



Research Article

## Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama

Muhammad Arsy Wafiq<sup>1</sup>, Jenuri<sup>2</sup>

1. Universitas Pendidikan Indonesia; muhammadarsy56@upi.edu
2. Universitas Pendidikan Indonesia; jenuri@upi.edu

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : February 21, 2025

Revised : March 04, 2025

Accepted : April 20, 2025

Available online : May 19, 2025

**How to Cite:** Muhammad Arsy Wafiq, & Jenuri, J. Islam And Positive Psychology: Developing Mental Resilience Based On Religious Teachings. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*. Retrieved from <https://feelings.my.id/index.php/i/article/view/36>

### Islam And Positive Psychology: Developing Mental Resilience Based On Religious Teachings

**Abstract.** This study aims to examine the concept of mental resilience from an Islamic perspective and positive psychology, and how both can contribute to strengthening an individual's mental resilience in facing life's challenges. The research method used is a literature study, by collecting and analyzing relevant literature, such as books, journal articles, and trusted online sources. This study identifies various views and research results on mental resilience, and combines the concept of mental resilience in Islam and positive psychology. The results of the study indicate that mental resilience, both from an Islamic perspective and positive psychology, has an important role in helping individuals to remain steadfast and optimistic in facing various life difficulties. In addition, Islamic values, such as tawakal, patience, and gratitude, and positive psychology principles, such as optimism and self-strength, can complement each other in strengthening mental resilience.

**Keywords:** mental resilience, Islam, positive psychology, optimism, tawakal, patience, gratitude, self-strength.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep ketahanan mental dalam perspektif Islam dan psikologi positif, serta bagaimana keduanya dapat berkontribusi dalam memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur relevan, seperti buku, artikel jurnal, dan sumber daring terpercaya. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai pandangan dan hasil penelitian yang ada tentang ketahanan mental, serta memadukan konsep ketahanan mental dalam Islam dan psikologi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan mental, baik dari perspektif Islam maupun psikologi positif, memiliki peran penting dalam membantu individu untuk tetap teguh dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Selain itu, nilai-nilai Islam, seperti tawakal, sabar, dan syukur, serta prinsip-prinsip psikologi positif, seperti optimisme dan kekuatan diri, dapat saling melengkapi dalam memperkuat ketahanan mental.

**Kata kunci:** ketahanan mental, Islam, psikologi positif, optimisme, tawakal, sabar, syukur, kekuatan diri.

## PENDAHULUAN

Ketahanan mental (*mental resilience*) merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, pulih, dan bahkan tumbuh dari pengalaman hidup yang menantang. Ketahanan ini menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas emosi dan psikologis, terutama saat menghadapi tekanan, kegagalan, atau krisis kehidupan. Menurut Reivich dan Shatté ketahanan mental bukanlah bawaan lahir, melainkan keterampilan yang bisa dibentuk melalui kesadaran diri, dukungan sosial, dan keyakinan akan makna hidup (Panggalo, 2024).

Di tengah dinamika kehidupan modern, individu semakin dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis. Fenomena seperti burnout kerja, kecemasan sosial, serta tekanan akademik dan digitalisasi telah memicu lonjakan masalah kesehatan mental. Data dari WHO menunjukkan bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dan lebih dari 300 juta mengalami gangguan kecemasan, dengan lonjakan signifikan pasca pandemi COVID-19 (*World Health Organization, 2023*).

Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mencatat peningkatan kasus gangguan mental sebesar 60% pada kalangan remaja dan mahasiswa (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022*). Fenomena ini menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental tidak bisa lagi dianggap sebagai isu marginal. Sebaliknya, dibutuhkan pendekatan multidimensi yang mencakup intervensi psikologis, sosial, serta spiritual.

Dalam ranah psikologi, pendekatan psikologi positif menjadi alternatif penting. Berbeda dari psikologi tradisional yang fokus pada gangguan dan kelemahan, psikologi positif menyoroti kekuatan, kebahagiaan, dan potensi manusia. Martin Seligman sebagai tokoh utama psikologi positif, mengembangkan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) untuk memahami kesejahteraan manusia secara menyeluruh, termasuk dalam penguatan ketahanan mental (Aprilyani & Fahlevi, 2022).

Sementara itu, dalam tradisi Islam, ketahanan mental juga menjadi perhatian penting. Ajaran Islam memberikan landasan spiritual dan moral bagi umatnya untuk tetap tegar dalam menghadapi cobaan. Konsep-konsep seperti sabar (kesabaran), tawakal (berserah diri setelah berusaha), syukur (rasa syukur), dan dzikir (mengingat Allah) telah terbukti memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan jiwa (Masruhim & Sjamsir, 2025).

Islam memandang kehidupan sebagai ujian yang bertujuan meningkatkan derajat spiritual manusia. Dalam QS. Al-Insyirah: 5-6 disebutkan bahwa "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan," sebuah pesan yang membangkitkan harapan dan memberikan penghiburan psikologis. Prinsip ini memiliki keterkaitan erat dengan pendekatan psikologi positif yang juga menekankan pada pentingnya makna hidup dan harapan dalam membentuk ketahanan (Nareswari, 2014).

Sejumlah penelitian memperkuat keterkaitan antara nilai-nilai Islam dan ketahanan mental. Aulia menemukan bahwa praktik keagamaan seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan subjektif (Aulia, 2021). Praktik ini tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga menjadi bentuk terapi spiritual yang menenangkan jiwa.

Penelitian oleh Hidayat pada santri pondok pesantren mengungkapkan bahwa nilai keikhlasan, qana'ah (menerima), dan tawakal menjadi kekuatan internal bagi para santri dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik (Hidayat, 2019). Dengan membiasakan berpikir positif terhadap takdir Allah, para santri menjadi lebih stabil dan tangguh secara psikologis.

Ajaran sabar dalam Islam memberikan pemahaman bahwa setiap musibah adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. QS. Al-Baqarah: 153 menegaskan, "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar," yang dapat diartikan sebagai dukungan spiritual yang meningkatkan daya tahan individu terhadap kesulitan. Dalam psikologi positif, hal ini sebanding dengan penguatan karakter melalui *grit* atau kegigihan (Nahar & Saefudin, 2024).

Tawakal mengajarkan pentingnya upaya maksimal diikuti dengan kepasrahan total kepada Tuhan. Sikap ini membebaskan individu dari tekanan berlebihan karena menghilangkan keinginan mengontrol hal-hal yang di luar jangkauan. Syukur dalam Islam bukan hanya sekadar ucapan, melainkan suatu bentuk pengakuan terhadap nikmat Tuhan yang berdampak positif pada emosi dan relasi sosial.

Secara sosial, individu yang memiliki ketahanan mental tinggi berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang suportif. Ketahanan yang dibangun atas dasar nilai spiritual cenderung lebih konsisten karena tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, melainkan bersumber dari keyakinan yang mendalam. Hal ini sejalan dengan gagasan Keyes bahwa kesehatan mental optimal terdiri dari kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional (Winarso, 2024).

Namun demikian, integrasi antara psikologi positif dan nilai-nilai Islam masih minim dalam literatur akademik. Banyak pendekatan masih memisahkan antara yang ilmiah dan yang spiritual, padahal keduanya saling melengkapi. Ketiadaan model integratif ini menjadi celah penting untuk digali, terutama di tengah meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan masyarakat Muslim.

Melihat konteks tersebut, muncul urgensi untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat memperkuat pendekatan psikologi positif dalam mengembangkan ketahanan mental. Pemahaman baru ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga dapat diterima secara kultural dan religius oleh masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara ajaran Islam dan prinsip-prinsip psikologi positif dalam membentuk ketahanan mental. Dengan menelaah kedua pendekatan ini secara mendalam, diharapkan lahir sintesis yang bermanfaat bagi pengembangan intervensi psikologis dan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai keislaman.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, yang melibatkan pengumpulan dan analisis literatur relevan, seperti buku, artikel jurnal, dan sumber daring terpercaya, terkait dengan ketahanan mental dalam perspektif Islam dan psikologi positif (Ridwan, 2015). Peneliti akan menganalisis dan mensintesis berbagai pandangan serta hasil penelitian yang ada untuk membangun pemahaman komprehensif tentang peran ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup, serta kontribusi nilai-nilai Islam dalam memperkuat ketahanan mental. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali teori dan konsep yang mendalam untuk mendukung temuan penelitian (Creswell, 2014).

## PEMBAHASAN

### Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Ketahanan Mental

Ketahanan mental (*mental resilience*) adalah aspek penting dari kesehatan psikologis yang memungkinkan seseorang menghadapi, mengelola, dan pulih dari tekanan atau kesulitan hidup secara adaptif. Dalam konteks keislaman, ketahanan mental tidak hanya dilihat sebagai upaya mengatasi stres, tetapi juga sebagai wujud penghambaan diri kepada Allah dalam menerima dan menjalani ujian kehidupan. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan syukur merupakan fondasi spiritual yang tidak hanya membentuk karakter religius, tetapi juga memberikan stabilitas psikologis yang sejalan dengan kerangka kerja psikologi positif (2023).

Konsep **sabar** (kesabaran) dalam Islam tidak hanya bermakna menahan emosi, tetapi juga mencakup kesediaan untuk tetap teguh dalam kebaikan dan tidak terguncang oleh musibah. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan bahwa "Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153), yang berarti sabar merupakan bentuk ketundukan yang sangat dihargai secara spiritual dan dijanjikan dukungan langsung dari Tuhan. Dalam psikologi positif, sabar dapat dipadankan dengan aspek *resilience*, yaitu daya lenting psikologis yang memungkinkan seseorang pulih dari kesulitan dengan lebih kuat dan bermakna. Seorang yang sabar akan mampu menunda kepuasan, mengendalikan emosi negatif, dan tetap optimis meskipun menghadapi tekanan besar.

Nilai **tawakal**, atau berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, juga memainkan peran penting dalam menciptakan ketenangan batin. Tawakal mendorong manusia untuk bertanggung jawab atas usahanya, namun tetap sadar

bahwa hasil akhir berada di tangan Tuhan. Konsep ini menumbuhkan keseimbangan psikologis karena individu tidak merasa sepenuhnya terbebani oleh kegagalan atau keterbatasan. Dalam psikologi positif, ini mirip dengan pendekatan *acceptance* menerima kondisi yang tidak bisa diubah sambil tetap berusaha memperbaiki hal-hal yang dapat dikontrol. Seseorang yang bertawakal tidak mudah mengalami stres berlebihan karena ia mempercayakan hasil kepada kekuasaan yang lebih tinggi (Nawawi, 2024).

Sementara itu, **syukur** (rasa terima kasih) merupakan salah satu nilai yang sangat ditekankan dalam Islam. Allah berfirman dalam QS. Ibrahim: 7, "Jika kamu bersyukur, maka Aku akan menambah (nikmat) kepadamu." Rasa syukur dapat mengubah persepsi negatif terhadap situasi menjadi lebih positif, karena seseorang mulai memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang telah dimiliki, bukan pada kekurangan. Dalam psikologi positif, syukur terbukti meningkatkan *well-being*, mengurangi depresi, dan memperkuat hubungan (Sormin & Ibrahim, 2024). Bahkan, kebiasaan menulis jurnal syukur menjadi salah satu teknik populer dalam terapi kognitif berbasis psikologi positif.

### **Tawakal dan Penerimaan Diri dalam Perspektif Psikologi Positif**

Tawakal dalam Islam adalah suatu sikap spiritual yang menekankan pada usaha maksimal yang diiringi dengan sikap pasrah terhadap hasil yang ditentukan oleh Allah SWT (Faizah & Arifin, 2023). Sikap ini menunjukkan keseimbangan antara upaya manusia dan kepercayaan terhadap kehendak Ilahi. Dalam QS. Ali Imran: 159, Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bermusyawarah dengan umatnya dan kemudian bertawakal kepada-Nya. Artinya, tawakal bukan berarti pasif, tetapi justru aktif dalam usaha dan tenang dalam menerima hasil. Nilai ini sangat penting dalam membentuk kesehatan mental karena menghindarkan individu dari beban psikologis berlebihan yang timbul akibat ketakutan terhadap kegagalan.

Dalam perspektif psikologi positif, tawakal sangat sejalan dengan konsep *acceptance* yang berkembang dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Hayes menjelaskan bahwa *acceptance* adalah kemampuan menerima realitas yang tidak bisa diubah tanpa menghakimi, serta tetap fokus pada nilai-nilai dan tindakan bermakna. Hal ini memberi ruang bagi individu untuk bertumbuh secara mental dan emosional meski dalam keadaan yang tidak ideal. Tawakal dan *acceptance* sama-sama mengajarkan bahwa manusia tidak harus mengendalikan segalanya untuk tetap hidup bermakna dan bahagia (Diwyarthi., 2025).

Sikap tawakal juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang meyakini bahwa hasil akhir berada di luar kuasanya dan sudah diatur oleh Allah, maka ia akan lebih tenang dan stabil secara emosional. Individu yang tawakal cenderung tidak mudah frustrasi saat menghadapi kegagalan, karena ia menyadari bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya, melainkan bagian dari rencana besar yang mungkin belum dipahami saat ini (Tammar., 2023). Keyakinan ini membentuk *locus of control* eksternal yang sehat bukan dalam arti menyalahkan keadaan, tetapi dalam arti menyadari batas kemampuan manusia.

Selain itu, tawakal memperkuat daya tahan psikologis karena mengajarkan fleksibilitas dan keberanian menghadapi ketidakpastian (Winarso, 2024). Dalam

dunia yang serba cepat dan tidak menentu, tawakal membimbing individu untuk tetap bergerak dan mengambil keputusan tanpa dibebani rasa takut berlebihan terhadap hasil. Ini menciptakan sikap adaptif dan tahan banting yang sangat dibutuhkan dalam dunia kerja, pendidikan, maupun kehidupan sosial. Sejalan dengan itu, psikologi positif juga mendorong individu untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan (*internal control*) sambil menerima realitas yang berada di luar jangkauan.

### **Syukur sebagai Regulasi Emosi dan Peningkat Well-being**

Syukur dalam ajaran Islam bukan hanya ibadah lisan berupa ucapan "Alhamdulillah," melainkan juga sikap batin dan perilaku nyata yang mencerminkan penerimaan, kepuasan, dan pengakuan atas nikmat Allah SWT (Sagala, 2024). Dalam QS. Ibrahim: 7, Allah berfirman, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu," yang menunjukkan bahwa syukur tidak hanya membawa ketenangan hati, tetapi juga membuka jalan bertambahnya kebaikan, baik secara spiritual maupun psikologis. Sikap ini menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan mental dan emosional.

Dalam psikologi positif, syukur dikaji secara mendalam sebagai faktor penting dalam peningkatan *subjective well-being*, yaitu perasaan bahagia dan puas terhadap kehidupan. Penelitian oleh Emmons dan McCullough menunjukkan bahwa individu yang membiasakan menulis hal-hal yang mereka syukuri setiap hari menunjukkan peningkatan kebahagiaan, kualitas tidur, dan penurunan gejala stres dan depresi (Afandi, 2021). Hal ini disebabkan karena rasa syukur mengarahkan fokus pikiran pada hal-hal positif dalam hidup, yang kemudian membantu mengurangi beban emosional negatif.

Syukur juga berperan sebagai **alat regulasi emosi**, di mana individu yang bersyukur lebih mampu mengelola perasaan marah, kecewa, dan frustrasi. Ketika seseorang mengalami kesulitan tetapi masih dapat menemukan aspek positif yang patut disyukuri, maka ia akan lebih mampu menstabilkan suasana hatinya. Hal ini sejalan dengan konsep *emotion regulation* dalam psikologi, yaitu kemampuan mengendalikan intensitas dan durasi emosi melalui strategi kognitif yang sehat, seperti reframing (mengubah sudut pandang negatif menjadi positif) (Kamaluddin, 2022).

Selain berdampak secara pribadi, syukur juga memperkuat hubungan sosial. Individu yang bersyukur cenderung lebih hangat, ramah, dan mudah mengapresiasi kontribusi orang lain. Dalam studi psikologi, rasa syukur terbukti meningkatkan empati, kerja sama, dan keharmonisan dalam relasi interpersonal. Dalam konteks Islam, memperkuat ukhuwah (persaudaraan) dan menjaga hubungan baik dengan sesama juga merupakan bagian dari ibadah sosial yang mendatangkan pahala dan kebahagiaan batin (Suralaga, 2021).

### **Spiritualitas dan Makna Hidup dalam Ketahanan Mental**

Spiritualitas merupakan dimensi penting dalam kehidupan manusia yang berfungsi sebagai sumber makna, harapan, dan arah hidup. Dalam konteks Islam, spiritualitas tidak terbatas pada praktik ritual semata, tetapi mencakup pemahaman

tentang tujuan hidup, hubungan dengan Allah (*hablum minallah*), serta orientasi hidup yang berlandaskan pada akhirat (Utomo & Hidayatullah, 2024). Pandangan Islam bahwa hidup ini adalah ujian sementara (QS. Al-Mulk: 2) memberikan perspektif mendalam bahwa penderitaan, kegagalan, dan kesulitan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses pemurnian jiwa dan peningkatan kualitas iman.

Keyakinan terhadap tujuan hidup transendental menjadikan individu lebih kuat secara mental dalam menghadapi realitas hidup yang penuh ketidakpastian. Penderitaan yang dihadapi dianggap sebagai bagian dari jalan menuju keridhaan Allah dan bukan sekadar pengalaman negatif (Rosyad, 2021). Hal ini sejalan dengan konsep *meaning* dalam psikologi positif, yang diperkenalkan oleh Seligman dalam kerangka *PERMA model*. *Meaning* dipandang sebagai fondasi dari kebahagiaan yang dalam dan tahan lama karena berkaitan dengan keterhubungan individu terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya (Walida, 2023).

Seseorang yang memiliki makna hidup yang jelas akan mampu mentransformasi penderitaan menjadi pembelajaran dan pertumbuhan pribadi (Lesmana, 2021). Viktor Frankl, dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, menegaskan bahwa manusia mampu bertahan hidup bahkan dalam situasi paling menyakitkan sekalipun jika ia memiliki alasan yang cukup untuk hidup. Dalam ajaran Islam, makna ini diperkuat melalui keyakinan akan takdir, hikmah di balik setiap kejadian, dan janji pahala bagi mereka yang sabar serta ikhlas dalam menghadapi ujian (Prawita, 2024).

Islam juga menyediakan struktur kehidupan yang terarah, yang menjadikan hidup terasa bermakna dan bernilai. Setiap ibadah, akhlak, dan tindakan sosial dinilai sebagai bagian dari pengabdian kepada Allah. Dengan demikian, kehidupan seorang Muslim tidak berlangsung secara acak atau hampa, tetapi penuh orientasi dan tanggung jawab spiritual. Inilah yang kemudian membentuk *eudaimonic well-being*, yaitu kebahagiaan yang tidak hanya bersifat emosional sesaat, tetapi bersumber dari hidup yang dijalani secara bermakna dan bertujuan (Minarti, 2022).

Spiritualitas yang berakar dari nilai-nilai Islam ini memperkuat ketahanan mental karena memberikan landasan moral dan eksistensial dalam menghadapi kesulitan. Individu yang merasa hidupnya berarti akan lebih mudah bangkit dari keterpurukan karena ia memiliki "mengapa" yang kuat untuk terus berjalan (Husni, 2023). Dalam praktik keseharian, hal ini terlihat dari bagaimana orang-orang yang religius sering kali lebih tegar saat menghadapi musibah, karena mereka meyakini bahwa ada kebaikan dan pembelajaran di balik segala peristiwa (QS. Al-Baqarah: 286).

Oleh karena itu, spiritualitas dan makna hidup bukan hanya memperkuat daya tahan psikologis, tetapi juga memperluas horizon berpikir individu dari yang sempit dan duniawi menjadi lebih luas, mendalam, dan penuh harapan. Integrasi antara spiritualitas Islam dan pendekatan psikologi positif dalam aspek ini berpotensi menciptakan strategi penguatan ketahanan mental yang lebih utuh yang tidak hanya berakar pada kekuatan pribadi, tetapi juga didukung oleh keyakinan akan kekuatan ilahi.

## KESIMPULAN

Ketahanan mental memainkan peran yang sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup, baik secara psikologis maupun emosional. Dalam konteks Islam, ketahanan mental dipandang sebagai sebuah kekuatan yang terbentuk melalui pemahaman nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan syukur. Ketiga nilai tersebut memberikan landasan spiritual yang kuat dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup. Sabar mengajarkan ketahanan dalam menghadapi ujian, tawakal mengingatkan untuk tetap berserah diri kepada Allah setelah berusaha, sementara syukur memperkuat rasa positif dengan selalu menghargai nikmat yang ada. Hal ini sejalan dengan konsep psikologi positif yang menekankan pentingnya resilience, acceptance, dan well-being untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Selain nilai-nilai spiritual, ajaran Islam juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang saling mendukung, seperti ukhuwah dan gotong royong. Aspek sosial ini turut memperkuat ketahanan mental individu dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat rasa kebersamaan. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi positif dan ajaran Islam, pendekatan ini memberikan landasan yang lebih holistik dalam membangun ketahanan mental yang kuat. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya memberikan kedamaian spiritual, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional di tengah berbagai tekanan dan tantangan zaman modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. K., Subandi, S., & Ilyas, H. (2021). *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. UINSI Samarinda.
- Aprilyani, R., & Fahlevi, R. (2022). *Psikologi Positif*.
- Aulia, D. (2021). *Praktik keagamaan sebagai terapi spiritual dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan subjektif*. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(3), 45-60. (n.d.).
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications. (n.d.).
- Diwyartha, N. D. M. S., Pasaribu, W., Maq, M. M., Pdi, S., Mulyani, D., Keb, S. T., Siswatibudi, H., Perang, B., Marissa, A., & Iswahyudi, M. S. (2025). *PENGANTAR KONSELING KESEHATAN MENTAL*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Faizah, M., & Arifin, S. (2023). *Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan*. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 8(2), 1-14.
- Hidayat, R. (2019). *Peran nilai keikhlasan, qana'ah, dan tawakal dalam meningkatkan ketahanan mental santri pondok pesantren*. *Jurnal Psikologi Islam*, 14(1), 22-35. (n.d.).
- Husni, D. (2023). *Menyoal Psikologi Manusia*. Pandiva Buku.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*.

- UIPM Journal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan situasi kesehatan jiwa remaja dan mahasiswa di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.).
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan konseling*. umsu press.
- Masruhim, A., & Sjamsir, H. (2025). *Model Manajemen Pembelajaran Rabbani: Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Peningkatan Karakter Mahasiswa*. Indonesia Emas Group.
- Minarti, S. (2022). *Ilmu Pendidikan Islam: Fakta teoretis-filosofis dan aplikatif-normatif*. Amzah.
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1), 1–13.
- Nareswari, M. K. (2014). *Dosa-dosa yang tak disadari wanita: Karena biasa, bukan berarti tak berdosa*. Media Pressindo.
- Nawawi, H. R. S. (2024). *Kepribadian Qur'ani*. Amzah.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Prawita, E., Yuliasari, H., & Syah, M. E. (2024). *Teori-teori psikologi kepribadian: Pengantar keilmuan psikologi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Ridwan, M. (2015). *Metode dan teknik menyusun kajian pustaka (literature review)*. CV. Pustaka Setia. (n.d.).
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sagala, R. (2024). *Integrasi nilai-nilai Akidah dan Akhlak dalam Islam*. AE Publishing.
- SORMIN, M. A. L. I. S. A. L. I., & Ibrahim, M. (2024). MEMBANGUN KESEJAHTERAAN MENTAL MELALUI SYUKUR: PERSPEKTIF ISLAM DALAM PSIKOLOGI POSITIF UNTUK KEHIDUPAN YANG LEBIH BAHAGIA. *Al Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman*, 5(2), 55–60.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi pendidikan: Implikasi dalam pembelajaran*. PT Rajagrafindo Persada.
- Tammar, A., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2023). Kajian Literatur Tentang Konsep Tawakal Serta Relevansinya Dalam Kehidupan Sosial. *Farabi*, 20(2), 157–179.
- Utomo, A. N. A. A., & Hidayatullah, R. (2024). RELASI SENI DAN SPIRITUALITAS PERSPEKTIF IQBAL DAN RELEVANSINYA BAGI PEMAHAMAN KEAGAMAAN KONTEMPORER. *Philosophy and Local Wisdom Journal (Pillow)*, 3(1), 1–29.
- Walida, D. T., Azis, A., & Nawawi, A. M. (2023). Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 18162–18168. (n.d.).
- Walida, D. T. (2023). *Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif*. Institut PTIQ Jakarta.
- Winarso, W. (2024). *Model Konseling Ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental Holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

*World Health Organization. (2023). World mental health report: Mental health and well-being - A global perspective. World Health Organization. (n.d.).*