dorongan seseorang untuk melakukan suatu tindakan: Pertama, ekspektasi. Ini menunjukkan keyakinan individu bahwa usahanya akan menghasilkan hasil yang diharapkan. Dalam konteks kesabaran, hal ini dapat diartikan sebagai gagasan bahwa bersabar akan membuahkan hasil yang bermanfaat. Kedua, perantaraan. Gagasan ini mengacu pada keyakinan bahwa kegiatan yang dilakukan akan membuahkan hasil yang diharapkan. Dalam situasi ini, kesabaran dianggap sebagai instrumen atau kegiatan yang dapat mendekatkan umat manusia

³² Joharis Lubis, *op. cit.* hal. 274.

³³ Iwan Aprianto, dkk., *Etika & Konsep Manajemen Bisnis Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2020, hal. 33.

kepada kasih dan rahmat Tuhan³⁴, dan ketiga, nilai. Teori Vroom mengacu pada seberapa besar orang menghargai hasil yang diinginkan. Dalam konteks kesabaran, sifat-sifat seperti ketabahan, ketenangan, dan ketabahan sangat dihargai. Bagian ini menasihati orang untuk memiliki kesabaran yang baik³⁵. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran mempunyai nilai positif yang tinggi.

Telaah konsep kesabaran terkait dengan teori stres adaptif dapat dijabarkan sebagai berikut. Pertama, surah al-Baqarah ayat 155. Ayat ini menekankan tantangan, kesabaran dan ketabahan hati dalam menanggung cobaan³⁶. Dalam konteks teori stres adaptif Stuart, ada beberapa poin yang relevan: a) Ujian hidup (*stressor*). ayat tersebut membahas berbagai tantangan hidup, antara lain ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda, jiwa, dan buah-buahan. Dalam teori stres adaptif, ini adalah *stressor* atau faktor yang dapat menyebabkan stres; b) Adaptasi (*coping mechanisms*). Stuart menyoroti pentingnya beradaptasi terhadap stres. Ayat tersebut mendorong untuk bersabar dan menghadapi kesulitan dengan ketabahan. Dalam lingkungan psikologis, hal ini dapat dilihat sebagai pengembangan keterampilan mengatasi stres yang baik; dan c) kesabaran (*resilience*) yang merupakan kunci untuk mengatasi tantangan hidup. Teori stres adaptif menggabungkan gagasan seperti ketahanan yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk pulih dari stres dan menangani hambatan secara efektif.

Kedua, surah Ali 'Imran ayat 200. Ayat tersebut menekankan konsep kesabaran dan ketahanan dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan kehidupan³⁷. Ayat tersebut terhubung dengan teori adaptasi stres dalam konteks psikologis: 1) Resiliensi dan adaptasi. ayat tersebut mengajarkan tentang pentingnya ketangguhan dan kesabaran dalam menghadapi tekanan dan ujian hidup. Dalam teori stres adaptasi, resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari stres dan adaptasi adalah proses penyesuaian terhadap masalah. 2) Bertahan dalam kesulitan. Ayat tersebut menekankan bahwa orang beriman harus ulet dan tabah dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks psikologis, hal ini mengungkapkan gagasan bahwa individu harus mempelajari

³⁴ Umma Farida, "Nilai-Nilai Qur'ani dan Internalisasinya dalam Pendidikan," *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, Vol. 1, No. 2 (2017): 136–149, <http://dx.doi.org/10.21043/quality.v1i2.220>.

³⁵ Riri Atmajaya, *Menjadi Pemenang Saat Diuji Allah*, Jakarta: Agromedia Pustaka, 2010, hal. 34.

³⁶ Ibnu Jarir Al-Thabary, *Tafsir Al-Thabary*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2020, hal. 676-678.

³⁷ Insan Nurrohiem, *Laku Ibadah Dan Bisnis Para Sahabat Nabi Yang Kaya Raya*, Yogyakarta: Laksana, 2018, hal. 91.

keterampilan mengatasi masalah yang tepat untuk menghadapi stres dan kesulitan. 3) Pencapaian keberhasilan. Ayat tersebut diakhiri dengan menyiratkan bahwa kesuksesan dapat dicapai dengan kesabaran dan pengabdian. Dalam lingkungan psikologis, memiliki ketahanan mental dan emosional dapat membantu seseorang mencapai kesuksesan ketika menghadapi stres dan ketegangan³⁸.

Ketiga, surah al-Ma'arij ayat 5. Jika ayat ini dikaitkan dengan sisi psikologis adaptasi terhadap stres, maka dapat mengingat kembali analisa ayat sebelumnya yang menyatakan bahwa kesabaran yang baik tidak hanya mencakup ketahanan fisik tetapi juga ketahanan psikologis. Penting untuk diingat bahwa al-Qur'an sering kali memberikan nasihat dan aturan moral dalam hidup, seperti cara menghadapi stres dan rintangan dengan sabar. Secara psikologis, kesabaran yang baik dapat diartikan sebagai kemampuan menahan stres, menjaga keseimbangan emosi, serta tetap gigih dalam kepercayaan dan keyakinan³⁹. Oleh karena itu, dalam kerangka teori adaptasi stres, ayat tersebut dapat dijadikan sebagai penyemangat untuk tetap menjaga ketenangan batin dan ketabahan dalam menghadapi stres dan rintangan hidup, yang sejalan dengan prinsip psikologis adaptasi.

Hubungan konsep kesabaran dengan teori pembelajaran penguatan dapat dijabarkan sebagaimana berikut. Pertama, surah al-Baqarah ayat 155. Ayat tersebut menggarisbawahi betapa pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup⁴⁰. Dalam konteks psikologis, teori pembelajaran penguatan menyoroti konsep penguatan sebagai stimulus atau peristiwa yang meningkatkan kemungkinan terjadinya suatu perilaku⁴¹. Dalam konteks kesabaran, penguatan positif dapat dipandang sebagai imbalan yang diberikan kepada orang yang tetap bersabar dalam menghadapi cobaan atau masalah. Pendekatan Skinner mengklasifikasikan hambatan hidup (ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda) sebagai rangsangan negatif. Kesabaran dalam menghadapi tantangan-tantangan ini adalah perilaku yang diinginkan, dan hal itu dapat

³⁸ Oktaria, Zahlimar, "Peran Kesehatan Mental Dalam Pembentukan Karakter Pemimpin," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, Vol. 6, No. 4 (2023), 1217–1222, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.20749>

³⁹ Zayin Nafsaka Sajidin, dkk., "Analisis Psikologi Islam Tentang Ketahanan Mental Pada Individu Yang Menghadapi Stigma Agama," *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 9 (2023), 911–923, <https://doi.org/10.58344/locus.v2i9.1447>.

⁴⁰ Abdul Ghoni, *Islamic Wisdom 2*, Jakarta: Elec Media Komputindo, 2020, hal. 98.

⁴¹ Herie Saksono, dkk., *Teori Belajar Dalam Pembelajaran*, Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2023, hal. 10.

diperkuat secara positif dengan melanjutkan hidup, perbaikan diri, atau bahkan pahala dari Allah SWT.

Kedua, surah Ali ‘Imran ayat 200. Ketika menerapkan bagian ini pada komponen psikologis, terlihat hubungannya dengan berbagai topik dalam teori pembelajaran reinforcement: a) Penguatan positif (*positive reinforcement*). ayat tersebut menggarisbawahi pentingnya kesabaran dan keberanian ketika menghadapi kesulitan atau tantangan. Dalam konteks psikologis, penguatan positif dapat diartikan sebagai imbalan yang diperoleh oleh mereka yang bersabar. Kesabaran menjamin kesuksesan dan keberuntungan⁴². b) Penguatan negatif (*negative reinforcement*). Dalam psikologi, konsep berpikir negatif berfokus pada penghindaran atau penekanan rangsangan yang tidak diinginkan⁴³. Dalam konteks ayat tersebut, ketika seseorang bersabar dan taat, mereka dapat mencegah atau mengurangi dampak buruk dari kesulitan atau tantangan; dan c) ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Ayat tersebut menekankan pada kesabaran yang mewujudkan konsep ketahanan psikologis. Individu dihimbau untuk bertahan dan menghadapi tantangan dengan harapan kesabarannya dihargai dan membawa rejeki.

Ketiga, surah al-Ma’arij ayat 5. Ayat tersebut dapat dikaitkan juga dengan prinsip penguatan positif dan negatif. Dalam konteks kesabaran, penguatan positif dapat diartikan sebagai menawarkan imbalan atau manfaat positif setelah seseorang menunjukkan kesabaran. Misalnya kabar gembira, rahmat, cinta, derajat yang tinggi di surga, bahkan keberkahan dari Allah ‘Azza wa Jalla⁴⁴. Sedangkan penguatan negatif dalam konteks kesabaran dapat diartikan sebagai penghindaran atau penghapusan sesuatu yang tidak diinginkan ketika seseorang telah menunjukkan kesabaran yang cukup. Kemampuan seseorang untuk bersabar membantunya menghindari lebih banyak perselisihan atau masalah.

b. Ayat-ayat Kesabaran secara Implisit

Ayat-ayat al-Qur’an yang menyinggung tentang kesabaran secara implisit dapat dikaitkan dengan aspek psikologis dari teori pengendalian diri. Pertama, surah al-

⁴² Iwan Aprianto, dkk., *op. cit.* hal. 29.

⁴³ Mulawarman, Edwindha Prafitra Nugraheni, Amalia Putri, *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2019, hal. 125.

⁴⁴ Al-Ghazaly, *Minhajul Abidin*, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013, hal. 359.

Baqarah ayat 286. Ayat ini menggarisbawahi bahwa Allah tidak memberikan beban atau ujian yang diluar kompetensi seseorang. Hal ini terkait dengan premis dasar teori pengendalian diri yang menyatakan bahwa seseorang tidak boleh dihadapkan pada aktivitas atau kesulitan yang melampaui kemampuan kendalinya. Dalam konteks psikologis, ayat tersebut merujuk pada gagasan bahwa individu memiliki kemampuan dan sumber daya psikologis yang terbatas untuk menghadapi tekanan dan tuntutan hidup. Kedua, surah asy-Syarah ayat 5-6. Ayat ini menunjukkan bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan. Dalam konteks teori pengendalian diri, istilah ini diartikan bahwa segala upaya atau pengendalian diri yang diperlukan untuk mengatasi hambatan atau tantangan akan diimbangi dengan kemudahan atau hasil yang menguntungkan. Hal ini sejalan dengan teori pengendalian diri yang menekankan usaha dan pengendalian diri sebagai kunci pencapaian tujuan⁴⁵.

Menghubungkan kedua ayat tersebut dengan teori pengendalian diri, dapat diambil pelajaran bahwa kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup harus diperkuat dengan pemahaman kalau Allah tidak memberikan ujian di luar kemampuan seseorang, dan setiap upaya untuk mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan akan diimbangi dengan kemudahan.

Hubungan surat al-Baqarah ayat 286 dan surat asy-Syarah ayat 5-6 dengan aspek psikologis teori *motivation expectancy*, dapat dianalisis bahwa Allah tidak memberikan beban atau ujian di luar kompetensi atau kemampuan seseorang. Hal ini sesuai dengan gagasan *motivation expectancy* yang menyatakan bahwa orang lebih termotivasi ketika mereka mengantisipasi upaya mereka akan membuahkan hasil yang baik sejalan dengan keterampilan kinerja mereka⁴⁶. Ayat tersebut juga mengajarkan bahwa meskipun individu mungkin menghadapi kesulitan, Allah menjanjikan kemudahan sebagai balasan atas kesabaran dan usaha mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan motivasi individu untuk tetap bersabar dan berusaha melewati kesulitan, sejalan dengan konsep motivasi *expectancy* yang menekankan pentingnya harapan positif terhadap hasil usaha.

⁴⁵ Sri Wahyuning, *Psikologi Industri Dan Organisasi*, Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal. 109-110.

⁴⁶ Sri Panca Setyawati, *Peran Faktor Non-Kognitif Dalam Melejitkan Prestasi Akademik*, Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2022, hal. 17.

Hubungan antara surat al-Baqarah ayat 286 dan surat asy-Syarah ayat 5-6 dengan aspek psikologis adaptasi stres Stuart, dapat dilihat bahwa ayat-ayat tersebut menegaskan Allah tidak memberikan beban yang di luar kesanggupan seseorang. Bahkan ketika menghadapi masalah, akan ada kemudahan yang akan datang. Hal ini sesuai dengan teori stres adaptasi Stuart yang menekankan pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan atau stres dalam hidupnya. Ketika seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan atau kondisinya, stres dapat memotivasinya untuk tetap tenang dalam menghadapi tantangan hidup⁴⁷. Kesabaran sebagaimana ditekankan dalam ayat-ayat al-Qur'an dapat menjadi respons psikologis terhadap tantangan. Individu yang meyakini bahwa setiap kesulitan akan diikuti kemudahan, dapat menghadapi masalah dengan sabar dan bertawakal kepada Allah.

Hubungan konsep kesabaran secara implisit dengan teori pembelajaran penguatan B.F. Skinner, khususnya dalam konteks kesabaran dan aspek psikologis sebagai berikut: Pertama, surah al-Baqarah ayat 286. Ayat ini dapat dikaitkan dengan teori penguatan dalam konteks bahwa Allah memberikan beban atau ujian kepada setiap individu sesuai dengan kapasitas atau kemampuannya. Dalam teori penguatan, pemberian rangsangan (*reward*) juga disesuaikan dengan respon atau kemampuan subjek⁴⁸; Kedua, asy-Syarah ayat 5-6. Ayat ini berkaitan dengan teori penguatan dalam artian setelah mengatasi kesulitan atau permasalahan, Allah menawarkan kemudahan sebagai salah satu bentuk penguatan positif. Hal ini dipandang sebagai stimulus atau penguatan yang diberikan setelah melalui masa yang penuh tantangan.

Kedua ayat tersebut menekankan perlunya tetap bersabar dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Menurut teori pembelajaran penguatan, kesabaran adalah jenis respons yang seharusnya diperkuat. Dalam psikologi, kesabaran merupakan aspek kognitif dan emosional dalam menghadapi tekanan atau kondisi sulit. Mengembangkan kesabaran dapat membantu individu menjadi lebih berdaya dan mampu pulih dari

⁴⁷ Nur Alvira Bau, Laksmyn Kadir, Ramly Abudi, "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil," *Jambura Journal of Epidemiology*, *Jambura Journal of Epidemiology*, Vol. 1, No. 1 (2022), 29–37, <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>.

⁴⁸ Herie Saksono, dkk., *op. cit.* hal. 10.

kondisi atau permasalahan tidak menyenangkan yang mereka hadapi⁴⁹. Dengan kata lain, bersabar dalam menghadapi tantangan atau permasalahan dapat dianggap sebagai respon yang diinginkan sehingga menghasilkan penguatan positif dari Allah. Dalam konteks psikologis, kesabaran juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menoleransi stres dan menjaga keseimbangan emosionalnya.

Penting untuk digarisbawahi bahwa seluruh analogi di atas tidak mewakili pengetahuan mutlak dari sudut pandang teologis atau psikologis. Al-Qur'an kerap kali memiliki lapisan-lapisan makna yang mendalam dan kompleks, dan teori-teori psikologi seperti yang disebutkan di atas hanya dapat memberikan perspektif terbatas terhadap ayat-ayat al-Qur'an. Namun hubungan ini dapat membantu dalam memahami nilai-nilai psikologis dalam ajaran agama.

Kesimpulan

Ayat-ayat al-Qur'an yang menekankan pada kesabaran memberikan pandangan mendalam tentang bagaimana ciri-ciri psikologis seseorang dapat berkembang sebagai akibat dari penggunaan kesabaran ketika menghadapi ujian dan tantangan. Ayat-ayat tentang kesabaran membantu individu meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Penelitian menunjukkan bahwa memahami dan melatih kesabaran dapat membantu orang mengendalikan emosi, menangani tantangan, membangun kedamaian batin, sebagai pendekatan adaptif untuk menghadapi situasi yang sulit.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang kesabaran memotivasi individu untuk merefleksikan reaksi emosional dan perilaku mereka dalam situasi yang berbeda. Hal ini menjadi landasan bagi pengembangan diri yang lebih baik. Mengintegrasikan konsep kesabaran ke dalam pendekatan psikoterapi atau konseling dapat membantu individu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya. Dengan demikian, penelitian ini menambah pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan aspek psikologis dengan ajaran al-Qur'an tentang kesabaran, serta landasan penerapan praktis dalam pengembangan kesejahteraan psikologis individu.

⁴⁹ Kevin Harry Anugerah Cunong, dkk., "Pelatihan Kemampuan Resiliensi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Yayasan X Dalam Menghadapi Tantangan Di Kehidupan Sehari-Hari," *Servirisma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 2 (2022), 113–126, <https://doi.org/10.21460/servirisma.2022.22.25>.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ubaidah, Darwis. *Tafsir Al-Asas*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2012.
- Al-Ghazaly. *Minhajul Abidin*. Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013.
- Al-Qarni, Aidh. *Tafsir Muyassar*. Jakarta: Qisthi Press, 2007.
- Al-Qurthuby. *Tafsir Al-Qurthuby*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Syaukani. *Fathul Qadir*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2013.
- Al-Thabary, Ibnu Jarir. *Tafsir Al-Thabary*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2020.
- Al-Zuhaily, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Aprianto, Iwan., Andriyansyah, Muhammad., Qodri, Muhammad., Hariyanto, Mashudi. *Etika & Konsep Manajemen Bisnis Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an." *At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, Vol. 1, No. 1 (2022). <https://doi.org/10.51875/attaisir.v1i1.78>.
- Ash-Shieddiqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Atmajaya, Riri. *Menjadi Pemenang Saat Diuji Allah*. Jakarta: Agromedia Pustaka, 2010.
- Bau, Nur Alvira., Kadir, Laksmyn., Abudi, Ramly. "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil," *Jambura Journal of Epidemiology*." *Jambura Journal of Epidemiology*, Vol. 1, No. 1 (2022). <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>.
- Cunong, Kevin Harry Anugerah., Aisah, Nurul., Nathania, Reinita., Santoso, Leticia Virginia., Darmananda, Muhammad Ridho., Wira, Indarta., Setiawan, Jenny Lukito., Virlia, Stefani. "Pelatihan Kemampuan Resiliensi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Yayasan X Dalam Menghadapi Tantangan Di Kehidupan Sehari-Hari." *Servirisma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 2 (2022). <https://doi.org/10.21460/servirisma.2022.22.25>.

Damayanti, Neffi., Jasmine, Eyra Aisyah., Yani, Sri., Daulay, Maruba Alianna., Kurnia, Indri., Al-Panzil, Mutiara Fadilah. "Penerapan Teori Belajar B.F Skinner Dalam Mata Pembelajaran PAI." *El-Mujtama': Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4, No. 1 (2024). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i1.3160>.

Ernadewita, Rosdialena., Deswita, Yummi. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, Vol. 2, No. 2 (2019). <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.

Farida, Umma. "Nilai-Nilai Qur'ani Dan Internalisasinya Dalam Pendidikan." *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, Vol. 1, No. 2 (2017). <http://dx.doi.org/10.21043/quality.v1i2.220>.

Ghoni, Abdul. *Islamic Wisdom 2*. Jakarta: Elec Media Komputindo, 2020.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982.

Hude, M Darwis. "Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths Dan Virtue Dalam Tinjauan Psikologi Positif Dan Al-Qur'an." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 11, No. 1 (2020). <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i1.1270>.

Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2022.

Lubis, Joharis. *Administrasi Dan Perencanaan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenada Media, 2019.

Marsela, Ramadona Dwi., Supriatna, Mamat. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, Vol. 3, No. 2 (2019).

Mughni, Syafiq., Marzuk, Muhammad. "Tafsir Ayat Psikologi; Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 5, No. 4 (2022). <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.

Mulawarman, Edwindha Prafitra Nugraheni., Putri, Amalia. *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Jakarta: Kencana, 2019.

Nurbawani, Aris. "Motivasi Keaktifan Mahasiswa Dalam Perkuliahan Secara

Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Teori Pengharapan Victor Harold Vroom.” *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, Vol. 3, No. 2 (2022). <https://doi.org/10.21154/sajiem.v3i2.99>.

Nurrohiem, Insan. *Laku Ibadah Dan Bisnis Para Sahabat Nabi Yang Kaya Raya*. Yogyakarta: Laksana, 2018.

Oktaria., Zahlimar. “Peran Kesehatan Mental dalam Pembentukan Karakter Pemimpin.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, Vol. 6, No. 4 (2023). <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.20749>.

Rohmah, Umi. “Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatic.” *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6, No. 2 (2012). <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.340>.

S, Dedi., Suriadi. “Penguatan Profil Pelajar Pancasila Melalui Integrasi Nilai Spiritual Dalam Pendidikan Karakter Guna Menumbuhkan Jiwa Entrepreneur (Ditinjau Dalam Qs. Ali Imron : 200).” *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 6, No. 1 (2023). <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v6i1.506>.

Sajidin, Zayin Nafsaka., Kambali., Ridwan, Wawan Ahmad., Astuti, Aurelia Widya., Sayudin. “Analisis Psikologi Islam Tentang Ketahanan Mental Pada Individu Yang Menghadapi Stigma Agama.” *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 9 (2023). <https://doi.org/10.58344/locus.v2i9.1447>.

Saksono, Herie., Khoiri, Ahmad., Surani, Dewi. *Teori Belajar Dalam Pembelajaran*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2023.

Saparia, Triantoro., Saputra, Nofrans Eka., Arini, Diana Putri. *Nomophobia: Riset Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: UAD Press, 2022.

Setyawati, Sri Panca. *Peran Faktor Non-Kognitif Dalam Melejitkan Prestasi Akademik*. Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2022.

Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.

Shofia, Naila. “Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi.” UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024.

Sholikhin, Muhammad. *The Power of Sabar*. Solo: Tiga Serangkai, 2009.

Sofrianisda. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 1 (2017). <http://dx.doi.org/10.55403/hikmah.v6i1.44>.

Sopyan, Hadi. "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an." *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Humaniora*, Vol. 1, No. 2 (2018). <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>

Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi*, Vol. 38, No. 2 (2011). <https://doi.org/10.22146/jpsi.7654>.

Wahyuni, Nurul., Fadriati. "Integrasi Konsep Sabar dalam Pendidikan Akhlak dan Psikologi." *Al-Ilmi: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2 (2022). <https://doi.org/10.32529/al-ilm.v5i2.2105>.

Wahyuning, Sri. *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi, 2023.

Winahayu, Neng Esti., Hamid, Achir Yani S., Daulima, Novy Helena Catharina. "Penerapan Assertiveness Training Dan Terapi Kelompok Suportif Menggunakan Teori Stres Adaptasi Stuart Dan Teori Adaptasi Roy." *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 3 (2019). <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.275-280>.

Yusuf, Muhammad. "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, Vol. 4, No. 2 (2017). <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

Yuwono, Susatyo. "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi." *Psycho Idea*, Vol. 8, No. 10 (2010). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231>.