

Resiliensi Qur'ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah: Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda

Wahyuni Nuryatul Choiroh

Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto
wahyuni.nch@gmail.com

Faiz Kamal

Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto
felmakky@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang konsep resiliensi Qur'ani dalam membangun ketahanan mental generasi muda, dengan menggunakan analisis dan implementasi pada *Tafsir Al-Misbah*. Penelitian ini merupakan kajian pustaka yang menganalisis implementasi konsep resiliensi Qur'ani dalam Tafsir Al-Misbah karya Prof. Quraish Shihab. Dengan menerapkan metode tafsir *maudhu'i* (tematik), penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti *muhasabah*, *shabr*, dan *tawakkal* kedalam kerangka resiliensi psikologis generasi muda ditengah kompleksitas dinamika kehidupan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan praktik *shabr* (kesabaran), *muhasabah* (refleksi diri), dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), jika diintegrasikan dengan elemen-elemen lain pendukung resiliensi, mampu menciptakan ketangguhan mental dan spiritual yang kuat pada generasi muda. Resiliensi yang dibangun melalui integrasi nilai-nilai spiritual berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stresor kehidupan. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai spiritual dan resiliensi menjadi fondasi yang krusial dalam membentuk generasi yang mampu berkembang secara optimal di tengah kompleksitas zaman modern.

Kata Kunci: *Resilience Qur'ani, Generasi Muda, Tafsir Al-Misbah.*

PENDAHULUAN

Ketahanan Mental telah menjadi aspek kritis dalam kehidupan manusia, terutama di era muda yang penuh dengan dinamika dan tekanan. Kesehatan jiwa yang kokoh menjadi kunci untuk menghadapi tantangan kompleks dalam kehidupan sehari-hari.¹ Masa remaja, yang merupakan tahap eksplorasi identitas dan pencarian pemahaman tentang peran individu dalam lingkungan sosial, menyiratkan sejumlah pertanyaan kompleks seputar kematangan dan peran sosial dalam masyarakat. Remaja seringkali dihadapkan pada pertanyaan yang memunculkan refleksi mengenai identitas

¹ Khairul Anam, *Paradigma Kesehatan Dalam Islam Di Era Muda* (Ponorogo: Barko Group, 2019).

diri dan kesiapan dalam menghadapi tantangan perkembangan.² Mental yang tangguh, sebagai unsur penting dalam membentuk individu, memiliki dampak yang signifikan terutama dalam merespons tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Di era muda yang dinamis, kesehatan jiwa menjadi aspek kunci yang memungkinkan individu untuk bersikap adaptif menghadapi perubahan yang cepat dan kompleks di sekitarnya.

Pada masa Revolusi Industri 4.0 dan era globalisasi, perubahan sosial yang masif menghasilkan tekanan mental yang signifikan, memicu ketidaknyamanan dan kecemasan, dengan dampak depresi yang dialami oleh hingga 94% penduduk Indonesia, baik dalam tingkat ringan maupun berat.³ Pemahaman sains modern terhadap psikologi manusia dapat meningkatkan risiko masalah mental seperti muram, kecemasan, ketakutan, dan stres tinggi. Tidak seimbang antara emosional dan psikologis dapat membawa konsekuensi serius, termasuk risiko penyakit mental dan tindakan bunuh diri. Fenomena ini berkelindan dengan perpecahan antara dimensi pribadi seseorang dan keagamaan, yang merupakan hasil dari berkembangnya filsafat sains dari Barat.⁴

Resiliensi sebagai kebutuhan esensial individu dalam mengatasi situasi menekan, adalah kapasitas penanganan pada peristiwa buruk, seperti bencana, kemudian merujuk pada keadaan psikis yang normal.⁵ Proses pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk keimanan. Hal ini menekankan pentingnya implementasi akidah keagamaan dalam mengembangkan resiliensi. Fungsi agama memiliki dampak positif pada kemampuan menghadapi tekanan dan situasi sulit. Sejalan dengan itu, individu belum dianggap beriman sejati tanpa mengalami ujian dan musibah.⁶ Sesuai dengan firman Allah Swt pada QS. Al-Ankabut ayat 2.

Al-Qur'an merupakan sumber ajaran serta penuntun kehidupan muslim yang tidak pernah luntur sepanjang sejarah. Namun, dalam konteks modern dan era digital, tantangan yang dihadapi oleh generasi muda Muslim dalam memahami dan menerapkan ajaran Al-Qur'an menjadi semakin kompleks. Isu-isu generasi muda Muslim modern, seperti perubahan sosial, teknologi, dan budaya,⁷ telah memberikan dampak yang signifikan terhadap cara Al-Qur'an dipahami, diinterpretasikan, dan diaplikasikan pada keseharian. Maka, signifikansi pemahaman bagaimana Al-Qur'an sebagai pedoman hidup orang muslim yang utama, dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental, khususnya pada muda Muslim di Indonesia.

Tafsir Al-Misbah dikembangkan oleh Prof. Dr. Muhammad Quraish Shihab, sosok cendekiawan dan ulama terkemuka, menjadi landasan utama pembahasan ini.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan / Elizabeth B. Hurlock ; Alih Bahasa, Istiwidayanti.* (Jakarta: Erlangga, 2010).

³ K Rajab, "Psikologi Iman Sebagai Penguatan Nilai Teologis Dalam Kesehatan Mental Islam," *Jurnal Sosio-Religia* 9, no. 3 (2010).

⁴ M Al-Ghalsani, *Filsafat Sains Menurut Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1993).

⁵ Bonnie Isaacson, "Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young People" (The University of Wisconsin-Stout, 2002).

⁶ Evita Yulianti, "Resiliensi Perspektif Qur'an," *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018).

⁷ Mitra Ilhamsyah, "Revolusi Mental: Pemuda Dan Habit Barunya Dalam Perspektif Islam, Sebuah Upaya Dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini," *Jurnal Hadratul Madaniah* 9, no. 1 (2022).

Tafsir ini bukan hanya sekadar interpretasi teks Al-Qur'an, tetapi juga sebuah panduan komprehensif yang merangkum konteks, makna, dan aplikasi perintah Al-Qur'an. Maka, perspektif *Tafsir Al-Misbah* memberikan cahaya baru untuk mendalami relevansi Al-Qur'an dengan kesehatan mental generasi muda Muslim di Indonesia.⁸ Dengan memperhatikan tantangan dan tekanan yang dihadapi oleh muda Muslim Indonesia, artikel ini akan menjelajahi bagaimana Al-Qur'an, melalui *Tafsir Al-Misbah*, memberikan panduan serta solusi untuk memperkuat kesehatan mental, sehingga membentuk generasi yang tangguh dan seimbang dalam menjalani kehidupan masa kini.

Penelitian yang telah ada, skripsi dituliskan oleh Fella Saskia dengan judul *Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an* 2023, yang mengkaji ayat Al-Qur'an sebagai penghalau musibah. Kemudian penelitian yang ditulis oleh Musollin dan Badarussyamsi *Generasi Muda dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah*. (Journal Of Comprehensive Islamic Studies JoCIS, Vol 1 No 2, 2022), yang hanya menginterpretasikan generasi muda yang ada pada Al-Qur'an menurut tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah. Kemudian artikel dengan judul *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*, yang ditulis oleh Samain dan Budihardjo pada *At-Ta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2020, membahas ideologi Al-Qur'an tentang psikoterapi mental yang terganggu dan keterkaitan antara ayat Al-Qur'an terhadap kesembuhan jiwa pada langkah Adversity Quotient yang ditinjau dari *Tafsir Al-Misbah*. Selanjutnya skripsi Hilmy Rabi'ah Nur berjudul *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab* 2021 yang mengulas mental yang sehat pada tafsir Al-Misbah terkait ayat Al-Qur'an yang bersentuhan dengan mental yang sehat dengan menggunakan pendekatan tematik/maudhu'i.

Penelitian ini memiliki perbedaan dan kebaruan dengan memberikan kontribusi baru pada pemahaman dan penerapan nilai-nilai Islam yang berperan dalam membangun ketahanan mental generasi muda Muslim Indonesia, dengan fokus pada analisis dan implementasi nilai-nilai tersebut dalam *Tafsir Al-Misbah*. Diskusi akan melibatkan konsep-konsep seperti *sabr* (kesabaran), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *tawakkal* (kepercayaan sepenuhnya pada Allah), sebagai elemen-elemen kunci dalam membentuk ketahanan mental dengan landasan interpretatif seputar Al-Qur'an sebagai pedoman untuk mengatasi tantangan mental, stres, kekhawatiran, dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Metode tafsir yang digunakan adalah tafsir tematik, yang memfokuskan interpretasi Al-Qur'an kepada topik ayat-ayat yang relevan secara semantis. Dengan mengadopsi konsep resiliensi, penelitian ini bertujuan untuk membahas integrasi nilai-nilai Islam pada kerangka resiliensi psikologis generasi muda ditengah kompleksitas dinamika kehidupan modern untuk membentuk ketahanan mental, dengan implikasi praktis dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual muda Muslim yang sama sekali belum dibahas oleh peneliti sebelumnya.

⁸ Samain dan Budihardjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *At-Ta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).

SKETSA RESILIENSI

Secara etimologis, istilah Resiliensi (Resilience) memiliki makna daya pegas, elastisitas, atau kemampuan untuk kembali ke bentuk asal setelah mengalami pembengkokan, tekanan, atau peregangan.⁹ Dalam konteks psikologi, resiliensi merujuk pada kapasitas manusia untuk pulih dengan cepat dari perubahan, penyakit, kecelakaan, atau kesulitan.¹⁰

Block pertama kali memperkenalkan konsep resiliensi dengan istilah *ego-resilience*, yang merujuk pada kemampuan tinggi dan fleksibel untuk menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan baik dari internal ataupun eksternal.¹¹ Reivich dan Shatte menginterpretasikan resiliensi seperti kapasitas merespons dengan positif serta produktif saat mengalami depresi atau tekanan jiwa, merupakan aspek substansial untuk mengelola tekanan hidup (*life pressures*) dalam keseharian.¹² Sedangkan Masten, dkk., menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas untuk beradaptasi dengan sikap yang positif saat menghadapi problematika kehidupan yang memiliki dampak signifikan.¹³

Dengan singkat, Jackson dan Watkin menyatakan bahwa resiliensi adalah keahlian dalam menyesuaikan diri dengan ketegaran pada keadaan berat.¹⁴ Menurut Rutter, resiliensi didefinisikan dengan kecakapan berdiri lagi yakni berhasil melampaui kesusahan yang signifikan. Konsep resiliensi adalah suatu konsep psikologi diusung oleh pakar behavioral dengan tujuan pemahaman, definisi serta menakar kemampuan seseorang dalam menetap dan berhasil dalam keadaan tertindas (*adverse conditions*). Selain itu, konsep ini juga bertujuan untuk menilai kemampuan individu dalam pulih dari situasi tekanan (*recovery*).¹⁵

Analogi dari Tugade dan Fredrikson terkait resiliensi sebagai kelenturan logam, sebagaimana dibandingkan dengan besi cetak yang sama sekali tidak resilien karena kandungan karbon yang keras tapi rapuh dan rentan sekali patah, berbeda dengan besi tempa yang resilien dengan sedikit kandungan karbon sehingga lembut dan bisa diubah sesuai kepentingan.
Analisis analogi ini dapat diimplementasikan untuk memisahkan individu yang

⁹ Istiqomah and Ardi Ardani dan Tristiadi, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020).

¹⁰ Eem Munawaroh and Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan* (Semarang: CV Pilar Nurantara, 2019).

¹¹ D.C. Letzring, T.D., Block, Jack, Funder, "Ego-Control and Ego-Resiliency: Generalization of Self-Report Scales Based on Personality Descriptions from Acquaintances, Clinicians, and the Self," *Journal of Research in Personalit*, 2004.

¹² A Reivich, K. & Shatte, *The Resilience Factor: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (New York: Broadway Books, 2002).

¹³ Jelena Obradovic Ann S. Masten, "Competence and Resilience in Development," *ANNALS Of The New York Academy of Sciences*, 2007.

¹⁴ C Jackson, R., & Watkin, "The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness," *Selection and Development Review* 20, no. 6 (2004).

¹⁵ Michael Rutter, *Causal Pathways and Social Ecology*. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience A Handbook of Theory and Practice* (New York: Springer Science and Business Media, 2012).

memiliki ketahanan dari mereka yang tidak memiliki, khususnya dalam menghadapi himpitan psikis dimana terkait melalui *negative experience*.¹⁶

Pelbagai sketsa yang telah diuraikan sebelumnya, definisi yang diusulkan oleh Masten, dkk., yakni “*the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances*”, memberikan gambaran yang memadai, resiliensi diidentifikasi sebagai suatu prosesi, kemampuan atau reaksi dari kesuksesan penyesuaian diri walaupun pada kondisi tertantang dan terancam. Melalui definisi tersebut, upaya dilakukan demi melingkupi pelbagai pertentangan dalam pemahaman tentang resiliensi yang telah diajukan sebelumnya.¹⁷

Dari rangkuman pelbagai definisi sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi merujuk pada kapasitas personal seseorang untuk beradaptasi secara positif pada situasi yang berisiko dan tidak menguntungkan. Kemampuan resiliensi termanifestasi melalui sikap positif seseorang dalam menghadapi aspek-aspek berisiko atau penyebab tekanan jiwa (trauma). Sebagai contoh, individu yang resilient mungkin menunjukkan strategi penanganan (coping) yang adaptif dan kemampuan untuk mengambil hikmah dari pengalaman sulit.

Pernyataan Davis, dkk., bahwa identifikasi resiliensi memerlukan dua kondisi sebagai berikut: Pertama-tama, terdapat ancaman signifikan terhadap seseorang yakni ancaman dapat bersifat status risiko tinggi (*high risk*) maupun mengalami penderitaan dan tekanan jiwa. Kedua, yakni kecakapan beradaptasi maupun progres seseorang yang dianggap baik yakni seseorang menunjukkan perilaku dalam cara yang kompeten (*competent manner*).¹⁸ Pernyataan Davis, dkk. secara garis besar menyatakan bahwa untuk mengidentifikasi seseorang sebagai individu yang resilien, dua kondisi utama harus terpenuhi:

1. **Adanya ancaman signifikan:** Individu tersebut harus menghadapi situasi yang mengancam kesejahteraannya, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Ancaman ini bisa berupa peristiwa traumatis, kondisi hidup yang sulit, atau tekanan psikologis yang berkepanjangan.
2. **Kemampuan adaptasi yang baik:** Meskipun menghadapi ancaman, individu tersebut mampu beradaptasi dengan baik dan menunjukkan perilaku yang positif atau konstruktif. Artinya, mereka tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dan berkembang dari pengalaman sulit tersebut.

Elemen sentral dalam studi resiliensi adalah *adversity*, kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi tantangan hingga sanggup bertahan hidup. Elemen ini menjadi variabel yang memilah antara ketangguhan dengan proses manajemen sosial atau karakteristik kepribadian (*trait*). Terdapat tiga dampak yang signifikan dari resiliensi (*outcomes*), yaitu: *Effective coping*, *Mastery*, dan *Positive adaptation*. *Effective coping* merupakan reaksi optimal dengan efektifitas pengelolaan kesusahan atau tekanan untuk mencapai optimalisasi dalam menangani masalah. Adapun *mastery* adalah kapabilitas

¹⁶ B Tugade, M. and Frederickson, “Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences,” *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2 (2004).

¹⁷ Ann S. Masten, “Competence and Resilience in Development.”

¹⁸ K Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, “Resilience in Common Life: Introduction to the Special Issue. *Journal of Personality*,” *Journal of Personality*, 2009.

dan cakupan pengetahuan luas yang dikuasai seseorang. Sedangkan *positive adaptation* adalah momen seseorang kembali pulih atau bangkit dari situasi tersulit, dan proses pemulihan tersebut berjalan dengan efektif serta memberikan manfaat.¹⁹

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini memakai studi kepustakaan (*Library Research*). Studi literatur dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendukung penelitiannya dengan cara mendalami, menelaah, menganalisis, dan mengidentifikasi informasi yang ada pada literatur (sumber bacaan, bahan referensi, atau hasil penelitian lain). Tinjauan kepustakaan dari penelitian ini adalah dengan menelaah data-data seperti informasi dari jurnal, buku, majalah, koran, dan publikasi lainnya sebagai sumber sekunder yang relevan untuk penelitian ini.²⁰ Penelitian pustaka ini akan mengkaji pemahaman dan penerapan nilai-nilai Islam dalam membangun ketahanan mental generasi muda Muslim Indonesia difokuskan pada analisis dan implementasi *Tafsir Al-Misbah*. Dengan menerapkan prinsip-prinsip dari resiliensi, penelitian ini mengulas langkah-langkah untuk membentuk ketahanan mental, yang memiliki dampak praktis dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual generasi muda Muslim.

Metode interpretasi pada penelitian ini menggunakan *tafsir maudhu'i* (tematik), dengan mengarah pada interpretasi Al-Qur'an dengan memilih tema khusus. Dalam proses ini, dilakukan pengumpulan ayat-ayat dengan relevansi pada topik pilihan, kemudian dipaparkan melalui aspek semantisnya satu per-satu. Tujuan utama adalah membentuk gagasan menyeluruh terkait prinsip Al-Qur'an pada konsep tersebut, mencerminkan tren baru dalam penafsiran modern kontemporer, dengan fokus pada pencarian hasil Al-Qur'an terhadap berbagai problematika bagi orang-orang yang mendalami agama Islam.²¹

HASIL PENELITIAN

Peradaban manusia dan kompleksitas kehidupannya terperinci oleh Al-Qur'an, dimana berperan sebagai panduan utama pada aktivitas muslim sebagai panduan yang dapat merekonstruksi peradaban (*civilization*). Sehingga, al-Qur'an merespon melalui arahan-arahan terkait menjaga dan memberikan bantuan dalam menghadapi tantangan hidup, memperkuat ketahanan individu dalam mengatasi kesulitan.²² Dalam konteks

¹⁹ MSN Marie Earvolino-Ramirez RN, "Resilience: A Concept Analysis," *Nursing Forum* 42, no. 2 (2007).

²⁰ Abdi Mirzaqon, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing," *Jurnal BK UNESA* 8, no. 1 (2018).

²¹ Syahrin Harahap, *Metode Studi Dan Penelitian Ilmu-Ilmu Ushuluddin* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000).

²² Lukman Fajariyah, "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial," *Proceedings of the 5 Th Internasional Conference on Islamic Studies (ICONIS) IAIN Madura Pamekasan*, 2021.

ini, cobaan, permasalahan kehidupan, dan kesulitan hidup dianggap sebagai keniscayaan. Ujian hidup dipandang sebagai *sunnatullah*, dan setiap fenomena yang terjadi dalam kehidupan dan alam semesta dianggap sebagai manifestasi kehendak Allah.

Tabel 1. Konteks dan Konsep Resiliensi dalam Al-Qur'an

Surah	Konteks	Self Resilience
<p>أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَرُوُلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ</p> <p>QS. Al-Baqarah: 214</p>	<p><i>Muhasabah</i></p> <p>Kepastian adanya cobaan hidup sebagaimana orang terdahulu, dengan malapetaka dan kesengsaraan.</p>	<p>Kemampuan individu beradaptasi positif dalam situasi sulit dan berisiko, termasuk kisah ujian para nabi dan rasul Allah.</p>
<p>لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ</p> <p>QS. Ali Imran: 186</p>	<p><i>Sabar dan Muhasabah</i></p> <p>Kepastian untuk diuji dengan harta dan pribadi masing-masing</p>	<p>Anjuran kesabaran dan bertakwa dalam menghadapi cobaan yang tak terhindarkan bagi setiap individu.</p>
<p>أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ</p> <p>QS. Al-Ankabut: 2</p>	<p><i>Muhasabah</i></p> <p>Refleksi keimanan dan realitas pengujian manusia</p>	<p>Ujian merupakan sebuah keniscayaan</p>
<p>وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝ (١٥٧) وَرَحْمَةٌ</p> <p>QS. Al-Baqoroh : 155- 157</p>	<p><i>Sabar dan Tawakkal</i></p> <p>Ragam tantangan kehidupan manusia berupa: ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.</p>	<p>Menghadapi cobaan dan ujian, melalui kesabaran dan tawakkal dengan berserah diri pada Allah.</p>

Dalam ayat-ayat diatas, dapat diidentifikasi beberapa elemen utama yang menjadi landasan konsep resiliensi menurut ajaran al-Qur'an, sebagai berikut:

Shabr

Kata صبر berasal dari kata dasar "ص ب ر" dengan bentuk *masdar*. Dalam segi leksikal, kata "*shabr*" memiliki beberapa makna. Apabila diikuti oleh elemen علي, berarti kesabaran atau keteguhan hati. Jika terkuti oleh partikel عن, bermakna menahan atau mencegah. Ketika diikuti oleh partikel ه, bermakna memaksakan dan mengharuskan. Sedangkan jika terkuti partikel ب, artinya adalah menanggung.²³ Dalam definisi kamus al-Qur'an, istilah "*shabr*" dijelaskan sebagai tindakan 'menahan', melalui konteks fisik-material misalnya menahan seseorang dalam belenggu (tahanan), atau dalam konteks nonfisik-immaterial misalnya menahan diri (jiwa) saat menempuh hal-hal yang diharapkan.²⁴

Terdapat *ikhtilaf* beberapa ulama' muslim terkait jumlah *lafadz Shabr* pada Al-Qur'an, Meskipun ada perbedaan pendapat, ini tidak menciptakan kontradiksi. Beberapa ulama, seperti Abu Thalib al-Makki, menyebutkan kata "*shabr*" lebih dari 90 kali, sementara Abu Hamid al-Ghazali menyebutkannya lebih dari 70 tempat.²⁵ Menurut Yusuf al-Qaradhawi, perbedaan ini muncul bukan karena adanya kontradiksi dalam Al-Qur'an melainkan dalam beberapa ayat terdapat dua atau lebih kata "*shabr*," yang dihitung berbeda oleh sebagian ulama.²⁶

Imam Al-Ghazali mengidentifikasi tiga aspek sabar dalam Islam: (1) sabar pada ketaatan perintah Tuhan, (2) sabar pada larangan Tuhan, dan (3) sabar pada cobaan kehidupan.²⁷ Kesabaran pada cobaan kehidupan, berkait-kelindan dengan resiliensi, merupakan cobaan untuk yang beriman dari Allah Swt. Tujuannya adalah ujian pada tingkat iman dengan kesabaran, yakni memisahkan iman yang kuat seperti mutiara dari iman yang rapuh seperti pecahan kaca. Musibah ini diberikan agar manusia beriman tidak kehilangan harapan di tengah cobaan. Kesabaran dalam menghadapi tantangan, kesulitan, dan pahitnya kehidupan memerlukan kemampuan untuk tabah. Dalam perjalanannya, diharuskan menerima dan menghadapi tantangan tersebut dengan penuh tanggung jawab, dihadapi dengan keberanian dan integritas dalam menjalani proses penyelesaian dan pertumbuhan pribadi.

Ketika individu mampu menunjukkan kesabaran dalam melalui kesusahan, seseorang akan mengembangkan ketahanan pada kehidupannya. Ketangguhan ini mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola kesulitan, yang dapat diartikan sebagai penerapan strategi *effective coping*. Dengan kata lain, kemampuan untuk bersabar dan mengatasi tantangan hidup merupakan aspek fundamental dari ketangguhan psikologis, yang berkontribusi pada kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai rintangan dalam kehidupan sehari-hari.

²³ Mandzur Jamal Al-Din Ibnu, *Lisan Al-Arab* (Beirut, 2010).

²⁴ M. Quraish. Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2013).

²⁵ Sopyan Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," *Jurnal MADani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Humaniora* 1, no. 2 (2018).

²⁶ Yusuf Al-Qaradhawi, *Al-Sabr Fi Al-Qur'an (Min Al-Tafsir Al-Maudhu'i Li Al-Qur'an)* (Cairo: Maktabah Wahbah, 1989).

²⁷ Imam Ghazhali, *Ihya' 'Ulum Al-Din* (Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2004).

Muhasabah

Muhasabah, terdapat pada Al-Qur'an juga Hadits Rasulullah dalam konteks tertentu. Istilah tersebut merupakan bentuk masdar (bentuk dasar) dari kata *حاسب* – *حاسباً* *يحاسب* - *يحاسباً*, memiliki makna menghitung, mengoreksi, dan introspeksi.²⁸ Muhasabah adalah upaya seseorang untuk melakukan introspeksi diri, mengkalkulasi dan mengevaluasi dosa-dosa yang telah dilakukan serta mencermati kebaikan-kebaikan yang masih belum terealisasi. Pada konteks ini, terdapat sebuah pernyataan Umar Bin Khattab, bahwa *حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا* yakni evaluasilah dirimu sendiri sebelum engkau dievaluasi nantinya.²⁹

Muhasabah menurut al-Ghazali merupakan evaluasi yang dilakukan oleh seorang hamba pada perilaku dan kepastian yang terambil, sebagaimana pedagang yang menghitung modal, keuntungan, dan kerugian. Modal dalam konteks keagamaan adalah ibadah *fardhu*, keuntungan adalah ibadah *sunnah*, dan kerugian terkait dengan perbuatan maksiat. Selanjutnya Al-Ghazali menjabarkan bahwa muhasabah ideal melibatkan enam langkah: *Musyarathah* (menetapkan pra-syarat), *Muraqabah* (mawas diri), *Muhasabah* (introspeksi), *Mu'aqabah* (persangsihan), *Mujahadah* (kesungguhan), dan *Mu'atabah* (evaluasi).³⁰

Muhasabah berkait kelindan dengan manajemen diri yang disingkat dengan POAC (*Planning, Organizing, Actuating dan Controlling*), yakni pada konteks perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan atau evaluasi. Fungsi-fungsi tersebut merupakan bagian integral dari muhasabah, yang Allah Swt., ajarkan kepada seluruh hamba-Nya.³¹ Praktik ini bukan hanya introspeksi spiritual, tetapi juga merupakan alat manajemen diri yang komprehensif, mencakup semua aspek perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang berkelanjutan. Dengan demikian, muhasabah menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan disiplin diri, produktivitas, dan pertumbuhan spiritual.

Tawakkal

Definisi 'tawakkal' bersumber dari Bahasa Arab *وَكَّلَ* (*wakala*), memiliki akar kata *وَكَّلَ* (*wakala*) dengan arti lemah. Dalam konteks ini, *تَوَكَّلَ* (*tawakkul*) berarti menyajikan atau mewakili. Sebagai contoh, seseorang dapat mengganti dagangan maupun usaha lainnya, yang berarti menyajikan urusan tersebut dengan kepercayaan mengenai problematika dari usaha tersebut. Istilah *وَكِيل* (*wakil*) memiliki kesamaan atas *تَوَكَّلَ* (*fa'il*), yang berarti aspek pelaksana instruksi seseorang yang mewakilkannya.

Dalam al-Quran terdapat 70 ayat yang menyertakan kata "tawakkal", namun kata tersebut memiliki berbagai makna. Beberapa di antaranya merujuk pada arti sebagai pemelihara dan penjaga, sementara yang lain mengacu pada makna sebagai orang yang

²⁸ Jamal Al-Din Ibnu, *Lisan Al-Arab*.

²⁹ 'Ai'dh Al-Qarni, *La Tahzan* (Al-'Abikan, 2018).

³⁰ Ghazhali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*.

³¹ M. Manullang, *Dasar-Dasar Manajemen* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1981).

diserahi tanggung jawab, dan sebagainya. Yusuf al-Qaradhawi menyatakan bahwa tawakkal termasuk tema paling utama dari amalan jiwa dan merupakan akhlak sangat agung dalam keimanan. Tawakkal melibatkan permohonan pertolongan, sementara berserah sepenuhnya merupakan aspek amalan seseorang.³²

Imam al-Ghazali menjelaskan bahwasannya aspek iman yang tak terwujud tanpa pengetahuan, kondisi, dan prilaku adalah tawakkal. Aspek yang melibatkan ilmu sebagai dasar, perbuatan sebagai hasil, dan kondisi sebagai maksud dari tawakkal. Menurutnya, tawakkal merupakan bersandar pada Allah dalam menghadapi kebutuhan, berpasrah pada kesulitan, serta keteguhan dan ketenangan saat dihadapkan pada bencana.³³ Ibn Qayyim al-Jauziyah menyatakan tawakkal adalah ibadah dan berserah hanya pada-Nya, dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada-Nya, yakin, dan ridha terhadap segala kejadian. Tawakkal didasarkan pada keyakinan bahwa Allah akan memberikan kecukupan, melibatkan usaha dan 'sebab-sebab'. Ini merupakan separuh dari agama, termasuk permohonan pertolongan, sedangkan inabah merupakan bentuk ibadah.³⁴

Sikap tawakkal, yaitu keyakinan dan penyerahan harapan kepada Allah, mencerminkan indikator keimanan seseorang dalam Islam. Tawakkal kepada Allah adalah bagian dari religiusitas Muslim. Ajaran tersebut mengajarkan umatnya untuk berserah dan berharap hanya kepada Allah dalam setiap urusan, sehingga memperoleh keajaiban dari tawakkal. Tawakkal bukan sekadar tinggal diam, menyerahkan diri pada keadaan, atau menunggu tanpa usaha. Menurut ajaran islam, tawakkal adalah berusaha dan berjerih payah dengan giat demi pencapaian. Setelah berusaha sungguh-sungguh, barulah seseorang menyerahkan diri kepada Allah dengan harapan mencapai tujuan melalui keberkahan, rahmat, dan *'inayah*.

Tawakkal sangat erat kaitannya dengan resiliensi, sejalan dengan pandangan bahwa resiliensi melibatkan aspek biopsikososial dan spiritual (Rahmawati, 2013). Penelitian Rahmawati (2013) menjelaskan tingkat keimanan atau keagamaan berpengaruh penting terhadap resiliensi taruna perikanan. Keikutsertaan dengan aktif dalam kegiatan keagamaan secara positif terkait dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa keterikatan pada nilai-nilai religius dapat menjaga keyakinan dan konsistensi nilai pada individu.

Dalam katagorei *effect size*, peran tawakkal termasuk dalam kategori medium,³⁵ sejalan dengan penelitian Clements dan Ermakova (2012) yang memakai aspek *Surrender to God*. Tawakkal dapat membantu seseorang merespon stress dengan lebih baik, yang berpotensi meningkatkan tingkat resiliensi mereka dalam menghadapi pengalaman sulit.³⁶ Hal ini sejalan dengan pandangan Herman dkk, bahwa resiliensi

³² Yusuf Al-Qaradhawi, *Fi Al-Thariq Ila Allah: Al-Tawakkul* (Maktabah Wahbah, 2009).

³³ Ghazhali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*.

³⁴ al-Jauzi, Ibnu Qayyim, *Madarij Al-Salikin* (Cairo: DAr Al-Hadis, 2003).

³⁵ A Santosa, "Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma," *Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2010).

³⁶ A. V. Clements, A. D. & Ermakova, "Surrender to God and Stress: A Possible Link between Religiosity and Health," *Sychology of Religion and Sprituality American Psychological Association* 4, no. 2 (2012).

adalah kemampuan positif untuk mempertahankan atau memulihkan kesehatan mental di tengah pengalaman yang sulit.³⁷

ANALISIS DAN DISKUSI

Resilience Qur'ani Perspektif Tafsir Al-Misbah

Surah dan Konteks		Interpretasi Dari Tafsir Al-Misbah ³⁸
QS. Al-Baqoroh : 155		<i>“Sabar adalah perisai dan senjata orang-orang beriman dalam menghadapi beban dan tantangan hidup. Itulah ujian yang akan kalian hadapi berupa perasaan takut pada musuh, kelaparan, kekurangan bekal, harta, jiwa dan buah-buahan. Tidak ada yang melindungi kalian dari ujian-ujian berat itu selain jiwa kesabaran. Maka sampaikanlah, wahai Nabi, berita sukacita yang menggembirakan kepada mereka yang bersabar dengan hati dan ucapanmu.”</i>
Sabar	Mastery	
QS. Al-Baqoroh : 156		<i>“Sesungguhnya orang-orang yang ditimpa musibah dan merasa yakin bahwa kebaikan, keburukan dan segala sesuatu itu berasal dari Allah, berkata, Diri kami ini adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya. Untuk-Nya kami persembahkan puji syukur atas segala karunia dan kami harus bersabar jika mendapatkan ujian atau diberi pahala dan balasan.”</i>
Tawakkal	Effective Coping	
QS. Al-Baqoroh : 156		<i>“Orang-orang yang bersabar dan beriman kepada Allah akan menerima berita yang baik berupa pengampunan Tuhan dan karunia-Nya. Mereka itulah yang diberi petunjuk menuju jalan kebaikan dan kebenaran.”</i>
Sabar	Mastery	
QS. Al-Baqarah: 214		<i>“Apakah kalian mengira akan masuk surga dengan hanya menyatakan keislaman tanpa diuji seperti halnya orang-orang sebelum kalian? Mereka diuji dan ditingcangkan dengan berbagai cobaan. Sampai- sampai Rasulullah sendiri dan orang-orang yang bersamanya, berkata, ‘Bilakah pertolongan Allah akan tiba?’ Saat itu Allah menepati janji-Nya dan mengatakan kepada mereka bahwa pertolongan itu sudah dekat.”</i>
Muhasabah	Positive Adaptation	
QS. Ali Imran: 186		

³⁷ T. Herman, H. Stewart, D.E., Diaz-Grandoz, Berger, E. L., dan Jackson, B., &Yuen, “What Is Resilience?,” *Canadian Journal of Psychiatry* 56, no. 5 (2011).

³⁸ M. Quraish. Shihab, *Tafsir Al-Misbāh* (Jakarta: Lentera Hati, 2011).

<p>Sabar Muhasabah</p>	<p>Mastery and Positive Adaption</p>	<p><i>“Yakinlah, wahai orang-orang yang beriman, bahwa kalian akan mengalami cobaan harta (dengan perintah untuk berinfaq) dan cobaan jiwa (dengan perintah berjihad, dengan penyakit dan kesengsaraan). Dan sesungguhnya kalian akan mendengar ucapan-ucapan yang menyakitkan berupa cercaan dan hujatan, yang harus kamu terima dengan sabar dan takwa. Karena sesungguhnya sikap yang demikian itu adalah sebagian dari kesalehan yang dikerjakan dengan niat yang bulat.”</i></p>
<p>QS. Al-Ankabut: 2</p>		<p><i>“Apakah manusia mengira bahwa mereka dibiarkan begitu saja karena mereka telah mengucapkan dua kalimat syahadat tanpa diuji dengan hal-hal yang dapat membuktikan hakikat keimanan mereka, yaitu dalam bentuk cobaan-cobaan dan tugas-tugas keagamaan? Tidak, bahkan mereka harus diuji dengan hal-hal seperti itu.”</i></p>
<p>Muhasabah</p>	<p>Positive Adaption</p>	<p><i>“Apakah manusia mengira bahwa mereka dibiarkan begitu saja karena mereka telah mengucapkan dua kalimat syahadat tanpa diuji dengan hal-hal yang dapat membuktikan hakikat keimanan mereka, yaitu dalam bentuk cobaan-cobaan dan tugas-tugas keagamaan? Tidak, bahkan mereka harus diuji dengan hal-hal seperti itu.”</i></p>

Pada ayat-ayat tersebut beberapa menyiratkan bahwa setiap individu akan bermuhasabah menghadapi cobaan, namun dengan menyerahkan segalanya kepadanya, jiwa akan merasa tenang, menghindari frustrasi dan pesimis. Tetapi mereka yang sanggup kuat, bangkit, dengan memiliki resiliensi dengan meraih kebahagiaan Allah ibarat respon pada keberhasilan melalui ujiannya. Resiliensi dalam Islam dianggap sebagai kewajiban, menunjukkan bahwa hamba yang memiliki ketangguhan dan keimanannya teruji dianggap lebih dicintai oleh Allah, berhubungan erat dengan ajaran islam.

Analisis terkait konteks *shabr* pada ayat-ayat diatas sangat berkelindan dengan ayat-ayat lain misalnya pada QS. Al-Baqarah: 153, yakni kesabaran dengan sholat.³⁹ Seseorang yang memiliki resiliensi meyakini ujian Allah, dengan penerimaan keikhlasan, kemudian mendapat hikmah di baliknya. Cobaan bisa menjadi pendorong pada pemaknaan kehidupan. Pakar Psikolog Walsh menekankan seseorang yang mengalami ujian memerlukan kepercayaan positif (*positive beliefs*) melalui praktik religius demi membangun resiliensi. Adapun konsep sabar disusul dengan sholat, sebagai aspek krusial pada religiusitas agama, memengaruhi cara seseorang menghadapi musibah.⁴⁰

Analisis pada Q.S. Al-Baqarah Ayat 156, yaitu *lafadz* "إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ", menunjukkan sikap *tauhidiyyah* seorang muslim dengan kesadaran, dirinya akan kembali pada Allah karena ia adalah milik-Nya. Hal ini memberikan dorongan semangat, *positive energy* dan optimisme saat diuji. Kalimat ini mengandung konteks *muhasabah* melalui energi positif dan ketuhanan yang kuat, sehingga dengan memahaminya, seseorang dapat menghadapi musibah dengan mudah, merasa didampingi oleh Allah, dan mendapatkan kelancaran dalam urusannya. Dalam situasi

³⁹ Shihab.

⁴⁰ Q. & Rumiani. Uyun, “Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana Yogyakarta,” *Jurnal Intervensi Psikolog* 4, no. 2 (2012).

musibah, Allah memerintahkan seorang muslim untuk mengucapkan kalimat istirja ini sebagai bentuk *tawakkal* kepada Allah, yang jika dihayati dengan baik, akan membuatnya tersadar dan bermuhasabah.

Dalam kehidupan, sabar menjadi kunci utama untuk mengatasi kesulitan atau tekanan. Sabar mengajarkan ketenangan dan ketabahan, tanpa kehilangan kepercayaan diri atau putus asa. Selain itu, tawakkal menegaskan bahwa meskipun kita berusaha sebaik mungkin dengan tindakan optimal (*effective coping*), hasil akhirnya masih tergantung pada kehendak-Nya. Proses muhasabah atau introspeksi diri menjadi penting dalam meraih optimalisasi. Melalui muhasabah, seseorang merenungkan tindakan coping yang digunakan, memahami sejauh mana penguasaan diri (*mastery*), dan mengenali momen-momen positif adaptasi (*positive adaptation*) sebagai bagian dari proses pemulihan. Penguasaan diri dalam muhasabah, sabar, dan tawakkal adalah kemampuan mengelola diri di tengah kesulitan dengan bijaksana. Momen positif adaptasi, hasil muhasabah, adalah bukti pemulihan efektif yang dianggap anugerah Allah. Integrasi sabar, tawakkal, muhasabah, mastery, dan positive adaptation membawa efektivitas dalam mengelola kesulitan hidup menuju optimalisasi diri.

Resilience Qur'ani dalam Membentuk Generasi Muda yang Tangguh

Allah memberikan ujian atau cobaan dalam jumlah yang terbatas, sehingga proporsinya kecil apabila berbanding balasan juga pahala yang diperoleh. Pengetahuan yang Allah berikan tentang ujian ini dianggap sebagai nikmat besar karena melalui ujian tersebut, sehingga mampu bersiap melampaui cobaan selanjutnya. Ujian dibutuhkan sebagai langkah menuju peningkatan tingkat spiritual. Ujian yang diberikan oleh Allah dianggap baik, sedangkan kegagalan dalam menghadapinya yang dianggap buruk.⁴¹ M. Quraish Shihab menyatakan bahwa situasi di mana seseorang diberi kenikmatan dunia, dikelilingi oleh keindahan materi, dan bahkan mendapat sikap positif dari orang-orang beriman, semuanya merupakan bentuk ujian dan cobaan. Hal ini dianggap sebagai kepastian untuk meraih kebahagiaan surga di kehidupan akhirat. Kesadaran ini dimiliki oleh individu yang takwa. Allah mengingatkan mereka bahwa pertolongan yang berasal dari-Nya sangatlah dekat.⁴²

Generasi muda saat ini menghadapi berbagai isu kompleks di era digital, seperti tekanan psikologis dari overconnectedness, cyberbullying, dan kompetisi akademis. Isu-isu ini menciptakan lingkungan online yang tidak aman, merajalelanya permasalahan body image, isolasi sosial akibat media sosial, serta ketidaksetaraan dan diskriminasi. Sedentarisasi juga menimbulkan risiko kesehatan fisik. Generasi muda membutuhkan dukungan holistik dan solusi yang memadai untuk perkembangan yang sehat dan berkelanjutan di tengah dinamika zaman. Ketangguhan generasi muda tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan mencakup juga ketangguhan mental, emosional, dan spiritual. Dalam menghadapi tantangan kehidupan, Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi yang tak tergantikan.

⁴¹ Shihab, *Tafsir Al-Misbāh*.

⁴² Shihab.

Pemanfaatan agama (spiritual) dalam penelitian *mental health* semakin berkembang, karena agama memiliki peran signifikan dalam konteks multikultural yang dapat mencakup semua aspek kehidupan manusia. Spiritualitas kini diakui sebagai kekuatan kelima dalam profesi kesehatan mental dan bidang konseling.⁴³ Resilience Qur'ani, atau ketangguhan yang bersumber agama islam, menjadi landasan utama dalam membentuk generasi muda yang tangguh. Dalam menghadapi kompleksitas isu-isu generasi muda resiliensi al-Qur'an menawarkan fondasi kokoh melalui nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dan muhasabah, yang menjadi pilar utama membentuk ketangguhan mental, spiritual, dan moral. Resiliensi al-Qur'an bukan hanya respons terhadap kesulitan, melainkan juga landasan bagi pertumbuhan dan perkembangan generasi muda dengan integritas di tengah perubahan yang cepat.

A. Muhasabah sebagai Terapi Spiritual

Muhasabah merupakan suatu bentuk terapi untuk mengatasi dominasi nafsu amarah bis-suu' yang dapat memicu timbulnya penyakit hati manusia. Sebagai langkah pencegahan, muhasabah berfungsi sebagai introspeksi diri yang melibatkan penolakan terhadap dorongan negatif nafsu. Umar bin Khathab mendorong praktik bermuhasabah, mengingatkan agar kita secara rutin menilai tindakan kita sebelum dihisab di hari kiamat. Praktik ini tidak hanya membantu dalam evaluasi diri saat ini, tetapi juga mempermudah perhitungan di hari akhir.⁴⁴ Muhasabah adalah model terapi jiwa yang terintegrasi dalam terapi religius, menunjukkan bahwa spiritualitas mendukung perkembangan mental individu, termasuk ketangguhannya (resiliensi).

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai muhasabah sebagai intervensi terapi kesehatan mental. Penelitian Yumna dkk. (2021), yang menemukan bahwa muhasabah efektif dalam mengatasi ketergantungan NAPZA di LAPAS Narkoba Cilegon.⁴⁵ Kemudian penelitian Aswar dkk. (2021), menyoroti perannya dalam terapi korban homoseks di Komunitas Ruqyah Syariyyah Center Malang.⁴⁶ Sementara penelitian Saefulloh (2018) menyatakan bahwa muhasabah sebagai langkah preventif mendukung rehabilitasi pecandu narkoba.⁴⁷

B. Sabar sebagai Mekanisme Koping Aktif

Sabar merupakan dinamika yang dilihat umat Islam berotasi dengan bermula dari-Nya kemudian kembali pada-Nya. Sebagai sifat dinamis, sabar bukanlah sikap pasif, melainkan perjuangan aktif yang memerlukan usaha, sentiasa tabah dengan dogma positif bahwa hasilnya membawa kebaikan. Hal

⁴³ Wahidin, "Qur'anic Perspective On Resilience: Self-Management To Build Optimistic Character," *Conference In: International Seminar Of Mental Health And Trauma Counseling*, 2021.

⁴⁴ Fatma Laili Khoirun Nida, "Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus," *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (2021).

⁴⁵ E Yumna, Wardana, G. K., Fauziah, H., Bachtiar, S. S., Muslikhin, & Novitasari, "Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)," *Syifa Al Qulub, Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021).

⁴⁶ A Aswar, A., Usman, M. H., & Iskandar, "Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2020).

⁴⁷ A. Saefulloh, "Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba Di Yayasan Suci Hati Padang," *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2018).

ini, ditemukan pemahaman yang salah di kalangan muslim awam, mereka cenderung memandang sabar hanya sebagai kepasrahan pasif dalam menghadapi kesulitan hidup.⁴⁸

Kesabaran dengan resiliensi adalah bentuk ketahanan psikis yang mendorong seseorang dapat menyambung kehidupan secara positif, baik jasmani dan rohani. Seorang remaja dengan kesehatan mental dapat mengakui masalah kehidupan tanpa mengeluh, karena mereka memahami bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk mengatasi problema hidup sesuai kapasitasnya. Meskipun setan mungkin menciptakan rasa cemas, bimbang, gelisah dan resah (Q.S. an-Nas: 4-5), seseorang seharusnya memiliki kemampuan untuk menghadapi ujian kehidupan dengan daya tahan yang memadai. Sesungguhnya Allah tak akan pernah menguji manusia kecuali sebanding dengan kemampuannya (Q.S. Al-Baqarah: 286; Al-Mukminun: 62).

C. Dinamika Tawakal dalam Perspektif Psikologi Positif dan Spiritualitas

Tawakal, sebagai suatu prinsip merupakan itikad seorang muslim bahwasannya seluruh peristiwa kehidupan adalah keniscayaan. Konteks tersebut sejalan dengan pemahaman terkait Allah oleh Ibnu Qayyim Al Jauziyah. Mengetahui dengan yakin bahwa setiap fenomena adalah ketentuan Allah memberikan tingkat resiliensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan kepada Allah dapat merespons fenomena dengan baik, yakin hal tersebut membawa kebaikan baginya. Oleh karena itu, seseorang dengan keyakinan penuh akan toleran pada tiap fenomena yang tak diinginkan.⁴⁹ Selaras dengan pernyataan Javanmard terkait *religious belief* sebagai elemen untuk memprediksi resiliensi pada remaja (mahasiswa). Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan keimanan bahwa adanya dihidupkan kembali pasca meninggal menghasilkan penurunan nilai kecemasan serta peningkatan nilai kedamaian pada jiwa.⁵⁰

Remaja yang konsisten menjalani tawakkal melalui ibadah teratur, termasuk pelaksanaan kewajiban dan sunnah, dapat merasakan dampak positif. Sebagai contoh, shalat memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan seseorang sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan kemarahan.⁵¹ Terlihat adanya korelasi yang cukup kuat antara elemen ibadah dan tingkat stres remaja. Dengan kata lain, semakin intensitas ibadah meningkat, semakin menurun tingkat stres yang dialami oleh remaja.⁵² Penelitian oleh Widuri (2012) pada 75 mahasiswa tingkat pertama ditemukan kepositifan substansial terkait *emotion regulation* dengan *resilience*. Menurutnya, kemampuan *emotion regulation* dapat memengaruhi sikap

⁴⁸ Umi Rohmah, "Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatic," *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2012).

⁴⁹ al-Jauzi, Ibnu Qayyim, *Madarij Al-Salikin*.

⁵⁰ G. H. Javanmard, "Religious Beliefs and Resilience in Academic Students," *Pocedia-Social Behavioral Sciences*, 2013.

⁵¹ Uyun, "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana Yogyakarta."

⁵² L. A. Prawesti, "Hubungan Antara Tawakal Dan Stres Pada Siswa SMA Di Yogyakarta, Skripsi (Tidak Diterbitkan)" (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2016).

tanggung saat diuji, serta meningkatkan keyakinan dan kesadaran diri.⁵³ Temuan serupa dikuatkan oleh penelitian Aulia (2013), dengan *emotional intelligence* berhubungan baik pada *resilience* anak muda.⁵⁴

Kemajuan resiliensi pada konklusinya berdampak baik pada kesejahteraan psikis dan kejiwaan generasi muda. Keterkaitan resiliensi dengan perkembangan kebaikan tercermin melalui sifat-sifat seperti *tawadhu*, penuh kesyukuran, toleransi, dan kendali pada aspek religiusitas seseorang khususnya generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa melatih resiliensi melibatkan praktik bermuhasabah, kesabaran, dan tawakkal, yang diintegrasikan dengan elemen-elemen resiliensi lainnya, membentuk ketangguhan mental dan spiritual pada generasi muda yang menghadapi dinamika kehidupan yang terus berkembang.

KESIMPULAN

Ketahanan mental merupakan tantangan kritis di era muda yang tekanannya semakin meningkat. Generasi muda Muslim di Indonesia, terutama dalam konteks Revolusi Industri 4.0, menghadapi dampak signifikan dari perubahan sosial. Dalam mengatasi tekanan ini, resiliensi menjadi kunci, hal ini berkorelasi dengan konsep Al-Qur'an sesuai analisa pada Tafsir Al-Misbah, yang memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan spiritual generasi muda. Konsep-konsep Islami menjadi fondasi penting dalam membentuk ketahanan mental. Integrasi praktik-praktik keagamaan seperti muhasabah, sabar, dan tawakkal dengan unsur-unsur resiliensi lainnya membentuk ketangguhan mental dan spiritual pada generasi muda. Resiliensi ini juga berkorelasi dengan peningkatan moral seperti rendah hati, syukur, dan kemampuan memaafkan. Hubungan resiliensi dengan peningkatan moral tercermin melalui karakteristik seperti sikap rendah hati, rasa syukur, kemampuan memaafkan, dan kendali dalam aspek keagamaan, terutama di kalangan generasi muda. Studi menunjukkan bahwa mengembangkan resiliensi melibatkan praktik refleksi diri (*Muhasabah*), kesabaran (*Shabr*), dan kepercayaan penuh pada Allah (*Tawakkal*). Ketika praktik-praktik ini diintegrasikan dengan unsur-unsur resiliensi lainnya, mereka membentuk ketangguhan mental dan spiritual pada generasi muda yang dihadapkan pada dinamika kehidupan yang terus berubah.

Disarankan pada penelitian selanjutnya, untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang mekanisme yang menghubungkan resiliensi dengan praktik-praktik keagamaan dalam konteks ketahanan mental generasi muda Muslim, khususnya di Indonesia. Penelitian dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana muhasabah, sabar, dan tawakkal berinteraksi dengan faktor-faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan spiritual. Selain itu, analisis perbandingan antara berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial dapat memberikan wawasan tentang variasi dalam penerapan dan efek praktik keagamaan terhadap resiliensi.

⁵³ E. L. Widuri, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Humanitas* 9, no. 2 (2012).

⁵⁴ L. A. A Aulia, "Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Remaja," *Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2013).

Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan bagi pengembangan intervensi yang berfokus pada peningkatan ketahanan mental di kalangan generasi muda dalam menghadapi tantangan di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghalsani, M. *Filsafat Sains Menurut Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1993.
- al-Jauzi, Ibnu Qayyim. *Madarij Al-Salikin*. Cairo: DAR Al-Hadis, 2003.
- Al-Qaradhawi, Yusuf. *Al-Sabr Fi Al-Qur'an (Min Al-Tafsir Al-Maudhu'i Li Al-Qur'an)*. Cairo: Maktabah Wahbah, 1989.
- . *Fi Al-Thariq Ila Allah: Al-Tawakkul*. Maktabah Wahbah, 2009.
- Al-Qarni, 'Ai'dh. *La Tahzan*. Al-'Abikan, 2018.
- Anam, Khairul. *Paradigma Kesehatan Dalam Islam Di Era Muda*. Ponorogo: Barko Group, 2019.
- Ann S. Masten, Jelena Obradovic. "Competence and Resilience in Development." *ANNALS Of The New York Academy of Sciences*, 2007.
- Aswar, A., Usman, M. H., & Iskandar, A. "Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2020).
- Aulia, L. A. A. "Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Remaja." *Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2013).
- B. Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan / Elizabeth B. Hurlock ; Alih Bahasa, Istiwidayanti*. Jakarta: Erlangga, 2010.
- Clements, A. D. & Ermakova, A. V. "Surrender to God and Stress : A Possible Link between Religiosity and Health." *Sychology of Religion and Sprituality American Psychological Association* 4, no. 2 (2012).
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. "Resilience in Common Life: Introduction to the Special Issue. *Journal of Personality*." *Journal of Personality*, 2009.
- Fajariyah, Lukman. "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial." *Proceedings of the 5 Th Internasional Conference on Islamic Studies (ICONIS) IAIN Madura Pamekasan*, 2021.

- Ghazhali, Imam. *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2004.
- Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an." *Jurnal MADani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Humaniora* 1, no. 2 (2018).
- Harahap, Syahrin. *Metode Studi Dan Penelitian Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000.
- Herman, H, Stewart, D.E., Diaz-Grandoz, Berger, E. L., dan Jackson, B., & Yuen, T. "What Is Resilience?" *Canadian Journal of Psychiatry* 56, no. 5 (2011).
- Ilhamsyah, Mitra. "Revolusi Mental: Pemuda Dan Habit Barunya Dalam Perspektif Islam, Sebuah Upaya Dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini." *Jurnal Hadratul Madaniah* 9, no. 1 (2022).
- Isaacson, Bonnie. "Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young People." The University of Winsconsin-Stout, 2002.
- Istiqomah, and Ardi Ardani dan Tristiadi. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020.
- Jackson, R., & Watkin, C. "The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness." *Selection and Development Review* 20, no. 6 (2004).
- Jamal Al-Din Ibnu, Mandzur. *Lisan Al-Arab*. Beirut, 2010.
- Javanmard, G. H. "Religious Beliefs and Resilience in Academic Students." *Pocedia-Social Behavioral Sciences*, 2013.
- Letzring, T.D., Block, Jack, Funder, D.C. "Ego-Control and Ego-Resiliency: Generalization of Self-Report Scales Based on Personality Descriptions from Acquaintances, Clinicians, and the Self." *Journal of Research in Personalit*, 2004.
- Manullang, M. *Dasar-Dasar Manajemen*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1981.
- Marie Earvolino-Ramirez RN, MSN. "Resilience: A Concept Analysis." *Nursing Forum* 42, no. 2 (2007).
- Mirzaqon, Abdi. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing." *Jurnal BK UNESA* 8, no. 1 (2018).
- Munawaroh, Eem, and Esya Anesty Mashudi. *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. Semarang: CV Pilar Nurantara, 2019.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus." *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (2021).
- Prawesti, L. A. "Hubungan Antara Tawakal Dan Stres Pada Siswa SMA Di

Yogyakarta, Skirpsi (Tidak Diterbitkan)." Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2016.

Rajab, K. "Psikologi Iman Sebagai Penguatan Nilai Teologis Dalam Kesehatan Mental Islam." *Jurnal Sosio-Religia* 9, no. 3 (2010).

Reivich, K. & Shatte, A. *The Resilience Factor: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.

Rohmah, Umi. "Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatic." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2012).

Rutter, Michael. *Causal Pathways and Social Ecology*. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer Science and Business Media, 2012.

Saeffulloh, A. "Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba Di Yayasan Suci Hati Padang." *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2018).

Samain dan Budihardjo. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *At-Ta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).

Santosa, A. "Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma." *Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2010).

Shihab, M. Quraish. *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2013.

———. *Tafsir Al-Misbāh*. Jakarta: Lentera Hati, 2011.

Tugade, M. and Frederickson, B. "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences." *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2 (2004).

Uyun, Q. & Rumiani. "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana Yogyakarta." *Jurnal Intervensi Psikolog* 4, no. 2 (2012).

Wahidin. "Qur'anic Perspective On Resilience: Self-Management To Build Optimistic Character." *Conference In: International Seminar Of Mental Health And Trauma Counseling*, 2021.

Widuri, E. L. "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama." *Humanitas* 9, no. 2 (2012).

Yuliati, Evita. "Resiliensi Perspektif Qur'an." *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018).

Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies

p-ISSN : xxxx-xxxx (cetak) | e-ISSN : 2986-0342 (online)

Website: <https://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/mustafid>

Vol. 3 No. 2 (Juli-Desember) 2024

Yumna, Wardana, G. K., Fauziah, H., Bachtiar, S. S., Muslikhin, & Novitasari, E.
“Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental
Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika
Cirebon).” *Syifa Al Qulub, Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021).