



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.29768](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.29768)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

DIMENSI KETAHANAN PSIKOSPIRITUAL MENGHADAPI ERA DIGITAL: STUDI TAFSIR AL-MISBAH TERHADAP Q.S. AL- BAQARAH AYAT 45

Nesya Hadichintya¹, Sugeng Wanto²

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, email:
chintyanesyaa@gmail.com
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, email:
sugengwanto@uinsu.ac.id

Kata Kunci:

*kesabaran, shalat,
khusyuk,
psikospiritual,
kesehatan mental,
era digital
lingkungan digital*

Keywords :

*patience, prayer,
khusyu',
psychospiritual,*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab serta menganalisis fungsi kesabaran, shalat, dan khusyuk sebagai dimensi ketahanan psikospiritual dalam membangun ketenangan jiwa di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan yang bersifat deskriptif-analitis. Data primer berupa penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku dan artikel ilmiah yang relevan tentang psikologi Islam, regulasi emosi, dan kesehatan mental di era digital. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Tafsir Al-Misbah membangun tiga dimensi psikospiritual yang saling berkaitan: kesabaran sebagai mekanisme regulasi emosi yang aktif, shalat sebagai terapi jiwa yang memulihkan kondisi batin, dan khusyuk sebagai kesadaran penuh yang menentukan kualitas ibadah sekaligus kestabilan psikologis seseorang. Temuan ini selaras dengan pendekatan psikologi Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kedekatan spiritual, dan kesadaran batin dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 memiliki relevansi yang signifikan dengan tantangan psikologis di era digital, sekaligus membuktikan bahwa Al-Qur'an menyimpan wawasan psikologis yang mendalam tentang cara manusia menghadapi tekanan, memulihkan diri, dan membangun ketahanan jiwa di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Abstract:

This study aims to examine the interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 45 in Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab and to analyze the functions of patience, prayer, and khusyu' as dimensions of psychospiritual resilience in building inner peace in the digital era. This study employs a qualitative approach with descriptive analytical library research. The primary data consists of M. Quraish Shihab's interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 45 in Tafsir Al-Misbah, while secondary data were obtained from books and

mental health, digital era.

scientific articles relevant to Islamic psychology, emotion regulation, and mental health in the digital era. Data collection was carried out through documentation techniques and analyzed using qualitative content analysis. The results of this study indicate that the interpretation in Tafsir Al-Misbah constructs three interrelated psychospiritual dimensions: patience as an active emotion regulation mechanism, prayer as a form of soul therapy that restores inner condition, and khushu' as a state of full awareness that determines the quality of worship as well as a person's psychological stability. These findings are consistent with the Islamic psychology approach that emphasizes the importance of self-control, spiritual closeness, and inner awareness in maintaining mental health. This study affirms that the interpretation of Q.S. Al Baqarah verse 45 holds significant relevance to the psychological challenges of the digital era, while also proving that the Qur'an contains profound psychological insights into how humans cope with pressure, recover from adversity, and build inner resilience amid the complexity of modern life.

PENDAHULUAN

Siapa sangka bahwa benda kecil yang hampir tidak pernah lepas dari tangan itu bisa menjadi salah satu sumber tekanan psikologis paling nyata di zaman ini. Media sosial lahir dengan janji koneksi dan kemudahan, tapi kenyataannya jauh lebih rumit dari itu. Di balik layar yang terus menyala, banyak orang justru menghadapi beban yang tidak kalah beratnya dari masalah di kehidupan nyata, mulai dari perbandingan sosial yang tidak ada habisnya, komentar yang menjatuhkan, hingga tekanan dan intimidasi yang terjadi di ruang yang seharusnya terasa aman. Era digital bukan hanya mengubah cara manusia berkomunikasi, tapi juga mengubah cara manusia memandang dan merasakan dirinya sendiri.

Ini bukan sekadar soal gaya hidup, Tekanan dari lingkungan digital berdampak nyata terhadap kondisi psikologis seseorang, terutama dalam hal kemampuan mengelola emosi, rasa percaya diri, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Arus informasi yang tidak pernah berhenti memaksa seseorang untuk terus merespons, bereaksi, dan membandingkan dirinya dengan standar yang sering kali tidak realistis. Lama-kelamaan kondisi ini memicu stres, kecemasan, hingga krisis identitas yang banyak dialami remaja dan dewasa muda yang sedang dalam proses mencari jati diri, atau yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Kondisi ini juga memicu munculnya *emotion dysregulation*, yaitu kesulitan mengelola emosi secara stabil akibat tekanan sosial yang terus datang dari lingkungan digital (Radde et al.,

2021). David J. Lieberman bahkan menyatakan bahwa semakin modern suatu masyarakat, semakin tinggi kadar depresinya, karena kemajuan teknologi tidak selalu datang beriringan dengan kesiapan batin dalam menyikapinya.

Gambaran tersebut tidak hanya terlihat dalam data penelitian, tetapi juga nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kasus pertama dialami oleh seorang perempuan yang sejak masa sekolah sering menerima komentar merendahkan terkait penampilan dan prestasi akademiknya. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus membuatnya kehilangan kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan psikologis dan fisik. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh berbagai komentar negatif di media sosial. Proses pemulihannya mulai berlangsung ketika ia memperbaiki kualitas hubungan spiritualnya melalui shalat yang lebih khusyuk serta berani mencari dukungan dari orang-orang yang dipercaya.

Kasus kedua dialami oleh seorang remaja yang menghadapi tekanan psikologis akibat interaksi negatif di media sosial. Ancaman yang diterimanya menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan ketidakstabilan emosi hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam menghadapi kondisi tersebut, ia memilih menjauh dari sumber tekanan dan berupaya mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat dan doa. Meskipun mengalami berbagai dinamika dalam proses pemulihannya, pendekatan spiritual menjadi salah satu faktor yang membantunya memperoleh kembali ketenangan batin.

Kasus ketiga terlihat pada pengalaman Marshanda yang secara terbuka membagikan perjuangannya menghadapi gangguan kesehatan mental di tengah sorotan publik dan media sosial. Tekanan yang muncul dari ekspektasi sosial serta penilaian publik memengaruhi kondisi psikologisnya. Namun melalui terapi, penerimaan diri, dan penguatan spiritual, ia mampu menjalani proses pemulihan secara lebih adaptif. Ia juga menegaskan bahwa kedekatan dengan Tuhan menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mentalnya (Abdul, 2024).

Ketiga pengalaman itu, meski berbeda latar dan bentuknya, menunjukkan satu benang merah yang sama: tekanan mental di era digital membutuhkan lebih dari sekadar solusi teknis untuk bisa dihadapi. Dalam psikologi modern, kemampuan regulasi emosi menjadi kunci penting untuk menjaga kesehatan mental. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih

tenang dalam menghadapi situasi sulit dan tidak mudah terpengaruh tekanan lingkungan sekitar (Radde et al., 2021). Namun pendekatan kognitif saja tidak cukup, dibutuhkan sesuatu yang juga menyentuh aspek batin dan spiritual seseorang. Dalam Islam, kekuatan batin itu dikenal sebagai dimensi psikospiritual yang mencakup nilai kesabaran, shalat, dan khusyuk, ketiganya tidak hanya berkaitan dengan ibadah tetapi juga berfungsi menjaga kesehatan mental (Iskandar & Tamim, 2025).

Meskipun kajian tentang psikologi Islam dan kesehatan mental telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, masih sedikit penelitian yang secara spesifik menelaah Q.S. Al-Baqarah ayat 45 melalui perspektif Tafsir Al-Misbah. Kebanyakan kajian yang ada cenderung membahas nilai-nilai spiritual secara umum tanpa menghubungkannya dengan fungsi psikologis yang konkret dan terstruktur. Selain itu, integrasi antara tafsir tekstual dan analisis psikologis modern masih jarang dilakukan secara sistematis dalam satu kerangka penelitian yang utuh. Padahal, ayat ini menyimpan kandungan psikospiritual yang sangat kaya, khususnya melalui tiga konsep utama yaitu kesabaran, shalat, dan khusyuk. Ketiga konsep tersebut tidak hanya bermakna teologis, tetapi juga berpotensi besar dijelaskan secara psikologis sebagai mekanisme ketahanan mental. Lebih jauh, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana ketiga dimensi ini bekerja secara terintegrasi sebagai satu sistem psikospiritual (Zulfikar, 2024). Sementara itu, tekanan psikologis di era digital terus meningkat dan membutuhkan jawaban yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga spiritual dan kontekstual. Kondisi inilah yang menjadi celah akademik yang perlu diisi oleh penelitian berbasis tafsir yang lebih mendalam dan aplikatif. Di sinilah penelitian ini hadir, untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengintegrasikan penafsiran Tafsir Al-Misbah dan pendekatan psikologi Islam secara sistematis.

Dari latar belakang itulah penelitian ini hadir, untuk mengkaji lebih dalam penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah serta menelaah bagaimana kesabaran, shalat, dan khusyuk bekerja sebagai dimensi ketahanan psikospiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan digital. Pendekatan yang mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an dengan perspektif psikologi Islam ini penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana nilai-nilai spiritual bisa menjadi kekuatan nyata dalam menjaga kesehatan mental

manusia modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab serta memahami makna kesabaran, shalat, dan khushyuk sebagai dimensi psikospiritual. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer, yaitu Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, dan sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan tema psikospiritual dan regulasi emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji literatur yang berkaitan dengan objek penelitian.

Analisis tafsir dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *tahlili* (*analytic exegesis*), yaitu metode penafsiran yang mengkaji ayat secara sistematis dan mendalam dengan menelaah makna per-kata, struktur kalimat, konteks ayat, serta implikasinya terhadap kehidupan manusia. Pendekatan tahlili dipilih karena memungkinkan penggalan makna yang lebih terperinci dan terstruktur dibandingkan pendekatan ijmal yang hanya memberikan penjelasan secara global dan ringkas. Dengan pendekatan ini, setiap unsur dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 mulai dari konsep *isti'ānah*, kesabaran, shalat, hingga khushyuk dapat dianalisis secara lebih komprehensif dan operasional. Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab digunakan sebagai sumber tafsir utama karena pendekatannya yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan modern.\

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penafsiran Kesabaran, Shalat, dan Khushyuk Dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 Perspektif Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab

Pembahasan Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dimulai dari pemahaman bahwa ayat ini menjadi pedoman dalam menghadapi masalah hidup. Ayat ini mengajarkan bahwa manusia tidak bisa hanya mengandalkan dirinya sendiri, tetapi juga perlu meminta pertolongan kepada Allah. Ayat tersebut berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah:45)

Secara umum, ayat ini memerintahkan manusia untuk menjadikan kesabaran dan shalat sebagai sarana memohon pertolongan kepada Allah. Kandungan ayat tersebut tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan ibadah ritual, tetapi juga menyentuh aspek ketenangan jiwa dan kekuatan batin manusia. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman spiritual dalam menghadapi tekanan dan berbagai persoalan kehidupan. Dengan demikian, ketenangan hati tidak hanya diperoleh melalui usaha lahiriah, tetapi juga melalui pendekatan spiritual yang dibangun melalui hubungan yang erat dengan Allah Swt.

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *isti'ānah* berarti meminta pertolongan yang harus disertai dengan usaha dan ikhtiar. Menurutnya, seseorang tidak cukup hanya berdoa, tetapi juga dituntut memiliki kesiapan diri dan melakukan usaha yang maksimal. Kesabaran dipahami sebagai kemampuan bertahan dan tetap konsisten dalam menjalankan kebaikan saat menghadapi ujian hidup. Sementara itu, shalat diposisikan sebagai sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Allah sekaligus media memohon pertolongan kepadanya. Pada akhir ayat dijelaskan bahwa shalat terasa berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk yang menunjukkan bahwa kondisi batin seseorang sangat memengaruhi kualitas ibadahnya. Oleh karena itu, Quraish Shihab memandang bahwa kesabaran, shalat, dan khusyuk merupakan satu kesatuan nilai spiritual yang saling berkaitan dalam membentuk keteguhan manusia menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Quraish, 2002).

Penelitian ini menemukan bahwa kajian Tafsir Al-Misbah terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 menghasilkan tiga dimensi utama yang membangun ketahanan psikospiritual, yaitu dimensi kesabaran, dimensi shalat, dan dimensi khusyuk. Ketiga dimensi tersebut tidak hanya dipahami sebagai ajaran normatif dalam Islam, tetapi juga mengandung indikator-indikator yang menunjukkan bagaimana Al-Qur'an membentuk kekuatan mental dan spiritual manusia.

Dimensi pertama yang dapat diidentifikasi adalah kesabaran, hasil analisis terhadap penafsiran M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa kesabaran memiliki beberapa indikator utama. Pertama, kemampuan mengendalikan emosi sehingga individu tidak mudah bereaksi secara impulsif ketika menghadapi tekanan hidup.

Kedua, keteguhan dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya meskipun berada dalam situasi yang sulit. Ketiga, konsistensi mempertahankan nilai-nilai kebaikan serta tidak mudah menyerah terhadap berbagai ujian kehidupan. Keempat, kemampuan memadukan ikhtiar dengan sikap tawakal sehingga setiap usaha tetap dilandasi keyakinan kepada pertolongan Allah. Indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa kesabaran menurut penafsiran M. Quraish Shihab bukanlah sikap pasif menerima keadaan, melainkan bentuk regulasi diri yang aktif dalam menjaga stabilitas psikologis dan spiritual. Dengan demikian, dimensi kesabaran menjadi fondasi awal dalam membangun ketahanan psikospiritual seseorang.

Dimensi kedua adalah shalat, hasil analisis terhadap penafsiran M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa shalat dipahami sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus media memohon pertolongan ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Penelitian ini merumuskan beberapa indikator utama, yaitu menjadikan shalat sebagai media *isti'ānah* kepada Allah, membangun komunikasi spiritual antara hamba dengan Tuhannya, memperoleh ketenangan batin ketika menghadapi tekanan hidup, serta membentuk disiplin spiritual yang menjaga keseimbangan antara kehidupan lahiriah dan batiniah. Dengan demikian, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme penguatan spiritual (*spiritual coping*) yang mampu menopang ketahanan psikologis seseorang.

Pemaknaan tersebut diperkuat oleh hadis yang menunjukkan bahwa Rasulullah saw. menjadikan shalat sebagai tempat kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ شُعْبَةَ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى .

“Telah menceritakan kepada kami Musaddad, telah menceritakan kepada kami Yahya, dari Syu’bah, dari Abu Ishaq, dari Hudzaifah bin Al-Yaman, ia berkata: Adalah Nabi Muhammad ﷺ apabila ditimpa atau menghadapi suatu urusan yang berat dan menyulitkan beliau, maka beliau segera melaksanakan shalat.”

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah saw. menjadikan shalat sebagai sarana memperoleh ketenangan dan memohon pertolongan Allah ketika

menghadapi tekanan kehidupan. Oleh karena itu, shalat tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga menjadi mekanisme penguatan mental dan spiritual yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Najati, 2004).

Adapun dimensi ketiga **khushyuk**, hasil analisis terhadap penafsiran M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa kekhusyukan menjadi faktor yang menentukan efektivitas shalat dalam menghadirkan ketenangan jiwa. Pada penggalan ayat *wa innahā lakabīratun illā 'alā al-khāsyī'īn*, khushyuk sebagai dimensi kesadaran penuh dalam ibadah dapat dioperasionalkan ke dalam empat indikator utama. Pertama, fokus hadir (*present awareness*), yaitu kondisi di mana hati dan pikiran seseorang benar-benar hadir dalam shalat tanpa terganggu oleh pikiran lain yang tidak berkaitan dengan ibadah. Kedua, penghayatan makna bacaan, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami dan merasakan makna dari setiap ayat dan doa yang diucapkan dalam shalat, sehingga ibadah tidak sekadar menjadi gerakan mekanis tanpa makna. Ketiga, kerendahan hati di hadapan Allah, yaitu sikap batin yang merasa kecil, lemah, dan sepenuhnya bergantung kepada Allah, yang pada gilirannya mengurangi rasa sombong, cemas berlebihan, dan tekanan ego dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, dampak ketenangan pasca-ibadah, yaitu efek ketenangan, kejernihan pikiran, dan kestabilan emosi yang terbawa ke dalam aktivitas sehari-hari sebagai bukti bahwa khushyuk benar-benar memberikan pengaruh nyata terhadap kondisi psikologis seseorang. Keempat indikator ini menunjukkan bahwa khushyuk bukan hanya ukuran kualitas ibadah secara spiritual, tetapi juga cerminan dari tingkat kesehatan mental dan kedewasaan psikologis seseorang dalam menghadapi kehidupan.

Ketiga dimensi tersebut menunjukkan hubungan yang saling melengkapi dalam membangun ketahanan psikospiritual. Dimensi kesabaran membentuk kemampuan regulasi diri ketika menghadapi tekanan kehidupan, dimensi shalat menjadi media penguatan hubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber pertolongan, sedangkan dimensi khushyuk menjadi kualitas batin yang mengoptimalkan pengaruh shalat terhadap ketenangan jiwa. Integrasi ketiga dimensi tersebut memperlihatkan bahwa Q.S. Al-Baqarah ayat 45 menawarkan suatu konstruksi psikospiritual yang utuh, di mana pengendalian diri, kedekatan dengan Allah, dan kesadaran spiritual saling memperkuat dalam membentuk ketahanan mental manusia.

Penafsiran ayat ini juga perlu dipahami melalui konteks turunnya ayat. Sebagian ulama menjelaskan bahwa Q.S. Al-Baqarah ayat 45 ditujukan kepada Bani Israil yang diperintahkan untuk menjadikan kesabaran dan shalat sebagai sarana menghadapi berbagai beban syariat yang mereka emban. Meskipun demikian, kandungan ayat tidak terbatas pada konteks historis tersebut. Hal ini sejalan dengan kaidah ushul fikih:

العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب

Sebelum memahami universalitas pesan ayat ini, perlu dilihat terlebih dahulu konteks di balik turunnya Q.S. Al-Baqarah ayat 45. Al-Thabari dalam tafsirnya mencatat bahwa ayat ini turun berkaitan dengan kondisi Bani Israel yang pada masa itu sedang diajak untuk beriman kepada risalah Nabi Muhammad SAW. Namun ajakan tersebut tidak mudah diterima, karena sebagian besar pemuka mereka lebih memilih mempertahankan kedudukan, kepentingan duniawi, dan kebiasaan lama yang sudah lama mengakar dalam kehidupan mereka. Di tengah situasi yang penuh penolakan dan tekanan itulah ayat ini turun, mengingatkan bahwa kesabaran dan shalat adalah dua kekuatan yang harus dipegang ketika manusia menghadapi beban yang terasa terlalu berat.

Pandangan ini juga sejalan dengan apa yang dijelaskan M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, bahwa sabar dan shalat adalah dua instrumen spiritual yang saling menopang dan tidak terikat pada satu kelompok atau satu zaman tertentu saja (Quraish, 2002). Dari sinilah kaidah ushul fiqh *al-'ibrah bi 'umūm al-lafz lā bi khuṣūṣ al-sabab* menemukan kekuatannya. Kaidah ini menegaskan bahwa yang dijadikan pegangan adalah keumuman lafaz ayat, bukan kekhususan sebab turunnya. Sehingga meskipun ayat ini lahir dari konteks historis Bani Israel, pesannya jauh melampaui batas waktu dan kelompok tertentu. Perintah untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sandaran dalam menghadapi tekanan hidup tetap berlaku bagi siapa saja, termasuk manusia modern yang hari ini bergumul dengan berbagai tekanan di era digital.

Berdasarkan keseluruhan analisis tersebut, penelitian ini menemukan bahwa penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 tidak hanya menjelaskan makna kesabaran, shalat, dan khusyuk sebagai bentuk ibadah, tetapi juga menghasilkan tiga dimensi ketahanan psikospiritual beserta indikator-indikatornya. Dimensi kesabaran berfungsi sebagai regulasi diri dalam

menghadapi tekanan, dimensi shalat menjadi media *spiritual coping* yang memperkuat hubungan dengan Allah, sedangkan dimensi khuyuk menjadi bentuk kesadaran spiritual yang mengoptimalkan kualitas ibadah dan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa. Temuan ini menunjukkan bahwa kajian tafsir mampu memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan psikologi Islam dengan menghadirkan kerangka ketahanan psikospiritual yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan tetap relevan dalam menjawab tantangan kehidupan kontemporer.

Fungsi Kesabaran, Shalat, dan Khuyuk sebagai Dimensi Ketahanan Psikospiritual dalam Q.S. Al-Baqarah Ayat 45

Penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 yang telah diuraikan pada subbab sebelumnya menunjukkan bahwa kesabaran, shalat, dan khuyuk tidak hanya mengandung nilai-nilai teologis, tetapi juga memiliki fungsi psikospiritual yang berperan dalam membangun ketahanan mental manusia. Dalam perspektif psikologi Islam, ketiga konsep tersebut dapat dipahami sebagai dimensi yang saling berintegrasi dalam membentuk kemampuan individu menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan mempertahankan keseimbangan batin melalui hubungan yang kuat dengan Allah Swt. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an tidak hanya memberikan petunjuk normatif mengenai ibadah, tetapi juga menghadirkan mekanisme pembinaan kesehatan mental yang bersifat holistik. (Trimulyaningsih, 2019).

Integrasi antara kajian tafsir dan psikologi Islam menjadi penting karena manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikis, dan spiritual yang saling memengaruhi. Oleh karena itu kesehatan mental dalam Islam tidak hanya diukur dari kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga dari kualitas hubungan spiritualnya dengan Allah. Nilai-nilai agama berfungsi sebagai penguat batin, pengendali emosi, dan pedoman saat menghadapi tekanan hidup (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Pendekatan ini memperlihatkan bahwa ilmu tafsir dan psikologi tidak berada dalam posisi yang saling bertentangan, melainkan saling melengkapi dalam menjelaskan hakikat manusia secara utuh (Utami et al., 2022).

Pada **dimensi kesabaran**, hasil analisis menunjukkan bahwa kesabaran berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) yang menjaga

kestabilan emosi ketika individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kemampuan mengendalikan emosi, mempertahankan komitmen terhadap nilai-nilai kebaikan, serta memadukan ikhtiar dengan tawakal menjadikan seseorang lebih mampu menghadapi situasi sulit secara adaptif. Dalam perspektif psikologi Islam, sabar dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian emosi. Sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi kemampuan mengatur respons diri saat menghadapi tekanan hidup. Sikap sabar membantu seseorang mengendalikan stres, menahan emosi negatif, dan tetap berpikir tenang dalam situasi sulit. Secara psikologis, sabar juga dapat dilihat sebagai bentuk coping mechanism atau cara seseorang menghadapi masalah secara sehat. Orang yang memiliki kesabaran biasanya lebih mampu menghadapi tekanan tanpa mudah panik atau bertindak berlebihan. Oleh karena itu, dimensi kesabaran menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan psikospiritual sikap ini membantu individu tetap kuat ketika menghadapi ujian hidup sehari-hari.

Pada **dimensi shalat**, fungsi psikospiritual tampak pada perannya sebagai media *spiritual coping* yang menghubungkan manusia dengan Allah sebagai sumber pertolongan dan ketenangan. Shalat memberikan ruang refleksi yang memungkinkan individu melepaskan beban psikologis melalui komunikasi spiritual dengan Tuhannya. Gerakan dan bacaan dalam shalat memberi efek menenangkan sekaligus menjadi ruang jeda dari beban pikiran yang terus berjalan. Dengan demikian, shalat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemulihan batin yang menjaga kesehatan mental seseorang.

Fungsi tersebut diperkuat oleh teladan Rasulullah saw yang menjadikan shalat sebagai tempat kembali ketika menghadapi persoalan yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa shalat memiliki fungsi psikospiritual yang nyata sebagai media memperoleh ketenangan, memperkuat daya tahan batin, dan membangun optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks psikologi Islam, praktik ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual merupakan bagian integral dari proses menjaga kesehatan mental, semakin baik kualitas shalat seseorang, semakin besar pula pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa (Bahar et al., 2023).

Pada **dimensi khusyuk**, fungsi psikospiritual terlihat pada kemampuannya menghadirkan kesadaran spiritual yang mendalam sehingga ibadah dilakukan

dengan penuh penghayatan. Khusyuk memungkinkan seseorang memusatkan perhatian sepenuhnya kepada Allah dan melepaskan berbagai distraksi yang memengaruhi kondisi batinnya. Keadaan ini tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga membantu individu memperoleh ketenangan, kejernihan berpikir, dan keseimbangan emosi. Dalam perspektif psikologi modern, kondisi tersebut memiliki kesamaan dengan konsep *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dijalani tanpa terjebak pada kecemasan masa depan maupun penyesalan masa lalu. Namun demikian, khusyuk memiliki dimensi transendental yang menjadikannya tidak hanya berorientasi pada kesadaran diri, tetapi juga pada kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas ibadah.

Kaitan antara ketenangan batin dan kesehatan mental dapat dilihat dari meningkatnya fenomena kecemasan pada generasi muda yang sering dikenal sebagai *quarter life crisis*. Kondisi ini ditandai oleh kebingungan arah hidup, ketakutan terhadap masa depan, tekanan sosial, serta kecemasan terkait karier dan hubungan sosial. Dalam kajian psikologi Islam, kondisi tersebut tidak hanya dipahami sebagai masalah emosional, tetapi juga berkaitan dengan ketahanan spiritual seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, shalat, tawakal, dan dzikir berperan penting dalam menenangkan jiwa serta mengurangi kecemasan sehingga membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang (Aginta et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an juga relevan sebagai solusi terhadap problem psikologis manusia modern.

kondisi psikologis seseorang, Khusyuk merupakan keadaan sadar penuh dan fokus kepada Allah saat beribadah yang memiliki kesamaan dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern. Kondisi ini membantu individu lebih tenang, fokus, serta mampu menjaga keseimbangan emosi dan kejernihan berpikir (Maryana, 2021). Dengan demikian, khusyuk tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga berkontribusi terhadap kestabilan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Kesabaran, shalat, dan khusyuk saling berkaitan dalam membangun kesehatan mental menurut perspektif psikologi Islam. Kesabaran membantu individu mengendalikan emosi, shalat menjadi sarana memperoleh ketenangan dan mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan khusyuk menjadikan ibadah lebih bermakna melalui kesadaran penuh. Ketiganya saling melengkapi dalam menjaga

keseimbangan emosional dan spiritual sehingga dapat dipahami sebagai bagian penting dalam membangun ketahanan mental dan ketenangan jiwa.

Jika dilihat secara menyeluruh, kesabaran, shalat, dan khusyuk tidak bekerja secara terpisah, melainkan membentuk satu sistem psikospiritual yang saling melengkapi. Kesabaran menjadi fondasi yang membantu individu tetap teguh menghadapi tekanan, shalat berfungsi sebagai ruang pemulihan batin, sedangkan khusyuk menjadi penentu kualitas keduanya melalui kehadiran hati dan kesadaran penuh dalam beribadah.

Penelitian ini menemukan bahwa penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 menghasilkan model ketahanan psikospiritual yang tersusun atas tiga dimensi utama. Dimensi kesabaran sejalan dengan konsep *emotional regulation* dan *self-control*, dimensi shalat memiliki kesamaan fungsi dengan *structured mindfulness practice* dalam mengurangi kecemasan dan memulihkan keseimbangan emosi, sedangkan dimensi khusyuk dekat dengan konsep *present-moment awareness* yang berkontribusi terhadap kejernihan berpikir dan kestabilan psikologis.

Relevansi Dimensi Ketahanan Psikospiritual dalam Menghadapi Tantangan Era Digital

Media sosial menjadi salah satu bentuk paling nyata dari tekanan psikologis di era digital. Perubahan yang cepat dalam cara berkomunikasi dan menjalani aktivitas sehari-hari membuat individu mudah teralihkan, sulit tenang, serta rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Kondisi ini diperkuat oleh riset yang menyatakan bahwa “semakin modern suatu masyarakat, semakin tinggi kadar depresinya. Teknologi membuat orang kurang kerjaan dan memberi banyak waktu luang” (Lieberman, 1998). Hal ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kesiapan batin dalam mengelola waktu, pikiran, dan emosi. Oleh karena itu, nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, shalat, dan khusyuk menjadi relevan sebagai landasan menjaga keseimbangan diri di tengah derasnya arus kehidupan digital (Wanto, 2023)

Salah satu bentuk nyata tekanan psikologis di era digital dapat dilihat pada pengalaman seorang perempuan yang sejak duduk di bangku sekolah mengalami perundungan karena penampilan fisik dan prestasi akademiknya. Ia sering menerima komentar yang merendahkan karena dianggap tidak pantas

memperoleh peringkat tinggi di kelas. Berbagai ejekan mengenai penampilan dan kemampuannya diterima secara berulang hingga perlahan membentuk citra diri yang negatif. Kondisi tersebut membuatnya kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, dan mulai menarik diri dari lingkungan sosial. Tekanan tersebut semakin berat ketika ia mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari lawan jenis yang meninggalkan trauma mendalam. Sejak saat itu, ia menjadi pribadi yang tertutup, enggan menceritakan masalah kepada keluarga maupun teman, serta memilih memendam seluruh beban emosinya seorang diri.

Ketika media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tekanan yang dialaminya tidak berkurang, tetapi justru semakin kompleks. Media sosial yang seharusnya menjadi ruang berinteraksi berubah menjadi ruang yang memperkuat luka psikologis melalui berbagai komentar negatif. Ia mulai membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain sehingga muncul rasa rendah diri, kecemasan, dan ketakutan terhadap penilaian sosial. Dalam beberapa kesempatan, ia memilih menonaktifkan akun media sosialnya karena merasa tidak lagi memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan dirinya.

Tekanan emosional yang dipendam selama bertahun-tahun akhirnya memengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya. Ia mengalami gangguan kesehatan, trauma berkepanjangan, dan kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk mengurangi tekanan tersebut, ia mencoba mencari ketenangan melalui membaca buku, menggambar, dan menyibukkan diri dengan aktivitas positif. Namun, ketenangan yang diperoleh hanya bersifat sementara. Perubahan yang lebih berarti mulai dirasakan ketika ia memperbaiki kualitas hubungannya dengan Allah melalui shalat yang dilakukan dengan lebih khuyuk dan penuh penghayatan. Selain itu, atas saran psikiater, ia mulai memberanikan diri untuk bercerita kepada orang yang dipercaya sehingga perlahan beban psikologis yang selama ini dipendam mulai berkurang.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa **Dimensi kesabaran** berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri (self-regulation) yang membantu individu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan. **Dimensi shalat** berperan sebagai mekanisme spiritual coping yang menghadirkan ketenangan dan kedekatan dengan Allah, sedangkan **Dimensi khuyuk** memperkuat pengalaman spiritual melalui kehadiran hati dan kesadaran penuh dalam

beribadah. Ketiga dimensi tersebut membentuk ketahanan psikospiritual yang membantu individu menjaga kestabilan emosi dan ketenteraman batin.

Tekanan psikologis di era digital juga dapat muncul melalui ancaman yang berawal dari interaksi di media sosial. Hal tersebut dialami oleh seorang perempuan muda ketika memasuki masa pubertas dan mulai mengenal dunia media sosial. Awalnya ia berkenalan dengan seseorang yang tampak baik dan perhatian sehingga membuatnya merasa nyaman untuk berbagi cerita. Namun, hubungan tersebut perlahan berubah ketika orang tersebut mulai meminta hal-hal yang tidak wajar. Ketika permintaan tersebut ditolak, ancaman mulai muncul dengan mengatakan bahwa foto-fotonya akan disebar jika ia tidak mengikuti keinginan pelaku. Ancaman tersebut menimbulkan rasa takut yang sangat besar karena ia khawatir dipermalukan, dijauhi lingkungan, bahkan dikeluarkan dari sekolah apabila foto tersebut tersebar.

Akibat tekanan tersebut, hari-harinya dipenuhi kecemasan dan ketakutan. Ia menjadi lebih sering menangis, emosinya tidak stabil, sulit berkonsentrasi, bahkan pernah meminta pindah sekolah kepada orang tuanya karena merasa tidak sanggup menghadapi situasi yang dialaminya. Dalam kondisi tersebut, ia memutuskan menghapus akun media sosial dan menjauh dari lingkungan digital sebagai upaya melindungi diri, meskipun rasa takut dan kecemasan masih terus menghantuinya.

Di tengah kondisi psikologis yang tidak stabil tersebut, ia mulai mendekati diri kepada Allah dengan lebih serius. Ia berusaha memperbaiki kualitas shalatnya, belajar menghadirkan kekhusyukan, serta memperbanyak doa agar diberikan ketenangan dan jalan keluar. Perlahan ia mulai merasakan ketenangan batin meskipun persoalan yang dihadapinya belum sepenuhnya selesai. Dalam perjalanannya, ia sempat terpengaruh oleh lingkungan dan media sosial sehingga menjauh dari nilai-nilai agama. Namun, ia kembali menemukan lingkungan yang membimbingnya kepada kegiatan keagamaan sehingga mampu memperkuat hubungan spiritual dan menemukan kembali ketenangan hidup.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa **Dimensi kesabaran** membantu individu mempertahankan prinsip dan mengendalikan diri di tengah tekanan. **Dimensi shalat** menjadi media spiritual coping yang menghadirkan rasa aman, harapan, dan ketenangan, sedangkan **Dimensi khusyuk** memperkuat kesadaran spiritual sehingga individu mampu mengurangi kecemasan dan

memandang permasalahan secara lebih jernih. Ketiga dimensi tersebut bekerja secara sinergis dalam membentuk ketahanan psikospiritual yang membantu individu bangkit dari tekanan dan menemukan kembali makna hidupnya.

Relevansi model ketahanan psikospiritual juga dapat dilihat pada pengalaman figur publik seperti Marshanda yang secara terbuka membagikan perjuangannya menghadapi gangguan kesehatan mental di tengah sorotan media sosial. Sebagai tokoh publik, ia menghadapi berbagai komentar, kritik, dan ekspektasi sosial yang memberikan tekanan emosional. Dalam berbagai kesempatan, ia mengakui mengalami kelelahan mental serta menjalani terapi dan pengobatan untuk menjaga kondisi psikologisnya. Selain itu, ia juga menekankan pentingnya menerima diri sendiri dan membangun hubungan dengan Tuhan sebagai bagian dari proses pemulihan.

Dalam perspektif penelitian ini, proses pemulihan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental memerlukan pendekatan yang holistik. Dimensi kesabaran membantu individu menerima proses pemulihan, shalat menjadi media memperoleh ketenangan dan harapan, sedangkan khusyuk memperdalam pengalaman spiritual sehingga individu mampu memaknai ujian secara lebih positif. Dengan demikian, penguatan spiritual memiliki kontribusi penting dalam mendukung pemulihan kesehatan mental di samping intervensi psikologis dan medis.

Berkaca dari berbagai fenomena tersebut, tekanan mental di era digital dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari perundungan siber, ancaman di media sosial, hingga tuntutan sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup dijaga melalui pendekatan psikologis saja, tetapi juga memerlukan kekuatan spiritual yang memberikan makna, ketenangan, dan daya tahan batin. Dalam konteks ini, kesabaran membantu individu mengelola emosi, shalat menjadi sarana spiritual coping yang memulihkan kondisi batin, sedangkan khusyuk memperkuat pengalaman spiritual sehingga ibadah memberikan dampak psikologis yang lebih mendalam. Ketiga dimensi tersebut membentuk satu kesatuan sistem ketahanan psikospiritual (Abdul, 2024).

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, penelitian ini menemukan bahwa model ketahanan psikospiritual dalam perspektif Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dibangun atas tiga dimensi utama, yaitu kesabaran sebagai mekanisme regulasi

diri (*self-regulation*), shalat sebagai *mekanisme spiritual coping*, dan khusyuk sebagai bentuk kesadaran spiritual (*spiritual awareness*). Temuan ini relevan dengan berbagai fenomena tekanan mental di era digital, seperti perundungan, ancaman di media sosial, serta tuntutan sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup dijaga melalui pendekatan psikologis saja, tetapi juga memerlukan kekuatan batin dan ketenangan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan psikospiritual menjadi penting sebagai integrasi antara psikologi dan nilai-nilai keagamaan yang membantu individu mengelola emosi sekaligus menemukan makna (Ancok & Suroso, 2011).

Dalam konteks ini, kesabaran membantu seseorang mengendalikan diri di tengah tekanan sosial digital, shalat menjadi ruang untuk menenangkan pikiran dan menjaga kejernihan mental (Saputra, 2024), sedangkan khusyuk membantu individu tetap fokus di tengah derasnya arus informasi. Dengan demikian, kesabaran, shalat, dan khusyuk membentuk satu kesatuan psikospiritual yang relevan dalam menjaga kesehatan mental masyarakat modern. Integrasi ketiga dimensi tersebut membentuk sistem ketahanan psikospiritual yang membantu individu mengelola tekanan psikologis, menjaga keseimbangan emosi, dan membangun ketenangan jiwa. Oleh karena itu, penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan psikologi Islam melalui formulasi model ketahanan psikospiritual yang relevan dengan tantangan kehidupan kontemporer.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab tidak hanya membahas ibadah dalam makna ritual, tetapi juga mengandung dimensi psikospiritual yang berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Sabar dipahami sebagai kemampuan mengendalikan diri dan bertahan menghadapi tekanan hidup, shalat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus tempat memperoleh ketenangan batin, sedangkan khusyuk membuat ibadah lebih bermakna karena dilakukan dengan kesadaran penuh. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketiga konsep tersebut saling berkaitan dalam membangun ketahanan mental dan spiritual seseorang. Di tengah

kehidupan era digital yang penuh tekanan sosial, distraksi, perundungan, hingga kecemasan akibat media sosial, sabar, shalat, dan khushyuk tetap relevan sebagai kekuatan psikospiritual untuk menjaga kestabilan emosi dan ketenangan jiwa. Hal tersebut terlihat dari berbagai kasus yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu individu menghadapi trauma, tekanan mental, dan proses pemulihan diri secara lebih tenang dan terarah.

Penelitian ini juga menemukan adanya relevansi yang kuat antara penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dengan fenomena kesehatan mental di era digital. Novelty penelitian ini terletak pada pengintegrasian tafsir Al-Qur'an, psikologi Islam, dan realitas sosial modern dalam satu kerangka pembahasan yang utuh. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan makna sabar, shalat, dan khushyuk secara teologis, tetapi juga menguraikan fungsi ketiganya sebagai bentuk ketahanan psikospiritual dalam menghadapi berbagai problem kesehatan mental di era digital. Dengan demikian, sabar, shalat, dan khushyuk tidak hanya dipahami sebagai ajaran ibadah, tetapi juga sebagai pendekatan psikospiritual yang relevan untuk membantu menjaga kesehatan mental manusia modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. B. L. dan G. (2024). Sabar dan Shalat Dalam Tafsir Q.S Al-Baqarah Ayat 45-46. *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, Vol.10 No., 125.
- Aginta, nur aaina, Zuhri, A., & Wanto, S. (2024). *QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN PADA STUDI PENAFSIRAN QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISBAH*. 2, 306–312.
- Ancok, J., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bahar, S. meutia, Imran, M., & Anggrainy, E. N. (2023). EKSISTENSI IBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, Vol. 03, N.
- Iskandar, & Tamim, R. M. (2025). *Penjagaan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani Karya Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani*. 11 No.2, 265.
- Lieberman, david j. (1998). *Never Be Lied to Again: How to Get the Truth in 5 Minutes or Less in Any Conversation or Situation*. St. martin's press.
- Maryana, S. (2021). *KHUSYUK DALAM SALAT (Studi Komparatif Tafsir Al-Thabari, Al-Qurthubi dan Al Maraghi)*. 3.
- Najati, muhammad utsman. (2004). *Psikologi dalam perspektif hadis Nabi*. PT. PUSTAKA AL HUSNA BARU.
- Quraish, S. M. (2002). *TAFSIR AL-MISBAH pesan, kesan dan keserasian al-quran* (Vol. 15). Lentera Hati.

Nesya Hadichintya, Sugeng Wanto: ***Dimensi Ketahanan Psikospiritual Menghadapi Era Digital: Studi Tafsir Al-Misbah Terhadap Q.S. Al-Baqarah Ayat 45***

- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). *Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis*. 1(2), 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Saputra, R. (2024). Shalat sebagai Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan di Tengah Tren Terapi Alternatif. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1), 29–45. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10719>
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.47399/jpi.v6i1.78>
- Utami, L. H., Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). The Effect of Spiritual Intelligence and Religious Faith on Self-Regulation. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(2), progress. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i2.15296>
- Wanto, S. (2023). Hurriyah AI - Insan and its Implications for the Development of Social Life. *Al-Ulum*, 23(1), 61–73. <https://doi.org/10.30603/au.v23i1.3643>
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN (Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam)*, 4(2), 109–126. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916>
- Zulfikar, M. S. (2024). *Hikmah dan Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah Menurut M. Quraish Shihab dan Relevansinya Terhadap kesehatan Mental*. 158.