

**KESABARAN SEBAGAI JALAN KESEIMBANGAN JIWA DALAM
PENAFSIRAN Q.S. AL-BAQARAH (2): 153 PERSPEKTIF PSIKOLOGI
SUFİ ROBERT FRAGER**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Magister
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Zakiyana Afazani Al Maula

NIM: 02040524044

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
1447 H/2026 M**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Zakiyana Afazani Al Maula
NIM : 02040524044
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Fakultas/Prodi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Tesis : *"Kesabaran Sebagai Jalan Keseimbangan Jiwa dalam
Penafsiran Q.S. Al-Baqarah (2):153 Perspektif Psikologi Sufi
Robert Frager"*

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 23 Juni 2026

g menyatakan,



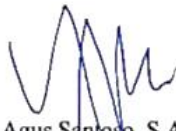
Zakiyana Afazani Al Maula
NIM. 02040524044

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “KESABARAN SEBAGAI JALAN KESEIMBANGAN JIWA
DALAM PENAFSIRAN Q.S. AL-BAQARAH (2): 153 PERSPEKTIF PSIKOLOGI
SUFİ ROBERT FRAGER” yang ditulis oleh Zakiyana Afazani Al Maula ini telah
disetujui pada tanggal 12 Mei 2026

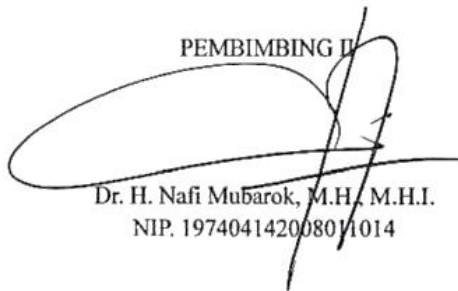
Oleh:

PEMBIMBING I



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

PEMBIMBING II



Dr. H. Nafi Mubarak, M.H., M.H.I.
NIP. 197404142008011014

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis berjudul “Kesabaran Sebagai Jalan Keseimbangan Jiwa Dalam Penafsiran Q.S. Al-Baqarah (2): 153 Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager” yang ditulis oleh Zakiyana Afazani Al Maula ini telah diuji di depan tim penguji pada hari tanggal 8 Juni 2026. Hasil dapat diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelas Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Tim penguji

1. Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

(Ketua Penguji)

2. Dr. H. Nafi Mubarak, M.H., M.H.I.
NIP. 197404142008011014

(Sekretaris)

3. Dr. Hj. Suqiyah Musafa'ah, M.Ag.
NIP. 196303271999032001

(Penguji Utama)

4. Dr. Abdur Rohman, M. Ud.
NIP. 202111008

(Penguji)



Abdul Kadir Riyadi, Ph. D
NIP : 197008132005011003

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zakiyana Afazani Al Maula
NIM : 02040524044
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/S2 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
E-mail address : zakiyanaafazani410@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul : "Kesabaran Sebagai Jalan Keseimbangan Jiwa dalam Penafsiran Q.S. Al-Baqarah (2): 153 Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager"

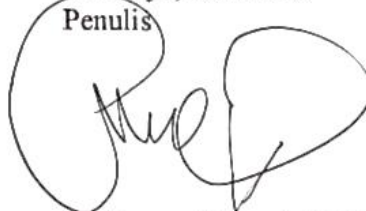
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juni 2026

Penulis



(Zakiyana Afazani Al Maula)

ABSTRAK

Zakiyana Afazani Al Maula, 02040524044, 2026. *Kesabaran sebagai Jalan Keseimbangan Jiwa dalam Penafsiran Al-Baqarah (2): 153 Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager*.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya krisis mental dan kecemasan eksistensial masyarakat modern akibat cara pandang terhadap doktrin kesabaran yang sering kali dipahami secara pasif-fatalistik, sehingga diperlukan rekonstruksi interdisipliner yang mendudukkan teks keagamaan sebagai formula kesehatan mental yang aktif. Penelitian berjudul “Kesabaran Sebagai Jalan Keseimbangan Jiwa Dalam Penafsiran Q.S. Al-Baqarah (2): 153 Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager” ini bertujuan untuk mengurai konsep kesabaran dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 153 melalui pendekatan tafsir sufi, serta merekonstruksinya ke dalam indikator psikospiritual perspektif psikologi sufi Robert Frager guna menemukan formulasi keseimbangan jiwa (*tawāzun an-nafs*). Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*mawḍūʿī*) yang diintegrasikan dengan psikologi sufi melalui metode analisis deskriptif-interpretatif. Sumber primer penelitian meliputi kitab-kitab tafsir klasik, kontemporer, serta literatur tafsir sufi, di mana data penafsiran ayat dianalisis menggunakan pisau analisis tiga tahap transformasi Robert Frager. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi (*munasabat*) makna antar-klausa dalam ayat tersebut meletakkan kesabaran sebagai instrumen regulasi batin yang aktif (*perseverance*) berdampingan dengan ritus shalat demi meraih *maʿiyyah khāshshah* (kebersamaan khusus Allah) yang bermanifestasi pada ketenteraman psikologis yang mutlak. Dari sudut pandang tafsir dan psikologi sufi, klausa-klausa tersebut merepresentasikan tiga tahapan transformasi yang linear, di mana panggilan iman memicu *awareness* (kesadaran diri) pada hantaman pertama ujian, perintah sabar-shalat mengaktifasi *surrender* (penyerahan diri aktif) untuk meregulasi fluktuasi *nafs al-lawwāmah*, dan muara *maʿiyyatullāh* mengantarkan hamba pada tahap *unity* (keselarasan eksistensial) menuju kematangan tingkat *nafs al-mutmaʾinnah* sebagai fondasi utama lahirnya keseimbangan jiwa. Secara teoretis, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian integratif antara al-Qurʾan, tasawuf, dan psikologi agar menghasilkan formulasi keilmuan yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Kata Kunci: Kesabaran, Keseimbangan Jiwa, Q.S. Al-Baqarah (2): 153, Psikologi Sufi, Robert Frager.

ABSTRACT

Zakiyana Afazani Al Maula, 02040524044, 2026. *Patience as the Path to Inner Balance in the Interpretation of Al-Baqarah (2:153): A Sufi Psychology Perspective of Robert Frager*

This research is motivated by the increasing prevalence of mental crises and existential anxiety in modern society caused by the tendency to understand the doctrine of patience in a passive-fatalistic manner. Therefore, an interdisciplinary reconstruction is needed to reposition religious texts as an active formula for mental health. This study entitled “Patience as the Path to Psychological Balance in the Interpretation of Q.S. Al-Baqarah (2): 153 from the Perspective of Robert Frager’s Sufi Psychology” aims to examine the concept of patience in Q.S. Al-Baqarah (2): 153 through a Sufi exegesis approach, reconstructing it into psychospiritual indicators within Robert Frager’s Sufi psychology framework to formulate the concept of psychological balance (*tawāzun al-nafs*). This research is a library research employing a thematic Qur’anic interpretation (*mawḍū‘ī*) approach integrated with Sufi psychology using descriptive-interpretative analysis. The primary sources include classical, modern-contemporary, and Sufi commentaries, analyzed through Robert Frager’s three-stage transformation framework. The findings reveal that the correlation (*munasabat*) of meaning between clauses positions patience as an active instrument of inner regulation (perseverance) alongside prayer to attain *ma‘iyyah khāṣṣah* (the special companionship of God), manifested in absolute psychological tranquility. From the perspective of Sufi exegesis and Sufi psychology, these clauses represent three linear stages of transformation: the call of faith initiates awareness at the first impact of trials, the command of patience and prayer activates surrender to regulate the fluctuations of *nafs al-lawwāmah*, and the culmination of *ma‘iyyatullāh* leads individuals toward unity and existential harmony, culminating in the maturity of *nafs al-muṭma‘innah* as the primary foundation of psychological balance. Theoretically, future studies are recommended to further develop integrative approaches combining the Qur’an, Sufism, and psychology to produce more comprehensive and contextual scientific formulations.

Keywords: Patience, Psychological Balance, Q.S. Al-Baqarah (2): 153, Sufi Psychology, Robert Frager.

dihubungkan dengan tanda penghubung, contoh: *al-qalam*, *al-kitāb*, *al-shams*, *al-ra'd*.

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Kerangka Teoritik	9
G. Penelitian Terdahulu	14
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II PSIKOLOGI SUFI DAN KESEIMBANGAN JIWA	22
A. Diskursus Kesabaran.....	22
1. Terminologi kesabaran.....	24
2. Konsep kesabaran menurut ulama dalam sufisme.....	26
3. Faktor-faktor pembentuk kesabaran.....	30
4. Indikator kesabaran	31
B. Psikologi Sufi Robert Frager	32
1. Biografi dan pemikiran robert frager.....	33
2. Fondasi psikologi sufi	36
3. Struktur jiwa dalam perspektif robert frager	37
4. Teori Transformasi Psikospiritual Robert Frager.....	44
5. Kerangka Analisis Penelitian	46
C. Konsep Keseimbangan Jiwa	47
1. Dinamika <i>growth</i> , <i>balance</i> , dan <i>harmony</i>	49
2. Indikator jiwa yang seimbang menurut Frager.....	50
3. Peran intuisi dan logika dalam keseimbangan psikospiritual	51
BAB III KONSEP SABAR DALAM PENAFSIRAN Q.S. AL-BAQARAH: 153	53
A. Term Kesabaran dalam Al Qur'an	53
1. Makna dasar kesabaran	53
2. Bentuk-bentuk kesabaran	56
3. Landasan kesabaran.....	58
4. Ayat-ayat tentang kesabaran dalam al quran.....	61
B. Identifikasi Tipologi Sabar dalam Al-Qur'an	62

1. Tahap Awareness (kesadaran diri).....	62
2. Tahap Surrender (penyerahan diri).....	63
3. Tahap unity (penyatuan).....	64
C. Analisis Makna Kesabaran secara bahasa dan konteks dalam Q.S. Al Baqarah: 153	65
1. Konsep analisis makna kebahasaan pada ayat.....	66
2. Penafsiran mufassir klasik (Abad 2-9 H).....	70
3. Penafsiran mufassir modern-kontemporer (abad 13-19 H.)	76
BAB IV ANALISIS INTEGRASI KESABARAN SEBAGAI JALAN KESEIMBANGAN JIWA DENGAN PRESPEKTIF ROBERT FRAGER	89
A. Konsep Kesabaran dalam Penafsiran Q.S. Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Mufassir	89
1. Makna sabar sebagai kekuatan aktif.....	92
2. Relasi sabar dan shalat sebagai metode spiritual.....	94
3. Makna kebersamaan Allah sebagai sumber ketenangan jiwa	96
B. Konsep Kesabaran sebagai Keseimbangan Jiwa pada penafsiran Al-Baqarah ayat 153 Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager.....	98
1. Sabar sebagai pengendalian nafs dan regulasi emosi	103
2. Sabar sebagai proses pemurnian jiwa (<i>tazkiyah al-nafs</i>).....	105
3. Peran hubungan dengan Tuhan dalam menciptakan ketenangan batin	107
BAB V PENUTUP	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran	111
1. Saran akademik	111
2. Saran teoritis.....	112
3. Saran praktis.....	112
DAFTAR PUSTAKA	113

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Alhaj, Thabet Ahmad, Sedek Arrifin, dan Mohammed Abdul Faiz. "Patience in The Holy Quran and Its Impact on Building Credible Character: A Thematic and Intentional Study." *Ma 'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah* 17, no. 1 (2022): 123–142.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006.
- Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Janā'iz, Bāb al-Ṣabr 'inda al-Ṣadmah al-Ūlā, no. 1302.
- Al-Ghazālī, Imām. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2005.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesabaran dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2010.
- Muhammad Fuad Abdul Baqi. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Ḥadīth, 1364 H.
- Al-Raghib al-Isfahani. *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Fikr, t.t.
- Al-Qurtubī. *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.
- Al-Rāghib al-Aṣṣafahānī. *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Qalam, 2009.
- Al-Ṭabarī. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2002.
- Alwi, M. Mustholiq, Sayyid Husein, dan Witsarut Lohwithee. "Study the Virtue of Patience: Lessons from Surah Al-Baqarah and Ali Imran in the Qur'an." *JPAII* 5, no. 1 (2024): 1–15.
- Asrowi. *Psikologi Agama: Integrasi Agama dan Ilmu Pengetahuan Modern*. Surakarta: UNS Press, 2020.
- Azra, Azyumardi. *Spiritualitas Islam dan Krisis Kemanusiaan Modern*. Jakarta: Prenada Media, 2019.
- Cetinkaya, Merve, dan Jo Billings. "A Systematic Review on the Relationship between Spirituality and Islamic-Sufi Practices with Mental Wellbeing." *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 10 (2024): 1065–1080. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10190125/1/Systematic%20review%20of%20the%20relationship%20between%20IslamicSufi%20spirituality%20and%20practice%20and%20mental%20well-being.pdf>
- Darraz, Abdullah. *An-Nafs wa al-Rūḥ fī al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1986.
- Ernawati. *Kontrol Diri dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Fajrin, Dinella Irawati, Hasan Mudā'is, dan Yulianti Yulianti. "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama (JRA)* 2, no. 1 (2023): 45–46.
- Falah, Muhammad Nadjmul. *Meditasi Spiritual Pecandu Narkoba Perspektif Psikologi Sufi Robert Frager di Pondok Pesantren Inabah Suryalaya Surabaya*.

- Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Frager, Robert. *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton, IL: Quest Books, 1999.
- . *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Terj. Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman, 2014.
- Haqqi, M. *Tafsir Ayat-Ayat Kesabaran*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Ihsanillah, M. Mu'tamid, dan Auliya. "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 2 (2023): 48–58.
- Keyes, Corey L. M., dan Carol D. Ryff. "Subjective Well-Being and Psychological Balance." *Journal of Happiness Studies* 3, no. 4 (2002): 323–344.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Mulyana, Nana, dkk. "Character Education in the Qur'an; Patience, Honesty and Responsibility." *International Journal of Teaching and Learning* 12 (2020): 9–15.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism*. New York: HarperOne, 2007.
- Quraish Shihab, M. *Tafsir al-Mishbāh*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Anna Freud. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1936.
- Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins, 2000.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. "Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression." Dalam *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, 3rd ed., disunting oleh Keith S. Dobson. New York: Guilford Press, 2010.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Freud, Sigmund. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: George Allen & Unwin, 1922.
- . *The Ego and the Id*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923.
- Jerath, A., J. Edry, V. Barnes, dan M. Jerath. "Physiology of Long Pranayamic Breathing: Neural Respiratory Elements May Provide a Mechanism That Explains How Slow Deep Breathing Shifts the Autonomic Nervous System." *Medical Hypotheses* (2006).
- Wong, P. T. P. "Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40, no. 2 (2010): 85–93.
- Rajab. *Globalisasi dan Dampaknya terhadap Kehidupan Manusia*. Jakarta: Prenada Media, 2010.
- Rozi, Fahrul, dan Anggun Prasasti. "Kesabaran sebagai Nilai Kebajikan dan Efeknya terhadap Resiliensi: Peranan Moderasi dari Disposisi Harapan." *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 1 (2018): 1–10.
- Rusdi, Ahmad. "Kesabaran dalam Psikologi Islam dan Pengukurannya." Makalah Konferensi Psikologi Antar Universitas Islam ke-3, 2016.
- Sari, Rovi Ratna. *Tingkatan Jiwa Perspektif Psikologi Sufi: Studi Pemikiran Robert Frager*. Skripsi, IAIN Bengkulu, 2018.

- Shinta Nuriya Idatul Alfain, Achmad Khudori Soleh, dan Muhammad Rafi Yamani. "The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 34, no. 2 (2023): 77–89.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suwanda. *Psikologi Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zahir, Farah R., dan M. Waseem Qoronfleh. "Traditional Islamic Spiritual Meditation Practice: A Powerful Psychotherapy for Mental Wellbeing." *Frontiers in Psychology* 16(2025) <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1538865/full>
- Abdul Baqi, Muhammad Fuad. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H.
- Al-Asfahani, Al-Raghib. *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Juz III. Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.
- Al-Bursewī, Ismā'īl Haqqī. *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*. Jilid I. Beirut: Dār al-Fikr, t.th.
- Al-Jauziyyah, Ibn al-Qayyim. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2012.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghi*. Juz I. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.
- Al-Qusyairī, Abū al-Qāsim 'Abd al-Karīm. *Laṭā'if al-Isyārāt*. Jilid I. Kairo: Al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-'Āmmah li al-Kitāb, 1981
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Al-Sabr fi al-Qur'an*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1989.
- Ibnu 'Ajbah, Ahmad. *Al-Baḥr al-Madīd fi Tafsīr al-Qur'ān al-Majīd*. Jilid I. Kairo: Dr. Ḥasan 'Abbās Zakī, 1999.
- Annisa Maharani, Wa Ode, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. "Model Psikoterapi Sabar dalam Perspektif Psikologi Islam." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139–147, <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.959>
- Haryadi. *Konsep Sabar dan Implementasinya dalam Kehidupan*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Haryanti, H. "Penguatan Kesabaran sebagai Kecakapan Spiritual." *Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2008).
- Ihsanillah, Muhammad Mu'tamid, & Auliya. "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 8, no. 1 (2024): 103–117, <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>
- Imron, A., D. Sabardila, & T. Rustini. "Sabar sebagai Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (2020).
- Izutsu, Toshihiko. *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Semantik terhadap Al-Qur'an*. Terj. Amiruddin. Jakarta: Tiara Wacana, 2003.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Kurnia, Yunita Wahyu. "Konsep Sabar dalam Tafsir al-Maraghi." *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2016): 61–77.
- Munawir, M. Fajrul. "Konsep Sabar dalam Tafsir al-Maraghi." *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2016).

- Musfichin. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi." *Studia Insania* 7, no. 1 (2019).
- Muslim bin al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitāb al-Zuhd wa al-Raqā'iq.
- Saputra, Eka. "Model Psikoterapi Sabar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 2 (2022): 13817–13824, <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4633>
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 1 & 8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi (UGM)*: <https://doi.org/10.22146/jpsi.7654>
- Sundari. *Konsep Sabar dalam Perspektif Islam*. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Suprianto, Agus. *Makna Sabar dalam Kehidupan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008.
- Suryantara, A. "Nilai-Nilai Kesabaran dalam Mahfudzat." *Jurnal Tarbiyah* 7, no. 1 (2019).
- Turfe, Talal Ali. *Mukjizat Sabar*. Bandung: Mizania, 2009.
- Wathoni, M. *Psikologi Qurani: Konsep Emosi dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Yusuf, A., A. Kahfi, & M. Chaer. "Makna Sabar dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an* 9, no. 2 (2018): 145.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh.
- Muslim ibn al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Ṭabarī, Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Fikr. Akses: <https://archive.org/>
- Ibn Kathīr, Ismā'īl ibn 'Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Beirut: Dār al-Fikr. Akses: <https://archive.org/>
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn. *Mafāṭīḥ al-Ghayb (al-Tafsīr al-Kabīr)*. Beirut: Dār al-Fikr. Akses: <https://archive.org/>
- Sayyid Quṭb. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Shurūq.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥamid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Qusyairī, Abū al-Qāsim. *Al-Risālah al-Qusyairiyyah*. Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1988. Akses: <https://delisufi.blogspot.com/>
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Uddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn*.
- Al-Qaradawī, Yusuf. *Al-Ṣabr fī al-Qur'ān*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1989.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Garden of Truth*. New York: HarperOne, 2007.
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge*. Albany: SUNY Press, 1989.
- Zaprulkan. *Ilmu Tasawuf: Kajian Tematik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Syukur, M. Amin. *Sufi Healing*. Semarang: Walisongo Press, 2012.
- Frager, Robert. *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton: Quest Books, 1999.

- Frager, Robert *Essential Sufism*. San Francisco: HarperCollins, 1999.
- Frager, Robert *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: Zaman / QAF.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2007.
- Koenig, Harold G. *Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press, 2012.
- Gross, James J. "Emotion Regulation." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007.
- Mischel, Walter. *The Marshmallow Test*. New York: Little, Brown, 2014.
- Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins, 2000.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. "Cognitive Therapy." 2010.
- Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. 1923.
- Freud, Sigmund. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. 1922.
- Freud, Anna. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1936.
- Zahir, Farah R., dan M. Waseem Qoronfleh. "Islamic Spiritual Meditation." *Frontiers in Psychology* (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Cetinkaya, Merve, dan Jo Billings. "Spirituality and Islamic-Sufi Practices." *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 10 (2024).
- Alfain, Shinta Nuriya Idatul, dkk. "Role of Patience in Mental Coping." *Tribakti Journal* 34, no. 2 (2023).
- Rozi, Fahrul, dan Anggun Prasasti. "Kesabaran dan Resiliensi." *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 1 (2018).
- Imron, A., dkk. "Sabar sebagai Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (2020).
- Saputra, Eka. "Model Psikoterapi Sabar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4633>
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006.
- Asrowi. *Psikologi Agama*. Surakarta: UNS Press, 2020.
- Azra, Azyumardi. *Spiritualitas Islam*. Jakarta: Prenada, 2019.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Wathoni, M. *Psikologi Qurani*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Meraih Cinta Ilahi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999.
- Wulandari, Asti. "Nafs in Sufism Psychology: Robert Frager's Perspective." 2017. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1155>
- Falah, Muhammad Nadjmul. *Meditasi Spiritual Perspektif Frager*. UIN Sunan Ampel, 2022.
- Chakiki, Rachmad Bhakti. *Psiko-Sufisme Robert Frager*. UIN Sunan Ampel, 2022.
- Gojali, Muhtar. *Pemikiran Tasawuf Robert Frager*. UIN Bandung, 2017.