



Penguatan Sikap Optimisme dalam Menghadapi Ujian Kesehatan: Kajian Reflektif Autoetnografis berdasarkan QS. Al-Baqarah: 286

Zaqy Faridatus Sholekhah¹, Fathur Rohman²

¹ Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

² Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

zaqyfaridatus@gmail.com

Abstract

The phenomenon of increasing psychological stress in individuals facing health challenges indicates the need for a spiritual approach that can foster an optimistic attitude. This study aims to analyze the relationship between Surah Al-Baqarah verse 286 and the formation of an optimistic attitude, examine strategies for educating optimism and tawakkul (relief in prayer) in facing health challenges, and explain the impact of optimism education on the mental and spiritual resilience of individuals facing health challenges. This study aims to analyze the role of Surah Al-Baqarah verse 286 as a foundation for optimism education in shaping the spiritual resilience of individuals facing health challenges using a descriptive qualitative method with a reflective-autoethnographic approach, where the author's personal experiences during health challenges serve as the primary data source combined with literature on tafsir, positive psychology, and Islamic education studies. This study uses a descriptive qualitative method with a reflective-autoethnographic approach, where the author's personal experiences during health challenges serve as the primary data source combined with literature on tafsir, positive psychology, and Islamic education studies. The data were analyzed using thematic analysis to find patterns of meaning related to self-acceptance, active optimism, and spiritual meaning-making in facing health challenges. The research findings show that internalizing the meaning of the verse *lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā* helps individuals build self-acceptance, foster active optimism in undergoing the treatment process, and form a spiritual meaning towards health tests as a process of self-maturation and strengthening relationships with Allah SWT.

Keywords: Health Challenges, Islamic Education, Optimism, QS. Al-Baqarah Verse 286, Reflective Autoethnography, Spiritual Resilience

Abstrak

Fenomena meningkatnya tekanan psikologis pada individu yang menghadapi ujian kesehatan menunjukkan perlunya pendekatan spiritual yang mampu menumbuhkan sikap optimis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan QS. Al-Baqarah ayat 286 dengan pembentukan sikap optimisme, mengkaji strategi pendidikan optimisme dan tawakal dalam menghadapi ujian kesehatan, serta menjelaskan dampak pendidikan optimisme terhadap ketahanan mental dan spiritual individu yang sedang menghadapi ujian kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai landasan pendidikan optimisme dalam membentuk ketahanan spiritual individu yang menghadapi ujian kesehatan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan reflektif-autoetnografis, di mana pengalaman pribadi penulis selama menghadapi ujian kesehatan dijadikan sebagai sumber data primer yang dipadukan dengan literatur tafsir, psikologi positif, dan kajian pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan reflektif-autoetnografis, di mana pengalaman pribadi penulis selama menghadapi ujian kesehatan dijadikan sebagai sumber data primer yang dipadukan dengan literatur tafsir, psikologi positif, dan kajian pendidikan Islam. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola makna yang berkaitan dengan penerimaan diri, optimisme aktif, dan spiritual meaning-making dalam menghadapi ujian kesehatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa internalisasi makna *ayat lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā* membantu individu membangun penerimaan diri, menumbuhkan optimisme aktif dalam menjalani proses pengobatan, serta membentuk pemaknaan spiritual terhadap ujian kesehatan sebagai proses pendewasaan diri dan penguatan hubungan dengan Allah SWT.

Kata Kunci: Autoetnografi Reflektif, Pendidikan Agama Islam, QS. Al-Baqarah Ayat 286, Ujian Kesehatan, Resiliensi Spiritual

PENDAHULUAN

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, ujian dipahami sebagai sesuatu yang digunakan untuk menilai kemampuan seseorang (Agus Mukmin 2023). Ujian kesehatan merupakan salah satu bentuk cobaan yang sering menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, serta ketidakpastian dalam kehidupan individu. Dalam perspektif Islam, ujian dipandang sebagai bagian dari ketetapan Allah SWT yang berfungsi membina keimanan, kesabaran, dan kedewasaan spiritual manusia (Abdurrahman, Nasrullah, and Noor 2024). Berbagai kajian keislaman dan penelitian psikologi modern menunjukkan bahwa sikap positif, penerimaan diri, dan keyakinan spiritual berperan penting dalam proses pemulihan mental maupun fisik. Spiritualitas terbukti membantu menenangkan batin, mengatur emosi, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kesehatan yang berlangsung dalam jangka panjang (Hambali 2020). Namun, kajian yang secara khusus mengintegrasikan QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai landasan pendidikan optimisme dalam menghadapi ujian kesehatan masih relatif terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan reflektif autoetnografis.

QS. Al-Baqarah ayat 286 yang memuat frasa *lā yukallifullāhu nafsan illā wus‘ahā* telah banyak dibahas dalam kajian tafsir maupun psikologi Islam sebagai dasar keyakinan bahwa Allah tidak membebani manusia melebihi kemampuannya. Kajian yang menghubungkan Al-Qur’an dengan psikologi juga menegaskan bahwa nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk ujian kesehatan (Walida 2025). Tafsir Quraish Shihab maupun Hamka menegaskan bahwa ayat ini mengandung pesan keseimbangan antara ujian dan kapasitas manusia. Meskipun demikian, pemanfaatan ayat tersebut sebagai dasar pendidikan optimisme yang terintegrasi dengan pengalaman nyata individu dalam menghadapi ujian kesehatan masih belum banyak dikaji secara mendalam.

Penelitian ini berangkat dari pengalaman reflektif penulis yang mengalami *chronic serious otitis media* sejak tahun 2021 hingga 2026 dengan kondisi yang ditandai oleh kekambuhan berulang, pemeriksaan medis berkala, tindakan operasi, serta terapi lanjutan. Pengalaman tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan spiritual penulis. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan reflektif-autoetnografis untuk memahami proses internalisasi makna QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam menghadapi ujian kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai landasan pendidikan optimisme dalam membentuk ketahanan spiritual individu yang menghadapi ujian kesehatan. Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini difokuskan pada tiga pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana keterkaitan QS. Al-Baqarah ayat 286 dengan pembentukan sikap optimisme, bagaimana strategi pendidikan optimisme dan tawakal dalam menghadapi ujian kesehatan, serta bagaimana dampak pendidikan optimisme terhadap ketahanan mental dan spiritual individu yang menghadapi ujian kesehatan.

Penelitian ini memiliki signifikansi teoretis dan praktis dalam pengembangan pendidikan Islam. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat integrasi antara kajian tafsir Al-Qur’an, psikologi positif, dan pendidikan spiritual melalui pemaknaan QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai landasan pendidikan optimisme. Secara praktis,

penelitian ini menawarkan model pendidikan optimisme berbasis nilai-nilai Al-Qur'an yang kontekstual untuk mendampingi individu yang menghadapi ujian kesehatan, khususnya dalam membangun ketahanan mental dan spiritual. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan bimbingan konseling Islam, pendampingan pasien, serta pendidikan karakter di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam membentuk pribadi muslim yang resilien, optimis, dan mampu menghadapi tantangan kesehatan secara lebih adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan reflektif-autoetnografis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif penulis dalam menghadapi ujian kesehatan kronis berupa chronic serous otitis media yang berlangsung sejak tahun 2021 hingga 2026. Selama periode tersebut, penulis mengalami kekambuhan berulang, menjalani kontrol rutin di rumah sakit, pemeriksaan medis lanjutan, terapi, serta tindakan operasi. Pengalaman tersebut menjadi dasar refleksi untuk memahami internalisasi makna QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam membangun optimisme dan ketahanan spiritual saat menghadapi ujian kesehatan.

Penulis berperan sebagai instrumen utama sekaligus partisipan dalam penelitian. Data primer diperoleh melalui refleksi atas pengalaman pribadi, ingatan, catatan pengalaman, serta proses kontemplasi selama menjalani pengobatan dan pemulihan. Data sekunder diperoleh melalui studi literatur yang mencakup tafsir Al-Qur'an, psikologi positif, pendidikan Islam, dan penelitian mengenai coping religius. Fokus analisis diarahkan pada perubahan pengalaman emosional dan spiritual, khususnya pergeseran dari rasa takut dan kecemasan menuju penerimaan diri, optimisme aktif, dan pemaknaan spiritual terhadap ujian kesehatan.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik yang meliputi tahap familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penyusunan laporan. Hasil analisis menghasilkan tiga tema utama, yaitu penerimaan diri terhadap ujian kesehatan, optimisme aktif dalam proses pengobatan, dan spiritual meaning-making melalui internalisasi QS. Al-Baqarah ayat 286. Penelitian ini menyadari keterbatasan pendekatan autoetnografis yang rentan terhadap subjektivitas dan bias peneliti. Oleh karena itu, interpretasi dilakukan secara reflektif dengan membandingkan temuan pengalaman pribadi dengan literatur akademik yang relevan untuk menjaga kredibilitas analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

QS. Al-Baqarah: 286 dan Sikap Optimisme

Berbagai kajian menunjukkan bahwa sikap positif, penerimaan diri, dan keyakinan spiritual berpengaruh signifikan terhadap pemulihan mental maupun fisik seseorang (Muhamad Akip, Muhammad Yunus 2025). Penelitian juga mengindikasikan bahwa spiritualitas membantu menenangkan batin, memperkuat regulasi emosi, dan meningkatkan resiliensi saat menghadapi tekanan hidup jangka panjang (Iqbal Hamdani 2025). Di sisi lain, penelitian yang mengintegrasikan perspektif Islam dan psikologi menunjukkan bahwa nilai-nilai dalam Al-Qur'an, seperti kesabaran dan sikap optimis terhadap pertolongan Allah, dapat membantu individu menghadapi berbagai ujian hidup, termasuk masalah kesehatan, dengan

kondisi psikologis yang lebih tenang, stabil, dan kuat (Pujianti 2024).

Salah satu tren penelitian yang menonjol adalah penekanan pada faktor-faktor internal yang membentuk sikap optimis seseorang ketika menghadapi ujian kesehatan. Kajian psikologi kontemporer menunjukkan bahwa regulasi emosi, persepsi kontrol diri, serta kualitas hubungan spiritual dengan Tuhan berperan penting dalam membentuk optimisme dan menentukan respons individu terhadap tekanan kesehatan (Nurusshobah and Fitra 2025). Penelitian lain menegaskan bahwa spiritualitas Islam meliputi salat, dzikir, sabar terutama saat menghadapi kondisi fisik yang berat (Faza Wasfiyah, Besse Mutmainnah, Nurul Izzah Subhan, Indo Santalia 2025).

Demikian pula dalam kajian lokal, Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan secara eksplisit menelaah ayat QS. Al-Baqarah 286 sebagai sumber kekuatan psikologis menggarisbawahi bahwa setiap individu hanya diuji sesuai kemampuannya, suatu pemahaman yang menjadi basis tawakkal dan penerimaan, sehingga meningkatkan resiliensi (Akbar et al. 2024). Dalam ulasan komprehensif Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis, ditemukan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Islam, seperti kesabaran, dzikir, syukur, dan sikap optimis terhadap pertolongan Allah, berfungsi sebagai bentuk coping religius positif yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis ketika individu menghadapi stres dan ketidakpastian hidup (Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino 2025).

Tren penelitian berikutnya menyoroti proses bagaimana optimisme terbentuk serta berkembang dalam diri individu yang mengalami ujian kesehatan (Wahidin 2023). Berbagai studi menunjukkan bahwa proses ini terjadi melalui tahapan kognitif dan spiritual yang saling berkaitan, dimulai dari upaya memahami makna sakit, kemudian dilanjutkan dengan penerimaan diri dan penguatan hubungan dengan Allah melalui doa, dzikir, serta refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk QS. Al-Baqarah: 286. Pada tahap ini, individu biasanya belajar menata kembali cara berpikirnya, mengalihkan fokus dari kecemasan menuju keyakinan bahwa setiap cobaan memiliki batas kemampuan yang telah ditentukan Allah (Laila Astuti 2025). Proses internalisasi nilai-nilai spiritual tersebut mendorong terbentuknya sikap optimis yang aktif, yaitu tetap melakukan ikhtiar secara medis disertai keyakinan positif bahwa setiap proses penyembuhan berada dalam jangkauan kemampuan manusia sebagaimana ketentuan Allah. Penelitian yang mengintegrasikan perspektif psikologi dan spiritualitas menunjukkan bahwa proses ini mampu memperkuat regulasi emosi, meningkatkan harapan dan optimisme terhadap pemulihan, serta membentuk pola coping religius yang lebih adaptif dan stabil dalam menghadapi tekanan kesehatan jangka panjang (Darwati and Hafil 2024).

Di Indonesia, kajian mengenai hubungan antara spiritualitas dan ketahanan psikologis telah banyak dilakukan, misalnya penelitian yang menunjukkan bahwa religiusitas dan praktik spiritual mampu memperkuat coping seseorang dalam menghadapi stres dan tekanan hidup (Ersha Athika Rindianingrum, Sentia Farasista Rahmah, Tri Nurhayati 2025). Penelitian lain menegaskan bahwa nilai-nilai keislaman seperti sabar dan tawakal berperan dalam meningkatkan ketenangan batin serta menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang menghadapi kondisi sulit (Maesaroh and Kurahman 2025). Selain itu, beberapa studi juga menyoroti bahwa

makna ayat Al-Qur'an dapat dijadikan dasar penguatan mental (Putri et al. 2024). Serta pembentukan sikap pasrah yang produktif ketika seseorang diuji kesehatannya (Nasichah, Faras Nasywa Ammara 2025). Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian, yaitu belum banyak kajian yang secara spesifik mengintegrasikan QS. Al-Baqarah: 286 dengan pendidikan optimisme dan tawakal dalam konteks ujian kesehatan. Kesenjangan ini memperlihatkan perlunya penelitian yang tidak hanya membahas aspek teologis ayat tersebut, tetapi juga menjelaskan penerapannya sebagai strategi pendidikan spiritual yang relevan dengan pengalaman personal individu saat menghadapi sakit.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pengaruh spiritualitas dan religiusitas terhadap ketahanan psikologis, kajian yang secara khusus mengaitkan QS. Al-Baqarah ayat 286 dengan pendidikan optimisme dalam menghadapi ujian kesehatan masih sangat terbatas. Dalam perkembangan metodologi penelitian kualitatif, pendekatan autoetnografi mulai digunakan untuk memahami pengalaman personal secara reflektif dalam konteks sosial, budaya, dan spiritual. Namun, dalam kajian pendidikan Islam di Indonesia, penggunaan autoetnografi masih relatif terbatas dan belum banyak diterapkan untuk mengkaji pengalaman religius individu secara mendalam. Sebagian besar penelitian pendidikan Islam masih didominasi pendekatan normatif, studi pustaka, atau penelitian lapangan konvensional. Padahal, autoetnografi memungkinkan pengalaman personal direfleksikan sebagai sumber pengetahuan ilmiah yang dapat menjelaskan dinamika psikologis dan spiritual secara lebih kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan reflektif autoetnografis untuk memahami bagaimana pengalaman menghadapi ujian kesehatan dapat dimaknai melalui QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam membentuk pendidikan optimisme.

Sebagian besar penelitian cenderung menempatkan nilai kesabaran sebagai konsep moral normatif, tanpa mengembangkannya sebagai model pendidikan yang terintegrasi untuk memperkuat sikap optimis dan ketahanan mental individu yang sedang sakit. Kesenjangan inilah yang melatarbelakangi perumusan masalah penelitian ini, yaitu bagaimana ayat *lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā* dapat dipahami dan diterapkan sebagai landasan pembentukan sikap optimis pada individu yang mengalami ujian kesehatan. Berdasarkan rumusan tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana peran QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam membangun pendidikan optimisme bagi individu yang menghadapi ujian kesehatan?

Secara teoretis, QS. Al-Baqarah ayat 286 memiliki relevansi penting dalam konteks pendidikan Islam karena ayat ini menegaskan konsep batas kemampuan manusia yang menjadi dasar pengembangan nilai optimisme. Dalam kerangka hukum Islam, ayat ini sejalan dengan prinsip umum syariat melalui kaidah *al-masyaqqah tajlibut taysir*, yang menegaskan bahwa ketika suatu kewajiban menimbulkan kesulitan bagi mukallaf, syariat memberikan kemudahan agar kewajiban tersebut tetap dapat dilaksanakan tanpa memberatkan. Kaidah ini menunjukkan bahwa munculnya kesukaran dalam penerapan hukum menjadi dasar hadirnya *rukhsah*, sehingga syariat tetap relevan, aplikatif, dan tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya. Prinsip ini memberikan landasan normatif bahwa setiap ujian, termasuk ujian kesehatan, perlu dipahami secara proporsional, di mana individu tetap didorong untuk berusaha secara optimal dengan sikap optimis, tanpa terjebak pada perasaan putus asa atau beban psikologis yang berlebihan, karena berada dalam perlindungan

ketetapan Allah yang penuh rahmat. (Nur Suci Alawiyah, Mhd Amar Adly 2024) Dalam konteks kaidah fikih, prinsip *al-masyaqqah tajlib al-taysir* menegaskan bahwa ketika seseorang menghadapi kesulitan yang tidak biasa dalam menjalankan kewajiban, syariat memberikan rukhsah atau kemudahan agar ibadah tetap dapat dilakukan tanpa memberatkan. (Hal et al. 2025) Dalam perspektif pendidikan spiritual, relevansi ayat ini memperkuat pemahaman bahwa optimisme bukan sekadar respons emosional, melainkan bagian dari kerangka pembinaan karakter yang terintegrasi dengan nilai-nilai hukum Islam dan selaras dengan kebutuhan psikologis manusia.

Penelitian psikologi dan pendidikan Islam menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai spiritual terjadi melalui tahapan kognitif, emosional, dan perilaku yang saling berkaitan. (Zaman 2025) Individu yang memahami bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya akan lebih mudah menata pikirannya, mengurangi persepsi ancaman, dan membangun keyakinan positif terhadap pemulihan. Proses ini mendorong terbentuknya sikap optimis yang aktif, yaitu tetap melakukan upaya medis secara maksimal disertai keyakinan positif bahwa setiap proses dan hasil berada dalam ketetapan Allah yang penuh hikmah. Sejumlah studi juga menunjukkan bahwa mekanisme semacam ini mampu memperkuat regulasi emosi, meningkatkan optimisme terhadap pemulihan, serta membentuk pola coping religius yang lebih adaptif dan stabil dalam menghadapi tekanan kesehatan jangka panjang (Anggraini 2015).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap ayat-ayat tentang batas kemampuan manusia, termasuk QS. Al-Baqarah: 286, dapat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu yang sedang menghadapi masalah kesehatan (Kirana and Nurrohim 2024). Pemaknaan ayat tersebut membantu menurunkan beban mental karena individu merasa bahwa kesulitan yang dialaminya berada dalam koridor yang masih mampu ia tanggung dengan pertolongan Allah (Ahmad Sahilul Albaab 2025). Pemahaman ini juga memperkuat sikap tawakal yang proporsional, meningkatkan ketenangan batin, serta menumbuhkan harapan selama proses pemulihan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas peran spiritualitas, religiusitas, dan regulasi emosi dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu (Khuluq, Rifqi, and Al 2024). Kajian-kajian tersebut juga banyak menyoroti bagaimana nilai sabar berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi tekanan hidup dan masalah kesehatan (M. Mu'tamid Ihsanillah 2024). Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan optimisme dengan QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai landasan konseptual masih sangat terbatas. Sebagian besar studi hanya menjadikan ayat tersebut sebagai rujukan umum mengenai batas kemampuan manusia, tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana maknanya dapat membentuk pola pikir optimis dalam proses menghadapi ujian kesehatan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih terarah untuk memahami bagaimana QS. Al-Baqarah ayat 286 dapat berperan secara langsung dalam membangun ketahanan spiritual dan sikap positif individu ketika menghadapi ujian fisik maupun mental.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan makna QS. Al-Baqarah ayat 286 secara langsung ke dalam kajian optimisme dalam konteks ujian kesehatan, suatu pendekatan yang masih relatif jarang mendapat perhatian dalam penelitian sebelumnya. Jika sebagian besar studi cenderung membahas religiusitas atau coping spiritual secara umum, penelitian ini menghadirkan pendekatan yang

lebih spesifik dengan menempatkan ayat tersebut sebagai landasan konseptual utama dalam memahami bagaimana kesadaran akan batas kemampuan manusia dan dorongan untuk terus berusaha dapat berfungsi sebagai kekuatan psikologis dan spiritual ketika individu menghadapi kondisi fisik maupun psikis yang berat. Arah penelitian ini tidak hanya berfokus pada pemaknaan teks ayat, tetapi juga menautkannya dengan pengalaman empiris, sehingga menghasilkan analisis yang lebih kontekstual serta memperluas pemahaman tentang peran pendidikan spiritual berbasis optimisme dalam membangun ketahanan diri pada individu yang mengalami tekanan kesehatan.

Secara kebahasaan, QS. Al-Baqarah ayat 286 diawali dengan frasa *lā yukallifullāhu*, yang berasal dari kata *kallafa-yukallifu* yang bermakna membebani, menetapkan kewajiban, atau memberikan tanggung jawab. Penggunaan kata ini menunjukkan bahwa segala bentuk beban, baik berupa perintah syariat maupun ujian kehidupan, berada dalam ketetapan dan pengaturan Allah SWT. Beban tersebut tidak bersifat acak, melainkan diberikan dengan pertimbangan kebijaksanaan dan keadilan Ilahi, sehingga tidak dimaksudkan untuk menyulitkan hamba-Nya.

Kata *nafsan* dalam ayat ini merujuk pada diri manusia secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, beban yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan kewajiban lahiriah, tetapi juga mencakup ujian batin, tekanan mental, dan kondisi kesehatan yang dialami seseorang. Pemaknaan ini relevan dalam konteks ujian kesehatan, karena sakit tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga memengaruhi kondisi emosi, pikiran, dan ketenangan jiwa individu.

Sementara itu, frasa *illā wus'ahā* berasal dari akar kata *was'a* yang bermakna luas, lapang, dan mampu menjangkau. Makna ini menegaskan bahwa Allah SWT menetapkan setiap beban sesuai dengan kapasitas dan kemampuan individu. Pemahaman mufradāt ini menunjukkan bahwa ujian hidup, termasuk ujian kesehatan, tidak diberikan di luar batas kemampuan manusia untuk mengahadapinya. Oleh karena itu, QS. Al-Baqarah ayat 286 memberikan landasan teologis yang kuat dalam menumbuhkan sikap optimis, yakni keyakinan bahwa di balik setiap kesulitan selalu terdapat ruang kemampuan, peluang usaha, dan potensi yang dapat diupayakan oleh individu sesuai dengan kondisi yang dimilikinya (Baqarah 2025).

Berdasarkan artikel Ahmad Ahsanul Khuluq dkk. dalam *Journal of International Multidisciplinary Research* yang menelaah QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam Tafsir Al-Misbah, ayat *lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā* dipahami sebagai penegasan keseimbangan antara ujian dan kemampuan manusia. Quraish Shihab menekankan bahwa Allah SWT telah memberikan potensi dan kapasitas yang sepadan dengan beban yang diterima setiap individu. Pemaknaan ini mengandung nilai optimisme, karena manusia diyakinkan bahwa tidak ada ujian yang bersifat sia-sia atau melampaui kemampuan dirinya. Dalam konteks ujian kesehatan, tafsir ini mendorong individu untuk memandang kondisi sakit sebagai tantangan yang masih berada dalam jangkauan kemampuan manusia untuk dihadapi dengan usaha, kesabaran, dan harapan yang positif (Khuluq, Rifqi, and Al 2024).

Penelitian Wais Al Qurni dkk. tentang optimisme dan larangan berputus asa dalam Tafsir Al-Azhar menegaskan bahwa ajaran Islam secara konsisten menanamkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menekankan bahwa larangan berputus asa merupakan

fondasi spiritual yang menjaga manusia agar tetap memiliki harapan, bahkan dalam kondisi yang paling sulit. Prinsip ini sejalan dengan makna QS. Al-Baqarah ayat 286, di mana manusia diarahkan untuk meyakini bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemampuan untuk bertahan dan bangkit. Dalam konteks kehidupan modern dan ujian kesehatan, tafsir ini memperkuat optimisme sebagai sikap mental yang mendorong individu tetap berusaha, berpikir jernih, dan tidak tenggelam dalam keputusasaan (Wais Al Qurni, Arif Firdausi Nur Romadlon 2025).

Pada periode 2022 hingga 2023, penulis mengalami kekambuhan gejala secara berulang yang mengganggu aktivitas akademik dan keseharian. Dalam beberapa situasi, gejala muncul secara tiba-tiba sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan ketidakpastian emosional. Pada fase ini, penulis merasakan kelelahan mental akibat proses pengobatan yang berulang, namun mulai mengembangkan pola coping dengan memperbanyak doa dan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Baqarah ayat 286

Sementara itu, penelitian Pandy Akbar Wirawan dkk. mengenai pendekatan konseling individu dengan tafsir QS. Al-Baqarah ayat 286 menunjukkan bahwa ayat ini memiliki implikasi langsung terhadap peningkatan kemampuan coping stress. Tafsir ayat tersebut dipahami sebagai sumber penguatan psikologis yang menanamkan keyakinan bahwa setiap tekanan hidup dapat dikelola karena masih berada dalam batas kemampuan manusia. Nilai optimisme yang muncul dari pemahaman ini membantu individu mengubah cara pandang terhadap stres, dari ancaman menjadi tantangan yang dapat dihadapi. Dalam konteks ujian kesehatan, pendekatan ini membuktikan bahwa optimisme berbasis Al-Qur'an berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan mengurangi kecemasan berlebihan (Wirawan, Ristianti, and Ridwan 2025).

Adapun tafsir QS. Al-Baqarah ayat 286 yang dimuat dalam NU Online menegaskan bahwa Allah SWT tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya sebagai bentuk kasih sayang dan rahmat-Nya. Penjelasan ini menekankan bahwa ayat tersebut memberikan penguatan batin agar manusia tidak merasa sendirian atau tertekan secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan hidup. Pemahaman ini menumbuhkan optimisme religius, karena individu diyakinkan bahwa setiap ujian memiliki batas dan tidak bersifat permanen. Dalam menghadapi ujian kesehatan, tafsir ini mendorong sikap menerima kondisi dengan lapang, tetap berikhtiar, dan memelihara harapan akan pertolongan Allah (Lubis 2024).

Dalam salah satu periode paling berat, penulis menjalani tindakan operasi sebagai bagian dari penanganan gangguan kesehatan yang dialami. Setelah tindakan tersebut, penulis menghadapi proses pemulihan yang tidak selalu stabil, disertai rasa khawatir terhadap kemungkinan kekambuhan. Pada situasi ini, muncul tekanan emosional yang cukup tinggi, namun refleksi terhadap QS. Al-Baqarah ayat 286 membantu penulis memahami bahwa setiap ujian berada dalam batas kemampuan yang telah ditetapkan Allah, sehingga secara perlahan menggeser respons emosional dari kecemasan menuju penerimaan yang lebih tenang.

QS. Al-Baqarah ayat 286 menegaskan prinsip bahwa Allah SWT tidak membebani seorang hamba melebihi kemampuannya: "*Lā yukallifullahu nafsan illā wus'ahā*". Ayat ini merupakan salah satu ayat yang paling dikenal dalam Al-Qur'an dan sering dijadikan sebagai pedoman hidup untuk menghadapi berbagai macam kesulitan. Ayat ini menjadi dasar teologis utama dalam memahami bahwa ujian

hidup, termasuk ujian kesehatan, merupakan bagian dari sunnatullah yang bersifat universal dan selalu disesuaikan dengan kapasitas setiap individu. (Wirawan, Ristianti, and Ridwan 2025) Prinsip ini menunjukkan bahwa setiap cobaan telah disesuaikan dengan kapasitas individu, sehingga memungkinkan setiap orang untuk menghadapi ujian dengan kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan iman. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah 286 memberikan fondasi kuat bagi pendidikan optimisme dan tawakal, karena ayat ini menegaskan bahwa ujian tidak semata-mata pengalaman fisik, tetapi merupakan proses pembentukan karakter dan pendidikan spiritual.

Dalam perspektif pendidikan Islam, optimisme dapat diartikan sebagai keyakinan positif terhadap kemampuan diri dan kemungkinan hasil yang baik ketika menghadapi ujian. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman ayat ini mendorong individu untuk melihat ujian, termasuk ujian kesehatan, sebagai kesempatan untuk belajar, meningkatkan kesabaran, menumbuhkan keikhlasan, dan mensyukuri nikmat sehat yang sering terlupakan (Akbar et al. 2024). Sikap optimis mendorong individu untuk tetap berusaha, memfokuskan energi pada tindakan positif, dan menumbuhkan harapan meskipun berada dalam kondisi sulit.

Banyak orang menghadapi gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh stres kehidupan, kesulitan menerima kenyataan, dan faktor non-fisik lainnya. Masalah ini terjadi di berbagai lapisan masyarakat, baik di negara berkembang maupun maju. Berdasarkan data WHO tahun 2022, sekitar 154 juta orang mengalami depresi, 25 juta menderita skizofrenia, 91 juta terpengaruh oleh alkohol, dan sekitar 877.000 kasus bunuh diri terjadi setiap tahunnya. Konsep kesehatan mental kini meluas, tidak hanya berkaitan dengan individu yang mengalami gangguan psikologis, tetapi juga mencakup individu sehat yang mampu memahami dirinya, mengelola emosi, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan (Fathur Rohmannur Farisy 2025).

Optimisme merupakan sikap percaya dan berharap pada hasil yang baik sekalipun menghadapi kondisi sulit. Sikap ini mengajarkan individu untuk tidak putus asa atau terbebani oleh kondisi yang dialami. Dalam menghadapi ujian kesehatan, optimisme mendorong seseorang untuk tetap berikhtiar melalui pengobatan, perawatan, dan gaya hidup sehat, sambil memelihara keyakinan positif bahwa setiap proses memiliki potensi hasil yang baik. Dari perspektif psikologi, optimisme membantu individu mengelola ekspektasi, menurunkan kecemasan akan masa depan, dan menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian, sejalan dengan konsep *emotional regulation* dalam psikologi positif.

Tema ini menggambarkan proses awal penulis dalam menerima kondisi kesehatan yang tidak stabil. Pada tahap ini, terdapat dominasi emosi berupa kecemasan dan ketakutan, namun secara bertahap berkembang menjadi penerimaan diri setelah adanya refleksi terhadap keyakinan bahwa setiap ujian telah disesuaikan dengan kemampuan manusia sebagaimana QS. Al-Baqarah ayat 286.

Tema ini menunjukkan bagaimana penulis mengembangkan sikap optimisme yang bersifat aktif, yaitu tetap menjalani pengobatan, kontrol medis, dan tindakan operasi dengan kesadaran bahwa usaha manusia harus tetap dilakukan. Optimisme dalam tema ini tidak bersifat pasif, tetapi diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata disertai keyakinan spiritual.

Tema ini menjelaskan proses pemaknaan spiritual yang lebih dalam terhadap pengalaman sakit. Penulis mulai memaknai ujian kesehatan bukan hanya sebagai kondisi fisik, tetapi sebagai proses pembentukan diri, kedewasaan spiritual, dan

penguatan hubungan dengan Allah SWT melalui internalisasi QS. Al-Baqarah ayat 286.

Perubahan mulai terjadi ketika penulis mulai secara aktif melakukan refleksi terhadap QS. Al-Baqarah ayat 286, terutama pada momen-momen ketika kondisi kesehatan memburuk atau hasil pemeriksaan tidak menunjukkan perbaikan signifikan. Ayat “*Lā yukallifullāhu nafsān illā wus‘ahā*” menjadi titik balik kognitif yang mengubah cara pandang penulis, dari melihat sakit sebagai beban berat menjadi ujian yang berada dalam batas kemampuan diri.

Pada salah satu fase paling berat dalam perjalanan penyakit, penulis menjalani tindakan operasi sebagai bagian dari penanganan medis. Sebelum tindakan tersebut, penulis merasakan ketegangan emosional, rasa takut, serta kekhawatiran terhadap hasil tindakan medis. Setelah operasi, proses pemulihan tidak langsung stabil, sehingga penulis harus menjalani masa adaptasi fisik dan psikologis yang cukup panjang. Dalam fase ini, penulis mulai merasakan pentingnya sikap optimisme untuk menjaga kestabilan batin.

Dalam proses pengobatan jangka panjang yang meliputi kontrol rutin, terapi, serta pemulihan pasca tindakan medis, penulis mengalami fluktuasi kondisi fisik yang berpengaruh pada kestabilan emosi. Pada fase ini, sikap optimis menjadi sumber kekuatan batin yang membantu penulis tetap menjalani proses pengobatan secara konsisten, meskipun terdapat rasa lelah dan ketidakpastian terhadap hasil akhir. Keyakinan bahwa setiap proses berada dalam ketetapan dan pertolongan Allah menjadi fondasi utama dalam menjaga ketenangan dan harapan selama masa pemulihan.

Optimisme menyediakan kerangka berpikir positif yang memungkinkan individu tetap berfokus pada makna pengalaman hidup yang sulit, sehingga membangun *meaning-making* yang menurut Viktor Frankl merupakan sumber utama ketahanan psikologis. Dengan demikian, optimisme spiritual memelihara harapan dan menjadi komponen penting dalam membangun resiliensi (Aprillia Salnabila, Cindi Indriani, Elicia Yolanda, Yemima Priscila Barutu 2025).

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh ketidakpastian dan tekanan sosial-ekonomi, optimisme menjadi kekuatan psikospiritual yang relevan, membantu individu tetap berusaha tanpa terguncang oleh hasil yang tidak sesuai harapan. Dengan sikap optimis, individu mampu menyeimbangkan usaha manusia dengan keyakinan positif, sehingga ujian kesehatan tidak menimbulkan keputusan atau stres berlebihan, sekaligus membangun ketangguhan mental dan spiritual yang kuat.

Ujian kesehatan dipilih sebagai fokus kajian karena secara nyata memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Ujian ini menjadi ruang praktik yang nyata bagi penerapan nilai optimisme, sekaligus menunjukkan relevansi QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Pemahaman terhadap ayat ini membekali individu untuk menghadapi ujian kesehatan dengan kesadaran spiritual, kebijaksanaan, dan kemampuan reflektif. Nilai-nilai optimisme membantu seseorang menerima keterbatasan sebagai makhluk, memperkuat ketahanan mental, dan menemukan makna dalam setiap proses penyembuhan.

Kaitannya dengan penelitian ini adalah bahwa landasan teologis dan konsep tersebut menjadi pijakan awal untuk memahami bagaimana optimisme dapat diterapkan secara praktis dalam menghadapi ujian kesehatan. Sub-bab ini menjadi dasar bagi pembahasan selanjutnya, yang akan menguraikan strategi dan implementasi

pendidikan optimisme dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat membentuk ketahanan mental dan spiritual individu ketika menghadapi berbagai cobaan.

Strategi Pendidikan Optimisme dan Tawakal dalam Menghadapi Ujian Kesehatan

Strategi pendidikan optimisme merupakan elemen penting dalam pembentukan ketahanan spiritual dan mental individu, khususnya ketika berhadapan dengan ujian kesehatan yang memengaruhi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman peneliti menghadapi ujian kesehatan menjadi sumber refleksi empiris untuk memahami bagaimana nilai-nilai keislaman tersebut bekerja secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman langsung ini memberikan gambaran konkret bahwa optimisme bukan sekadar konsep abstrak atau nilai normatif dalam ajaran Islam, melainkan prinsip hidup yang mampu memengaruhi pola pikir, perilaku, dan ketenangan batin seseorang dalam menghadapi kondisi yang berat.

Optimisme dalam pendidikan Islam memiliki makna yang lebih dalam dibandingkan optimisme dalam psikologi modern. Dalam perspektif Islam, optimisme bukan hanya keyakinan bahwa hal baik akan terjadi, tetapi juga kesadaran bahwa setiap takdir mengandung hikmah yang dapat menumbuhkan kebaikan (Purahman 2024). Pendidikan optimisme diarahkan untuk membangun pola pikir positif yang realistis, yaitu kemampuan mengenali kekuatan diri, memahami batas kemampuan manusia, dan tetap melihat adanya peluang pertolongan Allah dalam setiap kesulitan. Peneliti dalam hal ini merasakan bahwa prinsip optimisme berfungsi sebagai energi batin yang mendorong untuk tetap berusaha, menjalani proses pengobatan dengan konsisten, serta menjaga harapan agar kondisi kesehatan dapat membaik. Ketika gejala penyakit muncul, atau ketika kondisi fisik melemah, optimisme membantu peneliti mengalihkan fokus dari rasa takut menuju keyakinan bahwa Allah telah menyesuaikan ujian ini dengan kapasitas dirinya.

Pada periode 2025 hingga 2026, penulis mengalami perubahan signifikan dalam cara memaknai kondisi kesehatan. Jika sebelumnya dominasi emosi berupa kecemasan, maka pada fase ini penulis mulai lebih tenang, menerima kondisi, dan lebih konsisten dalam menjalani proses pengobatan. QS. Al-Baqarah ayat 286 menjadi pegangan utama dalam membentuk sikap optimisme, terutama ketika menghadapi kekambuhan gejala. Perubahan ini menunjukkan adanya transformasi dari ketidakpastian menuju penerimaan dan ketenangan spiritual.

Dalam praktiknya, optimisme hadir dalam bentuk kecil namun bermakna, seperti kemampuan membangun motivasi diri, berpikir positif, dan menyusun langkah-langkah pemulihan secara sistematis. Proses ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* dalam psikologi, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi persoalan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Optimisme yang berlandaskan nilai keislaman membentuk *self-efficacy* yang lebih stabil karena dibarengi dengan keyakinan bahwa segala usaha didukung oleh pertolongan Allah SWT (Indahsari and Oktaviana 2025).

Bagi peneliti, pemikiran ini menjadi benteng emosional ketika kondisi kesehatan mengalami pasang surut atau ketika muncul rasa lelah menghadapi serangkaian pemeriksaan medis. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa penanaman nilai-nilai Islam seperti kejujuran, ketekunan, dan tanggung jawab berperan penting dalam membangun kepercayaan diri serta kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan. Meskipun penelitian terdahulu menitikberatkan pada penerapan nilai Islam dalam aktivitas pendidikan sehari-hari, temuan tersebut tetap relevan karena menegaskan bahwa nilai spiritual menjadi fondasi terbentuknya *self-efficacy*. Dalam konteks penelitian ini, keyakinan akan pertolongan Allah SWT menjadi faktor utama yang menjaga kestabilan emosi serta membantu individu keluar dari rasa minder atau kurang percaya diri (Nur Fitria Umami 2025).

Sikap optimis berfungsi sebagai penopang keseimbangan psikologis dan spiritual. Optimisme mengajarkan bahwa setelah seseorang melakukan usaha semaksimal mungkin, individu tetap menjaga keyakinan positif bahwa setiap proses memiliki potensi hasil yang baik. Hal ini bukan sikap pasif, tetapi merupakan bentuk kedewasaan dalam mengelola harapan, menghadapi ketidakpastian, dan mengurangi kegelisahan berlebihan. Dalam pengalaman peneliti, optimisme menjadi sumber ketenangan dan penguat mental, khususnya ketika kondisi kesehatan tidak menunjukkan perubahan cepat atau ketika hasil pemeriksaan masih tidak pasti. Memelihara keyakinan positif terhadap kemungkinan hasil yang baik memberikan rasa tenang yang sulit diperoleh melalui logika semata, karena individu menyadari pentingnya fokus pada usaha yang dapat dikontrol sambil tetap menjaga sikap positif terhadap proses yang sedang dijalani.

Pada tahun 2024, setelah melalui proses pemeriksaan lanjutan dan tindakan medis, penulis mulai menunjukkan perubahan sikap berupa peningkatan penerimaan diri. Meskipun masih terdapat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, penulis mulai mampu mengelola emosi dengan lebih stabil. Pada tahap ini, QS. Al-Baqarah ayat 286 tidak lagi hanya menjadi ayat yang dibaca, tetapi mulai dipahami sebagai prinsip psikologis bahwa setiap ujian sesuai kapasitas individu.

Secara psikologis, optimisme berperan membantu peneliti mengelola ekspektasi, menerima kondisi tanpa menyalahkan diri sendiri, dan membangun ketenangan batin di tengah situasi yang tidak pasti. Sikap optimis juga mencegah individu terjebak dalam stres kronis yang bisa memperburuk kondisi kesehatan. Konsep ini selaras dengan teori acceptance, yaitu kemampuan menerima keadaan sambil tetap berupaya memperbaiki situasi secara proaktif. Pada titik ini, optimisme berfungsi sebagai mekanisme coping yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga terapeutik. Pandangan ini sejalan dengan temuan dalam penelitian psikologi, yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis penerimaan, seperti *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, efektif membantu individu mengelola pikiran negatif dan menurunkan kecemasan (Widyaningsih, Putri, and Susanti 2025).

Optimisme menjadi faktor penting dalam menciptakan keseimbangan psikologis yang dibutuhkan dalam menghadapi ujian kesehatan. Optimisme menggerakkan langkah dan membentuk motivasi untuk terus berusaha, sekaligus mencegah individu tenggelam dalam kekecewaan ketika usaha tidak membuahkan hasil instan. Dalam pengalaman peneliti, sikap optimis menjadi sumber kekuatan batin yang membantu melewati masa-masa pemulihan yang melelahkan tanpa kehilangan arah, semangat, maupun rasa syukur.

Pada salah satu hasil pemeriksaan lanjutan di tahun 2024, penulis menerima hasil yang belum menunjukkan perbaikan signifikan. Kondisi tersebut memunculkan

perasaan kecewa, cemas, dan ketakutan terhadap kemungkinan perpanjangan proses pengobatan. Namun setelah refleksi pribadi dan pembacaan QS. Al-Baqarah ayat 286, penulis mulai menata ulang cara pandang terhadap kondisi tersebut dengan meyakini bahwa setiap ujian masih berada dalam batas kemampuan diri.

Lebih jauh, strategi pendidikan optimisme bukan hanya relevan bagi individu yang menghadapi ujian kesehatan, tetapi juga memiliki cakupan yang lebih luas dalam pendidikan karakter spiritual. Nilai optimisme dapat diterapkan dalam berbagai konteks pembelajaran, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun komunitas keagamaan, karena membentuk pondasi batin yang membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan terarah (Faridah, Sulfikar K, Ahmad Yasser Mansyur, M. Zakaria Al Anshori 2025). Penanaman nilai optimisme dapat dilakukan melalui latihan refleksi diri yang teratur, pembiasaan dzikir dan doa dalam keseharian, penguatan pemahaman teologis yang menumbuhkan keyakinan positif terhadap proses hidup, serta pembentukan sikap mental yang realistis, yakni kemampuan menyeimbangkan antara usaha maksimal dan keyakinan positif terhadap kemungkinan hasil yang baik.

Dalam konteks pendidikan, pembiasaan ini tidak hanya membentuk perilaku religius, tetapi juga membentuk cara pandang yang lebih sehat terhadap masalah. Peserta didik diajak memahami bahwa kesulitan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses pendewasaan diri. Pada titik ini, pendidikan spiritual berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan kecerdasan emosional, ketahanan mental, dan kemandirian dalam menghadapi tekanan hidup (Anwar 2022).

Pengalaman peneliti menguatkan hal tersebut. Selama menjalani masa pemulihan dari kondisi kesehatan yang tidak stabil, peneliti merasakan langsung bagaimana nilai optimisme berperan dalam menjaga ketenangan batin. Ketika rasa lelah, kekhawatiran, atau ketidakpastian muncul, latihan dzikir, doa, dan refleksi diri yang diperoleh melalui pendidikan spiritual menjadi pegangan yang membantu peneliti tetap fokus, termotivasi, dan tidak mudah menyerah.

Nilai-nilai tersebut tidak berhenti pada ranah pengetahuan, tetapi berubah menjadi kekuatan praktis yang benar-benar dirasakan manfaatnya dalam menghadapi masa krisis. Pengalaman ini menunjukkan bahwa pendidikan spiritual yang menekankan optimisme secara konsisten mampu membentuk ketahanan emosional dan kesiapan mental, sehingga seseorang dapat melalui ujian hidup dengan lebih dewasa, lebih stabil, dan lebih mampu menerima setiap proses yang dijalani.

Dengan demikian, strategi pendidikan optimisme berfungsi sebagai pijakan praktis dan spiritual yang memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi ujian kesehatan. Nilai ini relevan secara personal dalam pengalaman peneliti, namun juga bernilai universal dalam pendidikan Islam sebagai strategi pembentukan karakter mukmin yang tangguh, penuh harapan, dan mampu menemukan hikmah di balik setiap ujian kehidupan.

Pendidikan optimisme berbasis QS. Al-Baqarah ayat 286 dapat diimplementasikan dalam konteks pendidikan Islam melalui beberapa pendekatan praktis. Dalam layanan Bimbingan Konseling Islam, nilai optimisme dapat ditanamkan melalui proses konseling yang membantu individu memaknai ujian kesehatan sebagai bagian dari ketetapan Allah yang sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Konselor berperan dalam mengarahkan individu untuk mengurangi pikiran negatif, memperkuat keyakinan spiritual, serta membangun harapan positif

selama proses pemulihan.

Dalam konteks pendampingan pasien, pendidikan optimisme dapat diwujudkan melalui dukungan spiritual seperti penguatan doa, dzikir, serta refleksi ayat-ayat Al-Qur'an yang menumbuhkan ketenangan batin. Pendamping (keluarga, guru agama, atau tenaga spiritual) tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu pasien memahami bahwa setiap ujian kesehatan memiliki makna pendidikan spiritual yang dapat memperkuat keimanan dan ketahanan diri.

Sementara itu, dalam pendidikan formal, nilai optimisme dapat diintegrasikan dalam kurikulum Pendidikan Agama Islam dan pendidikan karakter melalui pembelajaran reflektif terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, diskusi tentang ketahanan spiritual, serta pembiasaan sikap sabar dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendidikan optimisme tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan karakter peserta didik yang tangguh, resilien, dan berorientasi pada makna spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dampak Pendidikan Optimisme terhadap Ketahanan Mental dan Spiritual dalam Menghadapi Ujian Kesehatan

Pendidikan optimisme memberikan kontribusi besar terhadap pembentukan ketahanan mental atau *psychological resilience*, terutama ketika seseorang menghadapi ujian kesehatan yang penuh ketidakpastian (Dalimuthe and Rambe 2025). Ketahanan mental bukan sekadar kemampuan bertahan, tetapi juga kemampuan untuk bangkit, menyesuaikan diri, dan menemukan cara-cara baru untuk menghadapi kondisi yang berubah. Individu yang memperoleh pendidikan optimisme cenderung lebih mampu menafsirkan kondisi sakit sebagai proses yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang menghabiskan energi emosional. Cara pandang ini menumbuhkan kontrol diri (*self-regulation*), mengurangi kecenderungan berpikir negatif, dan memperkuat daya juang di tengah proses penyembuhan yang memerlukan waktu. Optimisme yang dibangun melalui pendidikan spiritual juga melatih seseorang untuk melihat adanya peluang kebaikan, hikmah, dan pertolongan Allah di balik setiap peristiwa. Maka, pola pikir tersebut melindungi individu dari frustrasi berlebihan, menjaga kestabilan mood, dan mendukung proses penyembuhan yang lebih efektif.

Dalam situasi ujian kesehatan, beban psikologis sering kali dirasakan lebih berat dibandingkan keluhan fisik itu sendiri. Ketidakpastian terhadap hasil pemeriksaan, kekhawatiran ketika kondisi tidak kunjung membaik, serta bayangan kemungkinan terburuk menjadi sumber stres yang menguras energi mental. Pada titik ini, optimisme berperan penting sebagai kekuatan psikologis dan spiritual yang membantu menenangkan pikiran. Dalam pengalaman peneliti, proses menghadapi ujian kesehatan menunjukkan bahwa sikap optimis setelah melakukan berbagai upaya justru menjadi titik balik dalam mengurangi kecemasan, membantu mengelola emosi, dan memperkuat kesiapan mental untuk menerima setiap kemungkinan dengan lebih tenang. Optimisme membimbing individu untuk tetap berikhtiar secara sungguh-sungguh tanpa terjebak pada ketakutan berlebihan terhadap hasil, sehingga perhatian lebih terfokus pada proses penyembuhan yang dijalani. Sikap ini berkontribusi dalam menurunkan beban mental, menjaga kestabilan emosi, dan menumbuhkan ketenangan batin di tengah kondisi kesehatan yang penuh ketidakpastian.

Dari sudut pandang psikologi modern, optimisme berfungsi sebagai mekanisme yang memperkuat kemampuan menerima kenyataan (*acceptance*),

mengelola ekspektasi, serta menjaga fokus pada hal-hal yang bersifat konstruktif. Literatur psikologi menunjukkan bahwa pola pikir positif membantu individu memecahkan masalah secara lebih efektif karena perhatian diarahkan pada pencarian solusi, bukan terjebak pada hambatan. Individu yang optimis juga cenderung memandang pengalaman negatif sebagai kondisi yang bersifat sementara dan menjadikannya sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh. Proses ini mendorong terbentuknya sikap mental yang adaptif, di mana individu tetap berusaha secara aktif sambil memelihara harapan dan ketenangan dalam menghadapi hasil yang belum pasti. Temuan dalam kajian neurosains turut menguatkan bahwa kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada aspek positif dapat dilatih, sehingga sikap optimis yang tenang, fleksibel, dan penuh harapan dapat berkembang secara bertahap melalui latihan kognitif maupun spiritual (Shaleh et al. 2020).

Dampak spiritual pendidikan optimisme tercermin pada tumbuhnya kesadaran bahwa setiap rasa sakit dan ujian kehidupan memiliki tujuan, yakni membentuk kedewasaan batin serta menguatkan keimanan. Rasa sakit tidak lagi dipahami semata-mata sebagai penderitaan, melainkan sebagai bagian dari proses pendidikan Ilahi yang menguji kesabaran dan mendekatkan manusia kepada Allah. Pemahaman tentang makna ujian dan hikmah di baliknya membuat individu lebih siap menghadapi kondisi sulit dengan perspektif yang lebih dewasa dan seimbang. Sikap optimis mendorong terbentuknya spiritual meaning-making, yaitu kemampuan menemukan makna yang lebih bernilai dari setiap pengalaman hidup. Dalam konteks ujian kesehatan, pemaknaan ini memberikan arah baru, sehingga perhatian tidak hanya terfokus pada kondisi fisik, tetapi juga pada peluang untuk melakukan perbaikan diri, meningkatkan kualitas ibadah, serta merefleksikan perjalanan hidup. Dengan pandangan yang lebih luas tersebut, individu menjadi lebih mampu menjaga stabilitas emosional, meningkatkan kesabaran, dan terhindar dari rasa putus asa meskipun berada dalam situasi yang menantang (Wahidin 2023).

Selanjutnya, pendidikan optimisme dan tawakal juga memperkuat ketahanan sosial, yaitu kemampuan seseorang menjaga hubungan positif dengan orang lain selama masa ujian kesehatan. Individu yang optimis cenderung lebih terbuka untuk menerima bantuan, lebih mudah berkomunikasi tentang kebutuhannya, dan tidak merasa minder dengan kondisi yang sedang dialami. Nilai ini mendukung terciptanya jaringan dukungan sosial yang sehat, yang dalam berbagai penelitian terbukti mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kualitas kesehatan mental.

Ketahanan mental, spiritual, dan sosial yang terbentuk melalui pendidikan optimisme inilah yang pada akhirnya membuat individu mampu menghadapi ujian kesehatan dengan lebih matang. Ujian yang awalnya tampak berat berubah menjadi perjalanan reflektif yang memperkuat iman, memperbaiki cara pandang terhadap kehidupan, dan meningkatkan apresiasi terhadap nikmat sehat. Dengan demikian, pendidikan optimisme tidak sekedar memberikan penguatan jangka pendek, tetapi juga membentuk karakter yang tangguh, sabar, dan penuh syukur untuk menghadapi ujian hidup di masa mendatang.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

QS. Al-Baqarah ayat 286 memiliki keterkaitan yang kuat dengan pembentukan sikap optimisme dalam menghadapi ujian kesehatan. Makna *lā yukallifullāhu nafsān illā wus'ahā* memberikan keyakinan bahwa setiap ujian yang

diberikan Allah SWT selalu berada dalam batas kemampuan manusia. Pemahaman ini membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap kondisi sakit, sehingga individu mampu memaknai ujian kesehatan sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual yang mengandung hikmah dan peluang untuk bertumbuh.

Pendidikan optimisme yang berlandaskan QS. Al-Baqarah ayat 286 berpotensi memperkuat ketahanan mental dan spiritual individu yang menghadapi ujian kesehatan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa internalisasi makna ayat tersebut berkontribusi terhadap tumbuhnya penerimaan diri, berkurangnya kecemasan, meningkatnya harapan dalam menjalani proses pengobatan, serta terbentuknya pemaknaan spiritual terhadap pengalaman sakit. Optimisme yang dibangun melalui keyakinan kepada Allah SWT membantu individu menghadapi ketidakpastian kesehatan dengan sikap yang lebih tenang, adaptif, dan resilien.

Strategi pendidikan optimisme dan tawakal dapat dilakukan melalui pembiasaan refleksi diri, penguatan pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, praktik doa dan dzikir, serta pengembangan pola pikir yang menyeimbangkan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Strategi tersebut tidak hanya relevan bagi individu yang sedang menghadapi ujian kesehatan, tetapi juga dapat diterapkan dalam pendidikan karakter dan pendidikan spiritual Islam sebagai upaya membentuk pribadi yang tangguh, sabar, dan penuh harapan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan autoetnografi dengan subjek tunggal sehingga temuan yang dihasilkan bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam, seperti pasien penyakit kronis, mahasiswa, atau kelompok masyarakat lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dikembangkan menjadi model bimbingan konseling Islam berbasis tafsir tematik, program pendampingan pasien, maupun pendidikan karakter spiritual yang berfokus pada penguatan optimisme dan ketahanan mental dalam menghadapi ujian kesehatan.

REFERENSI

- A. Nurhidayah Br, Andi Miswar, Halimah. 2025. "Sabar Dan Hikmah Di Balik Ujian : Tafsir Al-Qur ' an Sebagai Jurnal El-Huda: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Keagamaan Solusi Kehidupan." *Jurnal el-Huda: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan* 16(1): 22–28. doi:<https://doi.org/10.59702/el-huda.v16i01.203> Jurnal.
- Abdurrahman, Muhammad, Muhammad Nasrullah, and Alfian Noor. 2024. "Menghadapi Ujian Kehidupan Dengan Meyakini Surah Al-Insyirah." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3(2): 36–42. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion>.
- Agus Mukmin, Agussalim. 2023. "Ayat-Ayat Tentang Ujian Perspektif Syekh Imam Nawawi (Kajian Tematik Dalam Tafsir Al-Munir)." *Al-Idarah: Jurnal Manajemen Dakwah* 3(1): 11–20. <https://e-journal.iai-azhaar.ac.id/index.php/idaroh/index%0AAYAT>.
- Ahmad Sahilul Albaab, Ahmad Yusam Thobroni. 2025. "Landasan Pendidikan Berdiferensiasi Kurikulum Merdeka Dalam Al-Qur'an." *TARBIYA ISLAMIA: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 15(1): 1–12.

- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia, and Putri Utami. 2024. "Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan : Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan." *JoPS: Journal of Psychology Students* 3(1): 1–12. doi:10.15575/jops.v3i1.31945.
- Anggraini, Erlina. 2015. "Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan." *TEOLOGIA* 26(2): 284–311.
- Anwar, Yusaul. 2022. "Pendidikan Kecerdasan Spiritual Dan Emosional Dalam Meningkatkan Akhlaqul Karimah Perspektif Ahmad Amin Dan Al-Ghazali." *Ibtisrom, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 1(1): 62–74.
- Aprillia Salnabila, Cindi Indriani, Elicia Yolanda, Yemima Priscila Barutu, Zahra Khairunnisa. 2025. "Menumbuhkan Harapan Dan Memelihara Optimisme: Studi Psikologi Positif." *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis* 3(1): 172–81.
- Baqarah, Surat Al. 2025. "Surat Al-Baqarah, Ayat 286." *Quran.so*: 1–11.
- Dalimuthe, Singgar Mantahari, and Mardiatul Husna Rambe. 2025. "Keselarasan Antara Ihktiar Dan Tawakal Dalam Membentuk Mental Positif." *An-Nawa, Jurnal Studi Islam* 07(01): 1–14.
- Darwati, Yuli, and Ach Shodiqil Hafil. 2024. "Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar." *Empirisma JURNAL PEMIKIRAN DAN KEBUDAYAAN ISLAM* 33(2): 465–86.
- Erscha Athika Rindianingrum, Sentia Farasista Rahmah, Tri Nurhayati, Sheila Hariry. 2025. "Peran Agama Dalam Menghadapi Stres Dan Kesejahteraan Psikologis Dan Stabilitas Psikologis . Namun , Penelitian-Penelitian Tersebut Masih Terpisah Dan Belum." *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner* 03(03): 1642–48.
- Faridah, Sulfikar K, Ahmad Yasser Mansyur , M. Zakaria Al Anshori, Agung. 2025. "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani Volume* 11(1): 19.
- Fathur Rohmannur Farisy, Jumari. 2025. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur ' an (Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 286)." *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 2(5): 408–16.
- Faza Wasfiyah, Besse Mutmainnah, Nurul Izzah Subhan, Indo Santalia, Yusriani. 2025. "Integrasi Shalat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam." *Moderasi : Journal of Islamic Studies* 05(01): 13–40.
- Hal, Vol No Januari-juni, Nanda Aulia, Nurul Hidayah, Alvin Nurafrizal, and Muh Zamroni. 2025. "Penerapan Prinsip ريسيتلا بلجت نقشمتلا Dalam Hukum Islam : Analisis Terhadap Kaidah Assasiyyah Ketiga." *Jurnal Kajian Hukum dan Kebijakan Publik* 2(2): 1144–51.
- Hambali, Hambali Alman Nasution. 2020. "Pendidikan Karakter Perspektif Ibnu Sina." *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(1): 737–48. doi:10.32505/ikhtibar.v7i1.612.
- Indahsari, Madya Maya, and Wita Oktaviana. 2025. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Self-Efficacy Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Pada Mahasiswa Profesi Ners." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 14(6): 551–58.
- Iqbal Hamdani, Syamsuddin. 2025. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Siswa Di SMK SULTAN AGUNG

- 1 TEBUIRENG JOMBANG.” *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 2(3): 429–40.
- Khuluq, Ahmad Ahsanul, Moh Rifqi, and Falah Al. 2024. “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia : Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah.” *BANJARESE PACIFIC INDONESIA Journal of International Multidisciplinary Research* 2(11): 17–25.
- Kirana, Cita Aprilda, and Ahmad Nurrohim. 2024. “Konsep Kecemasan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Psikologi Modern Cita.” *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* 4(1): 416–31.
- Laila Astuti, Bashori. 2025. “Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al- Qur ’ an : Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi.” *FATHIR: Jurnal Studi Islam* 2(2): 308–23.
- Lubis, Zainuddin. 2024. “Tafsir Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286: Allah Tidak Membebani Manusia Di Luar Kemampuannya.” : 1–8.
- M. Mu’tamid Ihsanillah, Auliya. 2024. “Konsep Sabar Pada Surah Al-Baqarah Dan Implikasinya Dalam Kesehatan Mental Implikasinya Dalam Kesehatan Mental.” *AL KARIMA JURNAL STUDI ILMU AL-QUR’AN DAN TAFSIR* 8(1): 103–17.
- M. Rizqon Al-Musafri, Niajeng Ma’rifatul Umroh. 2022. “Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi.” *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* II(2): 70–84.
- Maesaroh, Ema, and Opik Taufik Kurahman. 2025. “Mengatasi Stres Dan Kecemasan Belajar Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan Islam.” *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research* 2(1): 13–25.
- Muhamad Akip, Muhammad Yunus, Sujarwo. 2025. “Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa.” *Edification Journal Pendidikan Agama Islam* 7(2): 255–64.
- Nasichah, Faras Nasywa Ammara, Putri Karina Cahyadi. 2025. “Spiritualitas Dan Ketangguhan Mental Dalam Kisah Maryam Binti Imran : Telaah Psikologis Terhadap Narasi Al- Qur ’ an Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan.” *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan* 3(1): 5–11.
- Nasution, Dilla. 2025. “Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis Pada Individu Dengan Stres Kronis.” *AFEKSI Jurnal Psikologi* 3(4): 309–16.
- Novianto. 2024. “Bahagia Dan Derita Perspektif Sunnatullah: Sebuah Kajian Kritis.” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4(4): 503–15. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/12477/8695/21434>.
- Nur Fitria Umami, Maulid Agustin. 2025. “Penanaman Nilai Islam Dalam Membentuk Self Efficacy Peserta Didik Di UPT SMK Negeri 1 Nguling.” *JURNAL Pendidikan Dasar dan Keguruan* 10(1): 48–59.
- Nur Suci Alawiyah, Mhd Amar Adly, Heri Firmansyah. 2024. “Kaidah ريسيت ل ا بلجت هقشما Dan Penerapannya Dalam Hukum Keluarga.” *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 2(4): 94–107.
- Nurusshobah, and Akhmad Aidil Fitra. 2025. “Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ’ an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?” *Al-Fabmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 4(1): 115–30.
- Pujianti, Etika. 2024. “Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Pengembangan Spiritualitas Dan Mentalitas Peserta Didik.” *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan*

- dan Pembelajaran 5(1): 2551–62.
- Purahman, Moh. Khoirul Umam. 2024. “Pendidikan Optimisme Dalam Islam: Kajian Makna Optimisme Dalam Perspektif Teori Self-Esteem.” *Kariman, Jurnal Pendidikan Keislaman* 12(1): 139–57.
- Putri, Revi Nayla, Suci Dea Ananda, Syarifah Ummi Haniah, Hendri Gunawan, Dwi Amanda, Reno Ryan Saputra, and Intan Ari Pandini. 2024. “Mengungkap Dampak Positif Ayat-Ayat Al-Qur ’ an Terhadap Mental Dan Emosional Anak.” *Proceeding Conference on Da’wah and Communication Studies* 3: 81–92. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CDCS/index>.
- Q.S. Al-Baqarah: 286.*
- Shaleh, Abdul Rahman, Yulia Sholichatun Casmini, Tri Rejeki Andayani, Rita Eka Izzaty, Elly Yuliandari, Moordiningsih Eny Purwandari Asniar Khumas Nurussakinah Daulay Yeni Triwahyuningsih Nina Zulida Situmorang Miftakhul Jannah Wahyu Rahardjo, Intaglia Harsanti, et al. 2020. *Bahagia Dan Bermakna*.
- Wahidin. 2023. “Optimisme Perspektif Pendidikan Islam Dan Implementasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Mahasiswa.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12(02): 1535–58. doi:10.30868/ei.v12i02.3636.
- Wais Al Qurni, Arif Firdausi Nur Romadlon, Indri Astuti. 2025. “Optimisme Dan Larangan Berputus Asa Dalam Tafsir Al-Azhar : Telaah Tematik Atas Ajaran Islam Dalam Kehidupan Modern.” *AL MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 5(2): 2044–60. doi:10.37680/almikraj.v5i2.7363.
- Walida, Dewi Taviana. 2025. “Al-Qur ’ an Dan Psikologi : Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental.” *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4(2): 831–50. doi:10.3390/rel12030150.
- Widyaningsih, Zuni, Aura Medina Putri, and Ruth Natalia Susanti. 2025. “Efektivitas Journaling Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Atlet Cedera.” *PROSEPSI PROSIDING SEMINAR PSIKOLOGI* 2(2): 71–87.
- Wirawan, Pandi Akbar, Dina Hajja Ristianti, and Rifanto Bin Ridwan. 2025. “Pendekatan Konseling Individu Dengan Tafsir Q.S Al-Baqarah:286 Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stress.” *Jurnal Mubafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 5(2): 52–61.
- Zaman, Kamarul. 2025. “Internalisasi Nilai0Nilai Psikologi Pendidikan Islam Dalam Interaksi Guru Dan Murid Di SMA Integral Hidayatullah Batam.” *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humoniora* 2(1): 1–12.
- Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, Fitri Sukmawati. 2025. “Spiritualitas Islam Sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental :Tinjauan Interdisipliner Dalam Perspektif Pendidikan Agama Dan Psikologi Klinis.Pdf.” *Kartika: Jurnal Studi Keislamaan* 5(2): 895–908.