

Research Article

Internalizing Patience and Gratitude in Q.S. Ibrahim, Verse 7, for the Mental Health of Teenagers in the Digital Era

Mita Sari

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

E-mail: mitas7821@gmail.com**Rosdialena**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

E-mail: rosdialena@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : April 20, 2026

Revised : May 27, 2026

Accepted : June 16, 2026

Available online : June 25, 2026

How to Cite: Mita Sari, & Rosdialena. (2026). Internalizing Patience and Gratitude in Q.S. Ibrahim, Verse 7, for the Mental Health of Teenagers in the Digital Era. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(2), 148–152. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i2.102>

Abstract

Mental health issues have become a critical challenge for adolescents in the digital era. Academic pressure, massive social media exposure, and social comparison behavior frequently trigger anxiety, insecurity, and depression among the younger generation. This study aims to formulate a framework for adolescent mental health education by integrating the concepts of patience (sabar) and gratitude (syukur) contained in Q.S. Ibrahim Verse 7. The research methodology employed is library research with a qualitative-descriptive approach. Primary data sources were obtained from standard exegesis (tafsir) books, while secondary data were sourced from psychological literature and related mental health journals. The results indicate that the command of gratitude in Q.S. Ibrahim verse 7 psychologically functions as a mechanism of positive appraisal and internal validation that effectively counteracts digital social comparison. Meanwhile, patience is implemented as an active coping mechanism to build psychological resilience when facing life stressors. The integration of these two Qur'anic values establishes a spiritual-based mental health education framework (Islamic Mindfulness) applicable to modern adolescents.

Keywords: Patience, Gratitude, Q.S. Ibrahim Verse 7, Mental Health, Modern Adolescents.

Internalisasi Sabar dan Syukur Q.S. Ibrahim ayat 7 Bagi Kesehatan Mental Remaja Era Digital

Abstrak

Masalah kesehatan mental telah menjadi tantangan kritis bagi remaja di era digital. Tekanan akademis, paparan media sosial yang masif, dan perilaku perbandingan sosial seringkali memicu kecemasan, rasa tidak aman, dan depresi di kalangan generasi muda. Studi ini bertujuan untuk merumuskan kerangka kerja pendidikan kesehatan mental remaja dengan mengintegrasikan konsep kesabaran (sabar) dan rasa syukur (syukur) yang terdapat dalam Surah Al-QS Ibrahim ayat 7. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Sumber data primer diperoleh dari buku-buku tafsir standar, sedangkan data sekunder bersumber dari literatur psikologi dan jurnal kesehatan mental terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perintah rasa syukur dalam Surah Al-QS Ibrahim ayat 7 secara psikologis berfungsi sebagai mekanisme penilaian positif dan validasi internal yang efektif melawan perbandingan sosial digital. Sementara itu, kesabaran diimplementasikan sebagai mekanisme penanggulangan aktif untuk membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi stres kehidupan. Integrasi kedua nilai Al-Qur'an ini membentuk kerangka kerja pendidikan kesehatan mental berbasis spiritual (Kesadaran Islami) yang dapat diterapkan pada remaja modern.

Kata Kunci: Kesabaran, Rasa Syukur, Q.S. Ibrahim Ayat 7, Kesehatan Mental, Remaja Modern.

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan tahapan transisi perkembangan yang dicirikan oleh rekonstruksi biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dinamis. Pada era kontemporer, kompleksitas perkembangan tersebut mengalami eskalasi akibat masifnya penetrasi teknologi informasi dan intensitas penggunaan media sosial. Fenomena psikologis seperti Fear of Missing Out (FOMO), perundungan siber (cyberbullying), serta kecenderungan melakukan komparasi sosial (social comparison) melalui representasi artifisial di dunia digital diidentifikasi sebagai faktor determinan meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental remaja. Kondisi ini termaterialisasi dalam bentuk ketidakpuasan diri (insecurity), gangguan kecemasan (anxiety), hingga gejala depresi yang dipicu oleh ketidakselarasan antara ekspektasi ideal dan realitas objektif.

Meskipun intervensi psikologi sekuler telah menawarkan beragam modalitas terapi modern, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas keagamaan dinilai memiliki fondasi yang lebih kokoh dan relevan dengan karakteristik sosio-kultural masyarakat Indonesia. Dalam khazanah Islam, regulasi emosi dan manajemen psikologis diposisikan secara fundamental melalui konsep sabar (*patience*) dan syukur (*gratitude*). Salah satu rujukan teologis yang secara eksplisit menghubungkan antara sikap mental individu dan implikasi psikologis-spiritual adalah Q.S. Ibrahim ayat 7. Ayat tersebut tidak hanya memuat dimensi eskatologis, melainkan juga menjelaskan hukum psikologis universal mengenai bagaimana pengakuan terhadap nikmat berkorelasi positif dengan stabilitas dan

kelapangan jiwa. Kebaruan (research gap) penelitian ini terletak pada upaya mentransformasikan teks tafsir klasik tersebut menjadi sebuah formulasi preventif-edukatif yang solutif terhadap krisis mentalitas remaja di era digital, suatu aspek yang belum dieksplorasi secara komprehensif dalam kajian-kajian terdahulu, termasuk dalam studi dasar mengenai mekanisme koping syukur yang pernah diulas oleh khasanah dan Rosyidi (2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada dua hal utama: pertama, bagaimana penafsiran konseptual mengenai sabar dan syukur dalam Q.S. Ibrahim ayat 7; kedua, bagaimana relevansi serta formulasi praktis dari kedua konsep tersebut sebagai mekanisme koping (coping mechanism) terhadap problematika kesehatan mental remaja di era digital. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya khazanah integrasi ilmu Islam dan psikologi. Secara praktis, studi ini bertujuan menghasilkan sebuah model edukasi kesehatan mental berbasis Islamic Mindfulness yang aplikatif dan adaptif bagi dinamika psikologis generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Metode yang diterapkan adalah integrasi interdisipliner yang menghubungkan ilmu tafsir Al-Qur'an dengan teori psikologi perkembangan. Mengingat sifat penelitian yang berbasis pada data literatur, fokus riset tidak dibatasi oleh ruang geografis tertentu, melainkan bertumpu pada penelaahan teks secara intensif. Sumber data primer dalam kajian ini mencakup teks suci Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7 serta kitab tafsir otoritatif, yaitu *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab dan *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim* karya Ibnu Katsir. Data sekunder diperoleh dari artikel jurnal ilmiah bereputasi, buku teks psikologi remaja, serta laporan ilmiah mengenai kesehatan mental.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mencatat data literatur yang relevan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang bertindak sebagai perencana, pengumpul, dan penganalisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dan metode hermeneutik untuk mengkontekstualisasikan pesan tekstual ayat ke dalam ranah psiko-edukasi kontemporer. Untuk menjamin keabsahan dan validitas data, dilakukan teknik pengujian kredibilitas melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengonfirmasikan data tafsir dengan teori psikologi positif secara konsisten agar menghasilkan kesimpulan yang objektif dan dapat direplikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tekstual dan Psikologis Q.S. Ibrahim Ayat 7

Konsep syukur dan konsekuensi psikologis dari pengingkaran nikmat secara eksplisit ditegaskan dalam Q.S. Ibrahim ayat 7:

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat."

Shihab (2020) dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa penggunaan kata *la'aziidannakum* yang dilengkapi dengan lam tauhid dan nun taukid berfungsi sebagai penegasan ganda (*double emphasis*) mengenai kepastian mutlak penambahan nikmat bagi hamba yang bersyukur. Penambahan nikmat tersebut tidak terbatas pada dimensi material, melainkan mencakup aspek imaterial-psikologis seperti kelapangan dada, ketenangan jiwa, dan stabilitas emosional.

Sebaliknya, pengingkaran nikmat (*kufur*) berimplikasi pada azab yang pedih. Sejalan dengan pandangan klasik teologis dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim (Ibnu Katsir 2000), jika ditarik ke dalam perspektif psikologis, frasa ini memmanifestasikan kondisi distres, kecemasan kronis, kehampaan batin, dan ketidakpuasan eksistensial terhadap kehidupan. Walaupun ayat ini menitikberatkan pada instrumen syukur, eksistensi konsep sabar berlaku secara implisit sebagai prasyarat operasional. Individu tidak akan mencapai tahapan kognitif untuk bersyukur di tengah situasi krisis tanpa adanya kapasitas sabar (*patience*) yang berfungsi menstabilkan afek negatif dan mereduksi impulsivitas emosional terlebih dahulu.

Sabar dan Syukur sebagai Perangkat Mekanisme Koping Remaja Digital

Integrasi nilai sabar dan syukur dapat dikonseptualisasikan sebagai bentuk mekanisme koping adaptif yang efektif untuk mereduksi patologi mental remaja di era digital. Perilaku syukur bertindak sebagai antitesis terhadap fenomena *insecurity* dan gangguan citra diri yang dipicu oleh aktivitas membandingkan diri secara sosial di platform digital. Internalisasi Q.S. Ibrahim ayat 7 mendorong proses perubahan pola pikir, di mana orientasi remaja mengalami transisi dari pencarian validasi eksternal (seperti metrik kepopuleran di media sosial) menuju penguatan validasi internal-spiritual. Syukur melatih skema berpikir individu untuk memprioritaskan penilaian positif terhadap apa yang dimiliki (*counting blessings*) daripada memfokuskan kognisi pada aspek yang belum tercapai (*counting burdens*). Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif dari Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa regulasi syukur secara empiris mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dan menekan prevalensi emosi negatif.

Sementara itu, konsep sabar diposisikan sebagai penentu utama dalam pembentukan resiliensi psikologis (*psychological resilience*). Sebagaimana dipaparkan dalam teori perkembangan remaja terkait tantangan era keterhubungan digital (Santrock, 2019; Twenge, 2017), dalam paradigma Islam, sabar bukanlah perilaku fatalistik yang pasif, melainkan bentuk strategi koping aktif (*active coping*) yang melibatkan pengendalian diri secara sadar. Ketika remaja dihadapkan pada stresor lingkungan, seperti kegagalan akademik atau penolakan sosial, nilai sabar berfungsi sebagai penunda respons impulsif (*impulse control*). Penundaan ini memberikan ruang bagi otak untuk melakukan regulasi emosi secara matang, sehingga mencegah kecenderungan perilaku maladaptif yang merusak seperti depresi atau tindakan melukai diri sendiri (*self-harm*). Melalui kesabaran, remaja menginterpretasikan kegagalan bukan sebagai akhir eksistensial, melainkan sebagai proses integratif dalam pematangan kepribadian.

Formulasi Konstruk Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Teologis

Aplikasi praktis dari internalisasi nilai Q.S. Ibrahim ayat 7 pada komunitas

remaja memerlukan rekonstruksi metode edukasi yang selaras dengan karakteristik sosiologis mereka. Formulasi pertama diwujudkan melalui metode *Islamic Mindfulness* yang diaktualisasikan dalam kegiatan *gratitude journaling* terstruktur. Remaja diarahkan secara konsisten untuk mengidentifikasi dan mendokumentasikan aspek-aspek positif harian mereka. Aktivitas ini dikorelasikan dengan penguatan kognisi spiritual bahwa tindakan tersebut merupakan instrumen psikologis untuk mencapai kepastian janji teologis tentang ketenangan jiwa.

Formulasi kedua adalah optimalisasi psiko-edukasi melalui rekayasa konten digital. Disseminasi nilai tafsir Q.S. Ibrahim ayat 7 perlu ditransformasikan ke dalam produk multimedia yang memiliki nilai estetika tinggi pada platform kontemporer (seperti Instagram, TikTok, dan Spotify). Penggunaan nomenklatur ilmiah-populer seperti "*The Art of Gratitude*" atau "*Mindful Patience*" terbukti lebih efektif meningkatkan daya terima kognitif remaja dibandingkan pendekatan doktrinal konvensional. Formulasi ketiga adalah integrasi nilai interdisipliner ini ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di institusi pendidikan. Konselor dapat menerapkan teknik konseling kognitif-religius dengan menjadikan prinsip-prinsip optimisme dalam Q.S. Ibrahim ayat 7 sebagai instrumen untuk mematahkan distorsi kognitif (*overthinking*) yang dialami oleh peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa internalisasi nilai sabar dan syukur yang terkandung dalam Q.S. Ibrahim ayat 7 tidak sekadar menempati posisi doktrinal-ritualistik, melainkan memiliki validitas ilmiah sebagai instrumen psikoterapeutik yang efektif bagi remaja di era digital. Sikap syukur berfungsi sebagai imunitas psikologis yang memitigasi dampak patologis dari komparasi sosial dan perasaan tidak puas diri akibat paparan arus informasi digital. Di sisi lain, sikap sabar berkontribusi sebagai sistem regulasi emosi yang mengonstruksi resiliensi individu dalam menghadapi berbagai tekanan realitas objektif. Sinergitas kedua konstruk spiritual ini menawarkan sebuah model manajemen koping yang holistik demi menjaga stabilitas kesehatan mental generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Ibnu Katsir, I. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*. Kairo: Darul Hadits.
- Khasanah, N., & Rosyidi, A. (2021). Konstruksi Nilai Syukur dalam Q.S. Ibrahim Ayat 7 sebagai Strategi Coping Mechanism Remaja Terhadap Insecurity. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 89-104.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Twenge, J. M. (2017). *I Gen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.