

## SEMANGAT HIDUP DALAM AL-QUR'AN (Studi Tafsir Maudhu'i)

**Hasan Abdulloh**

**Universitas Yudharta Pasuruan**

[hasanab190760@gmail.com](mailto:hasanab190760@gmail.com)

**Nyoko Adi Kuswoyo**

**Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia**

[nyoko@yudharta.ac.id](mailto:nyoko@yudharta.ac.id)

**Ahmad Zainuddin**

**Universitas Yudharta Pasuruan**

[zainuddin@yudharta.ac.id](mailto:zainuddin@yudharta.ac.id)

**Abstrak:** *Peneiltian ini mengkaji konsep semangat hidup dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kebutuhan akan bimbingan spiritual di tengah tantangan modern, di mana banyak orang yang mengalami penurunan semangat dan kehilangan tujuan hidup. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyampaikan tema harapan, ketekunan, dan kehidupan yang penuh tujuan. Metode kualitatif diterapkan melalui eksegesis tematik, yang melibatkan pengumpulan, klasifikasi, dan analisis ayat-ayat terkait berdasarkan sumber tafsir klasik maupun kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menekankan beberapa prinsip esensial untuk mempertahankan semangat hidup, seperti kepercayaan kepada Allah (tawakkul), kesabaran (sabr), Syukur (shukr), dan usaha yang gigih (ikhtiar). Prinsip-prinsip ini membentuk kerangka holistic yang mendukung ketahanan dan optimisme dalam berbagai situasi kehidupan. Selain itu, Al-Qur'an membingkai semangat bukan hanya sebagai kondisi psikologis, melainkan sebagai komitmen spiritual yang menghubungkan usaha manusia dengan kehendak ilahi. Secara ringkas, pandangan Al-Qur'an tentang semangat hidup menyediakan fondasi yang koprehensif dan abadi yang menghubungkan kesadaran spiritual dengan tindakan praktis, menawarkan panduan berharga untuk mengatasi kekhawatiran eksistensial modern.*

**Kata kunci:** Semangat Hidup, Tafsir Maudhui, Tawakkul, Sabr, ikhtiar.

### PENDAHULUAN

Al-Qur'an dan Sunnah Nabi sebagai rujukan bagi semua umat Islam. Umat Islam memahami sumber-sumber hukum itu dengan akal pikir. Ajaran Islam mendorong tumbuhnya kesadaran untuk mencari kebenaran, mencari ilmu pengetahuan. Tiadalah Allah menciptakan segala di dunia, kecuali memiliki tujuan yang jelas. Manusia diciptakan bukan sekedar untuk hidup mendiami dunia ini dan kemudian mengalami kematian tanpa adanya pertanggung

jawaban kepada pencipta Nya, melainkan manusia diciptakan untuk beribadah kepada Nya, karena tidak ada alasan bagi manusia untuk mengabaikan kewajiban beribadah kepada-Nya.<sup>1</sup>

Perkembangan kehidupan modern membawa berbagai tantangan yang berdampak pada kondisi psikologis dan spiritual manusia. Tekanan sosial, tuntutan hidup, serta krisis makna kehidupan menyebabkan sebagian individu mengalami penurunan motivasi dan kehilangan semangat dalam menjalani hidup. Dalam kondisi tersebut, manusia membutuhkan pedoman spiritual yang mampu memberikan ketenangan jiwa, harapan, dan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam mengandung nilai-nilai spiritual yang relevan untuk membangun semangat hidup dan ketahanan mental manusia.<sup>2</sup>

Konsep semangat hidup dalam Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai dorongan psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan hubungan spiritual manusia kepada Allah SWT. Nilai-nilai seperti tawakkul, sabar, syukur, dan ikhtiar menjadi prinsip utama dalam membentuk ketahanan diri dan optimisme seorang mukmin. Penelitian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an mampu memberikan solusi terhadap problem psikologis modern melalui penguatan spiritualitas dan nilai-nilai keimanan.<sup>3</sup>

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas kesehatan mental, spiritualitas, tujuan hidup, dan nilai-nilai keimanan dalam Al-Qur'an, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus mengkaji konsep semangat hidup sebagai suatu konstruksi yang utuh serta relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis kehidupan modern.

Penelitian ini menawarkan analisis tematik mengenai konsep semangat hidup dalam Al-Qur'an dengan mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan praktis, sehingga menghasilkan formulasi konsep semangat hidup Islami yang komprehensif dan relevan sebagai solusi terhadap krisis motivasi dan makna hidup pada masyarakat modern.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) melalui metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Desain

---

<sup>1</sup> Robai Yadi and Hamidullah Mahmud, "Kajian Motivasi Tematik Perspektif Al Quran," *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Alqur'an* 5, no. 2 (2024): 490–98.

<sup>2</sup> Dede Nurwahidah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran Masripah, Dede Nurwahidah, Santi Rismayanti 134-145" 6 (2024): 134–45.

<sup>3</sup> Nurwahidah.

penelitian diarahkan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan semangat hidup, harapan, optimisme, kesabaran, syukur, dan ikhtiar manusia dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Pendekatan tafsir maudhu'i dipilih karena mampu menghimpun berbagai ayat berdasarkan kesamaan tema sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh, sistematis, dan kontekstual.<sup>4</sup>

Sumber data primer dalam penelitian ini berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema semangat hidup beserta kitab-kitab tafsir, baik klasik maupun kontemporer, seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Misbah, dan Fi Zhilalil Qur'an. Adapun sumber data sekunder diperoleh dari artikel jurnal, buku ilmiah, skripsi, dan penelitian terdahulu yang membahas tafsir maudhu'i, psikologi spiritual, serta nilai-nilai motivasi dalam perspektif Al-Qur'an.<sup>5</sup>

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan studi pustaka dengan cara mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep semangat hidup, kemudian mengelompokkan ayat-ayat tersebut berdasarkan subtema tertentu, seperti tawakkal, sabar, syukur, dan ikhtiar. Selanjutnya, peneliti menelaah berbagai penafsiran ulama untuk menemukan relevansi makna ayat terhadap kondisi kehidupan manusia masa kini.<sup>6</sup>

## PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Semangat Hidup Menurut Al-Qur'an

Dalam perspektif Al-Qur'an, semangat hidup merupakan dorongan batin yang melahirkan kekuatan, harapan, dan keteguhan dalam menjalani kehidupan.<sup>7</sup> Semangat hidup tidak hanya dipahami sebagai motivasi psikologis, tetapi juga sebagai energi spiritual yang bersumber dari keimanan kepada Allah SWT.<sup>8</sup> Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan melalui iman, tawakal, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT.<sup>9</sup>

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT:

---

<sup>4</sup> Moh. Mauluddin and Nur Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49.

<sup>5</sup> Abd Ghafur Sukiya, Miftah Ulya, Nurlaina, Edi Hermanto, "Analysis of the Maudhu'i Tafsir: Mahabbah's Orientation in the Light of Al-Qur'an," *Ushuluddin* 30, no. 1 (2022): 186–97.

<sup>6</sup> Sukiya, Miftah Ulya, Nurlaina, Edi Hermanto.

<sup>7</sup> Salma Ashimah, Ipmawan Muhammad Iqbal, and Indri Astuti, "Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur'an," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, no. 1 (2025): 31.

<sup>8</sup> Latifah Arun Setiawati, "Optimisme Dalam Al-Qur'an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I'jāz Ṭibbī," *Al-MUQODDIMAH-Journal of Educational and Religious Perspectives* 1, no. 2 (2025): 55–62.

<sup>9</sup> Aceh Muhajirul Fadhli, Syifa' Binti and Fauzi, "Optimisme Nabi Zakaria Dan Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an Muhajirul Fadhli," *Journal of Qur'anic Studies* 6, no. 2 (2021): 176–93.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya apabila kamu benar-benar beriman.” (QS. Ali ‘Imran: 139)<sup>10</sup>

Ayat tersebut turun setelah Perang Uhud ketika kaum Muslim mengalami kekalahan yang menyebabkan munculnya kesedihan dan melemahnya semangat juang mereka.<sup>11</sup> Melalui ayat ini, Allah SWT memberikan dorongan moral agar kaum mukmin tidak terpuruk dalam rasa putus asa dan tetap memiliki keyakinan terhadap pertolongan-Nya.<sup>12</sup>

Menurut tafsir klasik, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah melarang kaum mukmin bersikap lemah akibat kekalahan sementara karena kemenangan sejati tetap berada di pihak orang-orang yang beriman.<sup>13</sup> Sementara itu, Al-Tabari menafsirkan kata “الْأَعْلَوْنَ” sebagai kedudukan mulia yang diberikan Allah kepada orang-orang yang memiliki iman dan keteguhan hati.<sup>14</sup>

Dalam tafsir kontemporer, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini mengandung pesan penting mengenai optimisme dan kekuatan mental seorang mukmin dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.<sup>15</sup>

Al-Qur'an memandang semangat hidup sebagai kekuatan spiritual yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis manusia. Keimanan mampu menghadirkan ketenangan hati sehingga seseorang dapat menghadapi persoalan hidup dengan sikap sabar dan optimis.<sup>16</sup>

Allah SWT berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28)<sup>17</sup>

<sup>10</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ali-imran/139>

<sup>11</sup> Ashimah, Iqbal, and Astuti, “Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur'an.”

<sup>12</sup> Latifah Arun Setiawati, “Optimisme Dalam Al-Qur'an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I'jāz Tibbī.”

<sup>13</sup> Muhajirul Fadhli, Syifa' Binti and Fauzi, “Optimisme Nabi Zakaria Dan Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an Muhajirul Fadhli.”

<sup>14</sup> Ashimah, Iqbal, and Astuti, “Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur'an.”

<sup>15</sup> Ashimah, Iqbal, and Astuti.

<sup>16</sup> Rayhan Muhamad Ridwan and Siti Sanah, “I'jāz Al-Quran: Al-Quran Sebagai Afirmasi Positif Untuk Kesehatan Mental” 6, no. 2 (2025): 137–45.

<sup>17</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ar-rad#27>

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa menjadi fondasi utama dalam membangun semangat hidup manusia. Seseorang yang memiliki hubungan spiritual yang baik dengan Allah SWT akan lebih mampu menghadapi tekanan, kegagalan, dan berbagai kesulitan hidup.<sup>18</sup>

Dalam tafsir Al-Qurthubi dijelaskan bahwa dzikir kepada Allah dapat menghilangkan rasa takut, kegelisahan, dan kecemasan dalam hati manusia. Penafsiran kontemporer juga menegaskan bahwa spiritualitas Islam memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental dan ketahanan psikologis seseorang.<sup>19</sup>

Kajian psikologi Islam modern menjelaskan bahwa optimisme Qur'ani mampu membentuk pola pikir positif, harapan hidup, dan daya tahan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan.<sup>20</sup>

Keimanan memiliki hubungan yang sangat erat dengan optimisme hidup. Dalam Islam, optimisme bukan hanya sekadar berpikir positif, tetapi merupakan keyakinan penuh terhadap rahmat, pertolongan, dan hikmah Allah SWT.<sup>21</sup>

Allah SWT berfirman:

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

Artinya: “Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.” (QS. Az-Zumar: 53)<sup>22</sup>

Ayat tersebut menegaskan bahwa putus asa merupakan sikap yang bertentangan dengan nilai keimanan. Semakin kuat iman seseorang, maka semakin besar pula harapan dan semangat hidup yang dimilikinya. Seorang mukmin meyakini bahwa setiap kesulitan pasti mengandung kemudahan dari Allah SWT.<sup>23</sup>

Hal tersebut ditegaskan dalam firman Allah SWT:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 5–6)<sup>24</sup>

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pengulangan ayat tersebut menunjukkan kepastian datangnya kemudahan setelah kesulitan.<sup>25</sup>

<sup>18</sup> Ridwan and Sanah, “I ’ Jaz Al-Quran : Al-Quran Sebagai Afiriasi Positif Untuk Kesehatan Mental.”

<sup>19</sup> Latifah Arun Setiawati, “Optimisme Dalam Al- Qur ’ an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I’jāz Ṭibbī.”

<sup>20</sup> Ashimah, Iqbal, and Astuti, “Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur’an.”

<sup>21</sup> Latifah Arun Setiawati, “Optimisme Dalam Al- Qur ’ an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I’jāz Ṭibbī.”

<sup>22</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/az-zumar#52>

<sup>23</sup> Latifah Arun Setiawati, “Optimisme Dalam Al- Qur ’ an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I’jāz Ṭibbī.”

<sup>24</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/al-insyirah#4>

<sup>25</sup> Latifah Arun Setiawati, “Optimisme Dalam Al- Qur ’ an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I’jāz Ṭibbī.”

## 2. Pengertian Tafsir Maudhu'i (Tematik)

Metode tafsir maudhu'i adalah metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan satu tema tertentu, kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Tema yang dibahas dapat berupa akidah, akhlak, sosial, pendidikan, maupun semangat hidup. Metode ini bertujuan agar pesan Al-Qur'an dipahami secara komprehensif, tidak parsial, sehingga mampu menjawab persoalan kehidupan manusia sesuai perkembangan zaman. Dalam konteks semangat hidup, tafsir maudhu'i membantu memahami bagaimana Al-Qur'an memberikan motivasi, harapan, optimisme, dan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup. Pandangan ini diperkuat oleh Al-Qurtubi yang menegaskan bahwa penyakit hati berkaitan dengan lemahnya keyakinan serta kecenderungan menilai kebenaran berdasarkan ukuran duniawi. Dalam kondisi tersebut, hati tidak mampu menangkap makna spiritual secara utuh, sehingga mudah terjebak dalam keraguan dan prasangka terhadap ajaran agama.<sup>26</sup>

Dalam metode tafsir maudhu'i, terdapat beberapa langkah penting, yaitu:

1. Menentukan tema utama, misalnya “semangat hidup dalam Al-Qur'an”.
2. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan harapan, optimisme, sabar, tawakal, dan larangan putus asa.
3. Meneliti sebab turunnya ayat (asbābun nuzūl) dan hubungan antar ayat.
4. Mengkaji penafsiran ulama klasik dan kontemporer.
5. Menyimpulkan pesan Al-Qur'an secara menyeluruh dan kontekstual.

Metode ini menekankan pentingnya tadabbur atau penghayatan mendalam terhadap Al-Qur'an sebagai sumber kekuatan spiritual manusia.<sup>27</sup>

Di era modern, banyak manusia mengalami tekanan psikologis, krisis makna hidup, dan menurunnya semangat akibat persoalan ekonomi, pendidikan, maupun sosial. Tafsir maudhu'i menjadi pendekatan yang relevan karena mampu menghadirkan solusi Al-Qur'an secara tematik dan kontekstual. Melalui pendekatan ini, ayat-ayat Al-Qur'an tidak dipahami secara terpisah, melainkan dikaji sebagai satu kesatuan yang saling mendukung. Tema semangat hidup dalam Al-Qur'an mengajarkan:

- larangan berputus asa,
- pentingnya kesabaran,

---

<sup>26</sup> Kendala Guru, Pendidikan Sejarah, and Dalam Mengajarkan, “Jurnal Pendidikan Dan Konseling” 4 (2022): 2036–39.

<sup>27</sup> Guru, Sejarah, and Mengajarkan.

- optimisme terhadap rahmat Allah,
- serta keyakinan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan.

Pendekatan tafsir maudhu'i juga membantu menjadikan Al-Qur'an lebih aplikatif dalam menjawab problem masyarakat modern seperti stres, kecemasan, dan krisis spiritual.<sup>28</sup>

### 3. Konsep Tawakkal sebagai Fondasi Semangat Hidup

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang-orang yang bertawakal." (QS. Ali 'Imran: 159)<sup>29</sup>

Tawakkal berasal dari kata **wakala** yang berarti menyerahkan, mempercayakan, atau menggantungkan urusan kepada pihak lain. Dalam istilah Al-Qur'an, tawakkal berarti menyerahkan hasil segala usaha kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Konsep tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan perpaduan antara kerja keras, keyakinan, dan penyerahan diri kepada Allah. Oleh karena itu, tawakkal menjadi fondasi penting dalam membangun semangat hidup seorang muslim karena melahirkan optimisme dan keteguhan hati. QS. Ali 'Imran: 159 menjelaskan bahwa setelah seseorang memiliki tekad dan melakukan musyawarah, maka langkah selanjutnya adalah bertawakkal kepada Allah. Ayat ini menunjukkan hubungan erat antara usaha manusia dan kepercayaan penuh kepada Allah.<sup>30</sup>

Tawakkal memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan jiwa. Orang yang bertawakkal tidak mudah putus asa, cemas, ataupun takut berlebihan karena ia yakin bahwa Allah mengatur segala sesuatu dengan hikmah terbaik. Dalam perspektif psikologi Islam, tawakkal menjadi bentuk coping religius yang membantu seseorang menghadapi tekanan hidup, kegagalan, dan ujian dengan lebih tenang. Sikap ini membentuk resiliensi atau ketahanan mental sehingga seseorang tetap optimis dalam kondisi sulit.<sup>31</sup>

Menurut Ibnu Katsir, QS. Ali 'Imran: 159 memerintahkan Rasulullah untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah bermusyawarah dan memiliki keputusan yang mantap. Tawakkal menunjukkan keyakinan penuh kepada pertolongan Allah setelah melakukan sebab-sebab yang diperintahkan. Sedangkan Al-Qurthubi menjelaskan bahwa

<sup>28</sup> Guru, Sejarah, and Mengajarkan.

<sup>29</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ali-imran#158>

<sup>30</sup> Agus Heryanto, "Konsep Tawakal Perspektif Hamka Telaah Semantik Ayat Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.

<sup>31</sup> Laila Astuti and Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23.

tawakkal adalah sifat hati yang melahirkan ketenangan dan kekuatan spiritual karena seorang hamba meyakini bahwa seluruh urusan berada dalam kekuasaan Allah.<sup>32</sup>

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, tawakkal bukan sikap menyerah tanpa usaha, tetapi kesadaran bahwa manusia memiliki keterbatasan sedangkan Allah memiliki kekuasaan mutlak atas hasil usaha manusia. Tawakkal melahirkan ketenangan batin karena manusia tidak dibebani rasa takut berlebihan terhadap masa depan. Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa tawakkal adalah kekuatan hati yang lahir dari keyakinan kepada Allah. Orang yang bertawakkal tetap bekerja keras, namun tidak hancur ketika menghadapi kegagalan karena percaya bahwa Allah menentukan yang terbaik.<sup>33</sup>

Konsep ini sangat relevan dalam kehidupan modern karena tawakkal tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan ketahanan psikologis seseorang.<sup>34</sup>

#### 4. Kesabaran (sabr) dalam Menghadapi Tantangan Hidup

Sabar secara bahasa berasal dari kata *ṣabara* (صَبَرَ) yang berarti menahan diri, bertahan, dan tetap teguh. Dalam perspektif Al-Qur'an, sabar bukan hanya pasrah terhadap keadaan, tetapi kemampuan menjaga hati, pikiran, dan tindakan agar tetap berada dalam ketaatan kepada Allah SWT.<sup>35</sup>

Salah satu ayat yang menjelaskan tentang sabar adalah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153)<sup>36</sup>

Dalam Ibnu Katsir dijelaskan bahwa sabar merupakan penolong utama manusia dalam menghadapi ujian hidup. Beliau menafsirkan bahwa pertolongan Allah akan selalu menyertai orang yang mampu menahan diri dari keluh kesah dan tetap istiqamah dalam ketaatan. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar merupakan kemampuan mengelola emosi dan mempertahankan keseimbangan jiwa ketika menghadapi tekanan hidup. Menurut beliau, sabar tidak identik dengan pasif, tetapi aktif mencari solusi sambil tetap menjaga ketenangan hati.<sup>37</sup>

<sup>32</sup> Heryanto, "Konsep Tawakal Perspektif Hamka Telaah Semantik Ayat Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar."

<sup>33</sup> Heryanto.

<sup>34</sup> Astuti and Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi."

<sup>35</sup> Terhadap Ayat-ayat Ketahanan Diri, "Tafsir Al- Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri" 03, no. 01 (2026): 41-49.

<sup>36</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah#152>

<sup>37</sup> Diri, "Tafsir Al- Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri."

Sabar memiliki dimensi spiritual yang sangat kuat karena menghubungkan manusia dengan Allah SWT ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun tekanan kehidupan.

Allah SWT berfirman:

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

Artinya: “Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 155)

Ayat ini menunjukkan bahwa ujian hidup merupakan bagian dari sunnatullah. Orang yang sabar mampu menjadikan ujian sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat kualitas spiritualnya. Menurut tafsir Fakhruddin al-Razi, sabar melatih jiwa agar tidak mudah hancur oleh penderitaan duniawi. Sementara itu, mufasir kontemporer melihat sabar sebagai fondasi kesehatan mental karena mampu membangun ketenangan, optimisme, dan daya tahan psikologis. Penelitian modern juga menunjukkan bahwa konsep sabar berkaitan erat dengan *psychological well-being* dan ketahanan diri (*hardiness*). Individu yang memiliki kesabaran tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tekanan sosial.<sup>38</sup>

Dalam Islam, sabar memiliki hubungan erat dengan pengendalian emosi (*emotion regulation*). Sabar mengajarkan manusia untuk tidak bertindak impulsif ketika marah, sedih, kecewa, atau cemas.

Rasulullah SAW bersabda:

“Orang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian diri adalah:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Yaitu orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Ali ‘Imran [3]: 134)<sup>39</sup>

Individu yang memiliki kesabaran lebih mudah mengurangi stres, kecemasan, dan perilaku agresif.<sup>40</sup> Penelitian terbaru juga menjelaskan bahwa sabar dapat menjadi metode

<sup>38</sup> Nur Kholik Afandi and Syatria Adymas Pranajaya, “The Influence of Sabar, Ikhlas, Syukur, and Tawadhu’ on Psychological Well-Being of Multicultural Students in East Kalimantan,” *Dinamika Ilmu* 23, no. 1 (2023): 157–77.

<sup>39</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ali-imran#133>

<sup>40</sup> Wa Ode Annisa Maharani, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, “Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139–47.

terapi psikospiritual dalam mengatasi tekanan emosional dan krisis mental pada generasi muda.<sup>41</sup>

Di era modern, manusia menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, persaingan sosial, kecanduan media digital, hingga krisis kesehatan mental. Dalam kondisi tersebut, sabar menjadi nilai penting untuk menjaga keseimbangan jiwa. Dalam konteks generasi modern, sabar bukan hanya sikap religius, tetapi juga keterampilan psikologis yang membantu individu menghadapi kecemasan, stres, dan tekanan sosial secara lebih sehat.<sup>42</sup>

### 5. Syukur sebagai Penguat Optimisme

Syukur berasal dari kata *syakara* (شَكَرَ) yang berarti berterima kasih, mengakui nikmat, serta menggunakan nikmat tersebut sesuai kehendak Allah SWT. Dalam perspektif Al-Qur'an, syukur tidak hanya diucapkan melalui lisan, tetapi juga diwujudkan melalui hati dan perbuatan. Allah SWT berfirman:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رِزْقٌ فَلْيُنْبِذْهُ حَيْثُ يَأْتِيَنَّكَ وَلَا يَسْخَبْ لَكَ مِنْهُ ذِكْرٌ ۚ كَذَلِكَ يَتَعَفَّوْنَ لِلَّهِ الَّذِي يَرْزُقُهُمْ غَيْرَ مُتَذَكِّرِينَ ۚ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat berat.'" (QS. Ibrahim [14]: 7)<sup>43</sup>

Ayat tersebut menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan erat dengan bertambahnya nikmat, baik berupa ketenangan batin, keberkahan hidup, maupun kesehatan spiritual.

Menurut tafsir Ibnu Katsir, makna "لَا يَزِيدَنَّكُمْ" adalah Allah akan menambah nikmat bagi hamba yang bersyukur, baik nikmat dunia maupun akhirat. Syukur dipahami sebagai pengakuan atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui ketaatan. Menurut M. Quraish Shihab, syukur merupakan bentuk kesadaran spiritual yang melahirkan optimisme dan energi positif dalam kehidupan. Orang yang bersyukur cenderung lebih mampu melihat sisi baik dalam setiap keadaan sehingga tidak mudah putus asa.<sup>44</sup>

Syukur memiliki hubungan erat dengan kebahagiaan karena seseorang yang bersyukur mampu menerima kehidupan dengan hati yang lapang dan pikiran yang positif.

Allah SWT berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

<sup>41</sup> Baqarah Di, Tengah Krisis, and Kesehatan Mental, "Nashr Al-Islam : Jurnal Kajian Literatur Islam SABAR DAN RESILIENSI PSIKOSPIRITUAL : TAFSIR SUFI QS . AL- Nashr Al-Islam : Jurnal Kajian Literatur Islam" 08, no. 1 (2026): 80–97.

<sup>42</sup> Di, Krisis, and Mental.

<sup>43</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ibrahim#13>

<sup>44</sup> Y. Okamura et al., "Psychoneuroendocrine Aspects in Gynecology and Obstetrics," *Psychoneuroendocrinology*, 2015, 48–55.

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku).” (QS. Al-Baqarah [2]: 152)<sup>45</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa syukur membawa manusia kepada kedekatan dengan Allah, yang menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan batin. Menurut tafsir Sayyid Qutb, syukur menjadikan hati manusia lebih tenang karena ia menyadari bahwa hidup adalah anugerah Allah. Orang yang bersyukur tidak mudah terjebak pada rasa iri, kecewa, dan pesimisme.<sup>46</sup>

Syukur memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental karena membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan emosional.

Allah SWT berfirman:

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَءَامَنْتُمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

Artinya: “Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.” (QS. An-Nisa’ [4]: 147)<sup>47</sup>

Ayat ini menunjukkan bahwa syukur berkaitan dengan kondisi jiwa yang lebih tenang dan penuh harapan.<sup>48</sup> Selain itu, praktik syukur dalam kehidupan sehari-hari membantu seseorang lebih fokus pada nikmat yang dimiliki dibandingkan kekurangan yang belum tercapai. Hal tersebut dapat mengurangi tekanan sosial dan rasa tidak puas yang banyak muncul dalam kehidupan modern.

## 6. Ikhtiar dan Kerja Keras dalam Perspektif Al-Qur'an

Dalam ajaran Islam, ikhtiar merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Setiap individu diperintahkan untuk berusaha secara sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan hidup, baik yang berkaitan dengan urusan dunia maupun akhirat. Al-Qur'an menegaskan bahwa keberhasilan tidak dapat diperoleh tanpa adanya usaha dan perjuangan.

Allah SWT berfirman:

وَأَنْ تَلْبِسَ لِالْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Artinya: “Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.” (QS. An-Najm [53]: 39)<sup>49</sup>

<sup>45</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah#151>

<sup>46</sup> Wenceslao Unanue et al., “The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies,” *Frontiers in Psychology* 10, no. November (2019).

<sup>47</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/an-nisa#146>

<sup>48</sup> Okamura et al., “Psychoneuroendocrine Aspects in Gynecology and Obstetrics.”

<sup>49</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/an-najm#38>

Ayat tersebut menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh seseorang sangat bergantung pada usaha yang dilakukan. Islam mengajarkan umatnya untuk aktif bekerja dan tidak bersikap malas ataupun hanya bergantung kepada orang lain tanpa usaha. Menurut tafsir Ibnu Katsir, manusia akan mendapatkan balasan sesuai dengan amal dan kerja keras yang telah dilakukan selama hidupnya.<sup>50</sup>

Sementara itu, Al-Tabari menjelaskan bahwa kata *sa'ā* dalam ayat tersebut mencakup seluruh bentuk usaha manusia, baik dalam pekerjaan, ibadah, maupun perjuangan hidup. Adapun Fakhruddin al-Razi menafsirkan ayat ini sebagai dorongan agar manusia menjadi pribadi yang aktif, produktif, dan tidak tenggelam dalam kemalasan. Dalam pandangan kontemporer, M. Quraish Shihab menyatakan bahwa ayat ini mengandung nilai etos kerja, tanggung jawab, dan kesungguhan dalam menjalani kehidupan.<sup>51</sup>

Islam sangat menghargai kerja keras dan produktivitas. Bekerja dipandang sebagai bagian dari ibadah apabila dilakukan dengan niat yang baik dan cara yang halal.

Allah SWT berfirman:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ

Artinya: “Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeqi-Nya.” (QS. Al-Mulk [67]: 15)<sup>52</sup>

Ayat tersebut mengandung anjuran agar manusia aktif mencari rezeqi dan memanfaatkan potensi yang telah Allah sediakan di bumi.<sup>53</sup>

Menurut tafsir Al-Qurtubi, ayat ini menjadi dasar pentingnya bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup secara halal dan menjaga kehormatan diri. Sedangkan Buya Hamka menjelaskan bahwa umat Islam harus memiliki sikap mandiri, kreatif, dan produktif agar mampu memberi manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Dalam konteks modern, etos kerja Islami berkaitan dengan disiplin, tanggung jawab, profesionalitas, dan integritas dalam menjalankan pekerjaan.<sup>54</sup>

<sup>50</sup> Muhammad Arsy Wafiq, “Feelings: Journal of Counseling and Psychology Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama” 2, no. 2 (2025): 133.

<sup>51</sup> M. Ulil Hidayat and Isma Nurun Najah, “Konsep Ihsan Perspektif Al-Qur'an Sebagai Revolusi Etos Kerja M. Ulil Hidayat Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Isma Nurun Najah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta A. Pendahuluan Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Utama Seorang Muslim Mendorong” 3, no. 1 (2020): 22–40.

<sup>52</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/al-mulk#14>

<sup>53</sup> Sekolah Tinggi et al., “ETOS KERJA DALAM AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR AL-MISBAH) WORK ETHOS IN THE QUR'AN (COMPARATIVE STUDY OF AL-AZHAR TAFSEER AND AL-MISBAH TAFSEER) 1Arif Firdausi Nur Romadhon, 2Cyta Adi Nurdiannisa,” n.d., 10–20.

<sup>54</sup> Arif Mashuri et al., “Etos Kerja, Karakter Dan Kompetensi Sesuai Wawasan Al-Qur'an Di Era Digital,” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 4, no. 4 (2025): 6227–34.

Al-Qur'an melarang manusia berputus asa ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Sikap putus asa dianggap sebagai bentuk lemahnya keyakinan terhadap rahmat Allah SWT.<sup>55</sup> Allah SWT berfirman:

وَلَا تَيْسُرُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسُرُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah selain kaum kafir.” (QS. Yusuf [12]: 87)<sup>56</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan harus dihadapi dengan optimisme dan semangat untuk terus berusaha. Kegagalan bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan bagian dari proses kehidupan.<sup>57</sup>

Menurut Ibnu ‘Asyur, larangan berputus asa bertujuan untuk menjaga kekuatan mental dan harapan manusia agar tetap teguh menghadapi berbagai ujian hidup.<sup>58</sup> Dalam perspektif psikologi Islam, sikap optimis dan semangat berikhtiar dapat membantu seseorang memiliki ketahanan mental yang lebih baik, sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan hidup.<sup>59</sup>

## 7. Relevansi Semangat Hidup Qur’ani dalam Kehidupan Modern

Pada masa kini, banyak orang mengalami kekosongan makna hidup akibat perubahan sosial yang begitu cepat, tuntutan ekonomi, serta perkembangan teknologi yang pesat. Situasi ini sering menimbulkan perasaan tidak terarah, kehilangan tujuan, dan menurunnya motivasi hidup. Karena itu, manusia membutuhkan pedoman nilai yang dapat memberikan arah serta makna yang lebih mendalam dalam kehidupannya.<sup>60</sup>

Kehidupan modern juga ditandai oleh meningkatnya tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi yang dipicu oleh persaingan hidup, beban pekerjaan, serta pengaruh media digital. Selain itu, gaya hidup yang serba cepat sering mengurangi ketenangan batin dan melemahkan hubungan spiritual manusia dengan Allah SWT. Hal ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara aspek material dan spiritual agar kehidupan tetap stabil dan sehat secara mental.<sup>61</sup>

<sup>55</sup> Wafiq, “Feelings : Journal of Counseling and Psychology Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama.”

<sup>56</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/yusuf#86>

<sup>57</sup> Diri, “Tafsir Al- Qur’an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri.”

<sup>58</sup> Diri.

<sup>59</sup> Qurotul Uyun and Rumiani Rumiani, “Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 4, no. 2 (2012): 253–76.

<sup>60</sup> Fridayanti Fridayanti, “Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2013.

<sup>61</sup> Erni Karyati and Elly Agustina Julisawati, “Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era Digital : Tinjauan Literatur Psikologi Klinis Dan Sosial,” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2025): 442–51.

Al-Qur'an memberikan solusi spiritual yang mampu menguatkan semangat hidup manusia di tengah berbagai tekanan tersebut. Nilai-nilai seperti iman, usaha, sabar, dan tawakal menjadi dasar dalam membangun ketahanan jiwa serta optimisme dalam menghadapi kehidupan.<sup>62</sup>

Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*” (QS. Ar-Ra'd [13]: 11)<sup>63</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan kondisi hidup manusia sangat bergantung pada usaha perubahan dari dalam diri, baik dalam sikap, pola pikir, maupun tindakan.<sup>64</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menekankan bahwa manusia memiliki peran aktif dalam membentuk perubahan hidupnya melalui usaha dan perbaikan diri secara terus-menerus. Sedangkan Fakhruddin al-Razi menjelaskan bahwa perubahan nasib manusia berkaitan erat dengan perubahan moral dan spiritual yang berasal dari dalam dirinya sendiri.<sup>65</sup>

Nilai-nilai Qur'ani tentang semangat hidup sangat penting untuk diterapkan dalam dunia pendidikan dan pembinaan karakter. Pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan akhlak, keimanan, serta motivasi hidup yang kuat. Penerapan nilai tersebut dapat dilakukan melalui pembiasaan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan penguatan nilai spiritual dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, peserta didik diharapkan tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan semangat hidup yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an.<sup>66</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an menawarkan konsep semangat hidup yang menyeluruh melalui perpaduan antara nilai spiritual dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan metode tafsir tematik (maudhu'i), penelitian ini menemukan bahwa semangat hidup dalam Al-Qur'an bertumpu pada nilai

<sup>62</sup> Fridayanti, “Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi.”

<sup>63</sup> NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya." Diakses 10 Mei 2026. <https://quran.nu.or.id/ar-rad#10>

<sup>64</sup> Imam Syafi'i and Komarudin Sassi, “Refleksi Qs. Ar-Ra'Du: 11 Dan Qs. Al-Anfal: 53 Self Awareness Sebagai Kesalehan Sosial,” *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5, no. 2 (2025): 861–76.

<sup>65</sup> Saifuddin Saifuddin, “Revolusi Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Penafsiran M. Quraish Shihab,” *Maghza* 1, no. 2 (2016): 51.

<sup>66</sup> D R Jaelani and L Karyawati, “Konseptual Pendidikan Karakter Berbasis Al Qur'an Dalam Membentuk Akhlak Peserta Didik Pada Tingkat Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 1 (2022): 8747–52.

tawakkal, sabar, syukur, dan ikhtiar yang berperan penting dalam membangun kekuatan mental, keteguhan hati, serta sikap optimis.

Al-Qur'an memandang semangat hidup tidak hanya sebagai dorongan emosional atau psikologis, tetapi juga sebagai bentuk keimanan dan pengabdian kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut menjadi pedoman bagi manusia dalam menghadapi berbagai persoalan hidup dan tantangan zaman modern. Oleh karena itu, ajaran Al-Qur'an tentang semangat hidup dapat dijadikan landasan untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, penuh harapan, dan memiliki keseimbangan antara spiritualitas dan usaha manusia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abd Ghafur Sukiya, Miftah Ulya, Nurlaina, Edi Hermanto, "Analysis of the Maudhu'i Tafsir: Mahabbah's Orientation in the Light of Al-Qur'an," *Ushuluddin* 30, no. 1 (2022): 186–97.
- Aceh Muhajirul Fadhli, Syifa' Binti and Fauzi, "Optimisme Nabi Zakaria Dan Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an Muhajirul Fadhli," *Journal of Qur'anic Studies* 6, no. 2 (2021): 176–93.
- Agus Heryanto, "Konsep Tawakal Perspektif Hamka Telaah Semantik Ayat Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.
- Arif Mashuri et al., "Etos Kerja, Karakter Dan Kompetensi Sesuai Wawasan Al-Qur'an Di Era Digital," *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 4, no. 4 (2025): 6227–34.
- Ashimah, Iqbal, and Astuti, "Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur'an."
- Astuti and Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi."
- Baqarah Di, Tengah Krisis, and Kesehatan Mental, "Nashr Al-Islam : Jurnal Kajian Literatur Islam SABAR DAN RESILIENSI PSIKOSPIRITUAL : TAFSIR SUFI QS . AL- Nashr Al-Islam : Jurnal Kajian Literatur Islam" 08, no. 1 (2026): 80–97.
- D R Jaelani and L Karyawati, "Konseptual Pendidikan Karakter Berbasis Al Qur'an Dalam Membentuk Akhlak Peserta Didik Pada Tingkat Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 1 (2022): 8747–52.
- Dede Nurwahidah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran Masripah, Dede Nurwahidah, Santi Rismayanti 134-145" 6 (2024): 134–45.
- Diri, "Tafsir Al- Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri."
- Erni Karyati and Elly Agustina Julisawati, "Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era Digital : Tinjauan Literatur Psikologi Klinis Dan Sosial," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2025): 442–51.
- Fauziya Atsabitah, "Destinasi Akhir Tujuan Hidup Manusia Dalam Perspektif Alqur'an (Studi Tafsir Tematik)" 18, no. 2 (2024).

- Fridayanti Fridayanti, "Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2013.
- Heryanto, "Konsep Tawakal Perspektif Hamka Telaah Semantik Ayat Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar."
- Imam Syafi'i and Komarudin Sassi, "Refleksi Qs. Ar-Ra'Du: 11 Dan Qs. Al-Anfal: 53 Self Awareness Sebagai Kesalehan Sosial," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5, no. 2 (2025): 861–76.
- Kendala Guru, Pendidikan Sejarah, and Dalam Mengajar, "Jurnal Pendidikan Dan Konseling" 4 (2022): 2036–39.
- Laila Astuti and Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23.
- Latifah Arun Setiawati, "Optimisme Dalam Al- Qur ' an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I'jāz Ṭibbī," *Al-MUQODDIMAH-Journal of Educational and Religious Perspectives* 1, no. 2 (2025): 55–62.
- Latifah Arun Setiawati, "Optimisme Dalam Al- Qur ' an Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif I'jāz Ṭibbī."
- M. Ulil Hidayat and Isma Nurun Najah, "Konsep Ihsan Perspektif Al- Qur ' an Sebagai Revolusi Etos Kerja M . Ulil Hidayat Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Isma Nurun Najah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta A . Pendahuluan Al-Qur ` an Sebagai Pedoman Hidup Utama Seorang Muslim Mendorong" 3, no. 1 (2020): 22–40.
- Moh. Mauluddin and Nur Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49.
- Muhajirul Fadhli, Syifa' Binti and Fauzi, "Optimisme Nabi Zakaria Dan Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an Muhajirul Fadhli."
- Muhammad Arsy Wafiq, "Feelings: Journal of Counseling and Psychology Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama" 2, no. 2 (2025): 133.
- NU Online. "Al-Qur'an dan Terjemahannya."
- Nur Kholik Afandi and Syatria Adymas Pranajaya, "The Influence of Sabar, Ikhlas, Syukur, and Tawadhu' on Psychological Well-Being of Multicultural Students in East Kalimantan," *Dinamika Ilmu* 23, no. 1 (2023): 157–77.
- Okamura et al., "Psychoneuroendocrine Aspects in Gynecology and Obstetrics."
- Qurotul Uyun and Rumiani Rumiani, "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 4, no. 2 (2012): 253–76.
- Rayhan Muhamad Ridwan and Siti Sanah, "I ' Jaz Al-Quran : Al-Quran Sebagai Afirmasi Positif Untuk Kesehatan Mental" 6, no. 2 (2025): 137–45.
- Ridwan and Sanah, "I ' Jaz Al-Quran : Al-Quran Sebagai Afirmasi Positif Untuk Kesehatan Mental."

- Robai Yadi and Hamidullah Mahmud, “Kajian Motivasi Tematik Perspektif Al Quran,” *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an* 5, no. 2 (2024): 490–98.
- Saifuddin Saifuddin, “Revolusi Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Penafsiran M. Quraish Shihab,” *Maghza* 1, no. 2 (2016): 51.
- Salma Ashimah, Ipmawan Muhammad Iqbal, and Indri Astuti, “Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur'an,” *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, no. 1 (2025): 31.
- Sekolah Tinggi et al., “ETOS KERJA DALAM AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR AL-MISBAH) WORK ETHOS IN THE QUR'AN (COMPARATIVE STUDY OF AL-AZHAR TAFSEER AND AL-MISBAH TAFSEER) 1Arif Firdausi Nur Romadhon,2Cytta Adi Nurdiannisa,” n.d., 10–20.
- Sukiya, Miftah Ulya, Nurlaina, Edi Hermanto.
- Terhadap Ayat-ayat Ketahanan Diri, “Tafsir Al- Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri” 03, no. 01 (2026): 41–49.
- Wa Ode Annisa Maharani, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, “Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139–47.
- Wafiq, “Feelings : Journal of Counseling and Psychology Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama.”
- Wenceslao Unanue et al., “The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies,” *Frontiers in Psychology* 10, no. November (2019).
- Y. Okamura et al., “Psychoneuroendocrine Aspects in Gynecology and Obstetrics,” *Psychoneuroendocrinology*, 2015, 48–55.