

KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN: STUDI TAFSIR TEMATIK TERHADAP AYAT-AYAT SABAR

Attoriq Islami Pasha¹, Muhammad Fahrul Ihsan², Hikmatul Luthfi,³

✉ attorikislami22@gmail.com¹, fahrulikhsan330@gmail.com²
hikmatul.luthfi@uinbanten.ac.id

Prodi Ilmu AL-Qur'an dan Tafsir

UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SULTHAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik dengan menelaah ayat-ayat yang berkaitan dengan kesabaran. Konsep sabar dalam kajian psikologi modern sering dikaitkan dengan resilience, emotional regulation, dan self-control, namun cenderung berorientasi pada aspek psikologis semata. Sementara itu, Al-Qur'an memandang sabar sebagai konsep yang lebih luas karena mencakup dimensi spiritual, emosional, dan sosial secara integratif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengonstruksi pemahaman konseptual tentang sabar berdasarkan perspektif Qur'ani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik (tafsir maudhu'i). Data penelitian berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep sabar dan dianalisis melalui proses kategorisasi tematik berdasarkan relevansi makna. Untuk memperkuat interpretasi, penelitian ini menggunakan rujukan tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir Ibn Kathir, Tafsir Al-Qurtubi, dan Tafsir Al-Misbah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur'an terbagi ke dalam tiga tema utama, yaitu: (1) sabar sebagai kekuatan spiritual, yang berkaitan dengan keteguhan iman dan keyakinan terhadap pertolongan Allah; (2) sabar sebagai regulasi emosi dan pengendalian diri, yang berfungsi sebagai mekanisme coping religius dalam menghadapi tekanan hidup; dan (3) sabar sebagai relasi sosial dan solidaritas, yang menekankan pentingnya empati, toleransi, dan saling menasihati dalam kehidupan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Qur'ani tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan menghadapi ujian, tetapi juga sebagai proses transformasi diri yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan sosial secara menyeluruh.

Kata Kunci: sabar, Al-Qur'an, tafsir tematik, regulasi emosi, spiritualitas.

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of sabr patience in the Qur'an through a thematic exegesis approach by analyzing verses related to patience. In modern psychological studies, the concept of patience is often associated with resilience, emotional regulation, and self-control, but it tends to focus primarily on psychological aspects. Meanwhile, the Qur'an views sabr as a broader concept because it integratively encompasses spiritual, emotional, and social dimensions. Therefore, this study is conducted to construct a conceptual understanding of sabr from a Qur'anic perspective. This study employs a qualitative approach using the thematic exegesis method (tafsir maudhu'i). The research data consist of Qur'anic verses related to the

concept of *sabr*, which are analyzed through a process of thematic categorization based on semantic relevance. To strengthen the interpretation, this study refers to classical and contemporary exegetical works, such as *Tafsir Ibn Kathir*, *Tafsir Al-Qurtubi*, and *Tafsir Al-Misbah*. The findings show that the concept of *sabr* in the Qur'an is divided into three main themes: (1) *sabr* as a spiritual strength, related to steadfastness of faith and belief in Allah's help; (2) *sabr* as emotional regulation and self-control, functioning as a religious coping mechanism in facing life's pressures; and (3) *sabr* as social relations and solidarity, emphasizing the importance of empathy, tolerance, and mutual advice in social life. These findings indicate that *sabr* from a Qur'anic perspective is not only understood as the ability to endure trials, but also as a process of self-transformation that comprehensively integrates spiritual, emotional, and social dimensions.

Keywords: *patience (sabr), the Qur'an, thematic exegesis, emotional regulation, spirituality.*

PENDAHULUAN

Konsep sabar merupakan salah satu ajaran fundamental dalam Islam yang memiliki posisi sentral dalam kehidupan manusia. Dalam realitas kehidupan modern, individu dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis, konflik sosial, ketidakpastian hidup, serta krisis makna yang berdampak pada kondisi emosional dan spiritual manusia¹. Berbagai persoalan tersebut menuntut adanya kemampuan pengendalian diri dan ketahanan psikologis agar individu mampu bertahan serta menjalani kehidupan secara seimbang. Sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif dalam menerima keadaan, tetapi sebagai kemampuan aktif dalam mengelola emosi, mempertahankan keteguhan hati, dan mengarahkan diri pada tujuan hidup yang bermakna.² Oleh karena itu, konsep sabar menjadi relevan untuk dikaji, terutama dalam perspektif Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam.

Dalam kajian psikologi kontemporer, konsep yang mendekati makna sabar sering dikaitkan dengan resilience, emotional regulation, coping stress, dan self-control.³ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan bertahan menghadapi tekanan memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, pendekatan psikologi modern umumnya masih berakar pada paradigma humanistik dan sekuler yang menempatkan manusia sebagai pusat analisis (human-centered).⁴ Akibatnya, dimensi spiritual sering diposisikan sebagai faktor tambahan, bukan sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan diri dan keseimbangan psikologis. Padahal, dalam tradisi Islam, sabar tidak dapat dipisahkan dari dimensi keimanan dan relasi transendental manusia dengan Tuhan.

¹ Nanda Inka Fitri et al., "SABAR DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DALAM PERSPEKTIF HADIST NABI SAW Nanda," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025): 275–85.

² Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *FAI UMSB* 3, no. 1 (2019): 45–65, <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.

³ Shabrina and Umi Nur Kholifah, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Resiliensi Psikologis," *Al-Kindi* 01, no. 02 (2025): 162–73.

⁴ Alfi Winda Mawaddah et al., "KAJIAN PSIKOLOGI ISLAM : INTEGRASI PENDEKATAN FALSAFI," *NATHIQIYYAH* 7 (2024): 171–82, <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i2.1294>.

Al-Qur'an memuat banyak ayat yang menjelaskan konsep sabar dalam berbagai konteks kehidupan, seperti menghadapi musibah, menjalankan ibadah, mengendalikan amarah, berdakwah, menjaga hubungan sosial, hingga mempertahankan keteguhan iman. Sabar dalam Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual yang melahirkan ketenangan batin, optimisme, dan keteguhan eksistensial.⁵ Hal ini tercermin dalam berbagai ayat, seperti firman Allah dalam QS Al-Baqarah [2]:153 yang menegaskan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar, serta QS Az-Zumar [39]:10 yang menjelaskan bahwa orang-orang sabar akan memperoleh pahala tanpa batas. Dengan demikian, sabar dalam perspektif Qur'ani memiliki dimensi psikologis, moral, sosial, dan spiritual yang saling terintegrasi.

Meskipun demikian, kajian-kajian sebelumnya mengenai konsep sabar masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian tentang sabar dalam Islam masih bersifat normatif-deskriptif dan berfokus pada penjelasan moral keagamaan, sehingga belum menghasilkan konstruksi konseptual yang sistematis. Kedua, penelitian yang menghubungkan sabar dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis umumnya masih menggunakan kerangka teori psikologi Barat sebagai landasan utama analisis. Ketiga, belum banyak penelitian yang secara khusus menggunakan pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'i) untuk memetakan dimensi-dimensi sabar secara integratif berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Akibatnya, konsep sabar sering dipahami secara parsial dan belum ditempatkan sebagai suatu sistem konseptual yang utuh dalam perspektif Qur'ani.

Berdasarkan kesenjangan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengkonstruksi konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat sabar. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan sabar, mengelompokkannya ke dalam tema-tema utama, serta menganalisis makna konseptual sabar berdasarkan penafsiran ulama klasik dan kontemporer. Melalui proses tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih sistematis mengenai sabar sebagai konsep spiritual dan psikologis dalam Al-Qur'an.

Novelty penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan tafsir tematik dengan analisis konseptual untuk membangun pemetaan sistematis mengenai dimensi sabar dalam Al-Qur'an. Kedua, penelitian ini menempatkan sabar tidak hanya sebagai nilai moral, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi dan ketahanan spiritual yang bersifat integratif. Ketiga, penelitian ini menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Qur'ani merupakan fondasi penting dalam pembentukan kepribadian mukmin, yang mencakup dimensi pengendalian diri, relasi sosial, keteguhan spiritual, dan orientasi hidup transendental. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

⁵ Hasfiana, Andi Miswar, and Halimah Basri, "Model Kesabaran Qur'ani: Studi Tematik Pada Ayat-Ayat Tentang Resiliensi Kesabaran," *Ta'wiluna* 6, no. 3 (2025).

memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan studi Al-Qur'an dan psikologi Islam, sekaligus menawarkan kerangka konseptual alternatif yang lebih holistik dalam memahami konsep sabar.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep sabar merupakan salah satu ajaran fundamental dalam Islam yang mendapat perhatian besar dalam Al-Qur'an. Sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri dari kesulitan, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual dan moral dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dalam tradisi Islam, sabar menjadi bagian integral dari akhlak mulia yang berkaitan erat dengan keimanan, keteguhan hati, dan kedekatan manusia dengan Allah. Oleh karena itu, konsep sabar tidak dapat dipahami hanya dalam makna pasif berupa menerima penderitaan, tetapi juga sebagai sikap aktif dalam menjaga konsistensi diri, mengendalikan emosi, dan mempertahankan nilai-nilai kebaikan. Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji konsep sabar dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir. Penelitian Sopyan Hadi (2018), misalnya, menjelaskan bahwa sabar menurut HAMKA dan M. Quraish Shihab merupakan kemampuan mengendalikan emosi dan mempertahankan keteguhan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sabar memiliki dimensi spiritual yang kuat dan tidak identik dengan sikap pasrah tanpa usaha. Namun demikian, penelitian tersebut lebih berfokus pada studi komparatif tokoh tafsir sehingga belum mengembangkan konstruksi konseptual sabar secara tematik dan sistematis berdasarkan kategorisasi ayat-ayat Al-Qur'an.⁶

Selain itu, penelitian lain mengenai sabar dalam perspektif Islam juga menunjukkan bahwa kesabaran memiliki hubungan erat dengan ketahanan psikologis, pengendalian diri, dan stabilitas emosional manusia. Kajian-kajian tersebut umumnya menempatkan sabar sebagai mekanisme coping religius dalam menghadapi tekanan hidup. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih bersifat normatif-deskriptif dan belum mengintegrasikan pendekatan tafsir tematik dengan konstruksi konseptual yang lebih integratif. Padahal, Al-Qur'an memuat berbagai dimensi kesabaran yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial secara simultan⁷. Dengan demikian, kajian mengenai sabar masih memiliki ruang pengembangan, khususnya dalam membangun model konseptual sabar Qur'ani yang disusun secara sistematis berdasarkan tema-tema utama dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, tampak bahwa penelitian mengenai konsep sabar dalam Al-Qur'an masih menunjukkan keterbatasan baik dari segi metodologi maupun integrasi konseptual. Pendekatan tafsir yang digunakan cenderung berfokus pada penjelasan normatif ayat tanpa menghasilkan kategorisasi tematik yang utuh. Oleh karena itu, penelitian

⁶ Sopyan Hadi, "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN," *MADANI* 1, no. 2 (2018): 473–88.

⁷ Neli Hidayah, "PENDIDIKAN RESILIENSI (PSIKOSOSIAL) BERBASIS TAFSIR: KAJIAN TAFSIR AYAT-AYAT SABAR, TAWAKAL, IKHLAS, SYUKUR DALAM PENDIDIKAN UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SISWA," *GENELOGI PAI* 12, no. 2 (2025): 218–30.

ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) dengan menempatkan ayat-ayat sabar sebagai sumber utama analisis. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan mengonstruksi konsep sabar Qur'ani secara lebih sistematis dengan mengidentifikasi tiga tema besar, yaitu sabar sebagai kekuatan spiritual, regulasi emosi dan pengendalian diri, serta relasi sosial dan solidaritas, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih integratif dan kontekstual mengenai konsep sabar dalam Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik (tafsir maudhu'i) untuk mengkonstruksi konsep sabar dalam Al-Qur'an secara sistematis dan integratif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, mengklasifikasikan, dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema sabar secara menyeluruh, sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang utuh. Selain itu, pendekatan tafsir tematik juga memungkinkan analisis dilakukan secara kontekstual dan hermeneutik dengan mempertimbangkan hubungan antar ayat, asbāb al-nuzūl, serta penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer.

Data penelitian berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep sabar dan dipilih secara purposif berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) ayat mengandung konsep kesabaran dalam konteks spiritual, emosional, sosial, atau eksistensial; (2) ayat memiliki relevansi dengan pengendalian diri, ketahanan psikologis, dan relasi manusia dengan Tuhan; serta (3) ayat memuat dimensi normatif dan reflektif yang memungkinkan eksplorasi makna secara mendalam. Berdasarkan proses penelusuran tematik, penelitian ini menggunakan sejumlah ayat inti, di antaranya QS Al-Baqarah [2]:153, QS Al-Baqarah [2]:155–157, QS Ali Imran [3]:200, QS Az-Zumar [39]:10, QS Al-Asr [103]:3, dan QS An-Nahl [16]:127.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, identifikasi ayat-ayat yang mengandung derivasi kata *ṣabr* beserta ayat-ayat yang memiliki keterkaitan makna dengan konsep kesabaran. Kedua, klasifikasi ayat berdasarkan tema-tema utama, seperti sabar dalam ibadah, sabar menghadapi musibah, sabar dalam pengendalian emosi, sabar dalam relasi sosial, dan sabar sebagai fondasi spiritualitas. Ketiga, penelusuran tafsir dilakukan dengan menggunakan sumber-sumber tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir Ibn Kathir, Tafsir Al-Tabari, Tafsir Al-Qurtubi, dan Tafsir Al-Misbah, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap makna ayat.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama. Pertama, reduksi data, yaitu proses seleksi dan penyederhanaan ayat-ayat yang relevan dengan tema penelitian. Kedua, kategorisasi tematik, yaitu pengelompokan ayat ke dalam domain konseptual berdasarkan kesamaan makna dan konteks penafsiran. Ketiga, interpretasi konseptual, yaitu proses penarikan makna dan konstruksi hubungan antar tema sehingga menghasilkan model konseptual sabar dalam perspektif Qur'ani. Dalam tahap ini, peneliti tidak hanya

mendeskripsikan makna ayat, tetapi juga menganalisis hubungan antara dimensi spiritual, emosional, sosial, dan eksistensial yang terkandung dalam konsep sabar.

Untuk menjamin keabsahan data (*trustworthiness*), penelitian ini menggunakan beberapa strategi. Pertama, *credibility* dilakukan melalui triangulasi sumber tafsir dengan membandingkan penafsiran mufasir klasik dan kontemporer guna memastikan konsistensi makna ayat. Kedua, *dependability* dijaga melalui dokumentasi proses analisis secara sistematis, termasuk proses klasifikasi dan kategorisasi data. Ketiga, *confirmability* dilakukan dengan menjaga keterlacakan hubungan antara data ayat, hasil interpretasi, dan kesimpulan penelitian. Keempat, *transferability* diperkuat melalui penyajian deskripsi konseptual yang mendalam sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan dalam kajian psikologi Islam dan studi Al-Qur'an.

Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menghasilkan penjelasan normatif mengenai konsep sabar dalam Al-Qur'an, tetapi juga membangun konstruksi konseptual yang sistematis tentang sabar sebagai mekanisme pengendalian diri, ketahanan psikologis, dan kekuatan spiritual manusia.

Tabel 1. Transparansi Dokumentasi Hasil Kategorisasi Ayat

No	Ayat	Kutipan Teks	Kategori	Konsep	Domain	Sumber Tafsir
1	QS Al-Baqarah: 153	إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ	spiritual coping	pertolongan Allah	spiritual	Tafsir Al-Misbah
2	QS Al-Baqarah: 155	وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ	resilience	ketahanan menghadapi ujian	emosional	Tafsir Al-Qurthubi
3	QS Al-Asr: 3	وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ	social patience	solidaritas sosial	sosial	Tafsir Ibn Kathir

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, ayat-ayat yang dipilih mencerminkan beberapa domain utama konsep sabar dalam perspektif Qur'ani, yaitu dimensi spiritual, emosional, sosial, dan eksistensial. Dimensi spiritual direpresentasikan melalui konsep kedekatan kepada Allah, keteguhan iman, dan pahala bagi orang-orang sabar. Dimensi emosional tercermin dalam kemampuan individu menghadapi ujian, mengendalikan emosi, dan membangun resiliensi psikologis. Dimensi sosial terlihat melalui anjuran saling menasihati dalam kesabaran dan menjaga harmoni hubungan interpersonal. Sementara itu, dimensi eksistensial tampak dalam pemahaman bahwa kesabaran merupakan bagian dari proses pembentukan makna hidup dan penghambaan manusia kepada Tuhan.

Pemilihan ayat-ayat inti tersebut tidak hanya bertujuan untuk menyederhanakan data penelitian, tetapi juga untuk memperkuat kedalaman analisis konseptual terhadap sabar dalam Al-Qur'an. Dengan demikian, konsep sabar yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak

bersifat parsial atau normatif semata, melainkan membentuk suatu kerangka teoritis yang lebih sistematis, integratif, dan relevan dalam memahami dimensi spiritual dan psikologis manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis tafsir tematik terhadap ayat-ayat sabar menunjukkan bahwa konsep sabar dalam perspektif Al-Qur'an tersusun atas beberapa dimensi utama yang saling terhubung secara konseptual, yaitu: (1) sabar sebagai kekuatan spiritual, (2) sabar sebagai regulasi emosi dan pengendalian diri, dan (3) sabar sebagai fondasi relasi sosial. Ketiga dimensi tersebut tidak hanya membentuk struktur kategoris, tetapi juga menunjukkan pola relasional yang bersifat integratif, di mana setiap dimensi saling memperkuat dalam membangun ketahanan spiritual dan psikologis manusia secara utuh.

Dimensi sabar sebagai kekuatan spiritual muncul sebagai fondasi utama yang menegaskan bahwa kesabaran dalam Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai bentuk kedekatan manusia dengan Allah.⁸ Dalam perspektif Qur'ani, sabar memiliki orientasi transendental karena berkaitan dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama orang-orang yang sabar. Dengan demikian, kesabaran tidak bersifat pasif, melainkan menjadi sumber kekuatan batin yang memberikan ketenangan, harapan, dan keteguhan dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur'an memperluas makna coping mechanism dalam psikologi modern yang umumnya lebih berfokus pada aspek internal individu.

Dimensi regulasi emosi dan pengendalian diri memperlihatkan bahwa Al-Qur'an menyediakan kerangka pengelolaan emosi yang bersifat komprehensif melalui pendekatan spiritual dan moral. Praktik sabar berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang tidak hanya membantu individu menghadapi tekanan hidup, tetapi juga menjaga stabilitas emosional dan keteguhan iman.⁹ Selain itu, kemampuan menahan amarah, bertahan menghadapi ujian, dan tetap optimis menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam perspektif Qur'ani bersifat integratif antara aspek psikologis dan spiritual. Hal ini memperkaya konsep resilience dan emotional regulation dalam psikologi modern yang cenderung menekankan strategi kognitif dan perilaku semata.

Dimensi relasi sosial menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan pengalaman individual, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang kuat. Nilai saling menasihati dalam kesabaran, empati, dan solidaritas sosial mencerminkan bahwa hubungan antar manusia harus dibangun atas dasar keteguhan moral dan spiritual.¹⁰ Dengan demikian,

⁸ Nurwahid Syam and Muhammad Yusuf, "Kesabaran (Al-Ṣabr) Dalam Al-Qur'an: Analisis Interpretasi Tematik, Semantik, Dan Kontekstual," *Hamalatul Qur ' An* 7, no. 1 (2026): 73–84, <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/hq.v7i1.850>.

⁹ Taufik Hidayatullah and Alexa Dinda Destiana, "Paradigma Qur ' Ani Dalam Membangun Kestabilan Emosional Santri Pendahuluan," *Al-Islah* 01, no. 01 (2026).

¹⁰ Siti Aisyah and Ali Akbar, "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN: NILAI MORAL DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN MODERN," *Edusola* 1, no. 3 (2025): 1189–97.

sabar tidak hanya berfungsi menjaga keseimbangan emosional individu, tetapi juga memperkuat harmoni sosial dan kohesi masyarakat. Temuan ini memberikan dimensi normatif yang lebih luas dibandingkan konsep hubungan sosial dalam psikologi Barat yang umumnya bersifat fungsional.

Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa konsep sabar dalam perspektif Qur’ani bersifat holistik dan integratif. Sabar tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap penderitaan, tetapi sebagai mekanisme pembentukan karakter dan transformasi diri yang berkelanjutan.¹¹ Dalam konteks ini, kesabaran berfungsi sebagai kekuatan internal yang menentukan kualitas spiritual, emosional, dan sosial manusia. Dengan kata lain, tanpa kesabaran, individu akan mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas diri dan mempertahankan orientasi hidup yang bermakna.

Dengan demikian, model konsep sabar Qur’ani yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak hanya sejalan dengan konsep ketahanan psikologis dalam psikologi modern, tetapi juga memperluasnya dengan menempatkan dimensi spiritual sebagai fondasi utama. Model ini mengintegrasikan aspek pengendalian diri, ketahanan emosi, hubungan sosial, dan orientasi spiritual dalam satu sistem konseptual yang utuh. Oleh karena itu, sabar dalam perspektif Al-Qur’an tidak dipahami semata sebagai kemampuan bertahan menghadapi ujian, tetapi sebagai proses transformasi diri yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, dirinya sendiri, dan lingkungan sosial secara simultan.

Berikut merupakan hasil kategorisasi ayat-ayat Al-Qur’an yang menunjukkan bahwa konsep sabar terdistribusi dalam beberapa tema utama dengan sejumlah subtema sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Ayat-Ayat yang Relevan dengan Konsep Sabar dalam Al-Qur’an

No	Kode Final/Caption Ayat	Data Ayat
	Pengertian Sabar	
a.	Menahan diri dan keteguhan hati	QS Al-Baqarah 2:45
b.	Kesabaran sebagai ciri orang beriman	QS Al-Baqarah 2:153
A	Sabar sebagai Kekuatan Spiritual	
1.	Dimensi Spiritual Kesabaran	
a.	Pertolongan Allah bagi orang sabar	QS Al-Baqarah 2:153
b.	Pahala tanpa batas bagi orang sabar	QS Az-Zumar 39:10
c.	Keteguhan iman dan kesabaran	QS Ali Imran 3:200
d.	Kesabaran dalam ibadah	QS Maryam 19:65
B	Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri	
1.	Pengelolaan Emosi Positif	
a.	Ketahanan menghadapi ujian	QS Al-Baqarah 2:155
b.	Pengendalian amarah	QS Ali Imran 3:134

¹¹ Afifah Nada Ulhaq, Jun Firmansyah, and Aldomi Putra, “Respons Al-Qur’an Terhadap Fenomena Toxic Positivity : Analisis Kritis Ayat-Ayat Ujian, Sabar Dan Keseimbangan Emosi,” *Al-Zayn* 4, no. 1 (2026): 2140–52, <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3464>.

c.	Optimisme setelah kesulitan	QS Al-Insyirah 94:5–6
d.	Ketenangan batin melalui dzikir	QS Ar-Ra'd 13:28
C	Relasi Sosial dan Solidaritas	
1.	Penguatan Relasi Sosial	
a.	Saling menasihati dalam kesabaran	QS Al-Asr 103:3
b.	Kesabaran dalam dakwah	QS An-Nahl 16:127
c.	Empati dan kasih sayang sosial	QS Al-Balad 90:17

Agar lebih jelas penulis memvisualisasikan konsep sabar seperti pada gambar. 1. berikut:



Diagram yang divisualisasikan merupakan model konseptual sabar dalam perspektif Al-Qur'an. Model ini menempatkan sabar sebagai pusat pembentukan kepribadian manusia yang terintegrasi dengan nilai-nilai tauhid, sehingga kesabaran tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual dan sosial.

Model tersebut terdiri atas tiga komponen utama yang saling berkaitan, yaitu sabar sebagai kekuatan spiritual, sabar sebagai regulasi emosi dan pengendalian diri, serta sabar sebagai fondasi relasi sosial dan solidaritas. Sabar sebagai kekuatan spiritual membentuk keteguhan iman, tawakal, dan kedekatan kepada Allah. Sementara itu, regulasi emosi menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup, mengendalikan amarah, dan menjaga kestabilan batin. Adapun dimensi relasi sosial menekankan pentingnya empati, toleransi, dan saling menasihati dalam membangun hubungan sosial yang harmonis.

Dengan demikian, model sabar Qur'ani menunjukkan bahwa kesabaran merupakan konsep yang bersifat holistik karena mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan sosial dalam kehidupan manusia.

Konsep Sabar dalam Perspektif Qur’ani

Konsep sabar dalam Al-Qur’an umumnya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetap teguh, dan konsisten dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.¹² Dalam perspektif psikologi modern, konsep ini memiliki keterkaitan dengan resilience, emotional regulation, dan self-control yang menekankan kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup secara positif. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep sabar dalam perspektif Al-Qur’an memiliki cakupan yang lebih luas karena tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berakar pada dimensi spiritual dan sosial.

Pengertian Sabar

Dalam Al-Qur’an, sabar dipahami sebagai kemampuan menahan diri dan keteguhan hati dalam menjalani perintah Allah serta menghadapi berbagai ujian kehidupan. Hal ini tercermin dalam firman Allah:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar berarti kemampuan menahan diri dari sesuatu yang tidak disenangi serta ketabahan dalam menjalankan tuntunan agama. Senada dengan itu, Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai keteguhan hati dalam melaksanakan ajaran agama ketika berhadapan dengan dorongan hawa nafsu. Secara konseptual, sabar dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu sabar jasmani dan sabar rohani. Sabar jasmani berkaitan dengan kemampuan menanggung kesulitan fisik, seperti kelelahan dalam ibadah, perjuangan membela kebenaran, maupun menghadapi penyakit dan penderitaan. Adapun sabar rohani berkaitan dengan kemampuan mengendalikan dorongan nafsu dan emosi, seperti menahan amarah, mengontrol keinginan, serta menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dari nilai-nilai moral dan spiritual. Dengan demikian, sabar dalam perspektif Qur’ani tidak hanya dimaknai sebagai sikap pasif menerima cobaan, tetapi sebagai kekuatan aktif yang membentuk keteguhan spiritual, pengendalian diri, dan ketahanan psikologis manusia.¹³

Berdasarkan analisis tematik terhadap ayat-ayat sabar, ditemukan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur’an mencakup tiga tema utama, yaitu sabar sebagai kekuatan spiritual, sabar sebagai regulasi emosi dan pengendalian diri, serta sabar sebagai relasi sosial dan solidaritas. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Qur’ani tidak hanya bersifat personal, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan sosial yang saling terintegrasi.

¹² Mumu Zainal Mutaqin, “KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM Mumu,” *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.

¹³ M Quraish Shihab, “Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah,” in *Tafsir Al-Mishbah*, 2002, 573, [https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir Al-Mishbah Jilid 01 -Dr. M. Quraish Shihab-pages-deleted.pdf](https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2001%20-%20Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab-pages-deleted.pdf).

A. Sabar sebagai Kekuatan Spiritual

Dimensi pertama menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an memiliki orientasi tauhid yang kuat. Kesabaran dipahami sebagai bentuk keteguhan iman dan kedekatan spiritual dengan Allah. Hal ini tercermin dalam firman Allah:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Ayat ini menunjukkan bahwa Dimensi sabar sebagai kekuatan spiritual menunjukkan bahwa kesabaran dalam Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai bentuk keterhubungan manusia dengan Allah. Penutup ayat yang menyatakan bahwa "Allah bersama orang-orang yang sabar" menegaskan bahwa kesabaran merupakan jalan untuk memperoleh pertolongan, bimbingan, dan kekuatan spiritual dari Allah. Dalam perspektif ini, individu yang sabar dituntut untuk senantiasa menyertakan Allah dalam setiap perjuangan dan kesulitannya, sehingga kesabaran tidak bersifat pasif, melainkan aktif dan produktif dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan. Kesabaran juga mendorong manusia untuk tetap tegar menghadapi ujian, termasuk penderitaan dan kehilangan, dengan keyakinan bahwa setiap perjuangan di jalan Allah memiliki makna spiritual yang tinggi. Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kebersamaan Allah dengan orang-orang sabar merupakan bentuk pertolongan, perlindungan, dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang mampu menahan diri serta tetap teguh di jalan kebenaran. Menurutnya, sabar bukan sekadar menerima cobaan, tetapi kemampuan mengendalikan diri dan mengarahkan jiwa agar tetap berada dalam tuntunan ilahi. Dengan demikian, sabar dalam dimensi spiritual berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, kekuatan iman, dan keteguhan hidup dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.¹⁴

Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran memiliki dimensi spiritual yang berorientasi pada kedekatan manusia dengan Allah. Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kebersamaan Allah dengan orang-orang sabar merupakan bentuk pertolongan, perlindungan, dan bimbingan-Nya kepada hamba yang tetap teguh dalam menghadapi ujian kehidupan. Dengan demikian, sabar dalam perspektif Qur'ani tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan bertahan dalam kesulitan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan batin, ketenangan jiwa, dan keteguhan spiritual manusia dalam menjalani kehidupan.

B. Regulasi Emosi dan Pengendalian Diri

Tema kedua menunjukkan bahwa sabar berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan kehidupan. Al-Qur'an menggambarkan bahwa ujian hidup merupakan bagian dari proses pembentukan ketahanan manusia. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

¹⁴ Shihab. "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah," in *Tafsir Al-Misbah*, 2002, 573, [https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir Al-Mishbah Jilid 01 -Dr. M. Quraish Shihab-pages-deleted.pdf](https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2001%20-%20Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab-pages-deleted.pdf)

وَلْيَبْلُوكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرٌ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Ayat ini berkaitan dengan Dimensi sabar sebagai regulasi emosi dan pengendalian diri menunjukkan bahwa kesabaran dalam Al-Qur'an berkaitan erat dengan kemampuan manusia mengelola tekanan, emosi, dan respon terhadap musibah. Hal ini tercermin dalam firman Allah, “*Wa basysyirish-ṣābirin*” (dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar) yang menunjukkan bahwa kesabaran memiliki nilai spiritual dan psikologis yang tinggi. Dalam penafsiran ulama dijelaskan bahwa sabar merupakan kemampuan menahan diri ketika pertama kali menghadapi musibah, karena pada saat itulah gejolak emosi berada pada puncaknya. Kesabaran pada fase awal musibah menunjukkan kekuatan hati, keteguhan jiwa, dan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Dalam Tafsir Al-Qurtubi dijelaskan bahwa sabar tidak hanya berarti bertahan dalam penderitaan, tetapi juga mencakup keteguhan menjalankan ketaatan dan kemampuan menahan diri dari perbuatan maksiat. Kesabaran dalam menjalankan perintah Allah melahirkan karakter seorang hamba yang taat, sedangkan kesabaran dalam menjauhi larangan-Nya menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang kuat. Selain itu, para ulama juga memaknai sabar sebagai bentuk keteguhan mengikuti ajaran Al-Qur'an dan Sunnah, meninggalkan keluhan yang berlebihan, serta menyerahkan diri kepada pertolongan Allah. Dengan demikian, sabar dalam dimensi regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap tekanan hidup, tetapi juga sebagai proses pembentukan stabilitas psikologis, ketenangan hati, dan kedewasaan spiritual manusia.¹⁵

Dalam Tafsir Al-Qurtubi dijelaskan bahwa ayat tersebut mengandung makna keteguhan hati, kemampuan mempertahankan keimanan, serta konsistensi dalam menjalankan kebaikan di tengah berbagai ujian kehidupan. Dengan demikian, sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan emosi ketika menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai kemampuan menjaga prinsip moral dan spiritual secara istiqamah.

C. Relasi Sosial dan Solidaritas

Tema ketiga menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an memiliki dimensi sosial yang kuat. Kesabaran tidak hanya dipahami sebagai pengalaman individual, tetapi juga sebagai nilai kolektif yang membangun solidaritas dan keharmonisan sosial. Hal ini tercermin dalam firman Allah:

لَا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Ayat ini menunjukkan bahwa Dimensi sabar sebagai relasi sosial dan solidaritas menunjukkan bahwa kesabaran dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat individual, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat. Dalam Tafsir Ibn Kathir terhadap Surah Al-Ashr dijelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Frasa *wa tawāṣau biṣ-ṣabr* dimaknai sebagai anjuran untuk saling

¹⁵ abu abduhillah muhammad bin ahmad bin abu bakr Al-qurthubi, *Al-Jami Li Ahkamil Al-Qur'an*. Vol 2, 2006.

menguatkan dalam menghadapi musibah, ketetapan hidup, serta gangguan dari orang-orang yang menolak kebenaran. Hal ini menunjukkan bahwa sabar tidak hanya berkaitan dengan kemampuan pribadi dalam menghadapi ujian, tetapi juga mencakup solidaritas sosial, dukungan moral, dan keteguhan bersama dalam menegakkan nilai-nilai kebaikan. Dengan demikian, sabar dalam dimensi sosial berfungsi sebagai sarana membangun harmoni, empati, dan kekuatan kolektif dalam kehidupan masyarakat.¹⁶

Dengan demikian, konsep sabar dalam perspektif Qur'ani menunjukkan karakteristik yang holistik dan integratif. Sabar tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual yang mendekatkan manusia kepada Allah, mekanisme pengendalian emosi dan keteguhan diri, serta nilai sosial yang membangun solidaritas dan harmoni dalam kehidupan bermasyarakat. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dalam membentuk kualitas kepribadian manusia yang utuh secara spiritual, emosional, dan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan diskusi dalam artikel “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir Tematik terhadap Ayat-Ayat Sabar”, dapat disimpulkan bahwa sabar dalam Al-Qur’an adalah suatu konsep yang komprehensif, mendalam, dan integratif. Sabar bukan sekadar menahan diri dalam menghadapi tantangan, tetapi juga meliputi keteguhan keyakinan, keterampilan mengatur emosi, pengendalian diri, dan perhatian sosial.

Dengan pendekatan tafsir tematik, studi ini mengungkap bahwa konsep sabar terbagi menjadi tiga dimensi utama. Pertama, sabar sebagai kekuatan rohani, yaitu sikap tegas dan percaya akan bantuan Allah saat menghadapi cobaan hidup. Kedua, sabar sebagai pengendalian diri dan regulasi emosi, yakni kemampuan mengatur kemarahan, mempertahankan ketenangan jiwa, dan tetap konsisten dalam berbuat baik. Ketiga, sabar dalam konteks hubungan sosial dan solidaritas, yaitu tindakan saling mengingatkan, menunjukkan empati, beradaptasi, dan mempertahankan keharmonisan dalam kehidupan bersama.

Oleh karena itu, sabar dalam pandangan Qur'ani bukanlah sikap yang hanya menunggu atau sekadar menerima situasi, melainkan sebuah proses aktif yang membentuk karakter manusia yang kokoh secara spiritual, seimbang secara emosional, dan harmonis dalam sosial. Konsep sabar merupakan dasar penting dalam kehidupan seorang mukmin karena dapat menghubungkan manusia dengan Allah, diri sendiri, dan lingkungan sosialnya dengan seimbang.

¹⁶ Ad-Dimasyqi Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kasir, “Tafsir Al-Qur’an Al-Azim Vol. 8” (Daar Thayyibah Linnusyur wa Atawzii’, 2000).

Daftar Pustaka

- Aisyah, Siti, and Ali Akbar. "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN: NILAI MORAL DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN MODERN." *Edusola* 1, no. 3 (2025): 1189–97.
- Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kasir, Ad-Dimasyqi. "Tafsir Al-Qur'an Al-Azim Vol. 8." Daar Thayyibah Linnusyur wa Atawzii', 2000.
- Al-qurthubi, abu abdhillah muhammad bin ahmad bin abu bakr. *Al-Jami Li Ahkamil Al-Qur'an*. Vol 2, 2006.
- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *FAI UMSB* 3, no. 1 (2019): 45–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.
- Fitri, Nanda Inka, Zahara, Ainul Gani, Guntur Cahaya Kesuma, and Amirudin. "SABAR DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DALAM PERSPEKTIF HADIST NABI SAW Nanda." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025): 275–85.
- Hadi, Sopyan. "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN." *MADANI* 1, no. 2 (2018): 473–88.
- Hasfiana, Andi Miswar, and Halimah Basri. "Model Kesabaran Qur ' Ani : Studi Tematik Pada Ayat -Ayat Tentang Resiliensi Kesabaran." *Ta'wiluna* 6, no. 3 (2025).
- Hidayah, Neli. "PENDIDIKAN RESILIENSI (PSIKOSOSIAL) BERBASIS TAFSIR: KAJIAN TAFSIR AYAT-AYAT SABAR, TAWAKAL, IKHLAS, SYUKUR DALAM PENDIDIKAN UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SISWA." *GENEOLOGI PAI* 12, no. 2 (2025): 218–30.
- Hidayaturrahman, Taufik, and Alexa Dinda Destiana. "Paradigma Qur ' Ani Dalam Membangun Kestabilan Emosional Santri Pendahuluan." *Al-Islah* 01, no. 01 (2026).
- Mawaddah, Alfi Wirda, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Syarif Kasim. "KAJIAN PSIKOLOGI ISLAM : INTEGRASI PENDEKATAN FALSAFI." *NATHIQIYYAH* 7 (2024): 171–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i2.1294>.
- Mutaqin, Mumu Zainal. "KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM Mumu." *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.
- Shabrina, and Umi Nur Kholifah. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Resiliensi Psikologis ." *Al-Kindi* 01, no. 02 (2025): 162–73.
- Shihab, M Quraish. "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah." In *Tafsir Al-Misbah*, 573, 2002. [https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir Al-Mishbah Jilid 01 -Dr. M. Quraish Shihab-pages-deleted.pdf](https://ia601806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2001%20-%20Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab-pages-deleted.pdf).
- Syam, Nurwahid, and Muhammad Yusuf. "Kesabaran (Al-Şabr) Dalam Al-Qur'an: Analisis Interpretasi Tematik, Semantik, Dan Kontekstual." *Hamalatul Qur ' An* 7, no. 1 (2026): 73–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/hq.v7i1.850>.
- Ulhaq, Afifah Nada, Jun Firmansyah, and Aldomi Putra. "Respons Al-Q Ur ' an Terhadap Fenomena Toxic Positivity : Analisis Kritis Ayat-Ayat Ujian , Sabar Dan Keseimbangan Emosi." *Al-Zayn* 4, no. 1 (2026): 2140–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3464>.