

Membangun Jiwa Tangguh Dan Hati Sabar: Integrasi Konsep Hardiness Dan Sabar Dalam Pembentukan Karakter Islami

¹Hilalludin Hilalludin ²Kana Safrina Rouzi

^{1,2}Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indoneisa

Email: ¹hilalluddin34@gmail.com ²kanasafrina@almaata.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep *hardiness* (ketahanan mental) dalam psikologi modern dan konsep sabar dalam perspektif Islam serta relevansinya dalam pendidikan Islam. *Hardiness* dipahami sebagai karakteristik kepribadian yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *commitment* (komitmen), *control* (kendali diri), dan *challenge* (tantangan), yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan dan perubahan hidup secara adaptif. Sementara itu, sabar dalam Islam merupakan kekuatan spiritual yang menekankan keteguhan hati, pengendalian diri, dan keyakinan kepada Allah Swt. dalam menghadapi ujian kehidupan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*) melalui analisis terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat titik temu yang signifikan antara *hardiness* dan sabar, khususnya dalam aspek pengendalian diri, keteguhan menghadapi kesulitan, serta orientasi makna dalam menghadapi ujian. Integrasi keduanya dalam pendidikan Islam dapat membentuk karakter peserta didik yang tangguh secara mental, matang secara emosional, dan kuat secara spiritual. Dengan demikian, sinergi antara *hardiness* dan sabar menjadi fondasi penting dalam membangun generasi yang resilien, berakhlak, dan berorientasi pada nilai-nilai ilahiah di tengah tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: *Hardiness*, Sabar, Ketahanan Mental, Pendidikan Islam, Resiliensi Spiritual

Abstract

This study aims to analyze the relationship between the concept of hardiness in modern psychology and the concept of patience (sabr) in Islamic perspective, as well as their relevance in Islamic education. Hardiness is understood as a personality trait consisting of three main components: commitment, control, and challenge, which enable individuals to cope effectively with stress and life changes. Meanwhile, patience (sabr) in Islam represents a spiritual strength that emphasizes steadfastness, self-control, and trust in Allah in facing life's trials. This research employs a qualitative approach using a library research method by examining relevant primary and secondary sources. The findings reveal a significant intersection between hardiness and patience, particularly in aspects of self-regulation, perseverance in adversity, and meaning-oriented responses to challenges. The integration of these two concepts within Islamic education can foster students who are mentally resilient, emotionally mature, and spiritually grounded. Therefore, the synergy between hardiness and patience serves as an essential foundation for developing resilient, ethical, and value-oriented generations in the face of contemporary challenges.

Keywords: *Hardiness, Patience (Sabr), Mental Resilience, Islamic Education, Spiritual Resilience*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kompetisi, serta perubahan yang cepat, individu dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi dan bertahan menghadapi berbagai tantangan. (Aini et al. 2025) Banyak fenomena sosial seperti stres, keputusan, hingga penurunan semangat hidup menjadi bukti bahwa manusia modern memerlukan daya tahan psikologis yang kuat agar tidak mudah rapuh dalam menghadapi ujian. Dalam psikologi, kemampuan tersebut dikenal dengan istilah *hardiness* atau ketahanan mental, yaitu sikap tangguh, optimis, dan mampu memaknai kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh (Athifah 2019).

Konsep *hardiness* pertama kali diperkenalkan oleh Suzanne C. Kobasa (1979), yang mendefinisikannya sebagai seperangkat karakteristik kepribadian yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *commitment* (komitmen terhadap kehidupan), *control* (kemampuan mengendalikan situasi), dan *challenge* (pandangan bahwa kesulitan merupakan tantangan untuk berkembang). Individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan mampu melihat permasalahan hidup secara positif, tetap berkomitmen dalam menjalani tanggung jawab, serta yakin dapat mengendalikan respon dirinya terhadap tekanan (Maharani 2023). Dalam dunia pendidikan, *hardiness* menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan agar peserta didik mampu menghadapi tuntutan belajar, perubahan sosial, dan tantangan moral dengan sikap tangguh dan dewasa. Dalam perspektif Islam, ketahanan diri bukan hanya bersumber dari aspek psikologis, tetapi juga berakar dari kekuatan iman dan spiritualitas yang diwujudkan dalam sikap *sabar*. Sabar merupakan nilai luhur yang banyak ditekankan dalam Al-Qur'an dan hadis, sebagai ciri utama orang beriman yang teguh dalam menghadapi ujian kehidupan. Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
(QS. Al-Baqarah [2]: 153)*

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar menahan diri, tetapi merupakan sumber kekuatan batin yang membuat seorang mukmin tidak mudah goyah. Sabar dalam Islam mencakup tiga dimensi, yaitu sabar dalam ketaatan, sabar menjauhi maksiat, dan sabar menghadapi ujian. (Lazim 2022) Ketiganya melatih individu untuk memiliki kestabilan emosi, keikhlasan hati, serta ketenangan jiwa dalam menerima takdir Allah Swt. Bahkan Allah menjanjikan kedudukan tinggi bagi orang-orang yang sabar sebagaimana firman-Nya:

إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

"Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar [39]: 10)

Dengan demikian, sabar bukan sekadar sikap pasrah, melainkan kekuatan spiritual yang menjadi pondasi dari *hardiness*. Jika *hardiness* menekankan keteguhan mental untuk mengelola tekanan secara rasional dan aktif, maka *sabar* menekankan kekuatan iman dan kebergantungan kepada Allah dalam menghadapi segala ujian hidup. Keduanya saling melengkapi *hardiness* memperkuat dimensi psikologis, sementara *sabar* memperkuat dimensi spiritual.

Integrasi antara *hardiness* dan *sabar* dalam konteks pendidikan Islam sangat penting untuk menumbuhkan karakter peserta didik yang tangguh, beriman, dan berakhlak mulia. Pendidikan tidak hanya bertujuan mencetak individu cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara mental dan spiritual. Nilai-nilai *hardiness* dan *sabar* perlu ditanamkan melalui proses pembelajaran, keteladanan guru, serta lingkungan yang mendukung pembentukan karakter Islami. Dengan demikian, akan lahir generasi muslim yang siap menghadapi

tantangan zaman dengan jiwa tangguh, hati sabar, dan orientasi hidup yang berlandaskan nilai-nilai Ilahi (Hayati and Dahesihsari 2025).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan *library research* (kajian pustaka). Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep *hardiness* dalam perspektif psikologi dan konsep sabar dalam perspektif Islam melalui analisis berbagai sumber literatur yang relevan. Data penelitian diperoleh dari sumber primer dan sekunder, seperti buku-buku psikologi kepribadian, karya ulama klasik dan kontemporer, artikel jurnal ilmiah bereputasi, serta tafsir dan hadis yang berkaitan dengan tema kesabaran. Sumber utama dalam kajian keislaman merujuk pada Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad ﷺ, sedangkan dalam kajian psikologi merujuk pada teori *hardiness* yang dikembangkan oleh Suzanne C. Kobasa dan para peneliti setelahnya (Aprilyada et al. 2023).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara sistematis, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menginterpretasikan konsep-konsep kunci terkait *hardiness* dan sabar, serta menemukan titik temu keduanya dalam perspektif psikologi Islam. Proses analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dan komparatif, yaitu dengan membandingkan kerangka teoritis psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam untuk menghasilkan sintesis konseptual yang utuh. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif, sistematis, dan mendalam mengenai integrasi ketahanan mental dan kesabaran spiritual dalam konteks pendidikan Islam (Widodo et al. 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Ketahanan (*Hardiness*) dalam Psikologi

Dalam kajian psikologi, *hardiness* atau ketahanan mental merupakan konsep yang menggambarkan kekuatan psikologis individu dalam menghadapi tekanan, stres, dan tantangan hidup. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Suzanne C. Kobasa (1979) yang mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu kepribadian yang menjadi benteng psikologis terhadap stres, sehingga individu mampu mempertahankan kesehatan mental dan tetap berfungsi secara efektif dalam situasi sulit. Kobasa menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi tidak memandang stres sebagai ancaman, tetapi sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar. Dengan demikian, *hardiness* bukan sekadar ketahanan pasif, melainkan kemampuan aktif untuk mengelola tekanan hidup dengan pola pikir positif dan produktif (Awaliah 2024).

Komponen-Komponen *Hardiness* (Commitment, Control, Challenge)

Komponen **control (kendali diri)** dalam *hardiness* merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya memiliki pengaruh terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi meyakini bahwa hasil kehidupannya lebih banyak ditentukan oleh usaha, keputusan, dan tindakan pribadi, bukan oleh nasib atau faktor eksternal yang tak terkendali (Rakhmah 2021). Dalam perspektif psikologi positif, konsep ini berkaitan erat dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola emosi, bersikap rasional ketika menghadapi tekanan, serta mengambil langkah proaktif dalam menyelesaikan masalah. Dalam perspektif psikologi positif, konsep ini berkaitan erat dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Individu dengan kontrol diri yang baik

mampu mengelola emosi, bersikap rasional ketika menghadapi tekanan, serta mengambil langkah proaktif dalam menyelesaikan masalah (Rakhmah 2021). Dalam pendidikan Islam, nilai ini selaras dengan konsep *mujahadah an-nafs* dan *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya mengendalikan hawa nafsu dan menyucikan jiwa agar setiap tindakan didasarkan pada pertimbangan akal dan nilai spiritual. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya menjadi kekuatan psikologis, tetapi juga fondasi moral dan spiritual dalam membentuk kepribadian yang matang (Hidayat 2024).

Sementara itu, komponen challenge (tantangan) menggambarkan cara pandang positif terhadap perubahan dan kesulitan. Individu yang tangguh tidak memandang tantangan sebagai ancaman, melainkan sebagai peluang untuk belajar, berkembang, dan memperkuat kapasitas diri (Keke Herliany 2023). Sikap ini sejalan dengan konsep *growth mindset* dalam psikologi modern, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pengalaman. Dalam konteks pendidikan, orientasi terhadap tantangan sangat penting untuk menumbuhkan mental juang dan rasa percaya diri peserta didik. Guru dapat menanamkan nilai ini melalui pembelajaran berbasis proyek, tugas yang menantang, serta pembiasaan refleksi atas kegagalan sebagai proses pembelajaran. Dengan demikian, peserta didik tidak mudah menyerah, melainkan tumbuh menjadi pribadi yang adaptif, kreatif, dan siap menghadapi dinamika perubahan zaman (Hervina 2018).

Secara keseluruhan, sinergi antara commitment, control, dan challenge membentuk struktur kepribadian yang kokoh dan resilien. Individu yang memiliki hardiness tinggi ditandai dengan kemampuan berpikir positif, tidak mudah panik atau cemas, bertanggung jawab dalam mencari solusi, serta memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran (Karimah et al. 2023). Dalam kehidupan modern yang sarat tekanan sosial, tuntutan pekerjaan, dan percepatan teknologi, hardiness menjadi fondasi penting

untuk mencegah stres berkepanjangan, burnout, dan kehilangan makna hidup (Handayani Kristin 2024). Oleh karena itu, dalam perspektif pendidikan Islam, penguatan hardiness menjadi langkah strategis untuk membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan spiritual ('Aini et al. 2025).

Konsep Sabar dalam Perspektif Islam

Konsep sabar dalam Islam memiliki makna yang sangat mendalam, baik secara bahasa maupun istilah. Secara etimologis, kata *ṣabr* (الصَّبْرُ) berarti menahan diri, yakni kemampuan seseorang untuk mengendalikan perkataan, perbuatan, dan perasaan ketika menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan (Miskahuddin 2020). Dalam pengertian terminologis, para ulama memberikan penjelasan yang lebih komprehensif. Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa sabar adalah kemampuan menahan dorongan hawa nafsu ketika menghadapi cobaan hidup, sedangkan Ibn Qayyim al-Jauziyyah mendefinisikannya sebagai keteguhan hati untuk tetap berada di jalan kebenaran, baik dalam menjalankan perintah Allah maupun menghadapi ujian-Nya (Dian Gustama 2024). Dengan demikian, sabar bukan sekadar sikap pasif menerima keadaan, melainkan kekuatan spiritual dan moral yang mendorong seseorang untuk tetap taat, menjauhi larangan, serta menerima takdir dengan penuh keikhlasan dan keimanan.

Landasan sabar dalam Islam sangat kokoh, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an dan hadis. Dalam Al-Qur'an surah Surah Al-Baqarah ayat 153, Allah memerintahkan orang beriman untuk memohon pertolongan dengan sabar dan salat, menegaskan bahwa kesabaran adalah sumber kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Bahkan dalam Surah Az-Zumar ayat 10 disebutkan bahwa pahala bagi orang-orang yang sabar diberikan tanpa batas, menunjukkan tingginya kedudukan sabar di sisi Allah (Rahmawati 2023). Rasulullah ﷺ juga menegaskan nilai sabar dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim tentang keadaan seorang mukmin

yang selalu berada dalam kebaikan bersyukur saat senang dan bersabar saat susah. Demikian pula dalam hadis “lā taghdhab” yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari, Nabi ﷺ menekankan pentingnya menahan amarah sebagai inti pengendalian diri. Semua ini menunjukkan bahwa sabar adalah manifestasi kekuatan jiwa, keseimbangan emosi, dan kematangan iman (VIKA DWI AGUSTIN 2022).

Lebih jauh, para ulama membagi sabar ke dalam tiga bentuk utama: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi ujian serta musibah. Ketiganya saling melengkapi dalam membentuk kepribadian muslim yang matang dan seimbang. Dari sisi spiritual, sabar memperkuat hubungan hamba dengan Allah, menumbuhkan keikhlasan, tawakal, dan ketenangan batin (*thuma'ninah*). Dari sisi psikologis, sabar berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan stres yang sehat, membantu individu tetap rasional, stabil, dan tidak mudah putus asa. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan Islam, penanaman nilai sabar menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter peserta didik yang berjiwa tenang, disiplin, serta memiliki ketangguhan mental dan spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Dian Gustama 2024).

Hubungan antara Hardiness dan Sabar

Hubungan antara *hardiness* dan sabar menunjukkan titik temu yang sangat erat antara ketahanan mental dan keteguhan spiritual. Dalam psikologi, *hardiness* dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap kuat, optimis, dan adaptif ketika menghadapi tekanan hidup, sedangkan dalam Islam, sabar merupakan kekuatan ruhani untuk menerima takdir, menjaga ketenangan hati, dan tetap istiqamah di jalan kebenaran. Keduanya lahir dari disiplin yang berbeda psikologi modern dan spiritualitas Islam namun memiliki orientasi yang sama, yakni membentuk pribadi yang tidak mudah goyah oleh ujian (Kamila 2020). *Hardiness* menumbuhkan daya juang

dan kemampuan mengelola stres, sementara sabar memberikan makna transendental atas setiap peristiwa yang dialami. Dengan demikian, sabar dapat dipandang sebagai fondasi spiritual yang memperkuat *hardiness*, sedangkan *hardiness* menjadi ekspresi psikologis dari kesabaran yang aktif dan produktif (Muhammad Roziq Syafi'ul Umam* 2025).

Dalam perspektif psikologi Islam, manusia dipahami sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani (*nafs*, *'aql*, dan *qalb*). Oleh karena itu, ketahanan sejati tidak hanya bersumber dari kekuatan mental, tetapi juga dari kedalaman iman. Konsep *control* dalam *hardiness*—yakni keyakinan bahwa individu mampu mengendalikan responsnya terhadap situasi—memiliki kemiripan dengan sabar sebagai kemampuan menguasai diri dalam menghadapi ujian. Perbedaan terletak pada orientasi: *hardiness* dalam psikologi cenderung berpusat pada kekuatan individu (*human-centered*), sedangkan sabar berakar pada kesadaran ketuhanan (*God-centered*), yakni keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah Swt. Integrasi keduanya melahirkan keseimbangan ideal: mental yang tangguh sekaligus hati yang tunduk dan ikhlas, rasionalitas yang kuat namun tetap terarah oleh nilai keimanan (Azizah and Satwika 2021).

Secara spiritual, sabar dapat dipandang sebagai akar terdalam dari *hardiness*. Tanpa kesabaran, ketahanan mental berpotensi rapuh karena hanya bertumpu pada kekuatan logika dan emosi manusia. Rasulullah ﷺ menegaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim bahwa orang kuat bukanlah yang menang dalam pergulatan fisik, melainkan yang mampu menahan amarahnya. Pesan ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada pengendalian diri inti dari sabar sekaligus salah satu komponen utama *hardiness*, yaitu *control*. Melalui kesabaran, seseorang menumbuhkan komitmen terhadap tujuan hidup (*commitment*), menguatkan kendali diri dalam tekanan (*control*), dan memandang kesulitan sebagai peluang pertumbuhan (*challenge*). Dengan

demikian, sabar bukan sikap pasif, melainkan energi aktif yang menuntun manusia untuk tetap berjuang dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih (Aisyah 2024).

Integrasi antara *hardiness* dan sabar pada akhirnya melahirkan kepribadian tangguh secara holistic tangguh secara mental, emosional, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan Islam, sinergi ini sangat relevan untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat menghadapi tekanan akademik, sosial, dan moral. Peserta didik yang memiliki *hardiness* akan terbiasa menghadapi tantangan dengan semangat dan tidak mudah menyerah, sedangkan nilai sabar menanamkan keikhlasan, ketenangan, dan orientasi akhirat dalam setiap usaha yang dilakukan. Keduanya menciptakan keseimbangan antara kekuatan rasional dan kedalaman spiritual, sehingga melahirkan generasi yang tahan uji, berpikiran positif, serta berakhlak mulia sejalan dengan cita-cita pendidikan Islam dalam membentuk manusia yang utuh (*kāffah*) dan seimbang (MUHAMMAD LATIF NAWAWI, 2AHYAR FATONI, 3SYUKRON JAZULI 2021).

Implementasi Ketahanan dan Sabar dalam Konteks Pendidikan Islam

Implementasi ketahanan (*hardiness*) dan sabar dalam pendidikan Islam menempatkan guru dan lembaga pendidikan sebagai aktor utama pembentukan karakter. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai *uswah hasanah* yang menampilkan keteguhan, ketenangan, dan pengendalian diri dalam praktik sehari-hari. Melalui keteladanan, pembiasaan disiplin, serta pendekatan yang empatik, guru menanamkan kepada peserta didik bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari proses pendewasaan. Lembaga pendidikan Islam—seperti madrasah dan pesantren menjadi ruang aktualisasi nilai tersebut melalui sistem yang terintegrasi antara penguatan intelektual dan spiritual. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, “Allah tidak membebani seseorang melainkan

sesuai dengan kesanggupannya,” menjadi landasan teologis bahwa setiap tantangan pendidikan sejatinya selaras dengan kapasitas peserta didik untuk berkembang (Yusuf and Jannah 2025).

Strategi penanaman nilai hardiness dan sabar perlu dilakukan secara holistik melalui pembelajaran berbasis tantangan, keteladanan, pembiasaan spiritual, serta refleksi diri. Pembelajaran yang menuntut kerja keras, kolaborasi, dan ketekunan melatih daya tahan mental siswa sekaligus membangun orientasi positif terhadap kesulitan. Nilai ini diperkuat dengan pembiasaan ibadah, zikir, tilawah, dan budaya saling menasihati sebagaimana ditegaskan dalam Surah Al-Ashr tentang pentingnya saling meneguhkan dalam kesabaran. Refleksi dan muhasabah juga membantu siswa memahami makna setiap ujian sebagai sarana pertumbuhan iman. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak berhenti pada ranah kognitif, tetapi menyentuh dimensi afektif dan spiritual yang membentuk keseimbangan antara kekuatan akal dan keteguhan hati. (Yusuf et al. 2024).

Dalam konteks kekinian, integrasi hardiness dan sabar menjadi sangat relevan menghadapi tantangan pendidikan modern yang sarat tekanan akademik, persaingan global, dan derasnya arus digitalisasi (Agustin and Hidayah 2024). Peserta didik membutuhkan ketahanan mental agar mampu beradaptasi dan tetap produktif, sekaligus kesabaran spiritual agar tidak kehilangan arah dan makna hidup. Lingkungan pesantren dan sekolah Islam yang membiasakan disiplin, kemandirian, serta kehidupan spiritual kolektif terbukti efektif membentuk karakter tangguh dan resilien. Oleh karena itu, pendidikan Islam diharapkan tidak hanya melahirkan generasi yang unggul secara intelektual, tetapi juga pribadi yang sabar, berintegritas, dan kokoh menghadapi dinamika zaman sebuah perpaduan harmonis antara kecerdasan emosional dan ketahanan spiritual (Mauris and Ali 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditegaskan bahwa *hardiness* (ketahanan mental) dan sabar dalam perspektif Islam merupakan dua kekuatan esensial yang saling melengkapi dalam membentuk kepribadian yang tangguh dan berintegritas. Dalam kajian psikologi, *hardiness* terdiri atas tiga komponen utama *commitment* (komitmen), *control* (kendali diri), dan *challenge* (tantangan) yang menjadikan individu mampu bertahan, beradaptasi, dan tetap optimis di tengah tekanan hidup. Sementara itu, sabar dalam Islam bukan sekadar sikap pasif menerima keadaan, melainkan kekuatan spiritual yang menumbuhkan ketenangan hati, keteguhan iman, serta keyakinan penuh kepada Allah Swt. dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Sinergi keduanya menghadirkan keseimbangan antara kekuatan rasional dan kedalaman spiritual, antara daya juang dan ketawakkalan.

Dalam konteks pendidikan Islam, integrasi nilai *hardiness* dan sabar menjadi fondasi strategis dalam pembentukan karakter peserta didik. Melalui pembelajaran kontekstual, keteladanan guru, pembiasaan ibadah, serta refleksi diri, nilai ketahanan mental dan kesabaran spiritual dapat ditanamkan secara berkelanjutan. Pendidikan yang berorientasi pada kedua nilai ini tidak hanya melahirkan generasi yang unggul secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan kokoh secara spiritual. Mereka mampu menghadapi tantangan kehidupan modern dengan sikap positif, optimis, serta berlandaskan keimanan. Dengan demikian, integrasi *hardiness* dan sabar menjadi kunci dalam mewujudkan insan *kamil*—manusia paripurna yang kuat, berakhlak mulia, dan berorientasi pada nilai-nilai ilahiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Maulid, and Ulil Hidayah. 2024. "Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout Di Kalangan Pelajar." *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16 (2): 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i2.3282>.
- 'Aini, Fadhillah Quratul, Rahmi Yuli Andini Hasibuan, and Gusmaneli. 2025. "Peran Pendidikan Islam Dalam Membentuk Kecerdasan Emosional Peserta Didik." *Moral: Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 2 (2): 34–47.
- Aisyah, Siti. 2024. "Integrasi Pendidikan Islam Dalam Membangun Kepribadian Muslim Yang Tangguh Dalam Menghadapi Tantangan Zaman." *Al-Ilmi: Journal of Islamic Education* 1 (2): 86–112.
- Aprilyada, Gea, Muhammad Akbar Zidan, Nurlia Nurlia, Risna Adypon Ainunisa, and Widi Winarti Widi. 2023. "Peran Kajian Pustaka Dalam Penelitian Tindakan Kelas." *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1 (2): 165–73.
- Athifah, Mutiah Rana. 2019. *Pengaruh Hardiness Dan Penerimaan Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Dari Keluarga Poligami*. 1–137.
- Awaliah, Fitri Nur. 2024. "Social Support and Emotional Intelligence on Hardiness in Single Mother." *Journal of Social and Economics Research (JSER)* 6 (1): 123–38.
- Azizah, Jesica Nur, and Yohana Wuri Satwika. 2021. "Hubungan Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8 (1): 212–23.
- Dian Gustama. 2024. "Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan." *Dian Gustama* 2 (1).
- Handayani Kristin. 2024. "Trategi Adaptif Untuk Mempertahankan Tenaga Kerja Di Era Society5.0: Menghadapi Tantangan Cobot." *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa* 1 (3): 185–120.
- Hayati, Reininda Anugrah, and Rayini Dahesihsari. 2025. "Analisis Hubungan Hardiness Dan Career Adaptability Pada Generasi Z Yang Bekerja Sebagai Content Creator Di Indonesia." *Humanitas* 9 (2): 297–320.
- Hervina. 2018. *Hubungan Hardiness Dengan Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Hidayat, Ayu Andira Putri. 2024. *Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner Di Bank BRI Medan*.
- Kamila, Dewi. 2020. *Hubungan Hardiness Dengan Self Efficacy Pada Santri Penghafal Al- Qur ' an*. 89.
- Karimah, Ummah, Diah Mutiara, Muhammad Farhan, Muhammadiyah Jakarta, and Gunadarma Depok. 2023. "PONDOK PESANTREN DAN TANTANGAN : MENYIAPKAN SANTRI Salah Satu Pondok Pondok Pesantren Yang Memiliki Keunikan Dalam Program Pondok Pondok Pesantren Dengan Pendidikan Mengenai Berwirausaha Sebagai Bekal Santriwan Dan Santriwati Untuk Mencari Nafkah Di Dunia." *Al Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* Vol. 6 No.: 42–59.
- Keke Herliany. 2023. "Hardiness Pada Mahasiswa Yang Berwirausaha." *Journal of Creative Student Research* 1 (2): 240–64. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i2.1481>.
- Lazim, Muhammad. 2022. "Ketahanan Keluarga Orang Tua Tunggal Berbasis Al-Qur'an." *Repository PTIQ-Jakarta ; Program Studi Doktorat Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 1–387.
- Maharani, N. 2023. *Pengaruh Emotional Support Orang Tua Dan Teman Sebaya Terhadap Academic Hardiness Pada Mahasiswa Farmasi Angkatan 2022*. 1–82.

- Mauris, Muhamad, and Faruqi Ali. 2024. "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." *Kreativitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 13 (2): 168–84.
- Miskahuddin. 2020. *Konsep Sabar Dalam Perspektif Al- Qur ' an*. 17 (2): 196–207.
- MUHAMMAD LATIF NAWAWI, 2AHYAR FATONI, 3SYUKRON JAZULI, 4SYARIF MAULIDIN. 2021. *PENDIDIKAN KARAKTER REMAJA MENURUT SYAIKH MUSTHAFA AL-GHALAYAINI DALAM KITAB IZHATUN NASYI'IN*. 4 (2): 167–86.
- Muhammad Roziq Syafi'ul Umam*, 2Fatur Widayad. 2025. *INTEGRASI FILSAFAT STOIKISME DALAM PENDIDIKAN ISLAM UNTUK PENGUATAN KETAHANAN PSIKOSPIRITUAL GENERASI MILENIAL*. 26 (01): 20–28.
- Rahmawati, Lilis. 2023. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Ulama Tafsir." *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5 (2): 182–200. <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i2.19382>.
- Rakhmah, A. S. 2021. *Ketangguhan (Hardiness) Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Yang Bekerja Part Time*.
- VIKA DWI AGUSTIN. 2022. *KONSEP SABAR DALAM TAFSIR AL-AZHAR (Studi Analisis Maudhu'i)*. In *New Phytologist*, vol. 51. no. 1.
- Widodo, Trisno, Ilham Muhammad, Rani Darmayanti, Nursaid Nursaid, and Diella Aprilani Luthfia Amany. 2023. "Manajemen Keuangan Pendidikan Berbasis Digital: Sebuah Kajian Pustaka." *Indonesian Journal of Educational Management and Leadership* 1 (2): 146–67.
- Yusuf, M., and Binti Ulfatul Jannah. 2025. "Manajemen Sumber Daya Manusia Berbasis Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Lembaga Pendidikan Islam." *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management* 6 (1): 26–41.
- Yusuf, M., M. Shohibul Aziz, and Mustafid Hamdi. 2024. "Pendidikan Islam Sebagai Agen Transformasi Di Era Vuca." *Jurnal Pikir Jurnal Studi Pendidikan Dan Hukum Islam* 10 (1): 1–16.