

## Pendekatan Konseling Individu Berbasis Spiritualitas Kesabaran dalam Tafsir Ibnu Katsir atas QS Al-Baqarah:153

\*Uun Adeko<sup>1</sup>, Dina Hajja Ristianti<sup>1</sup>, Sumarto<sup>1</sup>, Rifanto Bin Ridwan<sup>1</sup>, Emmi Kholilah<sup>1</sup>, Mukhlisah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Negeri Curup

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Bandung

\*Corresponding Email: [uunadeko@gmail.com](mailto:uunadeko@gmail.com)

Received:	Revised:	Accepted:	Available Online:	Published:
14/7/2025	7/9/2025	7/9/2025	8/9/2025	8/9/2025

### Abstract

*This study aims to explore an individual counseling approach based on spiritual patience in the perspective of QS interpretation. Al-Baqarah verse 153 according to Ibn Kathir, as well as its relevance for students who face various psychological problems in the school environment. The research method uses a qualitative approach with a type of field research at SMKN 4 Kepahiang, Bengkulu Province. The research subjects involved students who experienced academic, behavioral, social, and emotional problems. Data was collected through in-depth interviews and analyzed with qualitative descriptive techniques. The results of the study show that understanding patience as a determination in facing life's tests, accompanied by regular prayer practices, can help students manage stress, increase learning motivation, and improve worship habits. This counseling approach includes the stages of problem identification, patient meaning, spiritual strengthening, action planning, and evaluation. The application of spiritual patience-based counseling has been proven effective in building students' psychological and spiritual resilience. In addition, this approach strengthens optimism, increases confidence, and makes a positive contribution to students' readiness to face various life challenges.*

**Keywords:** Individual Counseling, Spiritual Patience, QS. Al-Baqarah 153, Tafsir Ibn Katsir, Psychological Resilience, Vocational Students.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pendekatan konseling individu berbasis kesabaran spiritual dalam perspektif tafsir QS. Al-Baqarah ayat 153 menurut Ibnu Katsir, serta relevansinya bagi siswa yang menghadapi berbagai permasalahan psikologis di lingkungan sekolah. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan di SMKN 4 Kepahiang, Provinsi Bengkulu. Subjek penelitian melibatkan siswa yang mengalami masalah akademik, perilaku, sosial, dan emosional. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis dengan teknik deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman tentang kesabaran sebagai keteguhan hati dalam menghadapi ujian hidup, disertai praktik shalat secara teratur, mampu membantu siswa mengelola stres, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki kebiasaan ibadah. Pendekatan konseling ini mencakup tahapan identifikasi masalah, pemaknaan sabar, penguatan spiritual, perencanaan tindakan, hingga evaluasi. Penerapan konseling berbasis kesabaran spiritual terbukti efektif dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual siswa. Selain itu, pendekatan ini memperkuat optimisme, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan kontribusi positif bagi kesiapan siswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Kesabaran Spiritual, QS. Al-Baqarah 153, Tafsir Ibnu Katsir, Ketahanan Psikologis, Siswa SMK.



Copyrights © Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan modern yang ditandai oleh dinamika sosial, ekonomi, dan teknologi telah membawa konsekuensi terhadap kondisi psikologis individu. Tekanan hidup yang semakin kompleks seringkali melahirkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Izza & Natalia, 2025). Fenomena ini menegaskan perlunya pendekatan konseling yang tidak hanya menekankan aspek psikis, melainkan juga mengintegrasikan dimensi spiritualitas sebagai bagian esensial dari keseimbangan hidup manusia.

Dalam konteks masyarakat Muslim, nilai-nilai spiritualitas Islam menawarkan kontribusi signifikan dalam membangun ketahanan jiwa. Salah satu konsep utama adalah kesabaran (*ṣabr*), yang dipandang sebagai kekuatan batin untuk menghadapi berbagai ujian hidup. Al-Qur'an menegaskan pentingnya kesabaran, sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 yang memadukan sabar dan shalat sebagai sumber pertolongan. Nilai ini bukan hanya bersifat normatif-teologis, melainkan memiliki implikasi praktis dalam pengelolaan masalah psikologis (Darsimon, 2022).

Kesabaran dalam perspektif Islam tidak dipahami sebagai sikap pasif, melainkan kekuatan aktif yang mendorong keteguhan, pengendalian diri, dan optimisme. Ulama tafsir, seperti Ibnu Katsir, membagi kesabaran ke dalam tiga bentuk: sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah (Razilhija, 2023). Dengan demikian, kesabaran dapat menjadi pilar konseptual dalam praktik konseling yang menuntun individu untuk membangun resiliensi mental sekaligus spiritual.

Shalat, yang disebut bersama sabar dalam QS. Al-Baqarah:153, menempati posisi sentral dalam penguatan spiritualitas. Quraish Shihab menegaskan bahwa shalat bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sarana membangun ketenangan batin dan kesadaran diri dalam menghadapi tekanan hidup. Integrasi sabar dan shalat menghadirkan sebuah kerangka konseling yang memadukan dimensi psikologis dan spiritual untuk membantu individu pulih dari krisis emosional (Karlina & Rhain, n.d.).

Pendekatan konseling individu berbasis kesabaran dan spiritualitas pada dasarnya menawarkan paradigma baru. Melalui asesmen spiritual, konselor dapat membantu klien memahami serta menginternalisasi nilai-nilai sabar dan ibadah. Intervensi konseling dapat berupa rekonstruksi kognitif, pemaknaan ulang terhadap musibah, serta penguatan praktik ibadah seperti shalat dan dzikir. Pendekatan ini memungkinkan konseling berfungsi tidak hanya sebagai terapi psikologis, tetapi juga sebagai bimbingan keagamaan (Fithrotin, 2024).

Relevansi pendekatan ini semakin menguat karena sebagian besar model konseling modern cenderung berakar pada perspektif sekuler. Dalam banyak kasus, pendekatan sekuler seringkali kurang memperhatikan aspek spiritualitas klien yang sebenarnya dapat berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi masalah hidup (Kartini, Effendy, & Rohman, 2023). Hal ini menimbulkan kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model konseling berbasis spiritualitas yang sesuai dengan karakteristik masyarakat Muslim.

Meski demikian, implementasi konseling berbasis kesabaran dan spiritualitas tidak lepas dari tantangan. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan pemahaman konselor mengenai tafsir Al-Qur'an dan penerapannya dalam konseling. Selain itu, masih ada resistensi dari sebagian kalangan yang menganggap dimensi spiritual sebagai hal terpisah dari ranah psikologi. Tantangan ini menunjukkan perlunya pengembangan kompetensi konselor dalam integrasi ilmu psikologi dan spiritualitas Islam (Syafiq, 2022).

Jika diterapkan secara konsisten, pendekatan ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Nilai kesabaran membantu individu membangun daya tahan psikologis, sementara shalat memberikan ketenangan batin dan kedekatan spiritual. Pengalaman konseling yang terintegrasi dapat meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, serta menumbuhkan optimisme hidup (Husniati, Setiawan, & Nurjanah, 2023). Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi solusi alternatif yang lebih komprehensif dibanding model konseling konvensional.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyinggung hubungan antara kesabaran, spiritualitas, dan kesehatan mental (Nihayah et al., 2022; Faizah, Islam, & Fatimah, 2025). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih bersifat konseptual dan belum banyak mengembangkan kerangka konseling praktis yang berbasis ayat Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Baqarah:153. Dengan demikian, terdapat ruang penelitian untuk mengeksplorasi secara lebih aplikatif bagaimana sabar dan shalat dapat dijadikan landasan metode konseling individu.

Kesenjangan penelitian ini membuka peluang untuk merumuskan model konseling Islami berbasis kesabaran spiritualitas yang tidak hanya menyentuh aspek teoritis, tetapi juga praktis. Integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan teori psikologi modern diharapkan dapat menghasilkan kerangka konseling yang lebih utuh, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer (Syachrofi & Alby Saiddy El Alam, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep kesabaran dan spiritualitas dalam QS. Al-Baqarah:153 sebagai landasan pengembangan pendekatan konseling individu. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana nilai sabar dan shalat dapat dijadikan prinsip dasar dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual, serta sejauh mana pendekatan ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model konseling Islami yang relevan dengan konteks kehidupan modern.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang berfokus pada eksplorasi pengalaman, persepsi, dan permasalahan siswa secara mendalam dalam konteks nyata di sekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna dan pemahaman yang lebih komprehensif terkait permasalahan siswa dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMKN 4 Kepahiang, Kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu. Sumber data primer diperoleh dari siswa yang teridentifikasi mengalami masalah akademik, perilaku, sosial, maupun emosional berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling atau wali kelas. Adapun sumber data sekunder berupa dokumen pendukung seperti catatan konseling, arsip sekolah, serta literatur terkait.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara langsung kepada siswa menggunakan panduan wawancara yang fleksibel untuk mengeksplorasi jenis masalah, faktor penyebab, dampak yang dirasakan, serta strategi penyelesaian yang ditempuh. Untuk memperkuat data primer, peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap perilaku siswa di lingkungan sekolah serta mengumpulkan dokumen relevan. Triangulasi dilakukan dengan mengonfirmasi hasil wawancara melalui informasi dari guru BK dan wali kelas agar data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, data dari wawancara dan observasi dipilah, dikategorikan, serta disederhanakan agar fokus pada informasi yang relevan. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk

narasi deskriptif, tabel, atau matriks untuk mempermudah identifikasi pola permasalahan. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan mempertimbangkan semua temuan, kemudian diverifikasi melalui triangulasi data guna menjamin keabsahan dan konsistensi hasil penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman awal siswa mengenai konsep sabar masih terbatas pada sikap pasrah yang bersifat pasif. Pandangan ini membuat sebagian besar siswa cenderung menyerahkan segala sesuatu tanpa adanya upaya nyata dalam mengatasi permasalahan. Kondisi ini mencerminkan adanya pemaknaan yang sempit terhadap ajaran kesabaran yang seharusnya lebih dinamis dan konstruktif.

Setelah mendapatkan bimbingan melalui pendekatan konseling berbasis spiritualitas dengan merujuk pada tafsir Ibnu Katsir atas QS. Al-Baqarah ayat 153, pemahaman siswa mulai bergeser. Mereka menyadari bahwa sabar adalah keteguhan hati yang mendorong individu untuk terus berusaha memperbaiki diri disertai kemampuan mengendalikan emosi. Hal ini menjadi titik balik dalam cara siswa menghadapi masalah sehari-hari, baik yang berkaitan dengan akademik maupun sosial.

Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa siswa merasakan manfaat nyata dari pelaksanaan shalat secara lebih teratur. Bagi mereka, shalat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, melainkan media yang menenangkan hati dan mengurangi kecemasan. Praktik ibadah ini menjadi sarana terapi spiritual yang menumbuhkan rasa optimis dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Penerapan konseling individu berbasis kesabaran spiritualitas terbukti berdampak positif terhadap perkembangan emosional siswa. Guru BK menyatakan adanya perubahan signifikan pada siswa, seperti meningkatnya keterbukaan dalam bercerita, sikap kooperatif saat konseling, serta munculnya perilaku positif di kelas. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat memperkuat efektivitas bimbingan konseling.

Pada tahap persiapan, konselor melakukan identifikasi siswa yang mengalami masalah melalui rekomendasi guru BK dan observasi langsung. Identifikasi ini penting agar layanan konseling benar-benar diberikan kepada individu yang membutuhkan. Selain itu, konselor juga menyiapkan panduan wawancara dan materi tafsir QS. Al-Baqarah:153 menurut Ibnu Katsir sebagai landasan spiritual dalam proses konseling.

Materi tafsir yang dipilih berfungsi sebagai sumber motivasi religius yang meneguhkan pemahaman siswa mengenai sabar. Penekanan pada nilai-nilai spiritual diharapkan memperkuat fondasi psikologis siswa sehingga mampu menghadapi tantangan dengan lebih matang. Tahap ini juga ditutup dengan penyusunan jadwal konseling secara terstruktur agar pendampingan berjalan efektif.

Pada tahap eksplorasi masalah, konselor membangun hubungan empatik dan menciptakan suasana penuh kepercayaan. Kehangatan dalam interaksi mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman. Proses ini tidak hanya mengungkap masalah yang dihadapi siswa, tetapi juga menggali strategi coping yang selama ini digunakan, sehingga konselor dapat menentukan intervensi yang lebih tepat.

Dalam tahap ini, konselor menjelaskan makna sabar sesuai tafsir Ibnu Katsir. Penjelasan mencakup bahwa sabar bukan sikap menunggu tanpa tindakan, melainkan kekuatan batin untuk tetap teguh dalam ketaatan, meninggalkan kemaksiatan, dan menghadapi ujian hidup dengan penuh kesadaran. Pemahaman ini memperkaya perspektif siswa tentang pentingnya kesabaran sebagai bekal hidup.

Konselor juga menyampaikan contoh konkret penerapan sabar dalam kehidupan sehari-hari siswa. Contoh tersebut meliputi kesabaran dalam belajar meski mengalami kesulitan, menahan diri dari perilaku negatif, serta tetap konsisten menjalankan ibadah meski dalam kondisi tertekan. Penjelasan yang kontekstual membuat nilai sabar lebih mudah dipahami dan diterapkan siswa.

Tahap penguatan spiritualitas menjadi inti penting dalam konseling ini. Konselor menekankan shalat sebagai sarana penguatan diri, bukan sekadar rutinitas ritual. Siswa diarahkan untuk menyadari bahwa shalat menghadirkan ketenangan batin, menumbuhkan harapan, dan memulihkan semangat yang melemah. Hal ini sejalan dengan makna shalat dalam QS. Al-Baqarah:153 sebagai sumber pertolongan.

Selain shalat, praktik dzikir dan doa juga diajarkan sebagai bagian dari penguatan spiritual. Siswa dibimbing untuk melafalkan bacaan-bacaan yang menenangkan hati baik saat sesi konseling maupun di luar jam sekolah. Aktivitas ini berfungsi sebagai terapi relaksasi spiritual yang mampu meredakan kecemasan dan meningkatkan ketabahan.

Konselor juga mendorong evaluasi diri yang jujur dan reflektif. Siswa diajak mengenali kelemahan diri, memahami penyebab masalah, serta menyusun langkah perbaikan. Proses ini memperkuat kesadaran diri (*self-awareness*) yang menjadi dasar dalam mengembangkan tanggung jawab dan kemandirian.

Pada tahap perencanaan tindakan, konselor membantu siswa merancang langkah-langkah konkret untuk menghadapi masalah. Rencana ini disusun secara realistis, sistematis, dan sesuai kondisi masing-masing siswa. Misalnya, penyusunan jadwal belajar yang teratur, menetapkan target akademik yang terukur, dan melatih disiplin melalui keteraturan shalat.

Konselor juga memperkenalkan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam untuk membantu siswa mengendalikan emosi. Latihan ini dapat digunakan saat siswa menghadapi kecemasan atau tekanan, sehingga mereka memiliki strategi coping yang praktis dalam situasi sehari-hari.

Agar rencana berjalan konsisten, konselor meminta siswa mencatat perkembangan mereka dalam buku harian khusus. Pencatatan ini menjadi alat refleksi sekaligus bahan evaluasi pada pertemuan berikutnya. Dengan cara ini, siswa dapat menyadari kemajuan yang dicapai maupun hambatan yang masih dihadapi.

Tahap evaluasi dan penutupan dilakukan secara berkala untuk meninjau perubahan siswa. Evaluasi mencakup keberhasilan dalam menjalankan rencana, hambatan yang ditemui, serta strategi penyesuaian yang perlu dilakukan. Konselor memberikan apresiasi atas usaha sekecil apapun, karena penghargaan ini mampu meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri siswa.

Sebagai bagian dari penutupan, konselor mengajak siswa berdoa bersama. Doa menjadi simbol penyerahan diri sekaligus sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi tantangan. Langkah ini juga memperkuat ikatan emosional antara konselor dan siswa sehingga proses konseling berakhir dengan suasana positif.

Pendekatan konseling individu berbasis kesabaran spiritualitas ini menegaskan pentingnya integrasi aspek psikologis dan spiritual. Konsep sabar menurut Ibnu Katsir menekankan kesabaran aktif, sedangkan shalat berfungsi sebagai media penguatan jiwa. Keduanya membentuk sinergi dalam membangun ketahanan diri siswa menghadapi masalah.

Hasil penelitian di SMKN 4 Kepahiang memperlihatkan efektivitas pendekatan ini. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar, keberanian menghadapi masalah, serta keteraturan dalam ibadah. Hal ini membuktikan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam

layanan konseling mampu memberikan solusi komprehensif terhadap masalah emosional dan akademik siswa.

Dengan demikian, konseling berbasis kesabaran spiritualitas dapat dijadikan strategi alternatif dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penerapannya tidak hanya menyelesaikan masalah sesaat, tetapi juga membentuk karakter siswa yang lebih sabar, religius, dan resilien dalam menghadapi tantangan kehidupan. Pendekatan ini diharapkan dapat dikembangkan secara lebih luas untuk memperkuat ketahanan mental generasi muda.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kegiatan konseling individu berbasis spiritualitas dengan pendekatan tafsir QS. Al-Baqarah ayat 153 menurut Ibnu Katsir terbukti memberikan dampak positif terhadap siswa yang menghadapi permasalahan pribadi maupun akademik. Konseling ini mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, meningkatkan motivasi belajar, memperkuat kebiasaan ibadah, serta mengembangkan keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan. Penguatan melalui doa bersama dan pemberian dukungan positif menumbuhkan rasa optimisme, keyakinan diri, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap sabar dan ikhtiar. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar konseling berbasis spiritualitas dapat diintegrasikan secara lebih luas dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada konteks pendidikan yang berbasis nilai-nilai religius. Konselor maupun guru BK perlu diberikan pelatihan mendalam mengenai pendekatan tafsir tematik agar dapat mengaplikasikan metode ini secara konsisten dan tepat sasaran. Selain itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling berbasis spiritualitas dalam berbagai konteks permasalahan siswa, termasuk kesehatan mental, pengendalian emosi, dan pengembangan karakter. Dengan penguatan dari aspek teoritis maupun praktis, konseling berbasis spiritualitas berpotensi menjadi model pendampingan komprehensif yang mendukung keseimbangan akademik, psikologis, dan spiritual siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. 2022. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspu: Jurnal Pendidikan* 6 (1): 974–80. <https://doi.org/10.33487/edumaspu.v6i1.3394>.
- Adzima, Fauzan, and Khairatun Hisaaniah. 2024. "Integritas Ajaran Al- Qur ' an Dalam Konseling Islami Untuk Mengatasi Perilaku Menyimpang Pada Anak-Anak" 4 (April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.1148>.
- Agustianti, RifkaPandriadi, Lissiana Nussifera, Wahyudi, L. Angelianawati, Igat Meliana, Effi Alfa ni Sidik, Qomaraton Nurlaila, et al. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Tohar Media*.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. 2021. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3 (2): 165–87. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Astria, Nurafifah. 2021. "Pendidikan Sabar Dan Syukur Dalam Qs. Al-Baqarah Ayat 152-153 Dan Qs. Ibrahim Ayat 5-7." *Pendidikan Sabar;Pendidikan Syukur;Surah Al-Baqarah Ayat 152-153;Surah Ibrahim Ayat 5-7*, 17. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54687>.
- Bhakti, Politeknik, and Asih Purwakarta. 2023. "BIMBINGAN KONSELING DENGAN

- PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA Eka Prihatin Ningsih.” *Jurnal Of Health Services* 1 (2): 1–15. <https://ojs.polbap.ac.id/index.php/jhs/article/view/75>.
- Darsimon. 2022. “Pendidikan Sabar Dan Syukur Dalam QS. Al-Baqarah Ayat 152-153.” *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid* 7 (2): 1–23.
- Faizah, Nur, Muhammad Hifdil Islam, and Nur Fatimah. 2025. “Analisis Bimbingan Konseling Islami Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran PAI” 5 (1): 129–38.
- Fithrotin. 2024. “Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir.” *Al-Furqan* 1 Nomor 2: 119.
- Husniati, Reva, Cucu Setiawan, and Dian Siti Nurjanah. 2023. “Relevansi Taubat Dengan Kesehatan Mental Dalam Islam.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 3 (1): 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>.
- Isak Iskandar, Desty Malika. 2025. “PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN PSIKOTERAPI ISLAM” 2: 133–48.
- Izza, Najma Zulfatus, and Vetrisia Rega Natalia. 2025. “SWARA : Jurnal Antologi Pendidikan Musik PERAN MUSIK UNTUK MENGATASI STRES DAN KRISIS” 5 (1): 113–24.
- Karlina, Yulis, and Ainur Rhain. n.d. “Comparative Study of Al-Azhar & Al-Mishbah ’ s Interpretation of the Qur ’ an , Surah Al-Baqarah Verse 153 Regarding the Concept of Patience 56–2445 ” لا بُدَّ لِع .
- Kartini, Titin, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman. 2023. “Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 11 (2): 167–88. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>.
- Mauris, Muhamad, and Faruqi Ali. 2025. “KONSEP LINGKUNGAN PENDIDIKAN DALAM AL-QUR ’ AN : ANALISIS TAFSIR TARBAWI QS . AL-BAQARAH : 153 THE CONCEPT OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE AL-QUR ’ AN : ANALYSIS OF THE INTERPRETATION OF TARBAWI QS . AL-BAQARAH : 153” 13 (2): 168–84.
- Nihayah, Ulin, Misya’lul Millah Ummul Latifah, Amaliya Nafisa, and Ina Qori’ah. 2022. “Konseling Traumatik : Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Psikologis.” *Sultan Idris Journal of Psychology and Education* 1 (2): 1–14. [https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/28273#:~:text=Konseling traumatik menjadi salah satu alternatif dalam membantu,konseling yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/28273#:~:text=Konseling%20traumatik%20menjadi%20salah%20satu%20alternatif%20dalam%20membantu,konseling%20yang%20menggabungkan%20terapi%20kognitif%20dan%20terapi%20prilaku).
- Patonah, Isma, Mutiara Sambella, and Salma Mudjahidah Az-Zahra. 2023. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Kombinasi (Mix Method).” *Pendas: Jurnal Ilmiah ...* 08 (1989): 5378–92. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/11671>.
- Putriani, Lisa. 2021. “Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy.” *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 1 (2): 29–37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>.
- Razilhija, Eriska. 2023. “KESABARAN DAN IMPEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN: ANALISIS TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153” 18 (2): 1243–54.
- Rini Antika Sari Rangkuti, and Sriwahyuni Pasaribu. 2023. “Sabar Dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al – Qur’an Surah Al – Baqarah Ayat 153.” *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 2 (2): 38–51. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>.

- Sasa Sunarsa, Sasa Sunarsa. 2022. "Tafsir Moderat Tentang Musibah Pandemi Covid-19 (Kajian QS. Al-Hadid Ayat 22-23 Menurut Tafsir Ibn Katsir)." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 5 (4): 66–82. <https://doi.org/10.31943/afkar.v5i4.325>.
- Syachrofi, Muhammad, and Alby Saidy El Alam. 2023. "MODERASI BERAGAMA PERSPEKTIF AHMAD AL-SHAWI: Telaah Atas Penafsiran QS. Al-Baqarah [2]: 143 Dalam Tafsir Al-Shawi." *Al-Wasatiah: Journal of Religious Moderation* 2 (1): 95–115. <https://doi.org/10.30631/jrm.v2i1.27>.
- Syafiq, Mohamad. 2022. "PENGARUH KONSELING INDIVIDU BERBASIS PENDEKATAN BEHAVIORISTIK TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs. BUSTANUL HUDA KABUPATEN TEGAL." *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5 (1): 1–10. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v5i1.829>.
- Thahir Andi. 2014. "Psikologi Belajar 1." *Psikologi Belajar* 1, 18.