Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya
https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan
Vol. 5, No. 6 November 2026
P-ISSN : 2830-7755; E-ISSN:2830-7844

PERAN TADABBUR AYAT-AYAT AL-QUR'AN DALAM MEMBENTUK RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Deli Armanita , Salsa Una Afriani , Nurlisana Shidqi Saili , Ali Akbar
deliarmanita8@gmail.com , salsauna0@gmail.com , nurlisanashidqi9@gmail.com , aliakbarusmanpai@gmail.com

Fakultas Ushuluddin Univesitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

This study aims to examine the role of tadabbur of Qur'anic verses in shaping students' academic resilience when facing various academic challenges. Academic resilience is an individual's ability to overcome difficulties, manage academic pressure, and maintain motivation in the learning process. In this context, tadabbur of the Qur'an is understood as an effort to reflect on, understand, and apply the meanings and values contained in Qur'anic verses in everyday life. This study uses a qualitative approach with a literature review method by collecting data from relevant scientific journals, books, and other academic sources related to Qur'anic tadabbur, academic resilience, and Islamic education. Data analysis is conducted through identifying, examining, and connecting relevant concepts to understand the relationship between the values of the Qur'an and students' ability to face academic challenges. The study indicates that tadabbur of Qur'anic verses has an important role in strengthening students' academic resilience through the internalization of values such as patience, gratitude, optimism, perseverance, and trust in Allah. These values can help students develop emotional strength, maintain learning motivation, and respond to academic difficulties more positively. Thus, tadabbur of the Qur'an can serve as a spiritual foundation in developing students who are resilient, responsible, and persistent in pursuing their academic goals.
Keyword: Tadabbur of the Qur'an, Academic Resilience, Students, Islamic Values.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa ketika menghadapi berbagai tantangan dalam dunia perkuliahan. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan, mengelola tekanan akademik, serta mempertahankan motivasi dalam proses pembelajaran. Dalam konteks ini, tadabbur Al-Qur'an dipahami sebagai upaya merenungkan, memahami, dan mengamalkan makna serta nilai-nilai yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (tinjauan pustaka) melalui pengumpulan data dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan sumber akademik lainnya yang relevan dengan pembahasan tadabbur Al-Qur'an, resiliensi akademik, dan pendidikan Islam. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, dan menghubungkan berbagai konsep yang relevan untuk memahami keterkaitan antara nilai-nilai Al-Qur'an dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan

akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa melalui penanaman nilai kesabaran, rasa syukur, optimisme, ketekunan, dan tawakal kepada Allah Swt. Nilai-nilai tersebut dapat membantu mahasiswa membangun kekuatan emosional, mempertahankan motivasi belajar, serta menghadapi kesulitan akademik dengan lebih positif. Dengan demikian, tadabbur Al-Qur'an dapat menjadi landasan spiritual dalam membentuk mahasiswa yang tangguh, bertanggung jawab, dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan akademiknya.
Kata kunci: Tadabbur Al-Qur'an, Resiliensi Akademik, Mahasiswa, Nilai-Nilai Islam.

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi, ujian, hingga tekanan dalam menyelesaikan perkuliahan. Kondisi tersebut terkadang menimbulkan rasa lelah, cemas, dan kehilangan semangat belajar. Dalam menghadapi keadaan seperti ini, mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan intelektual, tetapi juga kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari kesulitan. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, hambatan, dan kegagalan dalam proses pendidikan tanpa mudah menyerah. Dalam perspektif Islam, kemampuan menghadapi kesulitan juga berkaitan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti kesabaran, ikhtiar, tawakal, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki kemudahan. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi penguatan bagi mahasiswa dalam menjalani berbagai tantangan selama perkuliahan.

Salah satu cara untuk memahami nilai-nilai tersebut adalah melalui tadabbur Al-Qur'an. Tadabbur merupakan kegiatan merenungkan dan memahami makna ayat-ayat AlQur'an, kemudian mengambil pelajaran untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 bahwa bersama kesulitan terdapat kemudahan. Ayat ini memberikan pengingat agar seseorang tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan. Dengan memahami pesan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat membangun sikap yang lebih sabar, optimis, dan tetap berusaha dalam menghadapi persoalan akademik.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Pembahasan difokuskan pada nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketahanan diri serta relevansinya dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana tadabbur Al-Qur'an dapat menjadi salah satu pendekatan spiritual dalam membantu mahasiswa

menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan.bahasa ayat-ayat Madaniyah yang lebih pragmatis, spesifik, dan konkret mencerminkan kebutuhan umat Islam untuk mengatur kehidupan sosial dan hukum mereka di Madinah**.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan metode studi pustaka (literature review). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian dan pemahaman terhadap berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan peran tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Melalui metode ini, peneliti berusaha memahami nilai-nilai Al-Qur'an yang dapat menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan selama proses perkuliahan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesabaran, ikhtiar, tawakal, optimisme, serta sikap dalam menghadapi kesulitan. Adapun data sekunder diperoleh dari buku-buku, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas tadabbur Al-Qur'an, nilai-nilai pendidikan Islam, serta resiliensi akademik. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan kesesuaian isi dengan topik dan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai literatur, baik dalam bentuk buku maupun publikasi ilmiah yang tersedia melalui Google Scholar dan portal jurnal lainnya. Literatur yang ditemukan kemudian dibaca dan ditelaah untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan fokus pembahasan. Data yang terkumpul selanjutnya dikelompokkan berdasarkan tema, seperti makna tadabbur Al-Qur'an, nilai-nilai spiritual dalam menghadapi kesulitan, dan konsep resiliensi akademik mahasiswa.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif. Proses analisis dilakukan dengan mengidentifikasi, menguraikan, dan menghubungkan informasi dari berbagai sumber untuk memahami keterkaitan antara tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dan resiliensi akademik mahasiswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian yang sistematis sehingga dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat menjadi penguatan spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik

HASIL PENELITIAN

.A. Konsep Tadabbur Ayat-Ayat Al-Qur’an

Tadabbur Al-Qur'an merupakan kegiatan merenungkan, memahami, dan memperhatikan makna serta kandungan ayat-ayat Al-Qur'an untuk memperoleh pelajaran dari pesan yang disampaikan. Secara umum, tadabbur tidak hanya berkaitan dengan aktivitas membaca atau melafalkan ayat, tetapi juga melibatkan pemikiran dan penghayatan terhadap isi yang terkandung di dalamnya. Melalui tadabbur, seseorang berusaha memahami maksud suatu ayat, memperhatikan pesan yang disampaikan, serta mengambil hikmah yang dapat diterapkan dalam kehidupan. Dengan demikian, tadabbur menjadi salah satu bentuk interaksi dengan Al-Qur'an yang mengarahkan pembacanya untuk tidak berhenti pada bacaan, tetapi juga memahami petunjuk yang terkandung di dalamnya.

Dalam memahami konsep tadabbur, penting untuk membedakannya dari sekadar membaca Al-Qur'an. Membaca merupakan kegiatan melafalkan ayat-ayat sesuai dengan kaidah bacaan, sedangkan tadabbur melibatkan usaha untuk memikirkan dan memahami makna di balik ayat tersebut. Keduanya memiliki kedudukan penting dan saling melengkapi dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an. Seseorang yang membaca Al-Qur'an diharapkan tidak hanya memperhatikan ketepatan bacaannya, tetapi juga berusaha memahami pesan yang disampaikan. Hal ini bertujuan agar kandungan Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap cara berpikir, sikap, dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya tadabbur dijelaskan dalam QS. Shad ayat 29, yang menerangkan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai kitab yang penuh berkah agar manusia memperhatikan ayat-ayatnya dan mengambil pelajaran dari kandungannya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan hanya untuk dibaca, melainkan juga untuk direnungkan dan dipahami. Kandungan ayat-ayatnya memberikan petunjuk mengenai berbagai persoalan kehidupan, baik yang berkaitan dengan hubungan manusia kepada Allah SWT maupun hubungan dengan sesama manusia. Oleh karena itu, memahami Al-Qur'an melalui tadabbur menjadi bagian penting agar ajaran yang terkandung di dalamnya dapat dijadikan pedoman dalam menjalani kehidupan.

Selain itu, QS. Muhammad ayat 24 juga mengingatkan manusia agar merenungkan Al-Qur'an dan tidak membiarkan hati tertutup dari pemahaman terhadap ayat-ayat Allah. Ayat ini memberikan penegasan bahwa memahami kandungan Al-Qur'an membutuhkan perhatian dan kesungguhan, bukan sekadar membaca tanpa memikirkan maknanya. Melalui

perenungan, seseorang dapat memahami pesan yang terkandung dalam ayat dan menghubungkannya dengan keadaan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, tadabbur membantu seseorang memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap petunjuk Al-Qur'an.

Tujuan utama tadabbur adalah agar manusia dapat memahami, mengambil pelajaran, dan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Ketika seseorang merenungkan suatu ayat, ia tidak hanya berusaha mengetahui arti dari ayat tersebut, tetapi juga memikirkan pesan dan hikmah yang dapat diterapkan dalam kehidupannya. Misalnya, ayat tentang kesabaran memberikan pelajaran mengenai pentingnya keteguhan ketika menghadapi kesulitan, sedangkan ayat tentang usaha mengajarkan bahwa seseorang perlu berikhtiar untuk memperoleh perubahan yang lebih baik. Pemahaman tersebut diharapkan dapat membentuk sikap yang lebih terarah dalam menghadapi berbagai persoalan.

Proses tadabbur juga berkaitan dengan kemampuan seseorang menghubungkan kandungan ayat dengan keadaan nyata. Ketika membaca ayat tentang kehidupan para nabi, misalnya, seseorang dapat mengambil pelajaran dari keteguhan mereka dalam menghadapi ujian dan berbagai kesulitan. Begitu pula ketika merenungkan ayat-ayat yang menjelaskan tentang janji Allah, seseorang dapat memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga harapan dan tidak mudah berputus asa. Dengan cara ini, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan keagamaan, tetapi juga menjadi sumber pelajaran yang dapat membantu seseorang dalam menyikapi berbagai keadaan.

Tadabbur memiliki peran dalam membentuk pola pikir dan sikap seseorang karena kandungan Al-Qur'an memuat berbagai nilai yang berkaitan dengan kehidupan manusia. Nilai-nilai tersebut antara lain kesabaran, kejujuran, tanggung jawab, keikhlasan, rasa syukur, optimisme, dan tawakal. Apabila nilai-nilai tersebut dipahami dan direnungkan secara sungguh-sungguh, seseorang dapat menjadikannya sebagai dasar dalam menentukan sikap ketika menghadapi suatu persoalan. Sebagai contoh, pemahaman mengenai kesabaran dapat membantu seseorang untuk tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, sedangkan nilai tanggung jawab mengajarkan pentingnya menyelesaikan amanah yang telah diberikan.

Selain membentuk sikap, tadabbur juga dapat membantu seseorang memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Hal ini berkaitan dengan kandungan Al-Qur'an yang memberikan petunjuk, penguatan, dan pengingat agar manusia

tetap memiliki keyakinan kepada Allah SWT. Ketika menghadapi keadaan yang sulit, seseorang dapat merenungkan ayat-ayat yang menjelaskan tentang kesabaran, pertolongan Allah, dan kemudahan setelah kesulitan. Pemahaman terhadap pesan tersebut dapat membantu seseorang mengendalikan diri, menerima keadaan dengan lebih bijaksana, serta tetap berusaha mencari jalan keluar. Namun, ketenangan yang diperoleh tidak berarti seseorang hanya menunggu keadaan berubah, melainkan tetap disertai usaha untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Dalam kehidupan sehari-hari, tadabbur dapat diterapkan dengan membaca ayat Al-Qur'an, memahami terjemahannya, mempelajari penjelasan atau tafsirnya, kemudian merenungkan pesan yang terkandung di dalamnya. Seseorang juga dapat memikirkan hubungan antara pesan ayat dengan pengalaman yang sedang dialami. Proses ini membutuhkan kesungguhan dan keterbukaan dalam menerima pelajaran dari Al-Qur'an. Pemahaman terhadap ayat juga perlu memperhatikan konteks dan penjelasan tafsir agar pesan yang diambil tidak hanya berdasarkan pemikiran pribadi tanpa landasan yang tepat. Dengan demikian, tadabbur tidak dilakukan secara sembarangan, tetapi tetap memperhatikan makna ayat sebagaimana dijelaskan dalam sumber-sumber keislaman.

Dalam konteks pendidikan, tadabbur dapat menjadi salah satu cara untuk menghubungkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan proses pembelajaran. Pendidikan tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga membentuk kepribadian dan sikap yang baik. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan, mulai dari memahami materi, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, hingga memenuhi tanggung jawab akademik lainnya. Dalam keadaan tersebut, pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan arahan mengenai bagaimana seseorang seharusnya bersikap ketika menghadapi kesulitan, mengelola kekecewaan, dan tetap menjalankan tanggung jawabnya.

Bagi mahasiswa, tadabbur dapat membantu membangun kesadaran bahwa setiap proses membutuhkan kesungguhan, kesabaran, dan usaha. Ketika mengalami kesulitan memahami materi perkuliahan, mahasiswa dapat mengambil pelajaran dari ayat-ayat yang menjelaskan pentingnya menuntut ilmu dan bersungguh-sungguh dalam berusaha. Ketika memperoleh hasil yang kurang memuaskan, mahasiswa dapat merenungkan kembali nilai kesabaran dan keikhlasan agar tidak larut dalam kekecewaan. Sementara itu, ketika menghadapi tekanan

akademik, pemahaman terhadap ayat-ayat tentang pertolongan dan janji Allah dapat menjadi pengingat untuk tetap menjaga harapan serta tidak mudah menyerah.

Hubungan tadabbur dengan kehidupan mahasiswa juga terlihat dari nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Kesabaran membantu mahasiswa bertahan ketika menghadapi kesulitan, optimisme menjaga harapan ketika hasil belum sesuai keinginan, ikhtiar mendorong kesungguhan dalam belajar, sedangkan tawakal mengajarkan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha. Keempat nilai tersebut memiliki keterkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, tadabbur dapat menjadi sarana untuk memahami dan menanamkan nilai-nilai tersebut sehingga tidak hanya menjadi pengetahuan, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dapat dipahami sebagai proses memahami dan merenungkan kandungan Al-Qur'an untuk memperoleh petunjuk serta mengambil pelajaran yang dapat diterapkan dalam kehidupan. Tadabbur tidak hanya memperdalam pemahaman keagamaan, tetapi juga dapat membantu membentuk sikap dan pola pikir seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan. Dalam kehidupan mahasiswa, nilai-nilai yang diperoleh melalui tadabbur dapat menjadi landasan untuk mengembangkan kesabaran, optimisme, usaha, dan tawakal ketika menghadapi tuntutan perkuliahan. Dengan demikian, tadabbur memiliki keterkaitan dengan pembentukan resiliensi akademik karena membantu mahasiswa memiliki pedoman dalam menyikapi kesulitan dan mempertahankan semangat untuk mencapai tujuan pendidikannya.

B. Konsep Resiliensi Akademik Mahasiswa

Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam proses pendidikan. Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan ini terlihat dari bagaimana seseorang menghadapi tekanan perkuliahan, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap berusaha mencapai tujuan akademiknya meskipun mengalami hambatan. Menurut Martin dan Marsh (2006), resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap menunjukkan keberhasilan akademik meskipun berada dalam keadaan yang kurang menguntungkan. Dengan demikian, resiliensi akademik bukan berarti mahasiswa tidak pernah mengalami kegagalan, melainkan kemampuan untuk menyikapi kegagalan tersebut dan menjadikannya sebagai pengalaman untuk memperbaiki diri.

Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang membutuhkan kesiapan mental dan kemampuan mengelola diri. Beberapa tantangan yang sering muncul antara lain banyaknya tugas dengan batas waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi perkuliahan, tuntutan memperoleh nilai yang baik, serta tekanan ketika menghadapi ujian. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami kegagalan dalam mencapai target akademik yang telah ditentukan. Keadaan tersebut terkadang menimbulkan rasa kecewa, kehilangan motivasi, bahkan membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk melanjutkan kegiatan belajar. Oleh karena itu, diperlukan ketahanan diri agar berbagai hambatan tersebut tidak menjadi alasan untuk berhenti berusaha.

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti motivasi belajar, kepercayaan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dosen, dan suasana lingkungan perguruan tinggi. Dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa memperoleh semangat, arahan, maupun bantuan ketika mengalami kesulitan. Kedua faktor ini saling berkaitan karena kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan tidak hanya bergantung pada kekuatan dirinya sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan tempat ia menjalani pendidikan.

Dalam kehidupan akademik, resiliensi dapat ditunjukkan melalui beberapa sikap, seperti tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, mampu mengendalikan emosi, memiliki kemauan untuk terus belajar, serta bersedia mengevaluasi kesalahan. Mahasiswa yang memiliki ketahanan akademik juga mampu mencari cara lain ketika metode belajar yang digunakan belum memberikan hasil yang baik. Misalnya, ketika mengalami kesulitan memahami materi, mahasiswa berusaha membaca kembali bahan perkuliahan, berdiskusi dengan teman, atau meminta penjelasan kepada dosen. Begitu pula ketika memperoleh nilai yang kurang memuaskan, mahasiswa dapat menjadikannya sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki persiapan dan cara belajarnya.

Selain kemampuan menghadapi masalah, resiliensi akademik juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan perkuliahan. Setiap mahasiswa memiliki keadaan dan kemampuan yang berbeda sehingga cara menghadapi kesulitan juga tidak selalu sama. Ada kalanya mahasiswa perlu mengatur kembali jadwal belajar, menentukan prioritas, mengurangi hal-hal yang mengganggu

konsentrasi, atau mencari bantuan ketika persoalan yang dihadapi sulit diselesaikan sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan akademik bukan hanya tentang seberapa kuat seseorang menghadapi tekanan, tetapi juga tentang bagaimana ia mampu mengenali masalah dan menentukan langkah yang tepat untuk mengatasinya.

Berdasarkan uraian tersebut, resiliensi akademik menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki mahasiswa agar dapat menjalani proses pendidikan dengan baik. Ketahanan ini membantu mahasiswa tetap memiliki semangat belajar, mampu menghadapi kegagalan, dan tidak mudah kehilangan tujuan ketika mengalami berbagai hambatan. Dalam perspektif Islam, kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui pemahaman terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Ajaran tentang kesabaran, optimisme, ikhtiar, dan tawakal memberikan pedoman bagi mahasiswa dalam menyikapi kesulitan, mengelola tekanan, serta tetap berusaha mencapai tujuan akademiknya.

C. Nilai-Nilai Al-Qu'an dalam Membentk Resiliensi Akademik

Al-Qur'an mengandung berbagai nilai yang dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi persoalan kehidupan, termasuk tantangan dalam dunia pendidikan. Nilai-nilai tersebut mengajarkan manusia untuk memiliki keteguhan hati, menjaga harapan, berusaha memperbaiki keadaan, serta menyerahkan hasil kepada Allah SWT setelah melakukan usaha. Dalam kehidupan mahasiswa, nilai-nilai ini memiliki hubungan dengan pembentukan resiliensi akademik karena dapat membantu seseorang menghadapi tekanan, menyikapi kegagalan, dan mempertahankan semangat dalam menjalani proses perkuliahan. Beberapa nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan hal tersebut meliputi kesabaran, optimisme dan harapan, ikhtiar, serta tawakal.

1. Kesabaran (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kesabaran merupakan salah satu cara bagi orang beriman untuk menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan tetap memohon pertolongan Allah SWT. Sabar bukan berarti membiarkan suatu masalah tanpa penyelesaian, melainkan kemampuan untuk mengendalikan diri, menjaga keteguhan hati, dan tidak mudah menyerah

ketika menghadapi keadaan yang sulit. Perintah untuk memohon pertolongan melalui sabar dan salat juga menunjukkan bahwa manusia perlu memiliki kekuatan batin dan mendekatkan diri kepada Allah ketika menghadapi persoalan.

Dalam kehidupan akademik, nilai kesabaran sangat dibutuhkan karena mahasiswa sering menghadapi berbagai keadaan yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Kesulitan memahami materi, banyaknya tugas, keterbatasan waktu, hingga hasil ujian yang kurang memuaskan dapat menimbulkan tekanan. Melalui pemahaman terhadap ayat ini, mahasiswa dapat belajar untuk tidak terburu-buru menyerah ketika menghadapi hambatan. Kesulitan dalam perkuliahan perlu disikapi dengan tenang, disertai usaha untuk mencari penyelesaian dan memperbaiki kekurangan. Dengan demikian, kesabaran dapat membantu mahasiswa mempertahankan semangat belajar dan menghadapi tekanan akademik tanpa kehilangan arah.

2. Optimisme dan Harapan (QS. Al-Insyirah [94]: 5–6)

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah [94]: 5–6).

Kedua ayat tersebut memberikan pesan bahwa kesulitan tidak selalu menjadi akhir dari suatu keadaan karena Allah SWT menjanjikan kemudahan yang menyertainya. Pengulangan pernyataan dalam ayat tersebut memberikan penguatan mengenai adanya kemudahan di balik kesulitan. Kandungan ayat ini mengajarkan manusia agar tidak mudah kehilangan harapan ketika menghadapi ujian. Optimisme dalam hal ini bukan berarti menganggap semua persoalan akan selesai tanpa usaha, melainkan memiliki keyakinan bahwa kesulitan dapat dihadapi dan selalu ada kesempatan untuk memperbaiki keadaan.

Bagi mahasiswa, nilai optimisme dapat diterapkan ketika mengalami kegagalan dalam proses perkuliahan. Misalnya, ketika memperoleh nilai yang rendah, tidak mampu memahami materi tertentu, atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mahasiswa tidak seharusnya langsung menganggap dirinya tidak mampu. Keadaan tersebut dapat dijadikan pengalaman untuk memperbaiki cara belajar dan meningkatkan kemampuan. Pemahaman terhadap QS. Al-Insyirah ayat 5–6 dapat menjadi pengingat bahwa kesulitan yang sedang dihadapi bukan alasan untuk berhenti berusaha. Dengan

menjaga harapan, mahasiswa dapat mempertahankan motivasi dan memiliki keberanian untuk mencoba kembali meskipun sebelumnya mengalami kegagalan.

3. Ikhtiar dan Usaha (QS. Ar-Ra'd [13]: 11)

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka." (QS. Ar-Ra'd [13]: 11, penggalan ayat).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa perubahan suatu keadaan berkaitan dengan perubahan yang dilakukan oleh manusia itu sendiri. Kandungannya memberikan pemahaman bahwa seseorang perlu memiliki kemauan untuk memperbaiki diri dan melakukan usaha apabila menginginkan keadaan yang lebih baik. Dalam kehidupan, perubahan tidak cukup hanya diharapkan, tetapi perlu disertai tindakan nyata dan kesungguhan. Oleh karena itu, ikhtiar menjadi bagian penting dalam menjalani kehidupan karena manusia diperintahkan untuk berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam dunia akademik, ikhtiar dapat diwujudkan melalui kesungguhan mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab perkuliahan. Usaha tersebut dapat berupa mengikuti pembelajaran dengan baik, membaca dan memahami materi, mengerjakan tugas tepat waktu, serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi ujian. Ketika mengalami kesulitan memahami suatu pembahasan, mahasiswa perlu berusaha mencari sumber belajar tambahan atau meminta bantuan kepada dosen dan teman. Begitu pula ketika memperoleh hasil yang kurang memuaskan, mahasiswa perlu mengevaluasi kekurangan dan memperbaiki metode belajarnya. Dengan demikian, nilai ikhtiar mengajarkan bahwa keberhasilan akademik membutuhkan proses dan usaha yang dilakukan secara konsisten, bukan hanya bergantung pada keinginan untuk memperoleh hasil yang baik.

4. Tawakal (QS. Ali 'Imran [3]: 159)*

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali 'Imran ayat 159:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal." (QS. Ali 'Imran [3]: 159, penggalan ayat).

Ayat tersebut menjelaskan pentingnya tawakal setelah seseorang memiliki tekad dan menentukan langkah yang akan dilakukan. Tawakal merupakan sikap menyerahkan hasil

akhir kepada Allah SWT setelah melakukan usaha dengan sungguh-sungguh. Sikap ini tidak berarti seseorang hanya pasrah tanpa melakukan tindakan, tetapi tetap berusaha dan menjalankan tanggung jawabnya, kemudian menerima hasil yang telah ditetapkan Allah. Dengan tawakal, manusia diajarkan untuk tidak sepenuhnya bergantung pada kemampuan diri sendiri karena setiap hasil tetap berada dalam ketentuan dan kehendak Allah SWT.

Dalam kehidupan mahasiswa, tawakal dapat diterapkan ketika menghadapi ujian, menyelesaikan tugas, maupun menentukan langkah dalam pendidikan. Mahasiswa perlu mempersiapkan diri dengan belajar, mengerjakan tugas sebaik mungkin, dan menjalankan kewajiban akademik secara bertanggung jawab. Setelah melakukan usaha tersebut, mahasiswa menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT tanpa terus-menerus merasa cemas terhadap sesuatu yang berada di luar kemampuannya. Apabila hasil yang diperoleh belum sesuai harapan, mahasiswa tetap dapat menerimanya dengan lapang dada dan menjadikannya sebagai bahan evaluasi. Dengan demikian, tawakal membantu mahasiswa menjaga ketenangan diri sekaligus tetap memiliki kemauan untuk memperbaiki usaha pada kesempatan berikutnya.

Keempat nilai tersebut memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Kesabaran membantu mahasiswa bertahan ketika menghadapi kesulitan, optimisme menjaga harapan agar tidak mudah menyerah, ikhtiar mendorong kesungguhan untuk terus berusaha, sedangkan tawakal mengajarkan sikap berserah diri setelah melakukan usaha. Apabila nilai-nilai tersebut dipahami melalui tadabbur dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa dapat memiliki landasan yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tekanan perkuliahan. Dengan demikian, kandungan Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman dalam kehidupan beragama, tetapi juga dapat memberikan arah dalam membangun ketahanan diri selama menjalani pendidikan

.D. Pern Tadabbur dalam Menghadapi Tantngan Akademik

Tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa memahami dan menyikapi berbagai tantangan selama menjalani proses perkuliahan. Melalui tadabbur, mahasiswa tidak hanya membaca ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga berusaha memahami pesan yang terkandung di dalamnya dan menghubungkannya dengan keadaan yang sedang dihadapi. Pemahaman tersebut dapat memberikan sudut pandang yang lebih baik ketika mahasiswa mengalami kesulitan, kegagalan, maupun tekanan akademik. Dalam hal ini, Al-Qur'an menjadi sumber nilai dan pedoman yang dapat membantu

mahasiswa membangun sikap lebih sabar, optimis, bertanggung jawab, dan tidak mudah menyerah dalam menjalankan kewajiban pendidikannya.

Peran tadabbur dalam menghadapi tantangan akademik dapat dimulai dari kemampuan mahasiswa memahami persoalan yang sedang dihadapi. Ketika mengalami kesulitan dalam perkuliahan, seseorang terkadang lebih berfokus pada rasa kecewa atau tekanan yang muncul dibandingkan mencari penyebab dan jalan keluar dari masalah tersebut. Melalui tadabbur, mahasiswa diajak untuk merenungkan pesan-pesan Al-Qur'an yang berkaitan dengan keadaan manusia ketika menghadapi ujian kehidupan. Proses ini dapat membantu mahasiswa melihat bahwa kesulitan merupakan bagian dari perjalanan hidup yang perlu disikapi dengan bijaksana. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya terpaku pada masalah, tetapi juga mulai memikirkan langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Salah satu peran tadabbur adalah membantu mahasiswa membangun kesabaran ketika menghadapi tekanan akademik. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 153, Allah SWT memerintahkan orang-orang beriman untuk memohon pertolongan dengan sabar dan salat. Ketika merenungkan ayat tersebut, mahasiswa dapat mengambil pelajaran bahwa menghadapi kesulitan membutuhkan keteguhan hati dan kemampuan mengendalikan diri. Misalnya, ketika mendapatkan tugas dalam jumlah banyak atau mengalami kesulitan memahami materi perkuliahan, mahasiswa perlu menghindari sikap terburu-buru dan tetap berusaha menyelesaikan tanggung jawabnya secara bertahap. Kesabaran juga diperlukan ketika proses belajar tidak memberikan hasil secara langsung. Dengan demikian, pemahaman terhadap nilai sabar dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan tanpa mudah kehilangan semangat untuk belajar.

Selain kesabaran, tadabbur juga berperan dalam menumbuhkan optimisme dan menjaga harapan mahasiswa ketika menghadapi kegagalan. QS. Al-Insyirah ayat 5–6 menjelaskan bahwa bersama kesulitan terdapat kemudahan. Pesan tersebut dapat menjadi pengingat bahwa keadaan sulit tidak seharusnya membuat seseorang kehilangan harapan terhadap masa depannya. Dalam kehidupan akademik, mahasiswa mungkin pernah memperoleh nilai yang rendah, gagal mencapai target belajar, atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas. Melalui tadabbur terhadap ayat tersebut, mahasiswa dapat memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari proses pendidikan. Hasil yang kurang memuaskan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperbaiki kemampuan dan cara belajar. Sikap optimis

inilah yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan motivasi serta memiliki kemauan untuk mencoba kembali.

Tadabbur juga dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kesungguhan dalam berusaha. Hal ini berkaitan dengan kandungan QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang menjelaskan bahwa Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ayat tersebut memberikan pelajaran mengenai pentingnya usaha dan perubahan yang dimulai dari diri sendiri. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa tidak cukup hanya mengharapkan nilai yang baik atau keberhasilan dalam pendidikan tanpa disertai tindakan nyata. Mereka perlu meningkatkan kedisiplinan, mengatur waktu belajar, memahami materi, menyelesaikan tugas, dan memperbaiki kekurangan yang masih dimiliki. Melalui tadabbur, mahasiswa dapat memahami bahwa perubahan dalam kehidupan akademik membutuhkan kemauan untuk memperbaiki diri dan melakukan usaha secara berkelanjutan.

Dalam menghadapi tekanan akademik, tadabbur juga dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya tawakal setelah melakukan usaha. QS. Ali 'Imran ayat 159 menjelaskan bahwa setelah membulatkan tekad, manusia diperintahkan untuk bertawakal kepada Allah SWT. Pesan tersebut mengajarkan bahwa usaha dan penyerahan diri kepada Allah perlu berjalan bersama. Mahasiswa tetap harus mempersiapkan diri sebelum ujian, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, dan menjalankan kewajiban perkuliahan sebaik mungkin. Setelah itu, hasil yang diperoleh diserahkan kepada Allah SWT. Pemahaman ini dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan yang berlebihan terhadap hasil yang belum diketahui serta menerima kenyataan dengan lebih bijaksana. Tawakal juga bukan alasan untuk mengabaikan tanggung jawab, melainkan sikap yang melengkapi usaha yang telah dilakukan.

Peran tadabbur selanjutnya dapat dilihat dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan dan keadaan emosional selama menjalani perkuliahan. Tuntutan akademik yang tinggi terkadang membuat mahasiswa mengalami kelelahan, kehilangan konsentrasi, atau merasa kesulitan membagi waktu. Dalam keadaan seperti ini, merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual. Mahasiswa dapat mengambil pelajaran dari ayat-ayat tentang kesabaran, pertolongan Allah, dan pentingnya menjaga keyakinan ketika menghadapi kesulitan. Pemahaman tersebut dapat membantu mereka menyikapi tekanan dengan lebih tenang. Namun, pengelolaan tekanan juga tetap perlu

disertai langkah nyata, seperti mengatur kembali jadwal kegiatan, beristirahat dengan cukup, berdiskusi, dan mencari bantuan apabila diperlukan.

Selain membantu mengelola tekanan, tadabbur dapat membentuk cara mahasiswa dalam memandang kegagalan. Dalam proses pendidikan, kegagalan sering kali dianggap sebagai sesuatu yang memalukan atau menunjukkan ketidakmampuan seseorang. Padahal, hasil yang kurang memuaskan dapat memberikan informasi mengenai bagian yang masih perlu diperbaiki. Melalui perenungan terhadap ayat-ayat tentang kesabaran dan ikhtiar, mahasiswa dapat memahami bahwa setiap proses membutuhkan kesungguhan dan tidak selalu memberikan hasil sesuai harapan. Pemahaman ini dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan evaluasi terhadap kesalahan, mengenali kemampuan yang perlu dikembangkan, serta menyusun langkah perbaikan. Dengan demikian, kegagalan tidak hanya dipandang sebagai hambatan, tetapi juga dapat menjadi pengalaman yang memberikan pelajaran dalam proses belajar.

Tadabbur juga memiliki hubungan dengan pembentukan tanggung jawab dan kedisiplinan mahasiswa. Kandungan Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki tanggung jawab terhadap apa yang dikerjakannya. Nilai tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan akademik melalui kesadaran untuk menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa. Misalnya, mengerjakan tugas sesuai ketentuan, mengikuti perkuliahan dengan baik, menggunakan waktu secara teratur, dan tidak mengabaikan kewajiban belajar. Ketika mahasiswa memahami bahwa menuntut ilmu merupakan proses yang membutuhkan kesungguhan dan tanggung jawab, mereka diharapkan lebih mampu mengatur kegiatan akademiknya. Oleh karena itu, tadabbur tidak hanya berkaitan dengan penguatan batin, tetapi juga dapat menjadi landasan dalam membangun perilaku yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Dalam penerapannya, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dapat dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, mahasiswa membaca ayat Al-Qur'an dengan memperhatikan ketepatan bacaannya. Kedua, mahasiswa memahami terjemahan dan mempelajari penjelasan tafsir agar mengetahui maksud ayat sesuai dengan konteksnya. Ketiga, mahasiswa merenungkan pesan yang terkandung dalam ayat dan menghubungkannya dengan persoalan yang sedang dihadapi. Keempat, mahasiswa menentukan sikap atau tindakan yang sesuai dengan nilai yang diperoleh dari ayat tersebut. Kelima, mahasiswa mengevaluasi penerapan nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Melalui langkah-langkah ini, tadabbur tidak berhenti

pada kegiatan memahami makna ayat, tetapi dilanjutkan dengan usaha menerapkan pelajaran yang diperoleh dalam kehidupan nyata.

Penerapan tadabbur dalam kehidupan akademik juga tidak berarti bahwa mahasiswa hanya mengandalkan pemahaman spiritual untuk menyelesaikan seluruh persoalan perkuliahan. Tantangan akademik tetap membutuhkan kemampuan intelektual, keterampilan belajar, pengelolaan waktu, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Ketika mengalami kesulitan memahami materi, mahasiswa tetap perlu mencari sumber pembelajaran yang sesuai. Ketika menghadapi tekanan yang berat, mahasiswa juga dapat meminta bantuan kepada dosen pembimbing, teman, keluarga, atau pihak yang berkompeten. Dalam hal ini, nilai-nilai Al-Qur'an memberikan landasan dalam membangun sikap ketika menghadapi persoalan, sedangkan tindakan nyata menjadi bagian dari usaha untuk menyelesaikannya. Keduanya dapat berjalan beriringan dalam membentuk ketahanan akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dapat berperan sebagai salah satu landasan spiritual dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Melalui pemahaman terhadap nilai kesabaran, mahasiswa belajar bertahan ketika menghadapi kesulitan. Nilai optimisme membantu menjaga harapan ketika mengalami kegagalan, ikhtiar mendorong kesungguhan dalam memperbaiki keadaan, sedangkan tawakal mengajarkan sikap berserah diri setelah melakukan usaha. Keempat nilai tersebut saling berkaitan dalam membantu mahasiswa menyikapi berbagai tuntutan pendidikan. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber petunjuk dan melakukan tadabbur terhadap kandungannya, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan ketahanan diri, mempertahankan motivasi belajar, serta menjalani proses perkuliahan dengan sikap yang lebih terarah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdelrahman, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Zehry, H. (2025). Academic resilience and its relationship with emotional intelligence and stress among university students: A three-country survey. Brain and Behavior, 15(4), e70497. https://doi.org/10.1002/brb3.70497

Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review. Education Sciences, 14(5), 510. https://doi.org/10.3390/educsci14050510

Al-Qattan, M. K. (1992). Studi ilmu-ilmu Al-Qur'an (M. Mudzakir AS, Penerj.). Jakarta: Litera AntarNusa.

Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. Personality and Individual Differences, 236, 113006. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company.

Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. Journal of American College Health, 71(6), 1916–1925. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950728

Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. Frontiers in Psychology, 7, 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Diansyah, A., & Waskito, S. Y. (2023). Kajian tematik tadabbur QS. Al-Ashr. Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 4(1), 8–15. https://doi.org/10.62109/ijiat.v4i1.34

Fadlillah, D. F., & Qudsyi, H. (2025). The power of surrender: The role of tawakal in building academic resilience among Indonesian high school students. Education Policy and Development, 3(2), 71–82. https://doi.org/10.31098/epd.v3i2.3414

Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. PLOS ONE, 16(2), e0246000. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. School Psychology International, 34(5). https://doi.org/10.1177/0143034312472759

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. Psychology in the Schools, 43(3), 267–281. https://doi.org/10.1002/pits.20149

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. Journal of School Psychology, 46(1), 53–83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. Annual Review of Psychology, 63, 227–257. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356

Mat Sin, N. Z. (2014). The definition of Qawa'id Al-Tadabbur: A comparison analysis with Qawa'id Al-Tafsir. QURANICA: International Journal of Quranic Research, 6(1). https://doi.org/10.22452/quranica.vol6no1.5

Nimah, S., & Hamzah, A. (2019). Perspektif Al-Qur'an tentang tadabbur. Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir, 4(1). https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v4i1.61

Nuha, M. S., Muslihati, & Zamroni. (2024). Academic resilience skills: A systematic literature review. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 7(1), 39–54. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1602

Rachmawati, I., Multisari, W., Triyono, T., Simon, I. M., & da Costa, A. (2021). Prevalence of academic resilience of social science students in facing the industry 5.0 era. International Journal of Evaluation and Research in Education, 10(2), 676–683. https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21175

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321. https://doi.org/10.1002/jclp.10020

Rudd, G., Meissel, K., & Meyer, F. (2021). Measuring academic resilience in quantitative research: A systematic review of the literature. Educational Research Review, 34, 100402. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100402

Rudd, G., Meissel, K., & Meyer, F. (2023). Investigating the measurement of academic resilience in Aotearoa New Zealand using international large-scale assessment data. Educational Assessment, Evaluation and Accountability, 35, 169–200. https://doi.org/10.1007/s11092-022-09384-0

Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2013). Kaidah tafsir: Syarat, ketentuan, dan aturan yang patut Anda ketahui dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Tangerang: Lentera Hati.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 5, 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an. (2019). Al-Qur'an dan terjemahannya: Edisi penyempurnaan 2019. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Zainuddin, Z., Fitriana, M. A., & Huda, A. N. (2022). Konstruksi metodologi tadabbur Al-Qur'an. MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Qur'an, Hadist, Syariah dan Tarbiyah, 7(2), 155–178. https://doi.org/10.33511/misykat.v7n2.155-178