

# Konsep sabar dalam al-qur'an serta relevansinya dengan psikologi positif

Dewi Aulia Mazidatun Nafisah

program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir/Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [aulianafisah120502@gmail.com](mailto:aulianafisah120502@gmail.com)

## Kata Kunci:

sabar; al-qur'an; psikologi positif; resilience.

## Keywords:

patience; qur'an; positive psychology; resilience.

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) serta menelaah relevansinya dengan teori psikologi positif. Sabar adalah salah satu nilai moral dan spiritual utama dalam Islam yang berhubungan erat dengan ketahanan psikologis individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berjenis library research, dengan sumber primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an tentang sabar, sementara sumber sekunder berupa tafsir, literatur psikologi positif, dan literatur yang mendukung penelitian ini. Hasil penelitian menyatakan bahwa sabar dalam Al-Qur'an bukan hanya bermakna pasif dalam menghadapi ujian, melainkan juga mencakup dimensi aktif berupa keteguhan

moral, pengendalian diri, dan optimisme pada kebaikan. Pandangan psikologi positif memperkuat pemahaman ini dengan menempatkan sabar sebagai mekanisme coping adaptif yang dapat meningkatkan resilience dan well-being individu. Dari integrasi kedua perspektif tersebut menunjukkan bahwa konsep sabar dapat menjadi fondasi etika dan psikologi Islam yang konstruktif terhadap pengembangan karakter manusia.

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the concept of patience in the Qur'an through a thematic interpretation (maudhu'i) approach and to examine its relevance to positive psychology theory. Patience is one of the main moral and spiritual values in Islam that is closely related to individual psychological resilience. This study uses a qualitative library research method, with primary sources consisting of Qur'anic verses about patience, while secondary sources include interpretations, positive psychology literature, and literature supporting this research. The results of the study indicate that patience in the Qur'an does not only have a passive meaning in facing trials, but also includes an active dimension in the form of moral steadfastness, self-control, and optimism for goodness. The positive psychology perspective strengthens this understanding by positioning patience as an adaptive coping mechanism that can increase individual resilience and well-being. The integration of these two perspectives shows that the concept of patience can be a constructive foundation for Islamic ethics and psychology for the development of human character.

## Pendahuluan

Individu modern menghadapi tekanan psikologis yang tinggi di era global yang semakin dinamis dan penuh ketidakpastian seperti pandemi, krisis ekonomi, serta disrupsi teknologi. World Health Organization (2022) menunjukkan data peningkatan yang signifikan mengenai kasus gangguan kecemasan dan depresi sebesar 25% secara global setelah pandemi COVID-19. Tekanan sosial-ekonomi yang demikian turut berimplikasi terhadap penurunan ketahanan psikologis (resilience) masyarakat (Southwick & Charney, 2012). Fenomena yang serupa juga dialami oleh komunitas



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Muslim, di mana krisis spiritual dan lemahnya daya tahan moral menjadi tantangan bagi kehidupan religius modern. Dalam konteks ini, nilai-nilai spiritual dan etika Islam memiliki relevansi penting sebagai sumber daya psikologis (*psychological resources*) dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satu konsep kunci yang ditonjolkan oleh Al-Qur'an adalah *ṣabr* (kesabaran), yakni sebuah nilai yang bukan hanya berorientasi pada ketahanan batin, melainkan juga mencerminkan kekuatan moral dan psikologis individu (York & Awan, 2023). Sabar dalam Al-Qur'an disebutkan secara eksplisit dan implisit dalam sejumlah ayat, serta dikaitkan dengan janji atas pertolongan Allah, keteguhan hati, dan pengendalian diri. Misalnya dalam QS. al-Baqarah [2]: 153: "Hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat..." yang menjelaskan bahwa sabar bukan hanya menahan kesulitan tetapi juga menggabungkan dimensi aktif dengan melakukan salat dan pengendalian diri (LPMQ, n.d.). Salah satu kajian menunjukkan bahwa sabar mencakup "tabah hati, menahan, menanggung, dan mencegah" pada gejolak jiwa dan dorongan hawa nafsu (Ulum, 2021).

Dari perspektif psikologi modern, khususnya dalam ranah Positive Psychology, gagasan daya tahan (*resilience*) dan mekanisme coping (pengelolaan diri dalam menghadapi stres) merupakan fokus penting. Salah satu kajian menyebutkan bahwa *resilience* merupakan kapasitas individu untuk "bounce back" atau bangkit kembali dari kesulitan, memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal guna mempertahankan kesejahteraan psikologis (Pennock, 2025). Sementara itu, pengembangan psikologi positif oleh Martin E.P. Seligman menegaskan bahwa selain memperbaiki kelemahan psikologis, penting juga menumbuhkan kekuatan (*strengths*) seperti optimisme, pengendalian diri, dan makna hidup (Vázquez & Chaves, 2016). Pada kerangka interdisipliner antara Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) dengan psikologi positif, terdapat dua hal menarik untuk dikaji, yaitu: *pertama*, bagaimana tafsir tematik terhadap sabar dalam Al-Qur'an mengungkap dimensi moral-psikologisnya seperti pengendalian diri, keteguhan hati, optimisme; *kedua*, bagaimana dimensi ini dapat relevan atau selaras dengan konsep *coping* dan *resilience* dalam psikologi positif modern. Penelitian terdahulu yang mengkaji sabar dalam Al-Qur'an telah menemukan bahwa sabar bukan hanya soal pasif atau menunggu, melainkan juga "keteguhan hati" dalam menjalankan tugas, berdakwah, atau menghadapi ujian (Kumalasari, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengkaji konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik; (2) Menganalisis relevansi konsep sabar tersebut dengan teori *coping* dan *resilience* dalam psikologi positif; dan (3) Mengemukakan implikasi moral-psikologisnya bagi pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis Muslim di era modern. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif interdisipliner yang memperkaya kajian ilmiah IAT dan menawarkan kontribusi praktis dalam pengembangan karakter berbasis nilai Qur'ani. Urgensi dalam penelitian ini cukup tinggi mengingat kebutuhan akan kerangka moral-psikologis yang kuat dalam pendidikan, pembinaan karakter, dan pemeliharaan kesehatan mental umat. Kajian tematik sabar dalam Al-Qur'an memungkinkan pemahaman yang lebih terfokus dan sistematis terhadap ayat-ayat yang memuat nilai sabar, sekaligus membuka makna baru apabila dipadukan dengan teori psikologi positif. Melalui integrasi Al-Qur'an dan psikologi, penelitian ini berusaha menjembatani antara tradisi keilmuan Islam dan ilmu sosial

kontemporer, sehingga dapat mendukung pemahaman akademik maupun aplikatif dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pada bagian pembahasan akan dibagi menjadi dua subbagian utama: (1) Dimensi moral-psikologis sabar dalam Al-Qur'an: pengertian, ayat kunci, dan tafsir tematik; (2) Relevansi sabar dengan mekanisme *coping* dan *resilience* dalam psikologi positif: teori, sinergi nilai, dan implikasi. Pada bagian akhir akan disimpulkan dan diajukan saran praktis untuk penerapan dalam pembinaan karakter dan pembelajaran.

## Kajian Pustaka

Kajian mengenai konsep *ṣabr* (kesabaran) telah lama menjadi fokus penting dalam tradisi tafsir. Para mufasir klasik seperti al-Rāzī (1981), Ibn Kaṭīr (2004), dan al-Qurṭubī (1993) memaknai sabar sebagai keteguhan hati, pengendalian diri, dan ketabahan menghadapi ujian sebagai wujud keimanan. Sementara itu, tafsir kontemporer seperti Quraish Shihab melalui Tafsir al-Mishbah menekankan bahwa sabar merupakan sikap aktif yang menuntut kemampuan menata jiwa dan perilaku agar tetap proporsional menghadapi dinamika kehidupan. Dengan demikian, sabar memiliki dimensi moral sekaligus psikologis yang dalam. Sejumlah kajian empiris di konteks Muslim modern menemukan konsep sabar dari berbagai sudut pandang. Putri dan Hidayat (2024) menemukan bahwa sabar berkontribusi positif terhadap *flourishing* atau kebahagiaan psikologis ibu-ibu pengajian, yang menunjukkan bahwa nilai sabar berfungsi sebagai strategi penguatan emosi positif. Penelitian Hidayat et al. (2024) di *Islamic Guidance and Counseling Journal* menjelaskan bahwa sabar dalam perspektif psikologi Islami berkaitan erat dengan *hardiness*, *resilience*, dan *self-control*, yang semuanya berperan penting dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Selanjutnya, kajian Hani, Reza, dan Mansur (2021) menyoroti sabar sebagai upaya adaptasi spiritual dan psikologis bagi penyandang disabilitas fisik, yang memperlihatkan bagaimana kesabaran berfungsi sebagai strategi *coping* religius yang meningkatkan penerimaan diri dan ketenangan batin. Sementara itu, penelitian lintas budaya oleh Syafii & Azhari (2024) dalam *Psikoislamika* menunjukkan bahwa sabar berperan sebagai mekanisme *coping* yang universal namun memiliki ekspresi sosial berbeda antara mahasiswa Indonesia dan Mesir. Di samping itu, studi Gumindari et al. (2022) menegaskan bahwa konsep *Islamic resilience* sebagai strategi menghadapi pandemi COVID-19 didasari oleh nilai-nilai spiritual seperti sabar dan tawakal, yang memperkuat kesejahteraan psikologis umat Islam selama krisis global. Dengan demikian, penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa konsep sabar tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga memiliki fungsi psikologis nyata dalam mengembangkan daya tahan mental (*resilience*) dan kebahagiaan (*flourishing*).

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih cenderung berdiri dalam dua ranah terpisah, yakni tafsir Qur'ani dan psikologi positif, tanpa kajian integratif yang menggabungkan keduanya secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji konsep sabar melalui pendekatan tafsir *maudhu'ī* dan menautkannya dengan teori *positive psychology*, sehingga ditemukan pemahaman yang komprehensif tentang sabar sebagai nilai moral-spiritual dan mekanisme psikologis dalam kehidupan modern.

## Pembahasan

### Dimensi Moral-Psikologis Sabar dalam Al-Qur'an

Konsep *ṣabr* (kesabaran) dalam Al-Qur'an memiliki posisi yang sangat sentral dalam membentuk karakter dan ketahanan spiritual manusia. Secara etimologis, kata *ṣabr* berasal dari akar kata *ṣa-ba-ra*, yang berarti "menahan" atau "mengendalikan diri". Makna dasar ini berkembang menjadi pengertian moral dan spiritual, yaitu menahan dorongan hawa nafsu, amarah, serta kesedihan secara terarah demi tujuan yang lebih tinggi (Al-Aṣfahānī, 1998). Kata *ṣabr* dalam Al-Qur'an digunakan di berbagai konteks, antara lain dalam menghadapi ujian (*balā'*), menahan diri dari perbuatan maksiat, serta dalam menjalankan ketaatan kepada Allah. Dalam QS. al-Baqarah [2]:153 disebutkan:

*"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*

Ayat tersebut menjadi landasan bahwa sabar bukan hanya bersifat pasif, melainkan juga aktif, yakni kesadaran untuk tetap melakukan ikhtiar spiritual melalui salat dan keteguhan hati. Ibn Kathīr menafsirkan ayat ini sebagai bentuk *ṣabr 'alā ṭā'ah* (keteguhan dalam ketaatan), *ṣabr 'an al-ma'ṣiyah* (menahan diri dari kemaksiatan), dan *ṣabr 'alā al-balā'* (ketabahan menghadapi cobaan). Maka dengan demikian, sabar merupakan kekuatan moral yang membimbing perilaku manusia dalam tiga dimensi utama kehidupan.

Sementara itu, dalam *Mafātiḥ al-Ghayb*, al-Rāzī menekankan bahwa sabar merupakan bentuk kematangan jiwa yang berpangkal pada kesadaran rasional (*'aqlīyah*) dan spiritual. Ia memandang sabar bukan hanya kemampuan menahan diri, tetapi kemampuan mengelola dorongan emosi dan nalar agar tetap seimbang dalam menghadapi ujian kehidupan. Perspektif ini mengandung dimensi psikologis yang mendalam, karena melibatkan aspek kognitif (pengendalian pikiran), afektif (pengaturan emosi), dan konatif (pengarahan perilaku). Penafsiran kontemporer turut memperkuat pandangan ini. Quraish Shihab (2007) menjelaskan bahwa sabar tidak boleh hanya dipahami sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebagai bentuk keteguhan batin yang aktif, yakni kemampuan menahan diri dengan terus berbuat baik dan mencari solusi dalam situasi sulit. Artinya, sabar adalah energi moral yang memotivasi individu untuk tetap produktif meski berada dalam tekanan.

Melalui perspektif psikologi, konsep ini memiliki kesepadanan dengan *self-regulation* dan *emotional control* dalam teori psikologi positif. Snyder dan Lopez (2007) menjelaskan bahwa individu yang mampu mengatur emosi negatif secara konstruktif cenderung memiliki *resilience* tinggi, yaitu kapasitas untuk bangkit dari keterpurukan. Temuan Hidayat et al. (2024) turut menunjukkan bahwa kesabaran berkorelasi positif dengan *self-control* dan *hardiness*, yang memperkuat daya tahan terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian Putri dan Hidayat (2024) mendukung kesimpulan serupa, yaitu sabar berperan sebagai pengendali emosi positif yang mengurangi kecemasan serta meningkatkan *flourishing* atau kebahagiaan psikologis. Dalam kerangka demikian, sabar bukan sekadar bernilai religius, melainkan juga

fungsional bagi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani dapat diintegrasikan dengan teori psikologi positif tanpa kehilangan makna spiritualnya.

Lebih jauh lagi, sabar berkaitan erat dengan konsep *tawakkul* (berserah diri) dan *ridā* (penerimaan), yang bersama-sama membentuk *coping religious mechanism* dalam psikologi Islam (Hani et al., 2021). Ketiganya dapat menumbuhkan keseimbangan antara usaha manusia dan ketenangan batin yang bersumber dari keyakinan akan kehendak Allah. Nilai demikian memiliki implikasi moral yang kuat, yakni sabar mendorong individu untuk mengendalikan diri, menjaga optimisme, dan meneguhkan komitmen terhadap kebaikan meski dalam kondisi sulit. Dengan demikian, konsep sabar dalam Al-Qur'an dapat dibilang mengandung dua lapisan makna. *Pertama*, dimensi moral, yaitu pengendalian diri, keteguhan, dan komitmen terhadap nilai-nilai kebaikan. *Kedua*, dimensi psikologis, yaitu ketahanan emosional, kemampuan mengelola stres, serta optimisme terhadap hasil akhir yang baik. Keduanya itu berpadu menjadi fondasi bagi terbentuknya kepribadian resilien dalam perspektif Islam.

### **Relevansi Konsep Sabar dengan Teori Coping dan Resilience dalam Psikologi Positif**

Menurut psikologi modern, konsep *coping* merujuk pada upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan internal maupun eksternal yang menimbulkan stres (Folkman, 2013). Dua jenis strategi *coping* yang paling dikenal ialah *problem-focused coping* (berorientasi pada solusi) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada pengaturan emosi). Konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki relevansi kuat dengan keduanya, sebab sabar mengandung unsur dalam pengendalian emosi (*emotion regulation*) sekaligus keteguhan dalam bertindak (*problem orientation*). Dalam QS. al-Baqarah: 153 dan QS. al-'Asr: 3, sabar selalu dikaitkan dengan tindakan aktif, bukan hanya pasrah. Dalam konteks *emotion-focused coping*, sabar berperan sebagai mekanisme pengatur emosi negatif agar tidak mendominasi terhadap pikiran. Sementara dalam konteks *problem-focused coping*, sabar menuntun seseorang untuk tetap rasional dan produktif dalam mencari solusi, tanpa kehilangan ketenangan batin. Integrasi kedua dimensi tersebut menunjukkan bahwa *ṣabr* dalam Islam merupakan bentuk *coping strategy* yang menyeluruh, yakni menenangkan emosi sekaligus menguatkan tindakan.

Snyder dan Lopez (2007) menjelaskan bahwa individu dengan kapasitas *hope* dan *self-regulation* tinggi, dua unsur utama dalam kesabaran, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif. Sebagaimana pula, Putri dan Hidayat (2024) menemukan bahwa sabar meningkatkan *flourishing*, yaitu perasaan hidup bermakna, penuh harapan, dan berdaya tahan terhadap stres. Hidayat et al. (2024), dalam studinya menjelaskan bahwa kesabaran terbukti berkorelasi positif dengan *resilience* dan *hardiness*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang. Menurut psikologi positif, *resilience* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk *bounce back* dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan tanpa kehilangan keseimbangan emosi (Southwick & Charney, 2012). Al-Qur'an menggambarkan hal tersebut melalui nilai sabar yang menyertai ujian kehidupan, sebagaimana dalam QS. al-Zumar [39]: 10:

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”

Ayat tersebut bukan hanya mengandung janji eskatologis, melainkan juga menunjukkan makna psikologis, yakni individu yang sabar memiliki *self-efficacy* tinggi, yaitu keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup. Dalam hal ini, sabar menjadi fondasi *resilience*, bukan sekadar bertahan, melainkan tumbuh (*growth through adversity*).

Gumiandari et al. (2022) menegaskan bahwa *Islamic resilience* bersumber dari nilai spiritual seperti sabar dan tawakal. Nilai-nilai tersebut berperan sebagai *spiritual coping strategies* yang memberikan makna terhadap penderitaan serta menumbuhkan ketenangan batin. Sementara, Hasil kajian Syafii dan Azhari (2024) menunjukkan bahwa sabar memiliki ekspresi sosial yang berbeda tergantung pada konteks budaya, tetapi fungsi utamanya sebagai penguat psikologis tetap menjadi universal. Dengan demikian, sabar bukan hanya merupakan keutamaan religius, melainkan juga konstruksi psikologis yang dapat diukur dan diterapkan dalam peningkatan kesejahteraan mental. Integrasi antara sabar dan *resilience* juga tercermin dalam teori PERMA yang dikembangkan oleh Seligman (2011). Dalam kerangka ini, kesejahteraan psikologis (*well-being*) dibangun atas lima komponen, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *achievement*. Sedangkan sabar memiliki kontribusi pada setiap aspek tersebut. Ia membantu menstabilkan emosi positif, mempertahankan keterlibatan produktif, memperkuat relasi sosial melalui empati, menumbuhkan makna hidup, dan menjaga konsistensi dalam pencapaian. Dengan kata lain, sabar dapat dianggap sebagai “energi psikologis” yang menopang seluruh struktur *well-being* manusia. Melalui gabungan perspektif Al-Qur’an dan psikologi positif, dapat disimpulkan bahwa sabar adalah bentuk *adaptive coping mechanism* yang unik. Ia bersifat transendental, karena berorientasi kepada Allah, namun juga psikologis, sebab memperkuat *self-regulation* dan *resilience*. Nilai ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur’an tentang sabar memiliki relevansi lintas disiplin dari teologi ke psikologi modern, serta menawarkan kontribusi nyata bagi pembangunan karakter manusia yang tangguh dan seimbang.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pada hasil pembahasan, kajian ini menegaskan bahwa konsep *ṣabr* dalam Al-Qur’an bukan sekadar bentuk ketabahan pasif, tetapi kekuatan moral dan psikologis yang aktif. Dari ayat-ayat yang memuat konsep sabar seperti QS. al-Baqarah [2]:153 dan QS. al-Zumar [39]:10, ditemukan bahwa sabar mencakup tiga dimensi utama, yaitu keteguhan dalam ketaatan, pengendalian diri dari kemaksiatan, dan ketabahan menghadapi ujian hidup. Dalam konteks moral, sabar menuntun perilaku manusia untuk tetap konsisten pada kebaikan, sedangkan dalam kerangka psikologis, ia berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi dan sumber daya batin yang memperkuat keseimbangan jiwa. Integrasi antara konsep sabar dalam Al-Qur’an dan teori psikologi positif menunjukkan kesepadanan yang signifikan. Menurut psikologi positif, sabar dapat dikategorikan sebagai *adaptive coping strategy* yang membentuk *resilience*, yaitu kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dari tekanan hidup. Temuan empiris menunjukkan bahwa kesabaran berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis,

pengendalian diri, dan optimisme. Dengan demikian, sabar menjadi titik temu antara nilai spiritual Islam dan kekuatan psikologis manusia. Nilai sabar dalam Al-Qur'an perlu dikembangkan lebih lanjut sebagai landasan bagi pendidikan karakter, bimbingan konseling Islami, dan penguatan kesehatan mental. Saran untuk kajian berikutnya agar meneliti hubungan empiris antara sabar dengan variabel psikologis lain seperti *mindfulness* dan *grit*, sehingga integrasi antara Al-Qur'an dan psikologi positif semakin komprehensif dan aplikatif.

## Daftar Pustaka

- Al-Aṣḥānī, A.-R. (1998). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*. Lebanon: Dār al-Ma'ārif.
- Al-Qurṭubī, A. 'Abdillāh M. bin A. (1993). *Tafsīr al-Qurṭubī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1981). *Mafātīḥ al-Ghayb*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.) (pp. 1913–1915). New York, NY: Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Gumiandari, S., Madjid, A., Nafi, I., Yogyakarta, M., Brawijaya, J., Indonesia, Y., ... Indonesia, T. (2022). ISLAMIC RESILIENCE AS SPIRITUAL AND PSYCHOLOGICAL COPING STRATEGIES FOR MUSLIMS DURING COVID-19 PANDEMIC Department of Psychology of Islamic Education . Postgraduate Program of Islamic Education . Universitas Department of Islamic Education . Faculty of I. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 19, 313–348.
- Hani, L., Reza, I. F., & Mansur, A. (2021). The Meaning of Patience in Islamic Psychological Perspective: a Life Effort for Physical Disabilites. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(1), 37–50. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i1.7080>
- Hidayat, A., Azhar, M., Purnomo, H., Nugroho, S., Napitupulu, L., & Yusdanis, I. (2024). Predictors of Patience in Islamic Psychology: An Evidence from Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1), 1–23. <https://doi.org/10.25217/0020247447400>
- Ibn Kaṭīr, I. bin 'Umar. (2004). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. (M. A. Ghoffar, Ed.). Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Kumalasari, S. (2020). Makna Sabar Dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an the Meaning of Patience in Interpretation of Fi Zhilal Al-Qur'an, 71–80.
- LPMQ. (n.d.). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=56&to=206>
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Pennock, S. F. (2025). Resilience in Positive Psychology: How to Bounce Back.
- Putri, A. E., & Hidayat, A. (2024). Sabar dan Flourishing pada Ibu-ibu Pengajian. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i2.3875>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY, US: Free Press.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsiral-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. New York, NY, US: Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>
- Syafii, M. H., & Azhari, H. (2024). Manifestation of Patience as a Coping Mechanism in Islamic Psychology: A Comparative Analysis of Sociocultural Contexts of Indonesian and Egyptian Students. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 21(2), 252–290. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i2.29006>
- Ulum, K. (2021). Sabar Dalam Al-Quran: Kajian Tafsir Maudhu'i. *Al-Bayan*, 4(1).
- Vázquez, C., & Chaves, C. (2016). Positive Psychology. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00049-5>
- York, C. M., & Awan, H. (2023). Introduction to the Special Issue on Islamic Spirituality in Clinical Contexts. *Spirituality in Clinical Practice*, 10(1), 1–3. <https://doi.org/10.1037/scp0000316>