

SABAR DAN RESILIENSI PSIKOSPIRITUAL: TAFSIR SUFI QS. AL-BAQARAH [2]: 153 DI TENGAH KRISIS KESEHATAN MENTAL GEN Z

Muhammad Naufal Rafif Ramadhan¹, Abd. Kholid²

UIN Sunan Ampel Surabaya^{1,2}

naufalrafiif17@gmail.com¹, a.kholid@uinsa.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini membahas urgensi konsep sabar dan salat (QS. Al-Baqarah: 153) sebagai landasan untuk membangun Resiliensi Psikospiritual di tengah krisis kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z (Gen Z). Sabar, yang secara etimologi berarti menahan dan mencegah, dalam tradisi sufi dipandang sebagai amal batin yang paling berat dan merupakan prinsip *takhliyah* (pengosongan diri dari maksiat/hawa nafsu). Salat adalah *tahliyah* (pengisian spiritual) dan sarana *mi'raj* bagi mukminin,. Penafsiran sufi secara spesifik berfokus pada dimensi batiniah ayat ini, menekankan bahwa penyatuan sabar dan salat adalah syarat mutlak untuk mencapai Ma'iyatullah (kebersamaan dan pertolongan Ilahi),,. Dalam konteks Gen Z, sabar diaktualisasikan sebagai disiplin digital (menahan FoMO dan perbandingan sosial), sedangkan salat berfungsi sebagai sumber validasi internal yang mengatasi *ma'isyatan dhanka* (kekosongan batin),,. Dengan menggunakan metode kajian kepustakaan kualitatif dan analisis isi, artikel ini menyajikan interpretasi Tafsir Sufi yang segar sebagai kerangka teologis yang kuat untuk membentuk ketahanan jiwa yang berakar pada akidah tauhid dan praktik spiritual.

Kata Kunci: Sabar; Resiliensi Psikospiritual; Tafsir Sufi; QS. Al-Baqarah: 153.

Abstract

This study discusses the urgency of the concepts of patience and prayer (QS. Al-Baqarah: 153) as a foundation for building psychospiritual resilience amid the mental health crisis faced by Generation Z (Gen Z). Patience, which etymologically means to restrain and prevent, is viewed in Sufi tradition as the most difficult inner act of worship and is a principle of takhliyah (emptying oneself of sin/desire). Prayer is tahliyah (spiritual fulfillment) and a means of mi'raj for believers. Sufi interpretation specifically focuses on the inner dimension of this verse, emphasizing that the union of patience and prayer is an absolute requirement for achieving Ma'iyatullah (divine companionship and assistance). In the context of Gen Z, patience is actualized as digital discipline (restraining FoMO and social comparison), while prayer functions as a source of internal validation that overcomes ma'isyatan dhanka (inner emptiness). Using qualitative literature review and content analysis methods, this article presents a fresh interpretation of Sufi Tafsir as a strong theological framework for forming spiritual resilience rooted

in the doctrine of tawhid and spiritual practice.

Keywords: *Patience; Psychospiritual Resilience; Sufi Interpretation; QS. Al-Baqarah: 153*

PENDAHULUAN

Sabar merupakan konsep sentral dalam ajaran Islam yang memiliki relevansi universal, meskipun secara praktis seringkali mudah diucapkan tetapi sulit untuk dilaksanakan.¹ Dalam konteks kehidupan modern, khususnya di tengah krisis kesehatan mental yang dialami oleh Generasi Z (Gen Z), konsep sabar menjadi semakin penting sebagai mekanisme pertahanan jiwa. Kehidupan masa kini dihadapkan pada banyak persoalan yang semakin kompleks, mulai dari masalah ekonomi hingga persoalan gaya hidup, yang sering kali memicu kondisi stres dan kecemasan.²

Dalam menghadapi tekanan hidup, kesehatan mental yang optimal menjadi kunci utama bagi setiap individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Sabar (*ash-shabr*) secara etimologi berarti menahan dan mencegah.³ Secara istilah, sabar dipahami sebagai menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, menahan lisan dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah, dengan tujuan mengharapkan rida Allah.⁴ Ulama tasawuf mendefinisikan sabar sebagai keadaan jiwa yang kokoh, stabil, dan konsekuen dalam pendirian, tidak tergoyahkan oleh tantangan. Sabar yang didasari oleh akidah tauhid dinilai lebih berkualitas dibandingkan sabar yang hanya didasari oleh kekuatan akal dan perasaan semata. Oleh karena itu, Al-Qur'an secara tegas memerintahkan orang beriman untuk senantiasa menghiasi diri dengan sabar.⁵

Salah satu firman Allah yang menekankan hal ini adalah dalam QS. Al-Baqarah: 153:” Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”. Ayat ini secara eksplisit menggandengkan sabar dengan shalat sebagai penolong (alat bantu) dalam menghadapi segala tantangan dan meraih segala kebajikan, karena sabar merupakan pekerjaan kejiwaan yang

¹ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65.

² Mumu Zainal Mutaqin, “KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM,” *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.

³ Raihanah, “KONSEP SABAR DALAM ALQURAN,” *Tarbiyah Islamiyah* 6 (2016).

⁴ Raihanah.

⁵ Syofrianisda, “KONSEP SABAR DALAM AL-QUR’AN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL,” *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 137–55.

paling berat.⁶

Maka, eksplorasi terhadap ayat ini melalui Tafsir Sufi—yang cenderung menekankan aspek internalisasi, *riyadah* (latihan), dan pencapaian derajat spiritual tinggi—sangat relevan untuk menggali konsep Resiliensi Psikospiritual yang dapat diaplikasikan Gen Z. Resiliensi psikospiritual mencakup pengembangan potensi *ruhiyah* (spiritual), penemuan makna hidup, nilai, transendensi, dan keterhubungan dengan Tuhan.

Kajian tentang sabar telah menjadi fokus utama dalam khazanah intelektual Islam, terutama dalam kaitannya dengan akidah dan akhlak. Berbagai penelitian dan literatur telah mengulas konsep ini dari berbagai sudut pandang. (1) Konsep Dasar dan Klasifikasi Sabar dalam Al-Qur'an dan Tafsir: Literatur klasik dan modern telah memberikan definisi yang luas tentang sabar, yang tidak hanya dimaknai sebagai ketabahan menghadapi musibah (seperti kematian, sakit, atau kelaparan), tetapi juga sebagai menahan diri dari hal-hal yang disukai hawa nafsu.⁷ Para ulama umumnya membagi sabar menjadi tiga jenis: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan kemaksiatan, dan sabar dalam menerima cobaan dan ujian. Sabar dalam meninggalkan maksiat sering dianggap sebagai tingkatan tertinggi. Penafsiran spesifik terhadap ayat-ayat sabar, seperti QS. Al-Baqarah 155–157, telah dikaji untuk menyoroti janji kabar gembira, keberkahan, rahmat, dan petunjuk bagi orang-orang yang tabah.⁸ (2) Sabar sebagai Upaya Aktif dan Pembeda dari Kepasrahan: Sejumlah penelitian menyoroti kesalahpahaman umum di masyarakat yang mengartikan sabar sebagai sikap pasif, menyerah, atau menunda pekerjaan penting, bahkan sebagai alasan untuk lari dari tanggung jawab.⁹ Literatur menegaskan bahwa sabar yang sejati adalah aktif dan produktif, menuntut usaha, ikhtiar maksimal, dan keteguhan hati (*istiqamah*). Sabar dalam konteks ini dihubungkan erat dengan tawakal (berserah diri setelah berusaha) dan syukur.¹⁰

Selanjutnya, pengklasifikasiannya yaitu (3) Sabar dan Kesehatan Mental (Terapi dan Resiliensi): Kajian intensif telah dilakukan mengenai hubungan antara sabar dan kesehatan mental. Sabar berfungsi sebagai terapi mental dan merupakan indikator terciptanya mental

⁶ Syofrianisda.

⁷ Muhammad Iqbal Hafiz et al., "ANALISIS KEUTAMAAN SIKAP SABAR DALAM," *Hibrul Ulama : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 38–46.

⁸ Suriyati, Firdaus, and Muhammad Zulkarnain Mubhar, "URGENSI SABAR DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN," *AL-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 8, no. 2 (2023): 1–9.

⁹ Bisma Permana et al., "Penyalahgunaan Kata Sabar Dalam Kehidupan Umat Beragama," *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 1, no. 1 (2023): 1–14, <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>.

¹⁰ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental."

yang sehat.¹¹ Sikap sabar melahirkan perilaku positif seperti pengendalian diri, kemampuan menerima kenyataan hidup, berpikir tenang, teguh pendirian, ikhlas, dan kemampuan mengendalikan emosi.¹² Secara psikologis, sabar disamakan dengan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan (emotional intelligence). Resiliensi psikospiritual, yang mencakup spiritualitas, makna hidup, dan transendensi, diakui penting dalam pendidikan Islam untuk membentuk manusia seutuhnya. (4) Sabar dalam Konteks Pendidikan dan Pengembangan Diri: Sabar dipandang sebagai kunci keberhasilan dalam mencapai tujuan hidup, terutama dalam pendidikan dan menuntut ilmu.¹³ Guru dan peserta didik dituntut memiliki kesabaran tinggi untuk menghadapi tantangan belajar, ketidakdisiplinan, dan keberagaman karakter. Kesabaran diperlukan untuk mencapai *insan kamil* dan sangat penting dalam proses dakwah, yang penuh rintangan.¹⁴

Meskipun konsep sabar telah diulas secara ekstensif dari segi definisi, klasifikasi, kaitannya dengan amal saleh, hingga fungsinya sebagai terapi mental pembaruan (novelty) artikel ini terletak pada sinergi tiga elemen spesifik yang jarang dikaji secara terpadu. (1) Fokus Tafsir yang Mendalam: Artikel ini secara spesifik berfokus pada Tafsir Sufi terhadap QS. Al-Baqarah: 153. Sementara banyak studi mengutip ayat ini dalam konteks umum sabar dan salat (tafsir *maudhu'i* atau tafsir *adabi*), penelitian ini mengeksplorasi dimensi batiniah dan spiritual yang ditekankan oleh ulama tasawuf (seperti yang terlihat dalam pembahasan *maqam* atau tingkatan sabar), menafsirkan *sabar* sebagai landasan utama untuk mencapai kedekatan dan *ma'iyatullah* (kebersamaan dengan Allah) yang diisyaratkan di akhir ayat.

Kemudian, (2) Kontekstualisasi Terhadap Krisis Kontemporer: Menganalisis tafsir Sufi tersebut dalam konteks krisis kesehatan mental yang spesifik dialami oleh Gen Z. Literatur sebelumnya sering membahas kesehatan mental secara umum atau kaitannya dengan pendidikan, namun belum secara langsung merumuskan interpretasi Sufi dari Q.S. 2:153 sebagai solusi praktis bagi tekanan psikologis generasi muda saat ini. (3) Penguatan Konsep Resiliensi Psikospiritual: Menggunakan interpretasi Sufi tersebut untuk merumuskan model Resiliensi Psikospiritual. Resiliensi di sini dipahami sebagai kemampuan bertahan diri yang

¹¹ Zulhammi, "TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL Oleh: Zulhammi 1," *Jurnal Darul 'Ilmi* 04, no. 01 (2016): 40–53.

¹² Mutaqin, "KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM."

¹³ Syibran Mulasi, "Sabar Dalam Perspektif Al- Qur ' an ; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu," *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 23, no. 2 (2023).

¹⁴ Mutaqin, "KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM."

tidak hanya didasarkan pada kekuatan psikologis semata, tetapi berakar pada kekuatan *akidah tauhid* dan praktik spiritual yang dalam (*riyadah*), yang sangat ditekankan dalam tradisi Sufi. Konsep ini melampaui kerangka *sabar* sebagai "terapi" semata, menuju pembentukan karakter *insan kamil* yang kokoh menghadapi zaman.

Dengan demikian, artikel ini menawarkan interpretasi yang segar dan terapan dari sebuah ayat kunci dalam Al-Qur'an melalui lensa spiritual Sufisme, yang bertujuan memberikan landasan teologis yang kuat bagi Gen Z dalam membangun ketahanan batin (resiliensi) di tengah tantangan psikologis yang kompleks

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode kajian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berfokus pada analisis kandungan dari literatur-literatur yang relevan. Jenis penelitian ini bersifat kualitatif, yang bertujuan untuk menghasilkan data deskriptif berupa pandangan dan pemikiran yang ada dalam bahan pustaka, serta cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Pendekatan kualitatif ini memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif, keyakinan, dan sikap ulama yang terkandung dalam tafsir. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah teks QS. Al-Baqarah: 153, yang kemudian didukung oleh sumber sekunder, yaitu kitab-kitab tafsir (terutama tafsir Sufi), jurnal ilmiah, dan karya tulis lain yang berkaitan erat dengan konsep sabar, resiliensi, dan kesehatan mental. Pendekatan ini relevan untuk menafsirkan konsep yang bersifat universal dari Al-Qur'an dan mengaitkannya dengan konteks dan perkembangan zaman.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi yang mencakup penghimpunan dan pencarian literatur yang berkaitan dengan objek penelitian dari berbagai sumber tertulis. Tahapan selanjutnya melibatkan pengklasifikasian literatur berdasarkan konten atau jenisnya, diikuti dengan analisis data kualitatif yang menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Melalui teknik ini, data diolah dengan analisis deskriptif, yakni menuturkan, menggambarkan, dan menginterpretasikan secara objektif data yang dikaji untuk mendapatkan kesimpulan yang utuh. Analisis ini difokuskan untuk menggali dimensi spiritual sabar dari Tafsir Sufi QS. Al-Baqarah: 153 dan merumuskan model Resiliensi Psikospiritual yang dapat diterapkan sebagai solusi bagi krisis kesehatan mental Gen Z, sehingga pesan Al-Qur'an dapat memberikan jawaban terhadap problem masyarakat kontemporer

HASIL DAN PEMBAHASAN**Telaah Tekstual QS. Al-Baqarah Ayat 153**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Telaah tekstual Surah Al-Baqarah ayat 153 menggarisbawahi nilai mendasar dalam ajaran Islam, yakni perintah untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT melalui dua sarana utama: kesabaran dan shalat. Ayat yang berbunyi: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" ini merupakan seruan yang tegas dari Allah kepada umat manusia agar menanamkan dan mengimplementasikan nilai kesabaran dalam kehidupan, khususnya dalam menghadapi tantangan dan proses pendidikan.¹⁵ Nilai kesabaran ini telah menjadi pondasi penting sejak zaman Rasulullah dan hingga kini masih relevan sebagai penolong dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Konsep kesabaran (*ash-shabr*) yang diulas dalam tafsir memiliki cakupan yang luas dan mendalam. Secara etimologi, kata *sabar* berasal dari bahasa Arab yang berarti menahan atau mengekang diri.¹⁶ Secara terminologi, kesabaran didefinisikan sebagai keteguhan jiwa dalam menghadapi hawa nafsu dan cobaan, dengan bersikap tenang, menahan diri dari keluhan, serta menahan anggota tubuh dari melakukan hal-hal yang tidak pantas.¹⁷ Menurut Tafsir Ibnu Katsir, kesabaran diklasifikasikan menjadi tiga jenis: sabar dalam meninggalkan hal-hal haram, sabar dalam menjalankan ketaatan (yang pahalanya lebih besar), dan sabar dalam menerima atau menghadapi berbagai macam musibah dan cobaan. Sementara itu, Tafsir Al-Mishbah menyebutkan bahwa kesabaran mencakup sabar dalam menghadapi ejekan dan rayuan, sabar dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan.¹⁸

Selain sabar, ayat ini memerintahkan untuk menjadikan shalat sebagai penolong. Menurut Tafsir Al-Azhar, kesabaran tidak boleh dipisahkan dari shalat, karena shalat berfungsi sebagai sarana untuk mengingat Tuhan (*Allahu Akbar*) dan membebaskan hati dari

¹⁵ Eriska Razilhija, "KESABARAN DAN IMPEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN: ANALISIS TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153," *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran* 18, no. 2 (1907): 1243–54.

¹⁶ Indah Kirana and Sulidar, "SELF HEALING DALAM AL- QUR ' AN (ANALISIS SURAH AL - BAQARAH AYAT 153 PERSPEKTIF SAYYID QUTHB)," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (1907): 4109–22.

¹⁷ Hamidah, "PENGAJARAN MORAL DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 153," *Jurnal Fitrah* 08, no. 2 (2014): 269–80.

¹⁸ Kirana and Sulidar, "SELF HEALING DALAM AL- QUR ' AN (ANALISIS SURAH AL -BAQARAH AYAT 153 PERSPEKTIF SAYYID QUTHB)."

kepuangan kegelisahan dan kekacauan. Ketika ketenangan jiwa diperteguh dengan shalat, kemenangan pasti akan datang, dan sabar dan shalat harus sejalan.¹⁹ Dalam konteks *self-healing* (penyembuhan diri), Sayyid Qutb memaknai shalat (disertai kesabaran yang tekun) bukan hanya sebagai kewajiban formal, tetapi juga sebagai sarana pemulihan diri, cara untuk mengatasi segala kesulitan hidup, mencapai ketenangan batin, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Penutup ayat, "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar," memuat janji dan implikasi moral yang signifikan. Kalimat ini mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin mengatasi kesulitan atau berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Kehadiran Allah (*kebersamaan Ilahi*) bagi orang-orang yang sabar menegaskan bahwa kesabaran adalah sumber kekuatan spiritual dan dukungan Ilahi. Dengan mengimplementasikan sabar dan shalat, individu dapat menjaga keseimbangan emosional dan psikologis, bahkan agama (Islam) dapat menjadi sumber dukungan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Penafsiran Sufi atas QS. Al-Baqarah Ayat 153

Surat Al-Baqarah ayat 153, yang menyerukan, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan salat; sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar," menjadi poros utama bagi para sufi dalam memahami jalan spiritual (*suluk*) menuju Allah. Penafsiran ayat ini tidak hanya berhenti pada pelaksanaan ibadah formal, melainkan diangkat menjadi mekanisme penyucian diri dan syarat mutlak *ma'iyatullah* (kebersamaan Allah). Menurut Al-Qusyairi, permohonan pertolongan melalui sabar dan salat dipahami sebagai suatu proses di mana kesabaran menjadi kunci kelayakan hamba untuk menerima *ṣalāt* (rahmat dan pujian) dari Tuhan. Dengan bersabar ketika menghadapi ketetapan dan hukum-hukum al-Ḥaqq yang berlaku atas diri, hamba tersebut berhak memperoleh puncak simpanan anugerah (*nihāyat al-dzukur*) dan keluhuran derajat (*'uluww al-qadr*) karena telah mencapai kebersamaan Allah.

Ismā'īl Haqqi memperluas makna *isti'ānah* (memohon pertolongan) mencakup segala sesuatu yang dikerjakan dan yang ditinggalkan. Ia menafsirkan sabar sebagai kemampuan untuk menanggung hal-hal yang berat bagi jiwa, seperti menjauhi perbuatan maksiat dan

¹⁹ Razilhija, "KESABARAN DAN IMPEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN: ANALISIS TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153."

menahan dorongan hawa nafsu,. Sementara itu, salat dipandang sebagai induk dari segala ibadah (umm al-‘ibādāt) dan *mi‘raj* (tangga naik) bagi orang-orang beriman. Penekanan khusus terhadap sabar dan salat ini karena keduanya dianggap sebagai amal yang paling berat bagi tubuh: sabar adalah amal batin yang paling berat, sedangkan salat adalah amal lahir yang paling berat. Salat dianggap berat karena ia merupakan gabungan dari berbagai ketaatan, termasuk rukun, sunnah, adab, kehadiran hati (*hudhur*), ketundukan (*khudhu’*), dan ketenangan, yang hanya dapat terpelihara melalui taufik Allah.

Dalam kerangka ajaran sufi, didahulukannya perintah bersabar (tindakan meninggalkan atau *tark*) daripada perintah salat (tindakan melakukan atau *fi‘l*) dijelaskan melalui prinsip ‘Ishām al-Dīn: pengosongan (*takhliyah*) harus didahulukan sebelum pengisian (*taḥliyah*). Prinsip ini sejalan dengan kalimat tauhid (*lā ilāha illā Allāh*), di mana penafian (*lā ilāha*) didahulukan sebelum penetapan (*illā Allāh*). Sabar dianggap sebagai jalan menuju setiap kebaikan dan permulaan dari setiap keutamaan. Bahkan, seluruh tingkatan spiritual bermula dari sabar: awal tobat adalah sabar dari maksiat; awal zuhud adalah sabar dari perkara mubah; dan awal iradah (kehendak kuat menuju Allah) adalah sabar serta meninggalkan selain Allah.

Mengenai kebersamaan Allah (*ma‘iyyah*), para sufi menafsirkan *ma‘iyyah* di sini sebagai wilayah (perlindungan dan kedekatan) yang terus-menerus, yang melazimkan pertolongan (*nushrah*) dan dikabulkannya doa. ‘Ishām al-Dīn menegaskan bahwa Allah memilih untuk bersama orang-orang yang sabar karena mereka adalah pelaku sabar yang hakiki yang tidak pernah lalai dari mengingat Allah (*dzikr*). Ketika ditanyakan mengapa Allah tidak menyebut secara eksplisit kebersamaan dengan orang yang salat, padahal salat lebih mulia, jawabannya adalah karena salat mustahil terlepas dari sabar, sedangkan sabar dapat terlepas dari salat. Dengan demikian, jika Allah bersama orang yang sabar, tentu Dia bersama orang yang salat dengan lebih utama.

Pada tingkatan spiritual yang paling tinggi, Al-Jilani menafsirkan panggilan "Wahai orang-orang yang beriman" ditujukan kepada mereka yang telah beriman dengan tauhid dzat. Dalam konteks ini, sabar adalah kemampuan untuk menanggung segala peristiwa yang tidak disukai jiwa demi terwujud dan tersingkapnya tauhid,. Salat dimaknai sebagai sikap condong dan menghadap sepenuhnya kepada hadirat-Nya dengan seluruh anggota badan dan pancaindra,. *Ma‘iyyah* ini diberikan kepada *ahl al-tauhid* yang mampu menanggung cobaan (*bala’*) baik internal (seperti kerakusan dan kikir) maupun eksternal (seperti rasa takut, kelaparan) bahkan seandainya tabir (*hijab*) dibuka bagi mereka. Ujian ini berfungsi untuk

menguji kemantapan dan kedalaman mereka dalam tauhid dzat.

Sebagai sintesis, penafsiran sufi atas ayat ini menyajikan *sabar* sebagai pemurnian internal yang menyiapkan wadah spiritual (*takhliyah*), sedangkan *salat* adalah manifestasi lahiriah yang menyempurnakan ibadah batiniah (*tahliyah*). Hanya dengan menyatukan dua pilar ini, seorang hamba dapat mencapai status *ahl al-tauhid* dan mendapatkan *ma'iyatullah* (kebersamaan dan perlindungan Ilahi), yang merupakan asal-mula sejati dan tempat kembali yang hakiki.

Ringkasan Penafsiran Sufi atas QS. Al-Baqarah: 153

Toko h Sufi	Fokus Utama Penafsiran	Makna Sabar	Makna Salat	Pencapaian Spiritual
Al- Qusyairi	Syarat kelayakan menerima Rahmat Ilahi	Kesabaran saat hukum Al- Haqq berlaku	<i>Ṣalāt</i> (Rahmat dan Pujian dari Allah)	<i>Ma'iyatullah</i> , <i>Nihāyat al- Dzukur</i> , <i>'Uluww al- Qadr</i>
Ismā'īl Haqqi	Beban Amal Batin dan Amal Lahir	Amal batin yang paling berat (menahan maksiat dan hawa nafsu),	Amal lahir yang paling berat (<i>Umm al- 'Ibādāt</i> , <i>Mi'raj</i> mukminin),	Pertolongan (<i>Istī'ānah</i>) dalam segala hal
'Ishāq al-Dīn	Prioritas <i>Takhliyah</i> (Pengosongan)	Awal dari setiap kebaikan (taubat, zuhud, iradah)	Tindakan <i>Tahliyah</i> (Pengisian); (Pengisian); tidak terlepas dari sabar,	<i>Ma'iyah</i> sebagai Wilayah Dā'imah (tidak lalai dari <i>dzikir</i>),
Al- Jilani	Realisasi Tauhid Dzat	Kemampuan menanggung peristiwa menjijikkan demi tersingkapnya	Sikap condong dan menghadap sepenuhnya kepada	<i>Tamakkun</i> (kemantapan) dalam <i>Maqar al- Tauhid</i> (kedudukan tauhid)

		tauhid	Hadirat Ilahi	
--	--	--------	---------------	--

Sabar sebagai Resiliensi Psikospiritual

Sabar dalam kerangka Resiliensi Psikospiritual jauh melampaui pengertian pasif atau sekadar menerima nasib, melainkan merupakan kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang timbul atas dorongan ajaran agama.²⁰ Secara bahasa, sabar berarti menahan dan mencegah diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, serta menahan lisan dari keluh kesah.²¹ Dalam ilmu Tasawuf, sabar didefinisikan sebagai suatu keadaan jiwa yang kokoh, stabil, dan konsekuen dalam pendirian, di mana jiwa tidak tergoyahkan oleh beratnya tantangan yang dihadapi. Sabar yang sebenarnya adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya, namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik, sehingga ia dipandang sebagai sikap aktif dan produktif, bukan pasrah tanpa berbuat sedikit pun. Kualitas sabar seseorang akan lebih tinggi dan bermakna apabila dimotori oleh akidah tauhid daripada hanya didasari oleh kekuatan akal dan perasaan semata.

Resiliensi ini mencapai puncaknya melalui pemahaman terhadap perintah Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah: 153 yang berbunyi, "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". Ayat ini menunjukkan bahwa sabar sebagai amal batin yang paling berat dan salat sebagai perbuatan lahiriah yang paling sulit adalah sarana untuk meraih segala kebajikan.²² Tujuan utama dari ketabahan dan konsistensi ini adalah untuk memperoleh kebersamaan Allah (ma'iyatullah). Kebersamaan ini dimaknai sebagai perlindungan, pertolongan, dan pengabulan doa yang terus-menerus. Orang-orang yang berhias dengan sabar akan menjadi layak memperoleh *salawat* (rahmat dan pujian) dari Tuhan mereka, serta meraih puncak anugerah (*simpanan*) dan keluhuran derajat.²³

Secara psikospiritual, sabar berfungsi sebagai terapi mental, menuntun individu mencapai kondisi batin yang tenang, aman, dan tenteram. Ketenangan jiwa ini merupakan indikator mental yang sehat, yang salah satunya ditandai dengan kemampuan mengendalikan diri (sering disetarakan dengan kecerdasan emosional atau *emotional intelligence*).²⁴ Sabar

²⁰ Zulhammi, "TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL Oleh: Zulhammi I."

²¹ Raihanah, "KONSEP SABAR DALAM ALQURAN."

²² Lilis Rahmawati, "Al-Hikmah Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir," *Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 2 (2023): 182–200.

²³ Siti Maesaroh and Imam Muslih, "Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 3, no. 1 (2023): 67–91.

²⁴ Imam Mujaddid Alhakimi, "Makna Kata Sabar Dalam Kajian Tafsir Maudhu ' i," *Jurnal Nizham* 11, no. 02

akan melahirkan serangkaian perilaku positif yang membangun resiliensi, seperti kemampuan mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup (walaupun pahit), berpikir tenang dan hati-hati, dan memiliki keteguhan pendirian serta tidak mudah putus asa. Apabila mental seseorang terintegrasi dengan baik, ia akan mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang menimpanya.

Aspek terberat dari resiliensi psikospiritual adalah sabar dalam meninggalkan kemaksiatan dan sabar dalam ketaatan, yang sering dianggap sebagai tingkatan sabar yang tertinggi. Resiliensi ini menuntut perjuangan batin untuk melawan musuh tersembunyi (nafsu) dan musuh luar (setan), yang mendorong manusia pada gaya hidup hedonistik, seksual, dan materialistik. Upaya sabar ini merupakan latihan spiritual (riyadhah) yang harus ditempuh melalui latihan dan ketekunan.²⁵ Dengan menjalani proses ini, mukmin dilatih agar tidak lalai dari mengingat Allah, sebab hati yang lalai akan dipenuhi oleh kesibukan dunia. Sabar juga mencakup kemampuan untuk menunda keinginan dan kesenangan sesaat demi mencapai tujuan yang lebih luhur.

Dengan demikian, sabar berfungsi sebagai fondasi iman, yang tidak hanya menolong individu menghadapi cobaan (musibah), tetapi juga membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat. Allah SWT menjanjikan ujian kepada manusia, seperti ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta, jiwa, serta buah-buahan.²⁶ Bagi mereka yang melewati ujian ini dengan sabar, Allah menjanjikan kabar gembira, di mana mereka akan mendapatkan keberkahan sempurna, rahmat, dan petunjuk menuju jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.²⁷ Ujian ini juga berfungsi sebagai proses penyaringan antara yang tulus dengan yang pendusta, dan kesabaran yang berhasil akan menghasilkan pengampunan dosa dan ketinggian derajat. Akhirnya, orang yang sabar dicukupkan pahala mereka tanpa batas.

Kontekstualisasi Tafsir Sufi Al-Baqarah Ayat 153 Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Generasi Z (individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012) merupakan kelompok yang sepenuhnya tumbuh di era digital, sangat terhubung dengan media sosial seperti Instagram,

(2023): 1–11.

²⁵ Miskahuddin, “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al- Qur ’ an,” *Jurnal Ilmiah Mu’ashirah* 17, no. 2 (2020): 196–207.

²⁶ Rahmawati, “Al-Hikmah Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir.”

²⁷ Permana et al., “Penyalahgunaan Kata Sabar Dalam Kehidupan Umat Beragama.”

TikTok, dan WhatsApp.²⁸ Meskipun konektivitas ini menawarkan akses informasi dan hiburan, ketergantungan yang berlebihan pada platform digital telah menyebabkan masalah kesehatan mental yang kompleks dan signifikan. Generasi ini menghadapi tingginya gejala kecemasan, depresi, stres, dan rendahnya harga diri, yang dipicu oleh tekanan sosial-digital seperti perbandingan sosial, FoMO (*Fear of Missing Out*), dan tuntutan untuk selalu tampil sempurna.²⁹ Dalam konteks krisis psikologis ini, penafsiran sufi atas QS. Al-Baqarah: 153 yang memerintahkan memohon pertolongan dengan sabar dan salat menawarkan kerangka spiritual yang relevan dan mendalam sebagai solusi terapeutik.

Sabar (*Ṣabr*): Landasan Ketahanan Jiwa (*Resilience*) Digital

Dalam tradisi sufistik, sabar dianggap sebagai amal batin yang paling berat bagi tubuh. Konsep sabar ini dapat dikontekstualisasikan sebagai pertahanan psikologis utama Generasi Z menghadapi arus digital yang menekan. Sabar berarti menanggung kesulitan tanpa keluh kesah dan kegoncangan (*جزع واضطراب*). Konsep ini relevan untuk mengatasi tekanan kecemasan berlebih (*overthinking*) dan FoMO, yang memicu perilaku kompulsif untuk terus memeriksa notifikasi agar tidak tertinggal. Sabar juga berfungsi sebagai prinsip pengosongan (*takhliyah*) yaitu menahan diri dari dorongan hawa nafsu dan perbuatan maksiat. Dalam konteks digital, *takhliyah* berarti kemampuan untuk mengendalikan durasi penggunaan media sosial yang berlebihan, menjauhi konten toksik, dan menghentikan kebiasaan membandingkan diri yang merusak harga diri. Dengan bersabar dari godaan digital, Gen Z dapat meletakkan pondasi bagi setiap keutamaan spiritual, mulai dari tobat hingga iradah (kehendak kuat menuju Allah).

Salat (*Ṣalāt*): Menemukan Ketenangan dari *Ma'ṣiyatan Dhanka*

Jika sabar adalah perjuangan batin untuk menahan, maka salat (dan dzikrullah secara umum) adalah sarana pengisian spiritual (*taḥliyah*). Salat dipandang sebagai induk dari segala ibadah dan *mi'raj* (tangga naik) bagi orang beriman, menjadikannya sumber kekuatan sejati. Ayat Al-Qur'an lain menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah (*dzikrullah*), hati akan menjadi tenteram (*taṭma'innul qulūb*). Ketenangan ini sangat dibutuhkan Gen Z yang sering

²⁸ Nabila Hani Puspita Bhakti and Khodijah, "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: MENELITI DAMPAK KETERGANTUNGAN DIGITAL," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 107–19.

²⁹ Maimun Muzaka et al., "KONSEP PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA GEN-Z : SOLUSI QUR'ANI," *BASHA'IR: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 71–85.

merasa kosong, cemas, dan mengalami krisis eksistensial akibat keterputusan dari dimensi spiritual. Kondisi ini dalam Al-Qur'an disebut sebagai *ma'īsyatan dhanka* (kehidupan yang sempit, penuh tekanan, dan kehampaan batin) yang merupakan akibat dari berpalingnya seseorang dari nilai-nilai Ilahi. Dengan menekankan salat sebagai sikap condong dan menghadap sepenuhnya kepada hadirat-Nya, tafsir sufi mengajarkan Gen Z untuk memindahkan fokus pencarian validasi dari eksternal (jumlah *likes* dan komentar) ke hubungan vertikal yang kokoh dengan Sang Pencipta.

Ma'īyyatullah: Pertolongan Spiritual Menghadapi Gangguan Klinis

Tujuan tertinggi dari sabar dan salat adalah mencapai kebersamaan Allah (*ma'īyyatullah*). Dalam perspektif psikospiritual, *ma'īyyatullah* berfungsi sebagai wilayah (perlindungan dan kedekatan) yang terus-menerus, yang memberikan *nushrah* (pertolongan) dan menguatkan jiwa. Konteks ini sangat vital mengingat tingginya kerentanan Generasi Z terhadap gangguan mental klinis. Penelitian menunjukkan prevalensi tinggi gangguan stres pascatrauma (PTSD) sebesar 57,0% dan gejala neurotik (kecemasan/gangguan *mood*) sebesar 39,0% pada Gen Z. Al-Jilani menafsirkan *ma'īyyah* diberikan kepada mereka yang beriman dengan tauhid dzat dan mampu menanggung cobaan (*bala'*). Artinya, kebersamaan Ilahi ini adalah jaminan spiritual bagi Gen Z untuk memiliki ketahanan (imunitas batin) dalam menghadapi tekanan dunia, bahkan cobaan terberat sekalipun, sehingga dapat meraih keluhuran derajat (*'uluww al-qadr*).

Aktualisasi Sufistik melalui Literasi Digital Sehat

Integrasi sabar dan salat dalam kehidupan digital menuntut literasi spiritual digital. Generasi Z perlu menyaring informasi secara kritis (*tabayyun*), sebagaimana Al-Qur'an menganjurkan verifikasi informasi. Banyak tekanan psikologis muncul dari konten yang tidak tervalidasi atau pencitraan hidup yang manipulatif di media sosial. Sebaliknya, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana dakwah spiritual dan *healing*, asalkan digunakan secara bijak. Aktualisasi dapat berupa pembuatan konten yang menumbuhkan tawakkal dan qana'ah (merasa cukup), serta penguatan optimisme psikologis, seperti pesan bahwa kesulitan tidak bersifat permanen (sebagaimana penafsiran QS. Al-Insyirah: 5–6). Melalui kontrol diri (*hisbah*) dan kesadaran bahwa Allah mengawasi (*muraqabah*), Gen Z dapat mentransformasi media sosial dari sumber tekanan menjadi ruang refleksi spiritual.

Elemen Sufi (QS. Al-Baqarah: 153)	Makna Inti Sufi	Permasalahan Mental Gen Z	Solusi Kontekstual
Sabar (<i>Ṣabr</i>)	Amal batin terberat; menanggung kesulitan tanpa kecemasan/kegoncangan; <i>Takhliyah</i> (pengosongan diri dari maksiat).	FoMO, Ketergantungan media sosial yang berlebihan, Kecemasan akibat perbandingan sosial.	Sabar Digital: Disiplin membatasi durasi layar (digital detox) dan menahan diri dari perilaku <i>scrolling</i> kompulsif.
Salat (<i>Ṣalāt</i>)	Induk ibadah; <i>Mi'raj</i> mukminin; Menghadap sepenuhnya kepada Hadirat- Nya; <i>Tahliyah</i> (pengisian spiritual).	Krisis Identitas, Ketergantungan pada Validasi Eksternal (likes), Ma'īsyatan Dhanka (hidup sempit/kosong).	Pusat Dzikrullah: Mengalihkan pencarian makna dan harga diri dari media sosial ke hubungan vertikal dengan Tuhan.
<i>Ma'īyyatullah</i>	Kebersamaan/Perlindun gan Ilahi yang terus-menerus; dianugerahkan kepada ahli Tauhid Dzat yang mampu menanggung cobaan.	PTSD (57%) dan Neurotik (39%), Perasaan terisolasi/kesepia n.	Imunit as Batin: Keyakinan spiritual yang kuat untuk

			menahan tekanan traumatis dan kecemasan, menghasilkan kedekatan dan pertolongan Ilahi.
--	--	--	--

1. Sabar (Ṣabr): Strategi Takhliyah untuk Disiplin Digital dan Mengatasi FoMO

Konsep Sabar, yang didefinisikan oleh sufi sebagai amal batin yang paling berat bagi tubuh, berfungsi sebagai prinsip pengosongan (takhliyah)—kemampuan untuk menahan diri dari dorongan negatif dan maksiat,. Konsep ini relevan dalam mengatasi masalah kesehatan mental Gen Z yang dipicu oleh ketergantungan media sosial yang berlebihan. Generasi Z rentan terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) dan perbandingan sosial, yang mendorong mereka untuk terus-menerus memeriksa platform digital dan menciptakan ketakutan serta kecemasan. Oleh karena itu, penerapan sabar dalam konteks digital adalah upaya disiplin diri untuk menahan diri dari perilaku *scrolling* kompulsif dan menjauhi konten toksik yang menyebabkan rendahnya harga diri. Sabar memastikan bahwa individu tidak lalai dari tujuan spiritual mereka, karena ia menjadi jalan menuju setiap kebaikan dan permulaan keutamaan.

2. Salat (Ṣalāt): Membangun Validasi Internal Melalui Dzikrullah dan Taḥliyah

Jika sabar adalah disiplin menahan diri, maka Salat adalah praktik pengisian spiritual (taḥliyah). Dalam penafsiran sufi, salat diposisikan sebagai induk seluruh ibadah dan *mi'raj* bagi orang beriman. Bagi Generasi Z, yang seringkali mencari validasi eksternal melalui jumlah *likes* dan komentar,, dan rentan mengalami kekosongan batin, solusi Qur'ani mengajarkan bahwa ketenangan sejati didapatkan melalui dzikrullah (*mengingat Allah*),. Keterputusan dari dimensi spiritual ini disebut sebagai *ma'ṣyatan dhanka* (kehidupan yang sempit, penuh tekanan, dan kehampaan). Dengan demikian, salat menjadi sarana untuk menghadap sepenuhnya kepada Hadirat Ilahi, mengalihkan fokus pencarian makna dan harga diri dari dunia digital yang sempit ke hubungan vertikal yang kokoh.

3. Ma'iyyatullah: Jaminan Perlindungan Spiritual Terhadap Gangguan Klinis

Konsep Kebersamaan Allah (Ma'iyyatullah) merupakan janji pertolongan Ilahi dan kedekatan yang terus-menerus (*wilayah dā'imah*) yang dianugerahkan kepada orang-orang yang sabar. Konsep ini memberikan kerangka ketahanan jiwa (*resilience*) yang vital, mengingat tingginya data klinis Generasi Z yang menunjukkan kerentanan terhadap gangguan mental. Data menunjukkan bahwa Gen Z mengalami prevalensi gangguan stres pascatrauma (PTSD) sebesar 57,0% dan gejala neurotik sebesar 39,0%,,. Selain itu, gangguan jiwa berat seperti skizofrenia juga mendominasi kasus rawat inap di rumah sakit jiwa,. *Ma'iyyatullah* menjamin bahwa mereka yang sabar—yakni mereka yang mampu menanggung cobaan (*bala'*)—akan mendapatkan pertolongan dan dikuatkan jiwanya, sehingga Gen Z dapat mencapai keluhuran derajat ('uluww al-qadr) di tengah kompleksitas tantangan digital dan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis Tafsir Sufi terhadap QS. Al-Baqarah: 153, disimpulkan bahwa sabar dan salat merupakan fondasi utama Resiliensi Psikospiritual yang relevan sebagai solusi terapeutik bagi krisis kesehatan mental Generasi Z. Sabar dipandang sebagai amal batin terberat dan prinsip *takhliyah* (pengosongan diri) yang dikontekstualisasikan menjadi disiplin digital untuk menahan diri dari dorongan negatif, FoMO, dan perbandingan sosial yang merusak harga diri Gen Z di mana kualitas sabar yang paling tinggi harus dimotori oleh akidah tauhid,. Sementara itu, salat berfungsi sebagai *tahliyah* (pengisian spiritual), *mi'raj* mukminin, dan induk ibadah yang vital untuk mengatasi *ma'ṣyatan dhanka* (kekosongan batin) dengan mengalihkan fokus pencarian validasi dari eksternal ke hubungan vertikal yang kokoh dengan Hadirat Ilahi,. Penyatuan kedua pilar ini bertujuan meraih Ma'iyyatullah (Kebersamaan dan Perlindungan Ilahi) yang merupakan *wilayah dā'imah* (imunitas batin), esensial untuk memperkuat ketahanan Gen Z dalam menghadapi tingginya prevalensi gangguan mental klinis seperti PTSD dan gejala neurotik,, sekaligus membentuk karakter *insan kamil* yang kokoh di tengah tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhakimi, Imam Mujaddid. "Makna Kata Sabar Dalam Kajian Tafsir Maudhu' i." *Jurnal Nizham* 11, no. 02 (2023): 1–11.
- Bhakti, Nabila Hani Puspita, and Khodijah. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP

- KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: MENELITI DAMPAK KETERGANTUNGAN DIGITAL.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2025): 107–19.
- Ernadewita, and Rosdialena. “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental.” *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65.
- Hafiz, Muhammad Iqbal, Rizky Nurfadillah, Universitas Islam, and Negeri Sumatera. “ANALISIS KEUTAMAAN SIKAP SABAR DALAM.” *Hibrul Ulama : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 38–46.
- Hamidah. “PENGAJARAN MORAL DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 153.” *Jurnal Fitrah* 08, no. 2 (2014): 269–80.
- Kirana, Indah, and Sulidar. “SELF HEALING DALAM AL- QUR ’ AN (ANALISIS SURAH AL -BAQARAH AYAT 153 PERSPEKTIF SAYYID QUTHB).” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (1907): 4109–22.
- Maesaroh, Siti, and Imam Muslih. “Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam.” *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 3, no. 1 (2023): 67–91.
- Miskahuddin. “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al- Qur ’ an.” *Jurnal Ilmiah Mu’ashirah* 17, no. 2 (2020): 196–207.
- Mulasi, Syibrani. “Sabar Dalam Perspektif Al- Qur ’ an ; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu.” *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 23, no. 2 (2023).
- Mutaqin, Mumu Zainal. “KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM.” *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.
- Muzaka, Maimun, Lutfah Mukaromah, Universitas Islam, Negeri Raden, and Mas Said. “KONSEP PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA GEN-Z : SOLUSI QUR ’ ANI.” *BASHA’IR: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 71–85.
- Permana, Bisma, Adiyatma Iqbal Winanta, Raihan Ibnu Ilyasa, and Fadhil M Abrar. “Penyalahgunaan Kata Sabar Dalam Kehidupan Umat Beragama.” *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 1, no. 1 (2023): 1–14.
<https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>.
- Rahmawati, Lilis. “Al-Hikmah Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir.” *Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 2 (2023): 182–200.

- Raihanah. "KONSEP SABAR DALAM ALQURAN." *Tarbiyah Islamiyah* 6 (2016).
- Razilhija, Eriska. "KESABARAN DAN IMPEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN: ANALISIS TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153." *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran* 18, no. 2 (1907): 1243–54.
- Suriyati, Firdaus, and Muhammad Zulkarnain Mubhar. "URGensi SABAR DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN." *AL-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 8, no. 2 (2023): 1–9.
- Syofrianisda. "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL." *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 137–55.
- Zulhammi. "TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL Oleh: Zulhammi 1." *Jurnal Darul 'Ilmi* 04, no. 01 (2016): 40–53