

IMPLEMENTASI NILAI إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ DALAM PENGUATAN MENTAL DAN RESILIENSI PESERTA DIDIK

Dedi Damhuji¹, Mallombasang Zainuddin², Ahmad Murtadha³,
Muhammad Tang⁴, Juhasdi Susono⁵

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Furqan
Email: dedidamhuji@gmail.com

Diterima: 13/07/2026; Direvisi: 23/08/2026; Diterbitkan: 28/08/2026

ABSTRAK

Krisis mental peserta didik berupa kecemasan, stres akademik, dan rendahnya daya tahan psikologis menjadi persoalan penting dalam dunia pendidikan kontemporer. Sementara itu, pendekatan pendidikan yang berorientasi pada aspek kognitif belum sepenuhnya mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai sumber penguatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 berdasarkan penafsiran ulama; (2) mengidentifikasi relevansi *isti'annah* dengan konstruk psikospiritual yang berdekatan, seperti tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah; serta (3) merumuskan implementasi nilai *isti'annah* dalam pendidikan Islam sebagai kerangka konseptual untuk mendukung penguatan mental dan resiliensi peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*). Sumber data terdiri atas Al-Qur'an, tiga karya tafsir utama, dan 15 artikel jurnal ilmiah yang dipilih secara purposif berdasarkan relevansi tema, keterlacakan bibliografis, dan ketersediaan DOI atau identitas penerbit yang dapat diverifikasi. Data dianalisis melalui identifikasi dan seleksi sumber, ekstraksi data, kategorisasi tematik, analisis komparatif, dan sintesis konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 merupakan orientasi spiritual yang menghubungkan ketergantungan kepada Allah dengan ikhtiar manusia. Sintesis literatur menunjukkan bahwa konstruk psikospiritual yang memiliki kedekatan dengan *isti'annah*, terutama tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah, relevan dengan resiliensi, regulasi emosi, optimisme, pengelolaan stres, dan kesehatan mental. Berdasarkan sintesis tersebut, implementasi nilai *isti'annah* dapat dilakukan melalui integrasi tauhid dalam pembelajaran, pembiasaan ibadah dan refleksi spiritual, keteladanan guru, serta penguatan budaya sekolah religius. Penelitian ini menegaskan bahwa *isti'annah* dapat diposisikan sebagai landasan psikospiritual yang melengkapi pendekatan psikologi modern dalam penguatan mental dan resiliensi peserta didik, meskipun hubungan kausal langsung belum dapat dibuktikan melalui studi pustaka.

Kata Kunci: *isti'annah*, resiliensi, kesehatan mental, pendidikan Islam, QS. Al-Fatihah

ABSTRACT

Mental health problems among students, including anxiety, academic stress, and low psychological resilience, have become important concerns in contemporary education. Meanwhile, educational approaches that emphasize cognitive aspects have not fully integrated the spiritual dimension as a source of mental strength. This study aims to: (1) analyze the concept of *isti'annah* in Qur'an Surah Al-Fatihah verse 5 based on scholarly interpretations; (2) identify the relevance of *isti'annah* to related psychospiritual constructs, including *tawakal*, patience, gratitude, religiosity, and religious practices; and (3) formulate the implementation of *isti'annah* in Islamic education as a conceptual framework for supporting students' mental strength and resilience. This study employed a qualitative approach using a library research design. The data sources consisted of the Qur'an, three major tafsir works, and 15 scholarly journal articles selected purposively based on thematic relevance, bibliographic traceability, and the availability of an active DOI or verifiable publisher information. Data were analyzed through source identification and selection, data extraction, thematic categorization, comparative analysis, and conceptual synthesis. The findings indicate that *isti'annah* in Qur'an Surah Al-Fatihah verse 5 represents a spiritual orientation that connects reliance on Allah with human effort. The literature synthesis indicates that psychospiritual constructs closely related to *isti'annah*, particularly *tawakal*, patience,

Copyright (c) 2026 EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

 <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.15313>

gratitude, religiosity, and religious practices, are relevant to resilience, emotional regulation, optimism, stress management, and mental health. Based on this synthesis, the implementation of *isti'annah* can be carried out through the integration of *tawhid* into learning, habituation of worship and spiritual reflection, teacher role modeling, and the strengthening of a religious school culture. This study concludes that *isti'annah* can be positioned as a psychospiritual foundation that complements modern psychological approaches to strengthening students' mental health and resilience, although a direct causal relationship cannot be established through library research.

Keywords: *isti'annah*, resilience, mental health, Islamic education, Al-Fatihah

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan proses pendidikan karena perkembangan peserta didik tidak hanya berkaitan dengan pencapaian kognitif, tetapi juga dengan kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, mempertahankan harapan, dan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Dalam lingkungan pendidikan, tekanan akademik, tuntutan pencapaian, perubahan relasi sosial, serta perkembangan lingkungan digital dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri dan dukungan yang memadai. Husnar et al. (2017) menunjukkan bahwa harapan dan tawakal berkaitan dengan stres akademik, sedangkan Wulandari et al. (2023) menemukan keterkaitan antara tawakal dan stres akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi tekanan dalam konteks pendidikan tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dengan sumber daya psikologis dan spiritual yang dimiliki individu. Pada tingkat yang lebih luas, Garssen et al. (2021) melalui meta-analisis studi longitudinal menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas atau religiusitas dan kesehatan mental, meskipun besaran hubungan tersebut relatif kecil. Dengan demikian, dimensi spiritual dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sumber daya yang berpotensi mendukung kesehatan mental dalam konteks pendidikan.

Dalam perspektif pendidikan Islam, penguatan mental peserta didik tidak dapat dilepaskan dari pembentukan hubungan yang seimbang antara manusia, Allah Swt., dirinya sendiri, dan lingkungan. Pendidikan Islam tidak hanya diarahkan pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga pada internalisasi nilai yang membentuk sikap, karakter, pengendalian diri, dan ketahanan menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Yusuf et al. (2022) menegaskan pentingnya pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah pada era media sosial, sedangkan Rahman dan Miftahurrahmat (2025) memandang pendidikan Islam sebagai salah satu modal dalam membangun resiliensi mental di tengah perubahan kehidupan digital. Perspektif tersebut menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki ruang strategis untuk mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam upaya pengembangan ketahanan psikologis peserta didik.

Salah satu konsep Al-Qur'an yang relevan dengan penguatan dimensi spiritual tersebut adalah *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5: *iy்யāka na'budu wa iy்யāka nasta'īn*, yang berarti "Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami memohon pertolongan". Ayat tersebut menempatkan permohonan pertolongan kepada Allah setelah pernyataan penghambaan kepada-Nya. Susunan tersebut menunjukkan keterkaitan erat antara *ibadah* dan *isti'annah*, yakni bahwa pengabdian kepada Allah berlangsung dengan kesadaran akan kebutuhan manusia terhadap pertolongan-Nya. Ibnu Katsir (1999) menjelaskan *isti'annah* sebagai permohonan pertolongan kepada Allah, sedangkan As-Sa'di (2000) menempatkan permohonan pertolongan tersebut setelah *ibadah* sebagai bagian penting dari hubungan seorang hamba dengan Allah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1996) juga menempatkan *isti'annah* sebagai prinsip penting dalam perjalanan seorang hamba dalam menjalankan kehidupan dan

pengabdian kepada Allah. Berdasarkan pemaknaan tersebut, *isti'ana* dapat dipahami sebagai orientasi spiritual yang menempatkan pertolongan Allah sebagai sumber kekuatan dalam menjalankan ikhtiar dan menghadapi berbagai keadaan kehidupan.

Pemaknaan tersebut memiliki relevansi dengan pembentukan ketahanan psikologis karena penyandaran kepada Allah dapat menjadi kerangka spiritual dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan ketidakpastian. Namun demikian, *isti'ana* tidak identik dengan sikap pasif atau mengabaikan usaha. Sebaliknya, konsep tersebut dapat dipahami sebagai kesadaran bahwa kemampuan manusia memiliki keterbatasan sehingga ikhtiar perlu disertai ketergantungan spiritual kepada Allah. Dalam konteks psikologi Islam, orientasi tersebut memiliki kedekatan dengan konstruk tawakal, meskipun keduanya tidak dapat disamakan secara konseptual. Sartika dan Kurniawan (2015), melalui pengembangan skala tawakal kepada Allah, menunjukkan bahwa tawakal merupakan konstruk psikologis yang dapat dikaji secara sistematis dalam perspektif Islam. Selanjutnya, Habibah et al. (2018) menemukan keterkaitan tawakal dengan resiliensi pada penyintas bencana, sedangkan Saputra et al. (2022) menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah berkaitan dengan resiliensi akademik dalam pembelajaran daring. Temuan Husnar et al. (2017) dan Wulandari et al. (2023) juga memperlihatkan relevansi tawakal dengan kondisi stres akademik. Rangkaian penelitian tersebut memberikan dasar empiris bahwa konstruk psikospiritual yang memiliki kedekatan dengan *isti'ana* dapat berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

Selain tawakal, nilai-nilai psikospiritual lain seperti sabar dan syukur juga memiliki relevansi terhadap penguatan mental. Vanesha et al. (2025) melalui *systematic literature review* menunjukkan bahwa sabar, syukur, dan pengendalian amarah merupakan bagian penting dalam regulasi emosi menurut perspektif psikologi Islam. Maesaroh dan Muslih (2023) juga menempatkan sabar dan syukur sebagai nilai dalam pendidikan Islam yang berkaitan dengan pembentukan ketahanan diri. Sementara itu, Karimah et al. (2022) menunjukkan bahwa internalisasi nilai budaya-religius dapat membentuk kebersyukuran siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai spiritual dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai doktrin keagamaan, tetapi juga dapat diinternalisasikan dalam proses pembentukan kemampuan mengelola emosi dan menghadapi pengalaman kehidupan. Dalam kerangka ini, *isti'ana* dapat ditempatkan sebagai orientasi dasar yang memungkinkan berkembangnya sikap tawakal, sabar, syukur, dan bentuk regulasi diri lainnya.

Praktik keagamaan juga menjadi aspek penting dalam hubungan antara spiritualitas dan kesehatan psikologis. Harpan (2015) menemukan keterkaitan religiusitas dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Isdianto et al. (2025) mengkaji shalat dari perspektif psikospiritual dalam kaitannya dengan pengurangan stres dan kesehatan mental. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa orientasi spiritual tidak hanya hadir dalam bentuk keyakinan, tetapi juga dapat diwujudkan melalui praktik keagamaan yang berpotensi memberikan ruang bagi refleksi, pengendalian diri, dan penguatan makna kehidupan. Dengan demikian, pembahasan mengenai *isti'ana* dalam pendidikan Islam dapat dikembangkan tidak hanya pada tataran pemaknaan ayat, tetapi juga pada bagaimana nilai tersebut dimanifestasikan melalui sikap dan praktik keagamaan peserta didik.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan tawakal, sabar, syukur, religiusitas, praktik ibadah, dan pendidikan Islam dengan aspek-aspek psikologis, kajian tersebut pada umumnya membahas setiap konstruk secara terpisah. Habibah et al. (2018) berfokus pada hubungan tawakal dan resiliensi, Saputra et al. (2022) pada tawakal dan resiliensi akademik, Husnar et al. (2017) serta Wulandari et al. (2023) pada tawakal dan stres akademik, sedangkan Harpan (2015), Karimah et al. (2022), Vanesha et al. (2025), dan Isdianto et al.

(2025) masing-masing memberikan perhatian pada religiusitas, syukur, regulasi emosi, dan praktik shalat. Pada sisi pendidikan, Yusuf et al. (2022) dan Rahman dan Miftahurrahmat (2025) menyoroti peran pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental dan resiliensi. Namun, berdasarkan literatur yang digunakan dalam penelitian ini, masih terbatas kajian yang secara khusus mengintegrasikan pemaknaan *isti'ana* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 dengan temuan psikologi Islam mengenai resiliensi dan kesehatan mental serta menerjemahkannya ke dalam kerangka implementasi pendidikan Islam.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya kajian yang menjembatani dimensi normatif-teologis dan dimensi psikologis secara lebih sistematis. Kajian tafsir memberikan landasan mengenai hubungan antara *ibadah* dan *isti'ana* (Ibnu Katsir, 1999; As-Sa'di, 2000; Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, 1996), sedangkan penelitian psikologi Islam memberikan bukti mengenai relevansi tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik keagamaan dengan berbagai aspek ketahanan psikologis (Habibah et al., 2018; Harpan, 2015; Husnar et al., 2017; Karimah et al., 2022; Saputra et al., 2022; Vanesha et al., 2025; Wulandari et al., 2023). Oleh karena itu, *isti'ana* dapat dikaji sebagai konsep integratif yang tidak disamakan dengan konstruk-konstruk tersebut, tetapi ditempatkan sebagai orientasi spiritual yang dapat termanifestasi melalui berbagai sikap dan praktik psikospiritual.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan kerangka konseptual yang menghubungkan *isti'ana* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 dengan konstruk psikospiritual yang lebih operasional, yaitu tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah, kemudian mengaitkannya dengan penguatan mental dan resiliensi dalam pendidikan Islam. Kerangka tersebut menempatkan *isti'ana* sebagai nilai dasar berupa kesadaran akan kebutuhan manusia terhadap pertolongan Allah, sedangkan tawakal, sabar, syukur, dan praktik keagamaan dipahami sebagai bentuk manifestasi yang dapat dikembangkan melalui proses pendidikan. Dengan kerangka ini, penguatan mental peserta didik tidak diposisikan sebagai pengganti pendekatan psikologi modern, tetapi sebagai pendekatan yang melengkapinya melalui landasan nilai dan makna spiritual. Dalam implementasinya, kerangka tersebut dapat diarahkan pada integrasi nilai tauhid dalam pembelajaran, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, dan pembentukan budaya sekolah yang mendukung internalisasi nilai religius. Temuan mengenai keteladanan guru dalam pembentukan karakter peserta didik (Saputra et al., 2024) dan internalisasi nilai religius dalam pembentukan kebersyukuran siswa (Karimah et al., 2022) memberikan dukungan terhadap pentingnya lingkungan pendidikan dalam proses internalisasi nilai tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep *isti'ana* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 berdasarkan penafsiran ulama; (2) mengidentifikasi keterkaitan *isti'ana* dengan konstruk psikospiritual yang berdekatan, seperti tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah berdasarkan literatur yang relevan; dan (3) merumuskan bentuk implementasi nilai *isti'ana* dalam pendidikan Islam sebagai kerangka konseptual untuk mendukung penguatan mental dan resiliensi peserta didik. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan pendidikan Islam yang memadukan pembentukan kompetensi akademik dengan penguatan ketahanan psikologis dan spiritual peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*). Desain tersebut dipilih karena fokus penelitian adalah menganalisis konsep *isti'ana* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5, mengidentifikasi relevansinya dengan konstruk psikospiritual

yang berdekatan, serta merumuskan implikasinya bagi penguatan mental dan resiliensi peserta didik dalam perspektif pendidikan Islam. Data penelitian tidak diperoleh melalui observasi, wawancara, maupun pengukuran langsung terhadap peserta didik, tetapi melalui analisis terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan memadukan penafsiran sumber primer dan sintesis temuan penelitian terdahulu.

Penelusuran literatur dilaksanakan pada Januari–Juni 2026. Sumber penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan tiga karya rujukan utama, yaitu *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* karya Ibnu Katsir (1999), *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan* karya As-Sa'di (2000), dan *Madarijus Salikin* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1996). Sumber hadis digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat pemaknaan mengenai nilai spiritual dan praktik keagamaan. Sumber sekunder terdiri atas 15 artikel jurnal yang dipilih secara purposif berdasarkan relevansi substantif dengan fokus penelitian.

Penelusuran sumber sekunder dilakukan secara terarah menggunakan kata kunci *isti'annah*, *iy்யāka nasta'īn*, tawakal, resiliensi, resiliensi akademik, kesehatan mental, stres akademik, sabar, syukur, religiusitas, shalat, psikologi Islam, dan pendidikan Islam. Penelusuran dilakukan dengan mempertimbangkan keterkaitan antara konsep atau konstruk yang dikaji dengan penguatan mental dan resiliensi. Setiap artikel yang ditemukan ditelaah melalui judul, abstrak, identitas bibliografis, isi artikel, serta relevansi temuan dengan tujuan penelitian. Identitas bibliografis dan DOI artikel diperiksa kembali melalui laman penerbit atau pengidentifikasi DOI untuk memastikan keterlacakan sumber.

Pemilihan sumber sekunder menggunakan teknik *purposive selection*, yaitu memilih sumber berdasarkan kesesuaian dengan tujuan dan fokus kajian, bukan berdasarkan pengambilan sampel secara statistik. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah yang membahas *isti'annah*, tawakal, sabar, syukur, religiusitas, praktik ibadah, resiliensi, kesehatan mental, stres akademik, atau pendidikan Islam; (2) artikel diterbitkan pada periode 2015–2025; (3) artikel memiliki identitas bibliografis yang lengkap dan dapat ditelusuri; (4) artikel memiliki DOI aktif atau identitas penerbit yang dapat diverifikasi; dan (5) artikel memiliki temuan atau argumentasi yang relevan dengan hubungan antara dimensi spiritual, kesehatan mental, atau resiliensi. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak memiliki keterkaitan substantif dengan fokus penelitian; (2) publikasi dengan informasi bibliografis yang tidak lengkap atau tidak dapat diverifikasi; (3) publikasi duplikat; dan (4) sumber yang kredibilitas penerbitannya tidak dapat dipastikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi. Informasi dari setiap sumber dicatat berdasarkan beberapa komponen, meliputi identitas bibliografis, konsep atau konstruk yang dikaji, karakteristik penelitian, temuan utama, dan relevansinya dengan fokus penelitian. Pada sumber tafsir, ekstraksi data diarahkan pada makna *isti'annah*, hubungan *isti'annah* dengan *ibadah*, serta kedudukan permohonan pertolongan kepada Allah dalam kehidupan seorang hamba. Pada artikel jurnal, ekstraksi data diarahkan pada konstruk psikospiritual yang dikaji, konteks penelitian, serta temuan yang berkaitan dengan resiliensi, regulasi emosi, optimisme, stres, kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan pendidikan Islam.

Data yang terkumpul kemudian dikategorikan secara tematik ke dalam lima kelompok analisis, yaitu: (1) makna teologis *isti'annah*; (2) hubungan konseptual *isti'annah* dengan tawakal; (3) keterkaitan tawakal, sabar, dan syukur dengan ketahanan psikologis; (4) peran religiusitas dan praktik ibadah dalam kesehatan mental; dan (5) implikasi nilai-nilai tersebut bagi pendidikan Islam. Kategorisasi ini digunakan untuk membedakan antara konsep *isti'annah*

sebagai landasan spiritual dan konstruk psikospiritual yang memiliki kedekatan atau menjadi manifestasi nilai tersebut.

Analisis data dilakukan melalui lima tahap. Pertama, identifikasi dan seleksi sumber, yaitu menilai sumber berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kedua, ekstraksi data, yaitu mencatat konsep, karakteristik penelitian, temuan, dan relevansi setiap sumber. Ketiga, kategorisasi tematik, yaitu mengelompokkan data berdasarkan tema *isti'annah*, tawakal, sabar, syukur, religiusitas, praktik ibadah, resiliensi, dan kesehatan mental. Keempat, analisis komparatif, yaitu membandingkan pemaknaan *isti'annah* berdasarkan sumber tafsir dengan hasil penelitian psikologi Islam dan pendidikan untuk mengidentifikasi pola keterkaitan, persamaan, dan perbedaan. Kelima, sintesis konseptual, yaitu mengintegrasikan hasil analisis menjadi kerangka yang menjelaskan posisi *isti'annah* sebagai orientasi spiritual serta kemungkinan manifestasinya dalam penguatan mental dan resiliensi peserta didik.

Dalam proses analisis, temuan normatif dan empiris dibedakan secara eksplisit. Pemaknaan *isti'annah* yang bersumber dari Al-Qur'an dan tafsir diposisikan sebagai landasan teologis, sedangkan hasil penelitian jurnal diposisikan sebagai bukti pendukung mengenai konstruk psikospiritual yang memiliki kedekatan dengan *isti'annah*. Dengan demikian, penelitian ini tidak mengklaim adanya hubungan kausal langsung antara *isti'annah* dan resiliensi. Hubungan yang dirumuskan merupakan sintesis konseptual berdasarkan kesesuaian antara landasan teologis dan temuan penelitian terdahulu.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari Al-Qur'an, kitab tafsir, hadis, dan artikel jurnal yang relevan. Pemaknaan *isti'annah* diperiksa melalui perbandingan tiga sumber tafsir utama, yaitu Ibnu Katsir (1999), As-Sa'di (2000), dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1996). Sementara itu, temuan mengenai dimensi spiritual dan kesehatan psikologis dibandingkan dari berbagai penelitian dengan konstruk, konteks, dan karakteristik penelitian yang berbeda. Keterlacakan sumber juga diperkuat melalui pemeriksaan identitas bibliografis dan DOI artikel jurnal. Prosedur tersebut dilakukan untuk meminimalkan kesalahan interpretasi dan sitasi serta memastikan bahwa sintesis yang dihasilkan tetap sesuai dengan karakteristik studi pustaka.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Pemetaan Sumber Primer dalam Analisis Konsep *Isti'annah*

Analisis awal dilakukan terhadap sumber primer yang digunakan untuk memahami konsep *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5. Sumber primer terdiri atas Al-Qur'an dan tiga karya utama yang memberikan penjelasan mengenai hubungan antara *ibadah* dan *isti'annah*, yaitu tafsir Ibnu Katsir, tafsir As-Sa'di, dan *Madarijus Salikin* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Sumber hadis digunakan sebagai sumber pendukung dalam menjelaskan dimensi spiritual dan praktik keagamaan. Pemetaan sumber primer dilakukan untuk memperoleh dasar konseptual sebelum dikaitkan dengan hasil penelitian psikologi Islam dan pendidikan.

Tabel 1. Pemetaan Sumber Primer dalam Analisis Konsep *Isti'annah*

No.	Sumber	Pengarang	Fokus Analisis
1	<i>Al-Qur'an</i> Karim, QS. Al-Fatihah: 5	Al- Al-	Landasan utama konsep <i>iiyāka na'budu wa iiyāka nasta'in</i> dan hubungan antara ibadah dan permohonan pertolongan kepada Allah
2	<i>Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim</i>	Ibnu Katsir (1999)	Makna <i>isti'annah</i> sebagai permohonan pertolongan kepada Allah dalam menjalankan kehidupan dan pengabdian

No.	Sumber	Pengarang	Fokus Analisis
3	<i>Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan</i>	As-Sa'di (2000)	Kedudukan <i>isti'annah</i> setelah <i>ibadah</i> sebagai bagian dari hubungan penghambaan kepada Allah
4	<i>Madarijus Salikin</i>	Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1996)	<i>Isti'annah</i> sebagai prinsip penting dalam perjalanan spiritual dan ketergantungan seorang hamba kepada Allah
5	<i>Shahih Al-Bukhari dan Shahih Muslim</i>	Al-Bukhari (2002); Muslim (2006)	Sumber pendukung mengenai nilai spiritual, pengendalian diri, dan praktik keagamaan

Berdasarkan Tabel 1, seluruh sumber primer menempatkan hubungan manusia dengan Allah sebagai dasar pemaknaan *isti'annah*. Al-Qur'an menjadi sumber normatif utama melalui QS. Al-Fatihah ayat 5, sedangkan ketiga karya ulama memberikan penjelasan yang saling melengkapi mengenai permohonan pertolongan kepada Allah. Dengan demikian, *isti'annah* dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai konstruk psikologis yang berdiri sendiri, tetapi sebagai nilai spiritual yang menjadi dasar bagi sikap seorang hamba dalam menjalankan ibadah dan menghadapi berbagai keadaan kehidupan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa pemaknaan *isti'annah* memiliki dua unsur yang saling berkaitan, yaitu ketergantungan spiritual kepada Allah dan pelaksanaan ikhtiar manusia. Oleh karena itu, *isti'annah* tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau pengabaian terhadap usaha, tetapi sebagai kesadaran bahwa usaha manusia memiliki keterbatasan dan membutuhkan pertolongan Allah. Pemaknaan ini menjadi dasar untuk menghubungkan *isti'annah* dengan konstruk psikospiritual seperti tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah pada tahap analisis berikutnya.

Pemetaan dan Sintesis Lima Belas Artikel Jurnal

Setelah memperoleh landasan konseptual dari sumber primer, penelitian selanjutnya menganalisis 15 artikel jurnal yang dipilih secara purposif berdasarkan relevansinya dengan tema *isti'annah*, tawakal, sabar, syukur, religiusitas, praktik ibadah, resiliensi, stres akademik, kesehatan mental, dan pendidikan Islam. Artikel-artikel tersebut tidak seluruhnya menguji *isti'annah* secara langsung. Oleh sebab itu, pemetaan dilakukan dengan membedakan konstruk yang memiliki kedekatan konseptual dengan *isti'annah* dan kontribusinya terhadap penguatan mental serta resiliensi.

Tabel 2. Sintesis Lima Belas Artikel Jurnal yang Dianalisis

No.	Sumber	Fokus/Konstruk	Temuan Utama	Relevansi dengan <i>Isti'annah</i>
1	Habibah et al. (2018)	Tawakal, kecerdasan emosi, dan resiliensi	Tawakal berkaitan dengan resiliensi pada penyintas banjir	Memberikan dukungan empiris terhadap hubungan penyadaran kepada Allah dengan kemampuan menghadapi kesulitan
2	Rahman & Miftahurrahmat (2025)	Pendidikan Islam dan resiliensi mental	Pendidikan Islam dipandang sebagai modal resiliensi	Menunjukkan ruang implementasi nilai spiritual dalam pendidikan

No.	Sumber	Fokus/Konstruk	Temuan Utama	Relevansi dengan <i>Isti'ana</i>
			mental di era digital	
3	Saputra et al. (2022)	Tawakal dan resiliensi akademik	Tawakal kepada Allah berkaitan dengan resiliensi akademik pada pembelajaran daring	Menunjukkan relevansi orientasi ketergantungan kepada Allah dengan ketahanan menghadapi tekanan akademik
4	Saputra et al. (2024)	Keteladanan guru dan karakter	Keteladanan guru berperan dalam penanaman karakter disiplin peserta didik	Mendukung pentingnya keteladanan guru dalam proses internalisasi nilai
5	Yusuf et al. (2022)	Pendidikan Islam dan kesehatan mental	Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah pada era media sosial	Memperkuat posisi pendidikan Islam sebagai penguatan mental
6	Vanesha et al. (2025)	Sabar, syukur, dan regulasi emosi	Sabar, syukur, dan pengendalian amarah dibahas sebagai bagian dari regulasi emosi dalam perspektif psikologi Islam	Menunjukkan kemungkinan manifestasi nilai spiritual dalam pengelolaan emosi
7	Harpan (2015)	Religiusitas, optimisme, dan kesejahteraan psikologis	Religiusitas berkaitan dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis remaja	Mendukung hubungan dimensi spiritual dengan aspek psikologis positif
8	Isdianto et al. (2025)	Shalat dan kesehatan mental	Shalat dikaji dalam kaitannya	Menunjukkan praktik ibadah sebagai bentuk konkret orientasi spiritual

No.	Sumber	Fokus/Konstruk	Temuan Utama	Relevansi dengan <i>Isti'annah</i>
			dengan pengurangan stres dan kesehatan mental	
9	Karimah et al. (2022)	Nilai religius dan kebersyukuran	Internalisasi nilai budaya-religius berkaitan dengan pembentukan kebersyukuran siswa	Mendukung pentingnya internalisasi nilai dalam lingkungan pendidikan
10	Wulandari et al. (2023)	Tawakal dan stres akademik	Tawakal berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa	Memperkuat relevansi tawakal sebagai konstruk yang berdekatan dengan <i>isti'annah</i>
11	Sartika & Kurniawan (2015)	Konstruk psikologis tawakal	Mengembangkan skala tawakal kepada Allah dalam perspektif Islam	Memberikan dasar bahwa tawakal dapat dikaji sebagai konstruk psikologis secara sistematis
12	Husnar et al. (2017)	Harapan, tawakal, dan stres akademik	Harapan dan tawakal dikaji dalam kaitannya dengan stres akademik mahasiswa	Menunjukkan relevansi sumber daya spiritual dalam menghadapi tekanan akademik
13	Maesaroh & Muslih (2023)	Sabar, syukur, dan pendidikan Islam	Sabar dan syukur dikaji sebagai nilai pendidikan Islam yang berkaitan dengan ketahanan diri	Mendukung pengembangan nilai <i>isti'annah</i> melalui pembentukan sikap psikospiritual
14	Maharani et al. (2025)	Sabar dan kesejahteraan psikologis	Model psikoterapi sabar dibahas sebagai pendekatan dalam psikologi Islam	Memberikan perspektif mengenai sabar sebagai mekanisme pengelolaan diri

No.	Sumber	Fokus/Konstruk	Temuan Utama	Relevansi dengan <i>Isti'annah</i>
15	Garssen et al. (2021)	Spiritualitas/religiusitas dan kesehatan mental	Meta-analisis menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas/religiusitas dan kesehatan mental	Memberikan dukungan lintas konteks terhadap relevansi dimensi spiritual bagi kesehatan mental

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelima belas sumber memiliki fokus yang beragam dan tidak seluruhnya menguji *isti'annah* secara langsung. Pola yang paling kuat terlihat pada penelitian mengenai tawakal, yang dikaji dalam hubungannya dengan resiliensi, resiliensi akademik, dan stres akademik (Habibah et al., 2018; Husnar et al., 2017; Saputra et al., 2022; Wulandari et al., 2023). Temuan tersebut memberikan dasar empiris yang paling dekat dengan konsep *isti'annah* karena keduanya sama-sama mengandung orientasi penyandaran kepada Allah, meskipun secara konseptual tetap merupakan konstruk yang berbeda.

Kelompok temuan kedua berkaitan dengan sabar, syukur, dan regulasi emosi. Vanesha et al. (2025) menempatkan sabar, syukur, dan pengendalian amarah dalam kerangka regulasi emosi, sedangkan Maesaroh dan Muslih (2023) membahas sabar dan syukur sebagai nilai pendidikan Islam. Karimah et al. (2022) menunjukkan pentingnya internalisasi nilai religius dalam pembentukan kebersyukuran siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai spiritual dapat berkembang menjadi sikap psikologis yang membantu individu mengelola pengalaman dan merespons kesulitan secara lebih adaptif.

Kelompok berikutnya berkaitan dengan religiusitas dan praktik ibadah. Harpan (2015) mengaitkan religiusitas dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan Isdianto et al. (2025) memberikan perhatian terhadap shalat dan kesehatan mental. Garssen et al. (2021) memperluas temuan tersebut melalui meta-analisis longitudinal yang menunjukkan adanya asosiasi positif antara spiritualitas atau religiusitas dan kesehatan mental. Hasil ini memperkuat argumentasi bahwa dimensi spiritual dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sumber daya dalam penguatan kondisi psikologis, meskipun hubungan tersebut tidak dapat dipahami sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung berdasarkan penelitian ini.

Kelompok terakhir berkaitan dengan lingkungan pendidikan. Rahman dan Miftahurrahmat (2025) menempatkan pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital, sedangkan Yusuf et al. (2022) menekankan pentingnya pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja. Saputra et al. (2024) menunjukkan relevansi keteladanan guru dalam pembentukan karakter peserta didik. Ketiga sumber tersebut memberikan dasar bahwa internalisasi nilai spiritual tidak hanya bergantung pada pemahaman individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan pendidikan dan keteladanan.

Pola Keterkaitan *Isti'annah* dengan Penguatan Mental dan Resiliensi

Hasil sintesis terhadap sumber primer dan sekunder menunjukkan bahwa *isti'annah* memiliki posisi sebagai konsep dasar yang dapat dihubungkan dengan beberapa konstruk psikospiritual. Hubungan tersebut tidak dimaknai sebagai kesamaan antara *isti'annah* dan tawakal, sabar, syukur, atau religiusitas, melainkan sebagai hubungan konseptual antara orientasi spiritual dengan bentuk sikap dan praktik yang dapat berkembang melalui internalisasi nilai tersebut.

Untuk memperjelas hasil sintesis, hubungan antarkonstruk tersebut dikelompokkan berdasarkan fungsi psikospiritualnya sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Sintesis Fungsi Psikospiritual Nilai *Isti'anah*

Dimensi	Manifestasi Nilai	Temuan Literatur Pendukung	Potensi Kontribusi terhadap Mental dan Resiliensi
Ketergantungan kepada Allah	Tawakal	Habibah et al. (2018); Husnar et al. (2017); Saputra et al. (2022); Wulandari et al. (2023)	Mendukung kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan
Pengelolaan respons terhadap ujian	Sabar	Vanesha et al. (2025); Maesaroh & Muslih (2023); Maharani et al. (2025)	Mendukung regulasi diri dan pengelolaan respons emosional
Pemaknaan pengalaman positif	Syukur	Karimah et al. (2022); Maesaroh & Muslih (2023); Vanesha et al. (2025)	Mendukung orientasi psikologis positif dan penerimaan
Orientasi psikologis positif	Religiusitas	Harpan (2015); Garssen et al. (2021)	Berkaitan dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis
Regulasi melalui praktik keagamaan	Shalat/ibadah	Isdianto et al. (2025)	Berpotensi mendukung pengelolaan stres dan ketenangan psikologis
Internalisasi dalam lingkungan pendidikan	Pendidikan Islam dan keteladanan guru	Yusuf et al. (2022); Rahman & Miftahurrahmat (2025); Saputra et al. (2024)	Mendukung pembentukan lingkungan yang menunjang kesehatan mental dan karakter

Tabel 3 menunjukkan adanya pola konseptual yang berjenjang. *Isti'anah* berada pada tingkat nilai dasar, yaitu kesadaran bahwa manusia membutuhkan pertolongan Allah dalam menjalankan kehidupannya. Nilai tersebut dapat termanifestasi dalam tawakal ketika individu menghadapi ketidakpastian, sabar ketika menghadapi kesulitan, syukur ketika menerima keadaan yang positif, serta praktik ibadah sebagai bentuk aktualisasi hubungan spiritual. Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa konstruk-konstruk tersebut memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis seperti resiliensi, regulasi emosi, optimisme, stres, dan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa *isti'anah* secara langsung menyebabkan peningkatan resiliensi, tetapi menunjukkan adanya kesesuaian konseptual dan dukungan literatur terhadap kemungkinan posisi *isti'anah* sebagai landasan psikospiritual dalam penguatan mental. Posisi tersebut menjadi semakin relevan ketika nilai *isti'anah* tidak berhenti pada pemahaman kognitif, tetapi diinternalisasikan melalui pembiasaan, keteladanan, dan lingkungan pendidikan.

Rumusan Implementasi Nilai *Isti'anah* dalam Pendidikan Islam

Berdasarkan sintesis sumber primer dan sekunder, implementasi nilai *isti'anah* dalam pendidikan Islam dapat diarahkan pada proses internalisasi yang menghubungkan pemahaman tauhid dengan sikap dan praktik peserta didik. Hasil analisis menunjukkan bahwa implementasi tidak cukup dilakukan melalui penyampaian konsep secara verbal, tetapi perlu diwujudkan

dalam pembelajaran, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, dan budaya sekolah. Rumusan implementasi tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rumusan Implementasi Nilai *Isti'annah* dalam Pendidikan Islam

No.	Aspek Implementasi	Bentuk Implementasi	Nilai yang Dikembangkan	Relevansi terhadap Penguatan Mental
1	Integrasi tauhid dalam pembelajaran	Mengaitkan proses belajar dan usaha peserta didik dengan kesadaran akan pertolongan Allah	<i>Isti'annah</i> dan tawakal	Membantu peserta didik memandang kesulitan sebagai bagian dari proses yang dapat dihadapi melalui ikhtiar dan ketergantungan spiritual
2	Pembiasaan ibadah	Pembiasaan doa, shalat, dzikir, dan refleksi spiritual sesuai konteks pendidikan	Ibadah dan regulasi diri	Memberikan ruang untuk refleksi, pengendalian diri, dan pengelolaan tekanan
3	Keteladanan guru	Guru menunjukkan sikap sabar, tawakal, disiplin, dan konsisten dalam menghadapi persoalan	Sabar dan tawakal	Memberikan model perilaku yang dapat diamati dan diinternalisasi peserta didik
4	Penguatan budaya sekolah religius	Membangun lingkungan sekolah yang mendukung interaksi positif dan internalisasi nilai religius	Religiusitas dan syukur	Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis
5	Refleksi terhadap pengalaman belajar	Mengajak peserta didik melakukan refleksi atas keberhasilan, kegagalan, dan kesulitan yang dialami	Syukur, sabar, dan tawakal	Membantu peserta didik memaknai pengalaman dan mengembangkan respons yang lebih adaptif

Tabel 4 menunjukkan bahwa implementasi *isti'annah* dapat dilakukan melalui pendekatan yang bersifat integratif, bukan sebagai materi yang berdiri sendiri. Integrasi tauhid memberikan landasan pemaknaan, pembiasaan ibadah memberikan ruang praktik, keteladanan guru menyediakan model perilaku, sedangkan budaya sekolah memberikan lingkungan yang mendukung internalisasi nilai. Pola tersebut sejalan dengan temuan Yusuf et al. (2022) dan Rahman dan Miftahurrahmat (2025) mengenai pentingnya pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental dan resiliensi, serta temuan Saputra et al. (2024) mengenai peran keteladanan guru dalam pembentukan karakter.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *isti'annah* dapat dirumuskan sebagai orientasi spiritual yang menghubungkan ketergantungan kepada Allah dengan ikhtiar

manusia. Orientasi tersebut memiliki kedekatan dengan tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah, yang dalam literatur yang dianalisis berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan psikologis. Oleh karena itu, posisi *isti'annah* dalam pendidikan Islam lebih tepat dipahami sebagai landasan nilai dan kerangka psikospiritual, bukan sebagai variabel yang telah terbukti secara empiris menyebabkan peningkatan resiliensi. Rumusan hasil ini menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai keterkaitan *isti'annah* dengan teori resiliensi, regulasi emosi, psikologi positif, dan praktik pendidikan Islam.

Pembahasan

Konsep *Isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah Ayat 5

Hasil analisis sumber primer menunjukkan bahwa *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 memiliki kedudukan yang tidak terpisahkan dari *ibadah*. Frasa *iiyāka na'budu wa iiyāka nasta'in* menunjukkan bahwa pengabdian kepada Allah disertai kesadaran akan keterbatasan manusia dan kebutuhannya terhadap pertolongan Allah. Ibnu Katsir (1999) memaknai *isti'annah* sebagai permohonan pertolongan kepada Allah, sedangkan As-Sa'di (2000) menempatkannya setelah *ibadah* sebagai bagian dari hubungan penghambaan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1996) juga menempatkan *isti'annah* sebagai prinsip penting dalam perjalanan spiritual seorang hamba. Kesamaan arah penafsiran tersebut menunjukkan bahwa *isti'annah* bukan sekadar aktivitas verbal berupa doa, tetapi merupakan orientasi spiritual yang menempatkan Allah sebagai sumber pertolongan dalam menjalankan kewajiban dan menghadapi kehidupan.

Temuan tersebut memberikan dasar penting bagi pemaknaan *isti'annah* dalam konteks pendidikan. Penyandaran kepada Allah tidak berarti menghilangkan ikhtiar, tetapi menempatkan usaha manusia dalam kerangka ketergantungan spiritual kepada Allah. Dengan demikian, *isti'annah* dapat dipahami sebagai keseimbangan antara ikhtiar dan ketergantungan spiritual. Pemaknaan ini penting karena penguatan mental peserta didik tidak cukup hanya dengan mendorong kemampuan individual menghadapi masalah, tetapi juga membutuhkan sistem makna yang membantu peserta didik memahami keterbatasan, kegagalan, dan ketidakpastian secara konstruktif.

Dalam konteks tersebut, *isti'annah* memiliki kedekatan dengan konsep tawakal, tetapi keduanya tidak identik. Sartika dan Kurniawan (2015) menunjukkan bahwa tawakal dapat dirumuskan sebagai konstruk psikologis dalam perspektif Islam. Tawakal lebih menggambarkan sikap menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha, sedangkan *isti'annah* menekankan permohonan pertolongan kepada Allah dalam menjalankan kehidupan dan pengabdian. Dengan demikian, dalam kerangka penelitian ini, *isti'annah* dapat ditempatkan sebagai orientasi dasar yang dapat mendukung berkembangnya sikap tawakal.

Isti'annah, Tawakal, dan Resiliensi

Hasil sintesis menunjukkan bahwa konstruk yang paling dekat dengan *isti'annah* adalah tawakal. Habibah et al. (2018) menemukan keterkaitan tawakal dengan resiliensi pada penyintas banjir, sedangkan Saputra et al. (2022) menunjukkan relevansi tawakal dengan resiliensi akademik dalam pembelajaran daring. Husnar et al. (2017) dan Wulandari et al. (2023) juga menunjukkan keterkaitan tawakal dengan stres akademik. Temuan-temuan tersebut memberikan dukungan bahwa penyandaran kepada Allah dapat menjadi sumber daya psikospiritual ketika individu menghadapi tekanan dan ketidakpastian.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori resiliensi Reivich dan Shatté (2003), yang menempatkan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, dan efikasi diri sebagai bagian dari kapasitas yang mendukung kemampuan individu menghadapi kesulitan. *Isti'annah*

tidak dapat disamakan dengan setiap komponen tersebut, tetapi dapat menyediakan kerangka spiritual yang mendukung proses terbentuknya respons adaptif. Keyakinan bahwa pertolongan Allah tetap tersedia dapat membantu individu mempertahankan harapan ketika menghadapi kegagalan atau tekanan. Dalam konteks akademik, orientasi tersebut dapat mendorong peserta didik untuk tetap melakukan usaha sekaligus tidak memandang kegagalan sebagai akhir dari kemampuan dirinya.

Namun, hubungan tersebut harus dipahami secara proporsional. Penelitian ini tidak menguji secara langsung pengaruh *isti'annah* terhadap resiliensi. Hubungan yang ditemukan merupakan hasil sintesis antara pemaknaan teologis *isti'annah* dan penelitian terdahulu mengenai konstruk tawakal. Oleh karena itu, *isti'annah* dalam penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai landasan psikospiritual yang berpotensi mendukung resiliensi, bukan sebagai variabel yang telah terbukti secara kausal meningkatkan resiliensi.

***Isti'annah*, Sabar, Syukur, dan Regulasi Emosi**

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan *isti'annah* dengan penguatan mental dapat dipahami melalui sikap sabar dan syukur. Vanesha et al. (2025) menunjukkan bahwa sabar, syukur, dan pengendalian amarah merupakan bagian penting dalam regulasi emosi dalam perspektif psikologi Islam. Maesaroh dan Muslih (2023) juga menempatkan sabar dan syukur sebagai nilai pendidikan Islam yang berkaitan dengan ketahanan diri, sedangkan Karimah et al. (2022) menunjukkan bahwa internalisasi nilai budaya-religius berkaitan dengan pembentukan kebersyukuran siswa.

Dalam kerangka *isti'annah*, sabar dan syukur dapat dipahami sebagai bentuk respons terhadap kondisi yang dihadapi setelah individu menyadari keterbatasan dirinya dan menyandarkan pertolongan kepada Allah. Sabar berfungsi dalam menghadapi kondisi yang tidak sesuai harapan, sedangkan syukur membantu individu mengakui dan memaknai hal-hal positif yang diterimanya. Keduanya dapat mendukung regulasi emosi karena individu tidak hanya bereaksi secara impulsif terhadap peristiwa, tetapi berusaha memberikan makna terhadap pengalaman tersebut.

Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi Reivich dan Shatté (2003), khususnya pada aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls. Dalam perspektif tersebut, sabar dapat dipahami sebagai nilai yang mendukung kemampuan menahan respons emosional yang tidak adaptif, sedangkan syukur dapat membantu mempertahankan orientasi positif ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, *isti'annah* dapat berfungsi sebagai landasan spiritual yang memperkuat proses pengelolaan emosi melalui internalisasi sabar dan syukur.

Religiusitas, Praktik Ibadah, dan Kesehatan Mental

Hasil sintesis menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak hanya berkaitan dengan keyakinan, tetapi juga dengan praktik keagamaan. Harpan (2015) menunjukkan keterkaitan religiusitas dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Isdianto et al. (2025) membahas shalat dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan pengurangan stres. Pada tingkat yang lebih luas, Garssen et al. (2021) melalui meta-analisis studi longitudinal menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas atau religiusitas dan kesehatan mental.

Temuan tersebut memperkuat interpretasi bahwa *isti'annah* dapat diwujudkan melalui praktik keagamaan yang membantu peserta didik membangun rutinitas reflektif dan pengendalian diri. Shalat, doa, dan praktik spiritual lainnya dapat menjadi ruang bagi peserta didik untuk mengarahkan perhatian kepada Allah, mengevaluasi pengalaman, serta

mengembangkan ketenangan dan makna. Namun, praktik ibadah tidak boleh diposisikan semata-mata sebagai teknik psikologis untuk menghilangkan stres. Dalam pendidikan Islam, ibadah memiliki tujuan utama sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, sedangkan manfaat psikologisnya merupakan bagian dari implikasi yang dapat menyertainya.

Temuan Garssen et al. (2021) juga memberikan perspektif penting bahwa hubungan spiritualitas atau religiusitas dengan kesehatan mental tidak berarti bahwa semua bentuk religiusitas secara otomatis menghasilkan kondisi mental yang lebih baik. Karena itu, implementasi *isti'alah* perlu ditempatkan dalam proses pendidikan yang sehat, reflektif, dan tidak bersifat memaksa. Pendekatan spiritual sebaiknya melengkapi, bukan menggantikan, dukungan psikologis dan pendekatan pendidikan yang telah tersedia.

***Isti'alah* sebagai Kerangka Penguatan Mental dalam Pendidikan Islam**

Berdasarkan keseluruhan hasil, tujuan ketiga penelitian mengenai implementasi *isti'alah* dalam pendidikan Islam dapat dirumuskan melalui empat jalur utama, yaitu integrasi tauhid, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, dan penguatan budaya sekolah religius. Keempat aspek tersebut merupakan bentuk penerjemahan nilai *isti'alah* dari tataran normatif ke dalam pengalaman pendidikan sehari-hari.

Pertama, integrasi tauhid dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan membangun pemahaman bahwa proses belajar merupakan bagian dari ikhtiar dan pengabdian kepada Allah. Peserta didik diarahkan untuk berusaha secara optimal tanpa menjadikan hasil akademik sebagai satu-satunya ukuran keberhargaan dirinya. Orientasi ini dapat membantu membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap keberhasilan maupun kegagalan.

Kedua, pembiasaan ibadah dapat menjadi ruang aktualisasi *isti'alah*. Pembiasaan doa, shalat, dan refleksi spiritual dapat membantu peserta didik membangun keteraturan dan kesadaran diri. Temuan Isdianto et al. (2025) mengenai relevansi shalat dengan kesehatan mental mendukung penggunaan praktik ibadah sebagai salah satu komponen dalam lingkungan pendidikan yang memperhatikan dimensi psikospiritual.

Ketiga, keteladanan guru merupakan mekanisme penting dalam internalisasi nilai. Nilai *isti'alah* akan sulit terbentuk apabila hanya diajarkan sebagai konsep. Peserta didik membutuhkan contoh konkret mengenai bagaimana menghadapi kegagalan, tekanan, dan konflik dengan sabar, tetap berikhtiar, dan berserah diri kepada Allah. Temuan Saputra et al. (2024) mengenai keteladanan guru dalam pembentukan karakter memperkuat pentingnya peran guru sebagai model perilaku.

Keempat, budaya sekolah religius dapat menciptakan lingkungan yang mendukung internalisasi nilai secara kolektif. Yusuf et al. (2022) menekankan pentingnya pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja, sementara Rahman dan Miftahurrahmat (2025) menunjukkan relevansi pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital. Dengan demikian, penguatan mental melalui *isti'alah* tidak seharusnya dibebankan hanya kepada peserta didik secara individual, tetapi perlu didukung oleh lingkungan pendidikan yang konsisten.

Sintesis Konseptual *Isti'alah* dan Resiliensi Peserta Didik

Berdasarkan hasil keseluruhan, *isti'alah* dapat ditempatkan sebagai landasan psikospiritual, sedangkan tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah merupakan bentuk manifestasi yang dapat dikembangkan melalui proses internalisasi nilai. Selanjutnya, manifestasi tersebut memiliki relevansi dengan aspek psikologis seperti regulasi emosi, optimisme, pengelolaan stres, dan resiliensi.

Hubungan tersebut dapat dirumuskan secara konseptual sebagai berikut: *isti'annah* → internalisasi tawakal, sabar, dan syukur → penguatan regulasi diri dan orientasi positif → dukungan terhadap resiliensi dan kesehatan mental. Lingkungan pendidikan berupa pembelajaran, keteladanan guru, pembiasaan ibadah, dan budaya sekolah berfungsi sebagai konteks yang memungkinkan proses internalisasi tersebut berlangsung.

Kerangka tersebut sekaligus menjawab ketiga tujuan penelitian. Pertama, secara teologis, *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 menunjukkan permohonan pertolongan kepada Allah yang berkaitan erat dengan pengabdian kepada-Nya. Kedua, secara psikospiritual, *isti'annah* memiliki kedekatan dengan tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah yang dalam berbagai penelitian dikaitkan dengan resiliensi, regulasi emosi, optimisme, stres, dan kesehatan mental. Ketiga, secara pendidikan, nilai tersebut dapat diimplementasikan melalui integrasi tauhid, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, refleksi pengalaman belajar, dan budaya sekolah religius.

Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini bukan membuktikan secara empiris bahwa *isti'annah* menyebabkan peningkatan resiliensi, melainkan merumuskan hubungan konseptual antara nilai *isti'annah* dan penguatan mental dalam pendidikan Islam berdasarkan sintesis sumber tafsir dan literatur psikologi Islam. Kerangka ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lapangan selanjutnya untuk menguji secara kuantitatif maupun eksperimental apakah implementasi nilai *isti'annah* benar-benar menghasilkan perubahan terukur pada regulasi emosi, stres akademik, optimisme, atau resiliensi peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, *isti'annah* dalam QS. Al-Fatihah ayat 5 merupakan nilai psikospiritual yang menegaskan ketergantungan manusia kepada Allah dalam menjalankan ibadah dan menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Hasil analisis tafsir menunjukkan bahwa *isti'annah* tidak bermakna pasrah tanpa usaha, tetapi mengintegrasikan ikhtiar manusia dengan kesadaran akan kebutuhan terhadap pertolongan Allah. Pemaknaan tersebut menjadi landasan konseptual untuk memahami relevansinya dengan penguatan mental peserta didik.

Hasil sintesis 15 artikel menunjukkan bahwa nilai yang memiliki kedekatan dengan *isti'annah*, khususnya tawakal, sabar, syukur, religiusitas, dan praktik ibadah, berkaitan dengan resiliensi, regulasi emosi, optimisme, pengelolaan stres, dan kesehatan mental. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *isti'annah* berpotensi diposisikan sebagai landasan psikospiritual dalam penguatan mental dan resiliensi peserta didik. Namun, karena penelitian ini menggunakan *library research*, hubungan tersebut merupakan hasil sintesis konseptual dan temuan penelitian terdahulu, sehingga belum dapat dimaknai sebagai hubungan kausal langsung antara *isti'annah* dan resiliensi.

Implementasi nilai *isti'annah* dalam pendidikan Islam dapat dilakukan melalui integrasi tauhid dalam pembelajaran, pembiasaan ibadah dan refleksi spiritual, keteladanan guru, serta penguatan budaya sekolah religius. Implementasi tersebut memungkinkan nilai *isti'annah* diterjemahkan ke dalam sikap tawakal, sabar, syukur, dan kemampuan mengelola tekanan secara lebih adaptif. Dengan demikian, *isti'annah* dapat menjadi salah satu kerangka nilai dalam pendidikan Islam yang melengkapi pendekatan psikologi modern dalam penguatan mental peserta didik. Penelitian selanjutnya perlu menguji kerangka konseptual tersebut melalui penelitian lapangan, baik survei maupun eksperimen, dengan instrumen yang terukur untuk mengetahui efektivitas implementasi nilai *isti'annah* terhadap resiliensi, regulasi emosi, stres akademik, dan kesehatan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari. (2002). *Shahih Al-Bukhari*. Dar Ibn Katsir.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Dar Al-Ma'rifah.
- An-Nawawi. (2005). *Riyadhus Shalihin*. Dar Al-Minhaj.
- As-Sa'di, A. bin N. (2000). *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan*. Mu'assasah Ar-Risalah.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Habibah, R., Lestari, S. D., Oktaviana, S. K., & Nashori, F. (2018). Resiliensi pada penyintas banjir ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 29–36. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. (1996). *Madarijus Salikin*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Shalat dan kesehatan mental: Tinjauan psikospiritual terhadap pengurangan stres dalam perspektif Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 1(2), 478–494. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>
- Karimah, A., Mahpur, M., & Solichatun, Y. (2022). Eksplorasi budaya “Bapa' Babu' Guru Rato” dalam menciptakan kebersyukuran siswa kepada orang tua. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 133–148. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17818>
- Maesaroh, S., & Muslih, I. (2023). Sabar dan syukur menurut Ulya Ali Ubaid dalam perspektif pendidikan Islam. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 3(1), 67–91. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v3i1.904>
- Maharani, W. O. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Model psikoterapi sabar dalam perspektif psikologi Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(2), 139–147. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.959>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muslim. (2006). *Shahih Muslim*. Dar Ihyā At-Turats Al-'Arabi.
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat. (2025). Pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82. <https://doi.org/10.65802/an-nur.v1i1.4>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor*. Broadway Books.
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>



- Saputra, D. T., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2024). Penanaman karakter disiplin peserta didik melalui keteladanan guru di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 99–109. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6838>
- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala tawakal kepada Allah: Pengembangan ukuran-ukuran psikologis *surrender to God* dalam perspektif Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(2), 129–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss2.art3>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Vanesha, C., Samiana, A., Syella, V., Nabilfaizy Albib, N., Novita Sari, E., & Muliani, Y. (2025). Regulasi emosi dalam psikologi Islam: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 5304–5315. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/28011>
- Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 32–46. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah pada era media sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 1–17. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2863584>