

PERAN TASAWUF DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI

Umirna Fisabilih¹, Lina Restiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email: umirnafisabilih2255@gmail.com¹, linarestianaa@gmail.com²

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran tasawuf dalam meningkatkan resiliensi diri individu melalui pendekatan studi literatur. Tasawuf, sebagai dimensi spiritual dalam Islam, menekankan pada pengendalian diri, pembersihan hati, serta kedekatan kepada Tuhan (taqarrub ilallah), yang diyakini mampu memperkuat ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan menelaah berbagai literatur yang relevan, dapat disimpulkan bahwa praktik tasawuf seperti dzikir, muraqabah, dan tafakur memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk ketenangan batin, sikap sabar, serta pandangan hidup yang positif. Nilai-nilai spiritual dalam tasawuf membantu individu mengelola emosi negatif, meningkatkan makna hidup, dan membangun daya tahan (resiliensi) yang lebih kuat. Studi ini menyimpulkan bahwa tasawuf berperan penting sebagai pendekatan spiritual dalam penguatan mental dan emosional individu, khususnya dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata Kunci: Tasawuf, Resiliensi Diri, Spiritualitas, Studi Literatur, Ketahanan Psikologis.

ABSTRACT

This article aims to examine the role of Sufism in increasing individual self-resilience through a literature study approach. Sufism, as a spiritual dimension in Islam, emphasizes self-control, purification of the heart, and closeness to God (taqarrub ilallah), which is believed to be able to strengthen one's psychological resilience in the face of life stresses. By studying various relevant literature, it can be concluded that the practice of Sufism such as dhikr, muraqabah, and tafakur has a significant contribution in shaping inner peace, patience, and a positive outlook on life. Spiritual values in Sufism help individuals manage negative emotions, improve the meaning of life, and build stronger resilience. This study concludes that Sufism plays an important role as a spiritual approach in strengthening the mental and emotional strength of individuals, especially in facing life's challenges.

Keywords: Sufism, Self-Resilience, Spirituality, Literature Study, Psychological Resilience.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, stres, dan ketidakpastian saat ini. Seringkali manusia dihadapkan dengan berbagai kesulitan dan musibah. Al-Qur'an memberikan solusi yang berbeda untuk menghadapi tantangan, kesulitan, dan masalah dalam hidup. Islam adalah agama yang diturunkan kepada umat manusia sebagai rahmatan lil

‘alamin. Ajaran-ajarannya selalu bertujuan untuk memberikan manfaat bagi kehidupan manusia di dunia ini (Wahidah, 2020). Musibah serta kesulitan tersebut tidak dapat dihindari karena Allah telah menetapkan segala sesuatu bagi setiap makhluk-Nya, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. At-Taghabun ayat 11. Musibah yang dialami dapat berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, seperti dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155." Kesulitan tidak datang dengan sendirian, melainkan Allah SWT juga memberikan berupa kemudahan/jalan keluar dari masalah tersebut.

Kesulitan tersebut menjadi tantangan psikologis yang mengganggu keseimbangan emosional dan spiritual individu. Dalam konteks ini, kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif terhadap kesulitan hidup yang dikenal sebagai *resiliensi diri*. Dalam Desmita (2009), Smet menulis dalam bukunya bahwa orang pertama yang menggunakan istilah ketahanan adalah seorang ahli bernama Redl pada tahun 1969 untuk menggambarkan perbedaan sikap dan respon positif individu terhadap stres dan situasi yang tidak menyenangkan. Menurut Grotberg (2003), resiliensi adalah kapasitas individu untuk beradaptasi terhadap kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari (Muslimin, 2021). Sedangkan menurut Henderson, dan rekan-rekannya pada tahun 2003, resiliensi muncul sebagai alternatif istilah-istilah sebelumnya seperti invulnerable (kekebalan), invincible(ketangguhan), dan hardy (kekuatan), karena dalam proses untuk menjadi resilien terdapat pengakuan akan rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan (Faizi, 2023). Dapat dipahami bahwa resiliensi (fleksibilitas, daya tahan) merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk menghilangkan dampak negatif dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau untuk mengubah keadaan hidup yang menyedihkan menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi (Wahidah, 2020).

Resiliensi menurut tasawuf adalah kemampuan jiwa untuk tetap kuat, sabar, dan tenang saat menghadapi ujian hidup. Ini berasal dari kedekatan spiritual kepada Allah dan penyucian diri. Dalam tasawuf, resiliensi meliputi penyerahan hati kepada kehendak Tuhan yang membawa ketenangan, keikhlasan, dan sikap menerima takdir. Resiliensi dalam tasawuf adalah kemampuan spiritual untuk menghadapi dan bangkit dari kesulitan hidup. Tasawuf menawarkan praktik spiritual yang membantu orang meningkatkan ketahanan mental dan emosional. Pengajaran tasawuf menekankan dzikir dan mujahadah sebagai cara untuk mengatasi tekanan dan meningkatkan resiliensi (Adrian, 2024). Selain itu, tasawuf mengajarkan pentingnya introspeksi dan refleksi diri, yang membantu individu memahami dan

mengatasi perasaan negatif akibat cobaan hidup. Lewat mujahadah, seseorang belajar mengendalikan hawa nafsu dan mengembangkan sikap positif, yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan dengan lebih baik. Praktik ini tidak hanya memperkuat ketahanan mental, tetapi juga membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, memberikan sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi ujian. Jadi, tasawuf berfungsi sebagai panduan spiritual dan alat untuk membangun resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan kata lain, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial, tetapi juga sangat ditentukan oleh kekuatan spiritual dan nilai-nilai batiniah yang dimiliki seseorang. Resiliensi dalam Islam adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi ujian dan kesulitan dengan sikap yang tegar, yang didasarkan pada keyakinan dan nilai-nilai agama Islam. Konsep ini melibatkan aspek spiritual, sosial, dan psikologis yang saling terhubung dalam ajaran dan praktik umat Muslim. Salah satu elemen penting dalam resiliensi seorang Muslim adalah tawakal, yaitu keyakinan yang kuat kepada kehendak Allah SWT (Adrian, 2024). Namun demikian, tidak semua individu memiliki tingkat resiliensi yang memadai. Banyak orang mengalami keputusasaan, depresi, atau kehilangan arah ketika menghadapi kegagalan atau musibah. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Salah satu pendekatan spiritual yang berpotensi besar dalam memperkuat resiliensi adalah *tasawuf*, cabang dari Islam yang menekankan pada penyucian hati, pengendalian diri, dan pendekatan batiniah kepada Tuhan. Ajaran tasawuf menekankan pentingnya kesabaran (*sabr*), keikhlasan (*ikhlas*), tawakal, dan dzikir sebagai sarana untuk menghadapi berbagai ujian hidup dengan penuh ketenangan dan keteguhan hati. Nilai-nilai ini bukan hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam masyarakat yang semakin individualistik dan materialistik, ajaran tasawuf menawarkan alternatif solusi yang menyeimbangkan aspek lahir dan batin manusia. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana tasawuf dapat berperan dalam membentuk pribadi yang tangguh secara mental dan spiritual, serta bagaimana prinsip-prinsipnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan resiliensi diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (library research). Pendekatan ini dilakukan adalah metode penelitian yang dilakukan dengan

mengumpulkan data dan informasi melalui berbagai sumber bacaan yang tersedia seperti buku, jurnal, dokumen, dan catatan sejarah terdahulu (Syafitri & Nuryono, 2020). Informasi yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut kemudian dipelajari, dikutip, dan dianalisis untuk dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dari berbagai sumber ilmiah dan referensi keislaman, ditemukan bahwa tasawuf memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk dan meningkatkan resiliensi diri. Literatur yang dianalisis mencakup karya-karya klasik ulama sufi seperti Al-Ghazali, Ibnu Athaillah serta kajian kontemporer dalam psikologi Islam dan kesehatan mental.

1. Tasawuf sebagai Sarana Penguatan Diri Spiritual dan Psikologis

Al-Ghazali menekankan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) melalui latihan spiritual untuk mencapai ketenangan batin (*ithmi'nan*) (Fithriyyah, 2023). Tasawuf merupakan salah satu aspek penting dalam Islam yang berfokus pada pembinaan hati dan penyucian jiwa sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah SWT. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, stres, dan kekosongan makna, tasawuf hadir sebagai sarana penguatan diri, baik secara spiritual maupun psikologis.

Secara spiritual, tasawuf membimbing individu untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir, muhasabah, dan ibadah yang khushyuk, sehingga hati menjadi tenang dan damai. Sementara itu, secara psikologis, ajaran tasawuf seperti sabar, tawakal, syukur, dan ridha dapat membentuk ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kesadaran bahwa segala sesuatu adalah takdir Allah membantu seseorang menerima keadaan tanpa kehilangan harapan. Penelitian (Nasution dkk., 2024) menunjukkan bahwa individu yang rutin menjalankan praktik tasawuf seperti shalat, doa, dan dzikir efektif mengurangi kecemasan dan depresi serta terbukti menguatkan hubungan spiritual dan ketahanan mental.

Dengan demikian, tasawuf bukan hanya mengokohkan hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga memperkuat ketenangan batin dan keseimbangan jiwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Kesadaran Transendental sebagai Faktor Resiliensi

Studi literatur oleh (Fajri & Biantoro, 2023) menyatakan bahwa tasawuf berperan penting dalam menumbuhkan dan memperkuat aspek transendental dalam diri individu melalui pendekatan spiritual yang mendalam. Aspek transendental adalah dimensi kehidupan manusia yang berkaitan dengan hal-hal yang melampaui dunia fisik dan material, yaitu menyangkut Tuhan, nilai-nilai spiritual, makna hidup, dan kesadaran akan keberadaan yang lebih tinggi. Melalui praktik mujahadah berupa pembacaan sholawat yang dilakukan dengan khusyuk, menangis, dan menghadirkan hati, seperti sabar, tawakal, syukur, dan pengendalian diri, sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan jiwa yang tenang dan penuh makna.

Kesadaran bahwa segala peristiwa hidup berada dalam kuasa Ilahi memudahkan seseorang untuk menerima musibah tanpa kehilangan makna hidup, yang merupakan ciri utama dari resiliensi menurut teori Viktor Frankl. Viktor Frankl mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menjadikan penderitaan sebagai sumber kekuatan dan makna hidup dengan mempertahankan kebebasan memilih untuk bertahan, memperkuat tekad menjalani hidup yang bermakna, serta mengembangkan sikap tulus dan kreatif saat menghadapi berbagai tantangan (Mona dkk., 2021). Artinya, ketika seseorang memaknai penderitaan sebagai ujian atau bagian dari rencana Tuhan, seperti yang diajarkan dalam tasawuf, maka penderitaan itu tidak lagi dirasakan sebagai beban semata, tetapi sebagai sarana pembentukan diri.

Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai jalan spiritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup.

3. Latihan Ruhani sebagai Terapi Jiwa

Berdasarkan penelitian (Nasution, 2018) latihan spiritual ini memiliki peran sentral sebagai terapi jiwa dalam merespons krisis spiritual yang dialami oleh masyarakat modern. Latihan ruhani dalam konteks tasawuf mencakup praktik-praktik spiritual seperti dzikir, sholat khusyuk, mujahadah, dan kontemplasi batin yang mendalam untuk menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Latihan ini membantu individu untuk kembali kepada "pusat eksistensi", yaitu Tuhan, yang dalam kehidupan modern seringkali dilupakan karena dominasi rasionalitas, materialisme, dan individualisme.

Sejalan pula dengan penelitian (Suhartiningsih dkk., 2021) mengatakan bahwa praktik ibadah dijelaskan sebagai bentuk terapi jiwa yang sangat efektif dalam menghadapi krisis spiritual dan gangguan kejiwaan di era modern. Ibadah seperti sholat, puasa, dan dzikir bukan

hanya sebagai kewajiban ritual semata, tetapi juga memiliki dampak mendalam terhadap kesehatan jiwa dan ketenangan batin. Sholat dapat menenangkan hati, memperkuat jiwa, dan melatih disiplin spiritual; puasa memberikan ruang bagi tubuh dan jiwa untuk beristirahat serta membentuk kesadaran diri; sementara dzikir menjadi media untuk terus mengingat Allah sehingga hati menjadi tenang dan terbebas dari stres. Praktik-praktik ini menjadikan jiwa manusia lebih peka terhadap nilai-nilai ketuhanan dan menjauhkan diri dari sifat-sifat tercela seperti sombong, iri, dan dengki.

Dengan melatih diri secara ruhani, seseorang mampu membangun ketenangan batin, menemukan makna hidup, serta mengatasi kecemasan, kehampaan eksistensial, dan stres yang menjadi gejala umum masyarakat modern. Latihan ruhani bukan hanya merupakan bentuk ibadah, tetapi juga terapi yang menyeimbangkan aspek jasmani dan ruhani manusia secara harmonis. Praktik-praktik ibadah ini berfungsi sebagai terapi jiwa yang mampu mengendalikan emosi negatif dan mengembalikan stabilitas emosi individu.

Dalam tasawuf, ibadah bukan sekadar aktivitas lahiriah, melainkan bentuk kedekatan batin dengan Tuhan (taqarrub ilallah) yang menghasilkan ketenangan eksistensial dan penguatan moralitas. Melalui ibadah yang dihayati secara mendalam, individu dapat menjalani hidup dengan lebih seimbang, sabar, dan bijaksana, sehingga terhindar dari kehampaan spiritual yang kerap melanda manusia modern.

Hal ini sejalan dengan pandangan tasawuf bahwa hubungan antara manusia dan Tuhan merupakan pondasi utama untuk membangun jiwa yang sehat, tangguh, dan bermakna dalam menghadapi tantangan hidup (Sholeha & Sofa, 2025).

4. Tasawuf dan Pembentukan Optimisme Religius

Dalam literatur yang ditulis oleh (Ahsyari, 2014) disebutkan bahwa tasawuf berperan penting dalam membentuk optimisme religius melalui praktik-praktik ibadah seperti sabar dan ikhlas dalam menghadapi ujian, mendekatkan diri kepada Tuhan, serta mengambil hikmah dari setiap permasalahan. Sikap sabar dan ikhlas menjadi bentuk penerimaan terhadap takdir yang tidak sesuai harapan, tanpa larut dalam emosi negatif seperti dendam atau keputusasaan. Hikmah dari setiap ujian membentuk kedewasaan, kemandirian, dan perubahan pandangan hidup. Dalam menghadapi kesulitan, individu tidak hanya mengandalkan kekuatan pribadi, tetapi juga membangun kekuatan spiritual melalui ibadah, doa, dan perenungan, yang memberikan ketenangan dan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki makna tertentu.

(Rahmah, 2020) menegaskan bahwa ujian dan cobaan dari Allah bukan untuk melemahkan, melainkan sebagai sarana memperkuat keimanan, terutama saat iman mulai melemah. Dari sisi optimisme religius, keyakinan bahwa segala sesuatu, termasuk perceraian dan kelelahan emosional, merupakan bagian dari rencana Allah yang lebih baik akan membentuk cara pandang positif terhadap masa depan. Dalam tasawuf, hal ini dikenal sebagai *ḥusn az-ẓann biLlāh* atau berbaik sangka kepada Allah. Dalam karyanya Kitab al-Hikam, Ibnu Athaillah mengatakan bahwa Ḥusnuzan adalah sikap berprasangka baik, terutama kepada Allah SWT, yang penting dalam membentuk kepribadian spiritual positif. Menurut Ibnu Athaillah, ḥusnuzan bukan sekadar pasrah, melainkan keyakinan bahwa segala peristiwa baik atau buruk adalah bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah dan kasih sayang (Nasution, 2023).

Dengan menerapkan konsep ini, seseorang meyakini bahwa setiap musibah mengandung hikmah, dan pertolongan Allah akan menghadirkan masa depan yang lebih baik. Dengan demikian, spiritualitas terbukti menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi realitas kehidupan yang sulit, membentuk pola pikir resilien yang tidak mudah menyerah dalam menghadapi rintangan.

5. Dukungan Sosial Melalui Perspektif Tasawuf

Selain pendekatan individu, literatur juga mencatat bahwa tasawuf mendorong terbentuknya komunitas yang saling mendukung secara emosional dan spiritual, seperti halnya dalam lingkungan tarekat. Ini memperkuat resiliensi melalui dukungan sosial yang positif.

Dukungan sosial dalam perspektif tasawuf tidak hanya bersifat individual, tetapi juga terwujud melalui komunitas spiritual seperti tarekat. Komunitas ini menyediakan ruang bagi anggotanya untuk saling mendukung secara emosional dan spiritual, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam praktik tasawuf, kegiatan spiritual seperti dzikir, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dan suluk (retret spiritual) dilakukan secara kolektif, membentuk hubungan sosial yang erat antaranggota. Majelis dzikir, misalnya, tidak hanya menjadi tempat beribadah bersama, tetapi juga menjadi wadah berbagi pengalaman hidup dan saling menguatkan secara psikologis. Penelitian oleh Sensia Khodijah menunjukkan bahwa praktik tasawuf dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat ketahanan psikologis individu, terutama melalui kegiatan spiritual yang dijalani bersama komunitas (Sensia, 2025). Hal ini juga dikuatkan oleh Denise Adrian dalam penelitiannya yang menyimpulkan bahwa resiliensi terbentuk bukan

hanya karena praktik spiritual personal, tetapi juga karena dukungan sosial yang terbangun dalam lingkungan spiritual yang kolektif (Adrian, 2024).

Dengan demikian, melalui pendekatan tasawuf, komunitas tarekat berperan penting dalam menciptakan jaringan sosial yang saling mendukung, memperkuat identitas spiritual bersama, dan mendorong ketahanan mental yang kokoh.

Hasil studi literatur ini memperlihatkan bahwa tasawuf, sebagai pendekatan spiritual dalam Islam, berperan penting dalam pembentukan resiliensi diri. Nilai-nilai sufistik seperti ikhlas, sabar, dan tafakur memiliki korelasi kuat dengan komponen resiliensi seperti optimisme, regulasi emosi, dan makna hidup. Kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi pelengkap yang efektif bagi intervensi psikologis, terutama dalam konteks masyarakat Muslim. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas keimanan, tetapi juga pada penguatan mental dan emosional individu dalam menghadapi kehidupan yang kompleks dan penuh tekanan

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki peran penting dalam membentuk dan memperkuat resiliensi diri, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Melalui nilai-nilai sufistik seperti sabar, tawakal, syukur, dan berbaik sangka kepada Allah, tasawuf memberikan dasar yang mendalam untuk membantu individu menemukan makna hidup, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan dengan ketenangan. Latihan spiritual dalam tasawuf juga berfungsi sebagai terapi jiwa yang menyeimbangkan aspek fisik dan mental, serta mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain pendekatan individu, tasawuf juga membangun dukungan sosial melalui komunitas spiritual yang memperkuat ketahanan mental secara bersama-sama. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berkontribusi pada penguatan iman, tetapi juga berfungsi sebagai pendekatan menyeluruh dalam pengembangan kesehatan mental dan resiliensi, terutama dalam konteks masyarakat Muslim modern

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, D. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322-329.

- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent (studi kasus single parent di Kabupaten Paser). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3).
- Fajri, B., & Biantoro, O. F. (2023). Nilai-nilai Sholawat Wahidiyah dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72-92.
- Fithriyyah, I. (2023). *Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Potensi Kecerdasan Spiritual Siswa MAN 1 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Mona, Y. G., Naharia, M., & Kapahang, G. L. (2021). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua di Panti Asuhan Bahasa Kasih Bitung. *Psikopedia*, 2(1).
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.
- Nasution, S. A. (2023). Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab al-Hikam Ibnu Athaillah: The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to al-Hikam by Ibn Athaillah. *Jurnal Usuluddin*, 51(2), 25-62.
- Sensia, I. L. (2025). Tasawuf, Identitas dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial dari Ritual Sufi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2), 16-26.
- Sholeha, S., & Sofa, A. R. (2025). Konsep etika keutamaan dalam tasawuf Abdul Qadir Al-Jailani dan pengaruhnya terhadap terbentuknya akhlak manusia. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 176-186.
- Suhartiningsih, L., Rahmawati, F., & Himami, A. S. (2021). Tasawuf Sebagai Terapi Problematika Masyarakat Modern. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(2), 131-146.
- Syafitri, E. R., & Nuryono, W. I. R. Y. O. (2020). Studi kepustakaan teori konseling dialectical behavior therapy. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 11(1), 53-59.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.
- Faizi, N. (2023). Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1510-1527