

Revised: Desember 2025	Accepted: Desember 2025	Published: Desember 2025
----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Model Kesabaran Qur'ani: Studi Tematik Pada Ayat-Ayat Tentang Resiliensi Kesabaran

Hasfiana

Universitas Islam As'adiyah Sengkang
Email: hasfianahafid@unisad.ac.id

Andi Miswar

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
Email: andi.miswar@uin-alauddin.ac.id

Halimah Basri

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
Email: halimah.basri@uin-alauddin.ac.id

Abstract

This article examines the concept of Qur'anic patience (ṣabr) as a form of spiritual resilience through a thematic tafsir approach. The study aims to formulate a conceptual model of patience that goes beyond a purely normative ethical attitude and functions as an integrated mechanism of inner resilience shaping faith, psychological stability, and spiritual maturity. The primary data consist of selected Qur'anic verses, particularly QS. Al-Baqarah [2]:153 and 155, QS. Ar-Ra'd [13]:22, QS. Al-A'raf [7]:200, and QS. Al-Anfal [8]:46, which are analyzed through a synthetic reading of classical and contemporary Qur'anic exegesis. The findings indicate that Qur'anic patience operates in a layered and systemic manner, encompassing the strengthening of faith, Qur'an-based cognitive reframing of trials, spiritual tranquility through worship and isti'ādah, adaptive moral behavior, and self-transformation through life's challenges. This model demonstrates that patience in the Qur'anic perspective is not a passive form of endurance, but an active spiritual force that enables individuals to remain resilient, adaptive, and growth-oriented amid adversity. Consequently, Qur'anic patience functions as a foundational framework of spiritual resilience that structures continuous faith development at both personal and social levels.

Keywords: *Qur'anic Patience, Spiritual Resilience, Thematic Tafsir, Life Trials.*

Abstrak

Artikel ini mengkaji konsep kesabaran Qur'ani sebagai bentuk resiliensi spiritual melalui pendekatan kajian tafsir tematik. Penelitian ini bertujuan merumuskan model kesabaran yang tidak hanya dipahami sebagai sikap etis normatif, tetapi sebagai mekanisme ketahanan batin yang membentuk kekuatan iman dan kematangan spiritual seorang Mukmin. Sumber data utama berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, khususnya QS. Al-Baqarah [2]:153 dan 155, QS. Ar-Ra'd [13]:22, QS. Al-A'raf [7]:200, dan QS. Al-Anfal [8]:46, yang dianalisis melalui sintesis terhadap penafsiran mufassir klasik dan kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesabaran Qur'ani bekerja secara berlapis dan sistemik,

mencakup penguatan iman, pengelolaan kognitif terhadap ujian, ketenangan spiritual melalui praktik ibadah dan isti'ādah, respons perilaku adaptif, serta transformasi diri melalui pengalaman ujian. Model ini menegaskan bahwa sabar bukanlah sikap pasif, melainkan energi spiritual aktif yang memungkinkan individu bertahan, beradaptasi, dan bertumbuh dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dengan demikian, kesabaran dalam perspektif Al-Qur'an berfungsi sebagai fondasi resiliensi spiritual yang menstrukturkan pertumbuhan iman secara berkelanjutan, baik pada level personal maupun sosial.

Kata Kunci: *Kesabaran Qur'ani, Resiliensi Spiritual, Tafsir Tematik, Ujian Hidup.*

Pendahuluan

Kehidupan manusia pada dasarnya tidak pernah terlepas dari rangkaian ujian, tekanan, dan pengalaman sulit yang menuntut kekuatan batin serta keteguhan spiritual. Kompleksitas kehidupan modern yang ditandai oleh tekanan psikologis, ekonomi, dan moral yang semakin meningkat menimbulkan berbagai gangguan mental dan krisis makna hidup. Dalam konteks ini, setiap individu memerlukan daya tahan internal yang mampu menjaga kestabilan mental sekaligus mempertahankan keimanan. Tantangan ini tidak lagi dapat dijawab hanya dengan pendekatan praktis yang bersifat sementara, melainkan memerlukan landasan solusi yang lebih mendasar dan bersifat transendental.

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memosisikan konsep sabar sebagai fondasi penting bagi pembentukan ketahanan diri. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ritual ibadah, tetapi juga sebagai sumber wisdom yang mendalam tentang psikologi manusia dan mekanisme penguatan mental-spiritual. Istilah *ash-shabr* (الصبر) yang disebutkan dalam berbagai bentuk derivasinya lebih dari 100 kali dalam Al-Qur'an menunjukkan signifikansi konsep ini dalam ajaran Islam.¹ Kesabaran dalam konteks Qur'ani bukan sekadar sikap pasif menerima takdir, melainkan merupakan strategi aktif yang melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual dalam menghadapi adversitas kehidupan.² Sabar dipahami sebagai kerangka resiliensi yang menyatukan kekuatan spiritual, kejernihan berpikir, dan kemampuan untuk bangkit serta memperbaiki diri.

Dalam konteks psikologi kontemporer, konsep resiliensi telah menjadi fokus kajian intensif sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif terhadap kesulitan, trauma, atau stres yang signifikan.³ Konsep kesabaran dalam Al-Qur'an memiliki titik temu dengan gagasan resiliensi dalam psikologi modern, namun menghadirkan dimensi spiritual yang memberikan karakter khas. Studi terkini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti *tawakkul*, *sabr*, dan *shukr* merupakan komponen integral yang memberikan alat penting untuk mengatasi hambatan dan membangun resiliensi.⁴ Resiliensi dalam perspektif Islam

¹ Ulum, K., & Roziqin, A. K., "Sabar Dalam Al-Qur'an," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4 No 1 (2021). 120-142

² Ebrahim Zangouei et al., "Cognitive Factors Influencing Resilience from the Perspective of the Holy Quran Introduction," *Qualitative Research in Behavioral Sciences* 3, no. 6 (2025): 75-98.

³ Hasan Ulukan, "International Journal of Educational Methodology Investigation of the Relationship between Psychological Resilience , Patience and Happiness Levels of Physical Education Teachers," *International Journal of Educational Methodology* 7, no. 2 (2021): 335-51, <https://doi.org/10.12973/ijem.7.2.335>.

⁴ Eka Aprilianti, "Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students ' Academic Resilience," *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science* 3, no. 2 (2024): 63-72.

tidak dapat dipisahkan dari struktur nilai yang dibangun Al-Qur'an, di mana ketangguhan individu dipahami sebagai bentuk kemantapan spiritual yang berakar pada hubungan transendental dengan Allah.⁵ Penelitian juga menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik psikoterapi telah menunjukkan hasil positif, dengan peningkatan resiliensi dan kemampuan transformasi kognitif-emosional.

Meskipun kajian tentang kesabaran dan resiliensi dalam perspektif Islam telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*mawdhu'i*) masih terbatas. Sebagian besar studi cenderung menggunakan pendekatan psikologis atau sosiologis, sementara penggalian ayat-ayat Al-Qur'an beserta konstruksi maknanya sebagai model resiliensi spiritual belum dikembangkan secara sistematis. Akibatnya, konsep kesabaran Qur'ani sering kali dipahami secara parsial dan belum dirumuskan sebagai kerangka konseptual yang utuh.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan penguatan spiritual di tengah meningkatnya gangguan kesehatan mental global dan krisis makna hidup yang dialami masyarakat Muslim kontemporer.⁶ Model kesabaran Qur'ani menawarkan pendekatan yang menggabungkan kearifan klasik dengan relevansi kontemporer dalam membangun resiliensi. Walaupun ajaran Islam memberi perhatian besar terhadap keseimbangan dan kesehatan jiwa, potensi Al-Qur'an sebagai sumber framework resiliensi yang sistematis belum dioptimalkan secara metodologis melalui pendekatan tafsir tematik.

Berdasarkan kekosongan kajian tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji konsep kesabaran dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*mawdhu'i*), mengidentifikasi dimensi-dimensi kesabaran secara komprehensif, merumuskan model kesabaran Qur'ani sebagai framework resiliensi spiritual yang sistematis, serta mengeksplorasi implikasinya bagi kehidupan Muslim kontemporer. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi akademik dalam bidang studi Al-Qur'an dan tafsir, psikologi Islam, serta pengembangan model konseling dan bimbingan spiritual berbasis nilai-nilai Qur'ani. Dengan demikian, penelitian ini menjembatani khazanah keilmuan klasik dengan kebutuhan kontemporer dalam mengaplikasikan nilai-nilai kesabaran sebagai strategi menghadapi tantangan kehidupan modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan menitikberatkan pada penelusuran, analisis, dan sintesis literatur yang berkaitan dengan konsep kesabaran dalam Al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (*mawdū'ī*), yang bertujuan membangun pemahaman komprehensif mengenai kesabaran Qur'ani sebagai kerangka resiliensi spiritual. Sumber data primer penelitian ini berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung derivasi kata *ṣabr* beserta penafsirannya dalam kitab tafsir klasik dan kontemporer, khususnya Tafsir al-Ṭabarī (*Jāmi' al-Bayān*), Tafsir al-Qurṭubī (*al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*), dan Tafsir al-Miṣbāḥ karya Quraish Shihab. Adapun sumber data

⁵ Delta Yaumin Nahri, "Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Quran," *ICONIS: International Conference on Islamic Studies* 5 (2021): 199–214, <https://doi.org/10.19105/iconis.v5i1.254>.

⁶ Mohd Ferdaus Harun and Maisarah Mohd Taib, "'Putting An Islamic Scholar's Hat on Psychologist': A Framework for Integrating Islamic Concepts into Psychological Research" 2 (2025): 1–17.

sekunder meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema kesabaran, resiliensi, dan psikologi Islam.

Pengumpulan data dilakukan dengan menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang memuat derivasi kata *sabar*, kemudian mengelompokkannya berdasarkan tema dan konteks makna, seperti kesabaran dalam menghadapi ujian, kesabaran dalam ketaatan, dan kesabaran dalam pengendalian diri. Selanjutnya, ayat-ayat tersebut dianalisis dengan menelaah penafsiran para mufassir untuk mengidentifikasi pola makna, titik temu, dan perbedaan interpretasi. Analisis data dilakukan secara tematik interpretatif melalui tahapan inventarisasi ayat, klasifikasi tematik, analisis penafsiran, dan sintesis konseptual guna merumuskan dimensi-dimensi kesabaran Qur'ani secara sistematis. Hasil sintesis ini kemudian diintegrasikan dengan literatur psikologi modern tentang resiliensi, termasuk pandangan yang menegaskan resiliensi sebagai proses dinamis yang menggabungkan aspek kognitif, spiritual, dan moral. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini menghasilkan model kesabaran Qur'ani sebagai kerangka resiliensi spiritual yang relevan dengan konteks kehidupan Muslim kontemporer.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Kosep Sabar dalam Al-Qur'an

Sabar الصَّبْر (*Ash-Shabr*) dalam bahasa Arab maknanya adalah الْحَبْس (*Al-Habsu*) yang artinya adalah menahan. Adapun secara istilah, الصَّبْر adalah menahan lisan dari kata-kata yang buruk dan menandakan protes terhadap takdir Allah, menahan diri untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang menunjukkan ketidaksabaran, dan menahan hati untuk tidak suuzan dan marah kepada Allah ketika ditimpa dengan musibah.⁷ Secara etimologi, lafal sabar berasal dari tiga komponen huruf, yaitu al-shad, al-ba', dan al-ra'. Pada dasarnya, sebuah kata yang tersusunan dari ketiga uruf tersebut memiliki tiga kandungan makna, yaitu:⁸ Pemenjaraan (*al-habs*), puncak sesuatu (*a'ali al-syai'*) dan salah satu jenis batu, yang kuat dan kasar permukaannya.

Berdasarkan makna pertama, dapat dipahami bahwa kesabaran berfungsi sebagai kontrol diri yang menahan dorongan hawa nafsu yang berpotensi menjerumuskan seseorang pada tindakan negatif. Makna kedua menunjukkan bahwa sikap sabar mengantarkan individu pada capaian tertinggi dari tujuan hidupnya, yakni keselamatan dunia dan akhirat, sehingga menempatkannya sebagai pribadi yang memiliki derajat kemuliaan. Adapun makna ketiga mengisyaratkan bahwa kesabaran membentuk ketangguhan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan sikap optimis serta komitmen untuk mencari jalan penyelesaian.⁹

Kata sabar, sebagaimana telah disinggung pada bagian pendahuluan ditemukan sekitar 123 kali dalam Al-Quran yang tersebar pada surah Makkiyah dan Madaniyah. Meskipun sebagian diantara ulama memberikan perhitunganyang berbeda seperti Imam Al-

⁷ Ibn al-Qayyim, 'Madarij As-Salikin', 2. 155.

⁸ Abu al-Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariyya, *Maqayis Al-Lughah*, Jilid 3 (Beirut: Dar Al-Fiqr, 1979)

⁹ Muhammad Irham, "Hakikat Sabar Dalam Al-Qur'an Sabar," *Tafsire* 2, no. 1 (2014): 113–34.

Gazali menyebutkan sekitar 70 kali.¹⁰ Ibnul Qayyim mengutip perkataan imam Ahmad: “sabar” didalam al-Qur’an terdapat di sekitar 90 tempat; Abu Thalib al-Makki menyebutkan 90 kali.¹¹ sementara Muhammad Fuad Abdul Baqi menyebutkan 102 kali.¹² Didalam *al-Mu’jam al-Mufahras li alfadz al-Qur’an*, asal kata ص - ب - ر dengan semua pecahan katanya disebutkan di dalam al-Qur’an lebih dari 100 kali.

Kesabaran dalam Al-Qur’an secara umum diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi ujian atau takdir. Klasifikasi ini dijelaskan secara komprehensif oleh Ibn al-Qayyim dalam *Madarij as-Salikin*, bahwa sabar adalah kemampuan menahan diri dalam ketaatan, menahan diri dari kemaksiatan, dan menahan diri dari keluh kesah terhadap ketetapan Allah.¹³

B. Analisis Tematik Tentang Ayat - Ayat Tentang Kesabaran

Pembahasan tentang *ṣabr* dalam Al-Qur’an menunjukkan bahwa kesabaran tidak dimaknai secara tunggal, melainkan hadir dalam berbagai konteks kehidupan, seperti keimanan, ujian hidup, pengendalian diri, dan konsistensi dalam beribadah. Keragaman konteks ini menegaskan keluasan makna sabar sebagai nilai yang membimbing sikap mental, moral, dan spiritual seorang mukmin. Oleh karena itu, pemahaman sabar tidak dapat dilakukan secara parsial, tetapi memerlukan pendekatan yang integratif. Banyaknya ayat yang memuat derivasi kata *ṣabr* menuntut adanya pengelompokan tematik agar makna yang beririsan dapat dipahami secara utuh. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola ajaran Al-Qur’an tentang kesabaran sebagai prinsip hidup yang tidak hanya bersifat batiniyah, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman etis dan spiritual dalam praktik kehidupan sehari-hari.

1. Sabar sebagai kekuatan iman

Al-Qur’an menempatkan sabar sebagai fondasi iman yang menghubungkan usaha manusia dengan pertolongan Allah, sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Baqarah [2]: 153. Ayat ini menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar ketahanan emosional, tetapi manifestasi keimanan yang aktif dan berorientasi ilahiah.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."¹⁴

Al-Qurtubī menafsirkan frasa *ma‘a al-ṣābirīn* sebagai bentuk pertolongan dan kedekatan Allah yang hanya diberikan kepada mereka yang bersabar dan menegakkan salat.

¹⁰ Imam al-Gazali, *Ihya' Ulum Ad-Din*, Juz IV (Beirut: Dar Ma'rifah, 1990 M). 61

¹¹ Ibn Qayyim, *Madarij As-Salikin* (Cairo: Dar Salam, t.th), Juz II, 121. Abu Thalib al-Makki, *Qauth al-Qulub*, (Cairo: Dar al-halabi, t.th), Juz I, 197

¹² Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz Al-Qur'an Al-Karim* (Cairo: Dar al-hadits, 1364). 399-401.

¹³ Ibn Qayyim, *Madarij As-Salikin*.

¹⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019). QS. al-Baqarah [2]: 153

¹⁵Sementara itu, Quraish Shihab memaknai kesabaran sebagai kekuatan batin yang aktif, yang menghadirkan kebersamaan eksistensial Allah melalui bimbingan dan penguatan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup. ¹⁶Meskipun menggunakan pendekatan yang berbeda, kedua mufassir tersebut bertemu pada substansi yang sama, yaitu sabar sebagai manifestasi iman yang hidup dan dinamis. Tafsir al-Qurṭubī menekankan dimensi teologis-normatif, sedangkan Quraish Shihab memperluasnya ke ranah psikologis-kontekstual. Sintesis keduanya menunjukkan bahwa kesabaran berfungsi sebagai energi spiritual yang menstabilkan emosi, mengarahkan perilaku, dan menjaga orientasi ilahiah seorang mukmin. Dengan demikian, sabar dalam kategori ini tidak hanya menjadi sarana bertahan, tetapi juga sumber penguatan iman dalam menghadapi tantangan kehidupan.

2. Sabar dalam Menghadapi Ujian

Kesabaran dalam menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk *ṣabr* yang paling jelas digambarkan dalam Al-Qur'an. QS. Al-Baqarah [2]:155:

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

Artinya: "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."¹⁷

Quraish Shihab menekankan bahwa penggunaan bentuk penegasan *lanabluwannakum* menunjukkan bahwa ujian merupakan bagian inheren dari perjalanan keimanan, bukan peristiwa insidental. Sabar dalam konteks ini tidak dimaknai sekadar sebagai sikap pasif, tetapi mencakup ketabahan, daya tahan, serta kemampuan memaknai musibah secara konstruktif dengan tetap berorientasi kepada Allah.¹⁸ Sejalan dengan itu, al-Qurṭubī menafsirkan ragam ujian yang disebutkan dalam ayat tersebut sebagai indikasi keluasan makna sabar, yang meliputi keteguhan hati, pengendalian diri, dan penerimaan sadar terhadap ketetapan Ilahi.¹⁹ Namun demikian, kedua penafsiran tersebut dapat dipahami belum sepenuhnya menekankan aspek transformasional dari ujian, yaitu bagaimana kesabaran tidak hanya menjaga stabilitas iman, tetapi juga mengubah pengalaman penderitaan menjadi sumber pertumbuhan spiritual dan psikologis.

3. Sabar Dalam Ketaatan

Sabar dalam ketaatan menempati posisi penting dalam pembentukan keteguhan spiritual seorang mukmin, karena menuntut konsistensi menjalankan perintah Allah di tengah kelelahan, kejenuhan, dan tekanan lingkungan. Al-Qur'an menegaskan dimensi ini dalam QS. ar-Ra'd [13]:22 yang mengaitkan kesabaran dengan komitmen ibadah, kesalehan sosial, dan kemampuan merespons keburukan dengan kebaikan.

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ
أُولَٰئِكَ هُمُ عِقبَى الدَّارِ

¹⁵ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'an*, Juz 2 (Kairo: Dar al-Kutub Al-Misriyyah, 1967). 215.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*. 378

¹⁷ *Qur'an Dan Terjemahnya*

¹⁸

¹⁹ ṭ ī ā ' ḥ ā 'ā

*Artinya: "Dan orang-orang yang bersabar demi mencari keridaan Tuhan mereka, mendirikan salat, menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka secara sembunyi-sembunyi atau terang-terangan, dan membalas keburukan dengan kebaikan, orang-orang itulah yang mendapatkan tempat kesudahan (yang baik)."*²⁰

Dalam *Tafsir al-Misbah*, Quraish Shihab menafsirkan frasa *ṣabarū ibtighā'a wajhi rabbihim* sebagai kesabaran yang berorientasi transendental, bukan didorong oleh motif sosial atau kepentingan duniawi.²¹ Kesabaran ini bersifat aktif dan produktif, tercermin dalam kontinuitas salat, infak, dan etika sosial yang konstruktif. Sementara itu, Al-Qurṭubī memandang ayat ini sebagai gambaran "arsitektur spiritual", yakni keterpaduan antara kesabaran, kesungguhan ibadah, kesalehan sosial, dan stabilitas emosional sebagai fondasi keteguhan iman.²²

Meskipun kedua tafsir tersebut menekankan aspek normatif dan etis dari sabar dalam ketaatan, ayat ini juga membuka ruang pemahaman yang lebih luas bahwa kesabaran bukan hanya menjaga kontinuitas ibadah, tetapi membentuk kapasitas adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, sabar dalam ketaatan dapat dipahami sebagai mekanisme resiliensi Qur'ani yang mentransformasikan praktik ibadah menjadi sumber kekuatan spiritual, bukan sekadar kewajiban ritual.

4. Sabar dalam Menjauhi Maksiat

Sabar dalam menjauhi maksiat merupakan dimensi kesabaran yang berorientasi pada pengendalian internal, karena berhadapan langsung dengan dorongan nafsu, tekanan psikologis, dan bisikan setan. Berbeda dengan sabar atas musibah atau dalam ketaatan yang dipicu oleh kondisi eksternal, bentuk sabar ini menuntut keteguhan batin yang berkelanjutan. Al-Qur'an menegaskan mekanisme pengendalian tersebut melalui QS. Al-A'raf [7]:200 yang memerintahkan isti'ādah sebagai respons spiritual terhadap godaan maksiat.

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: "Jika setan benar-benar menggodamu dengan halus, berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

*"Berlindung dengan membaca "A'ūzu billāhi minasy syaiṭānir rajīm"."*²³

Dalam *Tafsir al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *nazgh* menunjukkan dorongan batin yang halus namun kuat, seperti amarah dan syahwat, yang bekerja pada ranah psikologis manusia. Oleh karena itu, perintah *fasta'idh billāh* dipahami sebagai strategi spiritual-kognitif untuk memutus alur internal menuju tindakan maksiat. Penafsiran ini menempatkan sabar bukan sekadar penahanan diri, tetapi sebagai proses sadar yang melibatkan pengelolaan emosi dan kesadaran spiritual.²⁴ Sementara itu, Al-Qurṭubī menekankan bahwa isti'ādah merupakan tindakan aktif yang berfungsi sebagai benteng moral. Ia menilai bahwa sabar menjauhi maksiat merupakan bentuk kesabaran yang paling berat karena menuntut perjuangan melawan dorongan internal yang terus-menerus. Kedua

²⁰ *Qur'an Dan Terjemahnya*.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*. 390–392

²² Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'an*. 312–314

²³ *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. 7:200

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*. h.338–339

tafsir tersebut bertemu pada pemahaman bahwa kesabaran dalam konteks ini tidak bersifat pasif, melainkan menjadi mekanisme pengendalian diri yang integratif.²⁵

Dengan demikian, QS. Al-A'raf [7]:200 menunjukkan bahwa sabar dalam menjauhi maksiat berfungsi sebagai fondasi resiliensi moral dan spiritual. Kesabaran dipahami sebagai kapasitas internal yang menjaga stabilitas batin, memperkuat kontrol diri, dan mencegah individu terjerumus dalam respons destruktif. Dimensi ini menegaskan bahwa resiliensi Qur'ani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan, tetapi juga dengan keteguhan etis dalam menghadapi godaan kehidupan.

5. Sabar sebagai Syarat Mendapatkan Pertolongan Allah

Al-Qur'an menegaskan bahwa pertolongan Allah (*naṣrullāh*) tidak hadir tanpa prasyarat, melainkan terkait erat dengan kualitas spiritual dan moral seorang Mukmin. Salah satu syarat utama tersebut adalah kesabaran, yang berfungsi menjaga keteguhan batin, stabilitas emosi, dan kekuatan kolektif umat. Prinsip ini ditegaskan dalam QS. Al-Anfal [8]:46 yang mengaitkan ketaatan, persatuan, dan kesabaran sebagai fondasi turunnya pertolongan Allah.

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: "Jika setan benar-benar menggodamu dengan halus, berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

"Berlindung dengan membaca *"A'ūzu billāhi minasy syaiṭānir rajīm"*."²⁶

QS. Al-Anfal [8]:46 menegaskan hubungan langsung antara kesabaran dan pertolongan Allah melalui tiga pilar utama: ketaatan kepada Allah dan Rasul, persatuan internal, dan kesabaran. Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menegaskan bahwa frasa *wa lā tanāza'ū* menunjukkan bahwa konflik internal merupakan faktor utama melemahnya kekuatan umat, sementara kesabaran berfungsi menjaga stabilitas mental dan kesinambungan perjuangan. Dengan demikian, sabar dipahami sebagai daya tahan moral yang bersifat aktif dan strategis.²⁷ Penegasan teologis serupa dikemukakan oleh Al-Qurtubi, yang menafsirkan frasa *inna Allāha ma'a aṣ-ṣābirīn* sebagai *ma'īyyah khāṣṣah*, yakni penyertaan khusus Allah berupa bimbingan dan penguatan batin bagi hamba yang sabar. Kesabaran, dalam kerangka ini, menjadi medium hadirnya dukungan Ilahi yang mencegah sikap destruktif sebelum terwujudnya kemenangan eksternal.²⁸ Berdasarkan analisis tematik interpretatif, QS. Al-Anfal [8]:46 menegaskan bahwa sabar merupakan syarat spiritual, moral, dan strategis bagi turunnya pertolongan Allah, sekaligus menjadi fondasi resiliensi sosial dan spiritual umat dalam menghadapi tantangan kolektif.

C. Kesabaran sebagai Kerangka Resiliensi Spiritual

Permasalahan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kehadirannya bukanlah faktor penentu utama bagi kebahagiaan maupun ketenteraman hidup, karena keduanya lebih banyak dipengaruhi oleh cara seseorang merespons dan

²⁵ Al-Qurtubī, *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'ān*. h.303–304

²⁶ *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. 7:200

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*.121–123

²⁸ Al-Qurtubī, *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'ān*. 49–51

menghadapi situasi yang sulit. Masalah tidak seharusnya dihindari, tetapi dipahami sebagai tantangan yang memerlukan penyelesaian. Jika dibiarkan tanpa penanganan, masalah dapat berkembang menjadi beban psikologis yang menimbulkan kecemasan. Dalam kondisi tertentu, kecemasan yang muncul akibat pengalaman traumatis dapat menghambat seseorang untuk merespons situasi dengan efektif. Menurut penulis, keadaan demikian dapat diminimalkan apabila seseorang memiliki kemampuan resiliensi serta sifat sabar, yang berfungsi sebagai penopang dalam menghadapi tekanan hidup.

Resiliensi merupakan perkembangan kata Latin *resilire*, yang memiliki arti ‘melambung kembali’, yakni kembali pada bentuk asalnya setelah mengalami proses penekanan, peregangan, atau pembengkokan.²⁹ Resiliensi pertama kali digaungkan oleh Block, pada tahun 1950-an, dengan memperkenalkan konsep “*ego-resilience*” yang dimaknai sebagai kemampuan unggul dalam penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan, baik dari arah internal maupun eksternal. Resiliensi merupakan wujud dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup. Dengan kata lain, resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap merespon secara sehat dan produktif, mampu bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan ‘berdamai’ dengan kesengsaraan.³⁰

Šabr dalam perspektif Qur’ani memiliki kedekatan yang kuat dengan konsep resiliensi dalam psikologi modern. Keduanya sama-sama berfokus pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan hidup. Dalam Al-Qur’an, šabr bukan semata sikap menahan diri, tetapi mencakup keteguhan hati, ketenangan batin, dan kemampuan mengelola emosi saat menghadapi ujian. Unsur-unsur ini sejalan dengan aspek kognitif, emosional, dan perilaku dalam resiliensi psikologis, yang menuntut individu untuk mampu membangun cara pandang positif, mempertahankan pengendalian diri, serta mengembangkan strategi adaptif ketika mengalami tekanan. Dengan demikian, šabr Qur’ani dapat dipahami sebagai fondasi spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis seseorang, memberi makna dan arah dalam menghadapi kesulitan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa tantangan hidup dapat dihadapi secara proporsional.

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan atau kapasitas seseorang untuk tetap tegar saat dilanda kesulitan hidup, kesengsaraan, ataupun trauma, serta senantiasa produktif dalam mengelola tekanan yang ada. Pemahaman ini diadaptasi dari definisi pakar terkait resiliensi, semisal definisi Grotberg yang memaknai resiliensi sebagai, “*The human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity.*”.³¹ Resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan mental seseorang untuk mempertahankan pola pikir yang positif ketika menghadapi tekanan, sehingga ia mampu pulih dan melanjutkan kehidupannya secara konstruktif. Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung bersikap optimis dan berpandangan baik terhadap keadaan, serta meyakini bahwa setiap kesulitan pada akhirnya dapat teratasi. Sosok yang resilien biasanya menunjukkan

²⁹ Suparman Dkk, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Wade Group, 2020).

³⁰ A Reivich, K & Shatte, *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life’s Inevitable Obstacle* (New York: Broadway Books, 2002). 63

³¹ Edith H. Grothberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything* (Oakland: New Harbinger Publications, 1999). 10

kekuatan karakter, seperti kemampuan mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi menekan, mengatur ambisi secara proporsional, menunjukkan kepekaan terhadap orang lain, serta membangun cara pandang yang optimis. Ia juga mampu mengenali akar persoalan dengan lebih tepat, sehingga dapat menentukan langkah yang efektif dalam menyikapi tantangan yang dihadapinya.

Menurut Yamin, resiliensi dalam perspektif Qur'ani merupakan sebuah proses kognitif-spiritual, yaitu kemampuan memaknai peristiwa secara jernih melalui pola pikir yang terarah kepada keyakinan kepada Allah. Dalam pandangannya, resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan secara mental, tetapi juga melibatkan kesadaran spiritual yang menjadikan seseorang mampu memandang masalah sebagai bagian dari ketentuan Ilahi yang mengandung hikmah. Proses ini menuntut kemampuan kognitif untuk menafsirkan ujian secara rasional dan optimis, serta dukungan spiritual berupa tawakal, doa, dan kepercayaan kepada pertolongan Allah. Dengan perpaduan dua aspek tersebut, resiliensi Qur'ani bekerja tidak hanya pada level psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi iman yang membuat seseorang tetap tenang, terarah, dan mampu memulihkan diri dengan lebih kuat. Adapun resiliensi dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

1. Cognitive Reframing (Takwil Positif Terhadap Ujian)

Kemampuan mengalihkan cara pandang terhadap ujian dari sesuatu yang melemahkan menuju sesuatu yang membawa kedewasaan dan peningkatan kualitas diri. Banyak ayat mendorong proses ini dengan mengajarkan bahwa musibah mengandung hikmah, menjadi sarana pembersihan jiwa, dan menjadi bagian dari ketentuan Ilahi yang sarat makna. Proses *takwil positif* ini membantu individu mempertahankan kejernihan pikiran ketika menghadapi tekanan emosional.

2. Meaning Making

Meaning-making berarti kemampuan menafsirkan pengalaman sulit dengan makna spiritual. Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap kejadian memiliki hikmah, meski tidak selalu langsung dipahami.

3. Spiritual Coping (Keyakinan pada Pertolongan Allah)

Spiritual coping mencakup tawakal, doa, dan keteguhan iman. Al-Qur'an menggambarkan bahwa kekuatan spiritual memperkuat kemampuan menghadapi tekanan.

Ketiga elemen resiliensi tersebut memiliki hubungan langsung dengan struktur kesabaran Qur'ani. Dalam konteks *cognitive reframing*, Al-Qur'an mendorong proses penataan ulang cara pandang terhadap ujian melalui ajaran bahwa musibah tidak pernah berada di luar kendali Allah, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah 155 dan QS. Ar-Ra'd 22. Proses penataan persepsi ini sejalan dengan komponen pengelolaan kognitif Qur'ani dalam model kesabaran, di mana individu dilatih untuk memaknai tekanan hidup secara konstruktif dan menghindari interpretasi yang destruktif secara psikologis. Hal ini berkesesuaian dengan temuan psikologi Islam modern yang menyebut bahwa *reframing spiritual* berfungsi meningkatkan ketahanan mental dan menurunkan beban emosional.³²

³² K. A. Naseh, M., Rafi'i, M., Soleimani, M. A., & Allen, "Sabr (Patience) and Mental Health in Islam: A Systematic Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(21):112 (2021).

Elemen *meaning-making* selaras dengan komponen transformasi diri melalui ujian. Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap peristiwa memiliki dimensi hikmah, sehingga individu tidak hanya bertahan dalam kesulitan tetapi juga mengalami pertumbuhan moral dan spiritual. Penelitian Delta Yaumin Nahri menunjukkan bahwa proses pencarian makna berbasis Al-Qur'an meningkatkan resiliensi spiritual selama periode krisis, karena ayat-ayat Al-Qur'an memberikan kerangka interpretatif yang memandu individu memahami tujuan dan nilai dari pengalaman hidup. Dengan demikian, pengalaman ujian tidak berakhir pada penderitaan, tetapi menjadi medium pembentukan identitas spiritual.³³

Spiritual coping, berkaitan erat dengan komponen ketenangan spiritual dan penguatan iman dalam model kesabaran Qur'ani. Ayat seperti QS. Al-A'raf 200 dan QS. Al-Anfal 46 menunjukkan bahwa zikir, isti'adzah, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah merupakan sumber stabilitas emosional yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan dengan tenang dan terarah. Penelitian Tanhan & Young juga menggarisbawahi bahwa mekanisme coping spiritual dalam tradisi Islam termasuk tawakkal, sabar, dan keyakinan pada dukungan ilahi berperan signifikan dalam membangun kesehatan mental dan memperkuat ketahanan jangka panjang. Oleh karena itu, seluruh elemen resiliensi tersebut memiliki korelasi kuat dengan struktur kesabaran Qur'ani yang bekerja pada domain iman, kognisi, emosi, dan perilaku.³⁴ Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga elemen ini memiliki hubungan secara integratif, tampak bahwa resiliensi spiritual dalam Islam bukan sekadar kapasitas bertahan, tetapi sebuah proses holistik yang membentuk ketenangan batin, kejernihan berpikir, dan kedewasaan iman. Model kesabaran Qur'ani dengan demikian dapat dipahami sebagai kerangka konseptual yang memadukan dimensi psikologi.

D. Relevansi Model Kesabaran Qur'ani dalam Konteks Kehidupan Kontemporer

Formulasi model kesabaran Qur'ani sebagai resiliensi spiritual dibangun melalui sintesis tematik terhadap sejumlah ayat yang secara konsisten menggambarkan dinamika kesabaran, seperti QS. Al-Baqarah ayat 153 dan 155, QS. Ar-Ra'd ayat 22, QS. Al-A'raf ayat 200, dan QS. Al-Anfal ayat 46. Kajian literatur menunjukkan bahwa ayat-ayat tersebut membentuk kerangka kesabaran yang tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi sebagai mekanisme ketahanan batin yang menyeluruh. Model ini mengintegrasikan lima komponen inti yang berperan sebagai pilar resiliensi spiritual, dimulai dari aspek keimanan, kognisi, spiritualitas, perilaku, hingga proses transformasi diri. spiritualitas secara harmonis, sehingga relevan untuk pengembangan teori resiliensi dalam kajian Islam kontemporer.

Model Konseptual Kesabaran Qur'ani sebagai Resiliensi Spiritual

No	Dimensi Kesabaran Qur'ani	Landasan Ayat	Mekanisme Psikologis	Spiritual	Fungsi Resiliensi
----	---------------------------	---------------	----------------------	-----------	-------------------

³³ Nahri, 'Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al- Qur ' an.

³⁴ J. S. Tanhan, A., & Young, "Muslims and Mental Health Services: A Concept Map and Theoretical Framework," *Journal of Religion and Health* 61 (2022). 23-63

1.	Penguatan iman dan keyakinan	QS. Al-Baqarah [2]:153 إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ	Keyakinan akan kebersamaan Allah (ma'iyah) membangun rasa aman batin, optimisme, dan kepercayaan terhadap rencana ilahi	Menopang stabilitas psikologis dan makna hidup saat menghadapi ujian
2.	Pengelolaan kognitif Qur'ani	QS. Al-Baqarah [2]:155 وَلْيَبْلُغْكُمْ	Reframing makna ujian sebagai sunnatullah, bukan hukuman	Mencegah keputusan dan pola pikir destruktif
3.	Ketenangan spiritual	QS. Al-A'raf [7] فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ	Isti'adzah, zikir, dan kesadaran ilahiah sebagai stabilisator emosi	Mengendalikan dorongan nafsu, amarah, dan kecemasan
4.	Respons perilaku adaptif	QS. Ar-Ra'd [13]:22 وَيَذَرُؤُونَ بِالْحَسَنَةِ	Kesabaran diwujudkan dalam tindakan aktif: menahan amarah, membalas keburukan dengan kebaikan	Membangun ketahanan sosial dan etika relasional
5.	Transformasi diri melalui ujian	QS. Al-Anfal [8]:46 وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ	Integrasi iman, kesabaran, dan ketaatan melahirkan kematangan spiritual	Mengubah krisis menjadi sarana pertumbuhan iman dan akhlak

Kesabaran Qur'ani bekerja secara berlapis dan sistemik, dimulai dari keyakinan transendental, diproses melalui pengelolaan kognitif, distabilkan oleh ketenangan spiritual, diwujudkan dalam perilaku adaptif, dan berpuncak pada transformasi diri. Dalam kerangka ini, sabar tidak berhenti pada sikap pasif, melainkan berfungsi sebagai mekanisme resiliensi spiritual yang menstrukturkan pertumbuhan iman seorang Mukmin secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, model ini menggambarkan satu alur spiritual yang utuh, di mana ujian melahirkan kesadaran maknawi, kesadaran tersebut menumbuhkan kesabaran, dan kesabaran menjadi sumber resiliensi yang bermuara pada kematangan iman. Dengan demikian, kesabaran dipahami bukan sekadar respons terhadap kesulitan, tetapi sebagai mekanisme internal yang membimbing pertumbuhan spiritual secara bertahap dan berkesinambungan.

Kesimpulan

Kajian ini menegaskan bahwa kesabaran dalam perspektif Al-Qur'an bukanlah sikap pasif atau bentuk ketahanan semu, melainkan mekanisme resiliensi spiritual yang bekerja secara berlapis dan sistemik. Kesabaran Qur'ani dibangun melalui alur yang dimulai dari keyakinan transendental kepada Allah, diproses melalui pengelolaan kognitif terhadap makna ujian, distabilkan oleh ketenangan spiritual, dimanifestasikan dalam perilaku adaptif, dan berpuncak pada transformasi diri. Ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa sabar berfungsi sebagai energi iman yang menjaga keseimbangan batin, mengarahkan respons etis,

serta memungkinkan individu bertumbuh secara spiritual melalui ujian kehidupan. Dengan demikian, ujian tidak berhenti sebagai pengalaman penderitaan, tetapi menjadi ruang pembentukan kesadaran maknawi dan pendewasaan iman. Model kesabaran Qur'ani ini memperlihatkan bahwa sabar merupakan proses dinamis yang menstrukturkan pertumbuhan iman seorang Mukmin secara bertahap, berkesinambungan, dan bermakna, sekaligus relevan sebagai kerangka konseptual resiliensi spiritual dalam konteks kehidupan modern.

Daftar Pustaka

- Abu al-Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariyya. *Maqayis Al-Lughah*. Jilid 3. Beirut: Dar Al-Fiqr, 1979.
- Al-Qurtubī, Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad. *Al-Jāmi’ Li Aḥkām Al-Qur’ān*. Jilid 8. Kairo: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi’ Al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy Al-Qur’ān*. Jilid 14. Kairo: dar Hija, 2001.
- Aprilianti, Eka. “Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students’ Academic Resilience.” *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science* 3, no. 2 (2024): 63–72.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfadz Al-Qur’an Al-Karim*. Cairo: Dar al-hadits, 1364.
- Dkk, Suparman. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Wade Group, 2020.
- Edith H. Grothberg. *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland: New Harbinger Publications, 1999.
- Harun, Mohd Ferdaus, and Maisarah Mohd Taib. ““ Putting An Islamic Scholar ’ s Hat on Psychologist ’: A Framework for Integrating Islamic Concepts into Psychological Research” 2 (2025): 1–17.
- Ibn al-Qayyim. *Madarij As-Salikin*. Vol. 2, n.d.
- Ibn Qayyim. *Madarij As-Salikin*. Cairo: Dar Salam, n.d.
- Imam al-Gazali. *Ihya’ Ulum Ad-Din*. Juz IV. Beirut: Dar Ma’rifah, 1990.
- Indonesia, Kementerian Agama Republik. *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019.
- Irfham, Muhammad. “Hakikat Sabar Dalam Al-Qur’an Sabar.” *Tafsire* 2, no. 1 (2014): 113–34.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Nahri, Delta Yaumin. “Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Quran.” *ICONIS: International Conference on Islamic Studies* 5 (2021): 199–214. <https://doi.org/10.19105/iconis.v5i1.254>.

- Naseh, M., Rafi'i, M., Soleimani, M. A., & Allen, K. A. "Sabr (Patience) and Mental Health in Islam: A Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(21):112 (2021).
- Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books, 2002.
- Tanhan, A., & Young, J. S. "Muslims and Mental Health Services: A Concept Map and Theoretical Framework." *Journal of Religion and Health* 61 (2022).
- Ulukan, Hasan. "International Journal of Educational Methodology Investigation of the Relationship between Psychological Resilience , Patience and Happiness Levels of Physical Education Teachers." *International Journal of Educational Methodology* 7, no. 2 (2021): 335–51. <https://doi.org/10.12973/ijem.7.2.335>.
- Ulum, K., & Roziqin, A. K. "Sabar Dalam Al-Qur'an." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4 No 1 (2021).
- Zangoueie, Ebrahim, Alireza Najaf, Zadeh Tarbati, and Tahereh Rahimpour Ozghay. "Cognitive Factors Influencing Resilience from the Perspective of the Holy Quran Introduction." *Qualitative Research in Behavioral Sciences* 3, no. 6 (2025): 75–98.