

RESILIENSI GENERASI STROBERI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(Studi Pendekatan Psikologi Positif)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh:

Annisa Fitri

NIM. 21211623

**PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA
2025 M/1447 H**

RESILIENSI GENERASI STROBERI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(Studi Pendekatan Psikologi Positif)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh:

Annisa Fitri

NIM. 21211623

Pembimbing:

Mamlu'atun Nafisah, M.Ag.,

**PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**


2025 M/1447 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Resiliensi Generasi Stoberi Perspektif Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi Positif)" yang disusun oleh Annisa Fitri Nomor Induk Mahasiswa: 21211623 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah.

Tangerang, 19 Agustus 2025




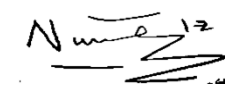

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, rounded loop followed by a vertical line and a small flourish.

Mamlu'atun Nafisah, M.Ag.,

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Resiliensi Generasi Stroberi Perspektif Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi Positif)" yang disusun oleh AnnisaFitri dengan Nomor Induk Mahasiswa: 21211623 telah diujikan pada sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 3 September 2025. Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. H. Muhammad Ulinnuha, Lc. M.A.	Ketua Sidang	
2.	Mamlu'atun Nafisah, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
3.	Dr. Syamsul Ariyadi, M.A.	Penguji I	
4.	Dr. Nur Izzah, M.A.	Penguji II	
5.	Mamlu'atun Nafisah, M.Ag.	Pembimbing	

Tangerang Selatan, 2 September 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. H. Muhammad Ulinnuha, MA.

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Fitri

NIM : 21211623

Tempat/Tanggal Lahir : Grobogan, 9 Juli 1998

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Resiliensi Generasi Stroberi Perspektif Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi Positif)" adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Tangerang, 19 Agustus 2025



Annisa Fitri

MOTTO

فِي صَبْرِنَا نَكْشِفُ قُوتَنَا، وَفِي تَوَكُّلِنَا نُحَرِّزُ أَنْفُسَنَا، وَفِي رِضَا اللَّهِ نَصِلُ إِلَى سُكُونِ الرُّوحِ،
فَالْحَيَاةُ لَيْسَتْ عُبُورًا سَهْلًا، بَلْ هِيَ رِحْلَةٌ تَتَشَكَّلُ فِيهَا الرُّوحُ مِنْ خِلَالِ التَّحَدِّيَّاتِ

"Dalam kesabaran kita menemukan kekuatan, dalam tawakkal kita membebaskan diri, dalam rida kepada Allah kita mencapai kedamaian jiwa. Hidup bukanlah perjalanan yang mudah, melainkan perjalanan di mana jiwa dibentuk oleh tantangan."

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati yang paling dalam, segala puji dan syukur kupanjatkan hanya kepada Allah SWT., Rabb semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang tanpa henti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat kemudahan serta pertolongan-Nya.

Karya ini dengan sepenuh hati kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tercinta dan tersayang bapak Ali Masychun dan ibu

Eliyana Fuatin, serta seluruh keluarga yang selalu mendukung dan mendo'akan dalam setiap langkah dan perjuangan ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, didikan, kasih sayang, kekuatan, dan semangat yang selalu menyertai.

Untuk diriku sendiri, yang telah kuat dan bertahan, yang terus melangkah meski jalannya tidak mudah, yang selalu berjuang tanpa henti meski ragu menghampiri. Terima kasih telah mengusahakan yang terbaik untuk segala hal yang dijalani dan mau terus belajar apapun yang belum diketahui.

Dan tentunya teruntuk almamater tercinta, tempat di mana aku mendapatkan ilmu pengetahuan, semangat juang, serta pengalaman berharga yang selalu menjadi pembelajaran untuk terus melangkah ke depan. terima kasih telah menjadi rumah bagi mimpi-mimpi yang tumbuh dan kenangan yang abadi. Semoga karya ini menjadi jejak awal pengabdian yang diridhai Ilahi, demi tegaknya ilmu, maslahat bagi umat, dan keberkahan dalam kehidupan.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah 'Azza wa Jalla yang telah memberikan nikmat berupa iman sehingga sampai saat ini kita masih ditakdirkan menjadi insan yang ihsan. Shalawat bersetangkaikan salam senantiasa tercurah kepada penghulunya para nabi yaitu sosok yang datang dengan membawa ragam kemukjizatan, melenyapkan kesesatan, dan menggaungkan kebenaran. Sosok yang hatinya diteguhkan dan bacaannya ditartilkan tatkala Al-Qur'an secara berangsur-angsur kepadanya diturunkan. Sosok yang susunan huruf dalam namanya memiliki nilai kemukjizatan bilangan angka di dalam Al-Qur'an. Ialah Rasulullah Muhammad SAW yang pandangan dan syafa'atnya senantiasa diharapkan.

Setelah menempuh proses penyusunan, lembaran halaman skripsi ini pada akhirnya telah dirampungkan, tentu tidak lepas dari dominasi keterlibatan Allah SWT yang senantiasa memberikan hidayah dan pertolongan. Karya skripsi ini bukan hanya sekedar lampiran akademik sebagai acuan kelulusan, lebih dari itu merupakan bentuk pengabdian terhadap literatur intelektual Al-Qur'an, dengan besar harapan semoga karya sederhana ini menjadi gerbang awal untuk sebuah langkah panjang dalam misi menebar kemaslahatan dan kebermanfaatan.

Dengan penuh ketulusan, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak ternilai kepada beberapa pihak yang telah memiliki dedikasi selama penggarapan skripsi ini berlangsung dalam bentuk do'a, dukungan, bimbingan, saran, dan arahan. Diantaranya:

1. Rektor Institut Ilmu Al Qur'an (IIQ) Jakarta Prof Dr. Hj. Nadjematul Faizah, S.H., M.Hum.

2. Wakil Rektor I, Bidang Akademik Institut Ilmu Al Qur'an (IIQ) Jakarta, Dr. Romlah Widayati, M.Ag.
3. Wakil Rektor II, Bidang Administrasi Umum dan Keuangan, Bapak Dr. H. M. Arif Khan, S.E., M.Si., CPA.
4. Wakil Rektor III, Bidang Kemahasiswaan dan Alumni, Ibu Hj. Muthmainnah, M.A.
5. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Dr. H. Muhammad Ulinnuha, Lc., MA.
6. Ketua Program Studi Al-Qur'an & Tafsir IIQ Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing, Ibu Mamluatun Nafisah, M.Ag., yang telah sabar; ikhlas, teliti, dan selalu memberikan saran juga kritik yang membangun adalah bahasa motivasi yang digunakan dalam setiap bimbingan.
7. Segenap dewan dosen dan guru Tahfizh Al-Qur'an IIQ Jakarta, yang telah memberikan ilmu dengan mengajar dan membimbing penulis dengan sepenuh hati, yang kerap memotivasi tanpa henti dan selalu menjadi inspirasi.
8. Seluruh civitas akademika IIQ Jakarta, yang telah menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif, dinamis, kondusif, serta inspiratif.
9. Kedua jimat kehidupan yang welas asih dan kasih sayang tidak pernah khianat sepanjang zaman, Ayahanda Ali Masychun & Ibunda Eliana Fuatin, do'a & ridha kalian adalah alasan utama penulis untuk selalu menjadi wanita yang tangguh dan bertahan dalam setiap arena perjuangan.
10. Saudara kandung, Paman dan Bibi tersayang. Nisrina Firdaus, Ahmad Afgan Hanansyah, Nur Rokhmah, Mardiyah.

11. Pondok Pesantren Modern Gontor, Pondok Pesantren Tahfidz Nahdlatul Qur'an Kudus, Pondok Pesantren Daar El Fikr Depok, beserta seluruh guru-guru yang telah menanamkan fondasi keilmuan untuk penulis.
12. Teman-teman kelas 8A IAT dan seluruh angkatan 2021 yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini.
13. Sahabat-sahabat di pondok yang selalu kebersamai dan mendukung penulis dalam setiap langkah perjalanan ini; Luluk Sekar Wangi, Aisyah A'yuni Marisma, Luk Lu'ul Mukarromah, Khoirunnisa' Aulia. Kalian bukan sekedar teman, tapi sosok berharga yang sangat baik dan berkesan.
14. Sahabat penulis yang senantiasa hadir dalam setiap fase perjuangan, tempat berbagi lelah dan harapan, pelipur lara di tengah segala keterbatasan; Haizatul Himmah, Tira Rabi'ah, Umi Zulfa. Semoga Allah Swt. selalu menjaga dan memudahkan segala urusan kalian.
15. *Sedulur-sedulur* di Organisasi JHQ yang selalu mendukung setiap langkah perjuangan di JHQ dan menjadi keluarga yang memberikan dukungan di perantauan.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin mengacu kepada SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

Transliterasi ini berpedoman pada penulisan skripsi, tesis, serta disertasi Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta pada tahun 2021. Transliterasi Arab-Latin mengacu pada berikut ini:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama		Huruf Latin	Nama
ا	Alif		Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba		B	Be
ت	Ta		T	Te
ث	Ša		š	es (dengan titik diatas)
ج	Jim		J	Je
ح	Ḥa		ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha		Kh	Ka dan ha
د	Dal		D	De
ذ			ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra		R	Er
ز	Zai		Z	Zet
س	Sin		S	Es
ش	Syin		Sy	Es dan ye

ص	Ṣad		ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad		ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa		ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa		ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`Ain		`	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain		G	Ge
ف	Fa		F	Ef
ق	Qaf		Q	Ki
ك	Kaf		K	Ka
ل	Lam		L	El
م	Mim		M	Em
ن	Nun		N	En
و	Wau		W	We
ه	Ha		H	Ha
ء	Hamzah		‘	Apostrof
ي	Ya		Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *Tasydid ditulis rangkap*:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. **Tā' marbūtah di akhir kata**

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat, dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila **Tā' marbūtah** diikuri dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كِرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karāmah al-auliā'</i>
--------------------------	---------	--------------------------

c. Bila **Tā' marbūtah** hidup atau dengan harakat fathah, kasrah. Dhammah ditulis *t*

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>Zakāt al-ḥiṭr</i>
-------------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	ditulis	I
ُ	<i>Dhammah</i>	ditulis	U

5. Vokal Panjang

1	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	Ā
	جَاهِلِيَّةٌ	Ditulis	<i>jāhiliyyah</i>

2	<i>Faṭḥah + ya' mati</i>	Ditulis	Ā
	تنسى	Ditulis	<i>Tansā</i>
3	<i>Kasrah + ya' mati</i>	Ditulis	Ī
	كريم	Ditulis	<i>Karīm</i>
4	<i>ḍhammah + wawu mati</i>	Ditulis	Ū
	فروض	Ditulis	<i>Furūd</i>

6. Vokal Rangkap

1	<i>Faṭḥah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	بينكم	Ditulis	<i>bainakum</i>
2	<i>Faṭḥah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

8. Kata Sanding Alif + Lām

a. Bila diikuti huruf *Qomariyyah*

القران	Ditulis	<i>Al-Qur`ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*

السماء	Ditulis	<i>al-samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>al-syams</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوي الفروض	Ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PENULIS	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka	10
A. Metode Penelitian.....	17
B. Teknik dan Sistematika Penulisan	21
BAB II TINJAUAN UMUM RESILIENSI	23
A. Definisi Resiliensi	23
B. Cara Membangun Resiliensi.....	27
1. Regulasi Emosi.....	27
2. Kontrol Impuls	30
3. Optimisme	33
4. <i>Casual Analysis</i> (Analisis Kausal)	36
5. <i>Empathy</i> (Empati)	38

6. <i>Self Efficacy</i> (Efikasi Diri)	41
7. Reaching Out (pencapaian)	44
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	45
1. Faktor Internal	45
2. Faktor Eksternal	54
D. Identifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Langkah-Langkah Resiliensi dan Generasi Stroberi.....	64
1. <i>Ṣabr</i> (Sabar).....	65
2. <i>Tawakkal</i> (Tawakkal).....	81
3. <i>Riḍā</i> (Rida)	96
4. <i>Ḍurriyyatan Di'āfan</i> (Generasi Rapuh).	106
BAB III GENERASI STROBERI.....	111
A. Definisi Generasi Stroberi.....	111
B. Karakteristik Generasi Stroberi.....	114
C. Penyebab Munculnya Generasi Stroberi.....	122
1. Pola asuh orang tua yang tidak seimbang	123
2. Sistem Pendidikan yang Terlalu Berorientasi pada Hasil	124
3. Pengaruh Budaya Instan dan Ketergantungan Sosial Media	126
4. Minimnya Ketahanan Mental dan Pengelolaan Emosi	127
5. Lingkungan Sosial yang Tidak Menantang.....	128
6. Kurangnya Nilai Religius dan Makna Hidup sebagai Pemicu Kerentanan Batin Generasi Muda.....	130
BAB IV ANALISA TEMATIK TAFSIR AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG LANGKAH-LANGKAH RESILIENSI	133
A. Analisa Tafsir Ayat-Ayat Al-Qur'an pada Term Sabar, Tawakkal, Rida dan Generasi Lemah.....	133
1. Term Sabar pada QS. Al-Baqarah [1]: 155-157 dan QS. Ali 'Imrān [3]: 186	134
2. Term Tawakkal pada QS. Ibrāhim [14]: 12 dan QS. Al-Thalāq [65]:	
3.....	152

3. Term Rida pada QS. Al-Taubah [9] : 59 dan QS. Al-Fajr [65]: 27-28.....	159
4. Term generasi rapuh pada QS. Al-Nisā' [4]: 9.....	170
B. Langkah-Langkah Membangun Resiliensi Generasi Stroberi..	173
1. Regulasi Emosi.....	174
2. Kontrol Impuls	176
3. Optimisme	177
4. Analisis Kausal.....	178
5. Empati	179
6. Efikasi Diri	181
7. Reaching Out sebagai Tahap Menuju Nafs al-Muthma'innah	182
BAB V PENUTUP.....	185
A. Kesimpulan.....	185
B. Saran	186
DAFTAR PUSTAKA.....	188
Lampiran-Lampiran.....	203
BIODATA PENULIS.....	205

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 kata <i>Ṣabr</i> dalam Al-Qur'an	67
Tabel 2.2 kata <i>Tawakkal</i> dalam Al-Qur'an	83
Tabel 2.3 kata <i>Riḍā</i> dalam Al-Qur'an.....	97

ABSTRAK

Annisa Fitri (21211623) "Membangun Resiliensi Generasi Stroberi Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Dan Psikologi)", Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Tahun 2025.

Fenomena generasi stroberi, yang merujuk pada generasi muda yang memiliki karakteristik tampak ceria namun rapuh dalam menghadapi tekanan hidup, menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Generasi ini menunjukkan ketahanan mental yang rendah, terutama dalam menghadapi kegagalan dan stres. Pola asuh permisif, perkembangan teknologi, serta pergeseran nilai sosial berkontribusi terhadap munculnya fenomena ini, yang memerlukan solusi untuk meningkatkan ketangguhan jiwa generasi muda.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji resiliensi dalam konteks psikologi atau Al-Qur'an secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan perspektif psikologi dengan pendekatan tematik dalam tafsir Al-Qur'an. Fokus utama penelitian adalah menganalisis bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai kesabaran, tawakkal, dan ridha dapat membentuk resiliensi generasi stroberi, khususnya dalam konteks kehidupan sosial modern yang penuh tekanan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dan pendekatan tematik (maudhū'ī) dalam tafsir Al-Qur'an. Pendekatan psikologi mengacu pada teori resiliensi yang mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi ketahanan mental, sementara pendekatan tematik digunakan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan ketangguhan jiwa. Teori yang digunakan termasuk konsep resiliensi menurut Reivich dan Shatté, serta tafsir mengenai nilai-nilai sabar, tawakkal, dan ridha.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti sabar, tawakkal, dan ridha, dapat dijadikan dasar untuk membangun ketangguhan jiwa pada generasi stroberi. Implementasi dari nilai-nilai tersebut dapat membantu generasi muda untuk mengelola tekanan hidup, meningkatkan daya juang, serta memperkuat aspek spiritual dan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan zaman.

Kata kunci: Resiliensi, generasi stroberi, Al-Qur'an dan Psikologi

ABSTRACT

Annisa Fitri (21211623) "Building Resilience in the Strawberry Generation from the Perspective of the Qur'an (Thematic and Psychological Approaches)," Undergraduate Thesis in Qur'anic Studies and Tafsir, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Institute of Qur'anic Studies (IIQ) Jakarta, 2025.

The phenomenon of the strawberry generation, which refers to young people who have the characteristics of appearing cheerful but fragile in facing the pressures of life, is the main focus of this research. This generation demonstrates low mental resilience, especially when facing failure and stress. Permissive parenting styles, technological developments, and shifts in social values contribute to the emergence of this phenomenon, which requires solutions to enhance the mental toughness of the younger generation.

Unlike previous research that only examines resilience in the context of psychology or the Qur'an separately, this study integrates psychological perspectives with a thematic approach in Qur'anic exegesis. The main focus of the research is to analyze how Qur'anic verses containing the values of patience, trust in Allah, and contentment can shape the resilience of the strawberry generation, especially in the context of modern social life filled with pressure.

This research uses a psychological approach and a thematic (maudhū'ī) approach in Qur'anic exegesis. The psychological approach refers to resilience theory, which identifies various factors affecting mental resilience, while the thematic approach is used to analyze Qur'anic verses related to inner strength. The theories used include the concept of resilience according to Reivich and Shatté, as well as exegesis on the values of patience, trust in Allah, and contentment.

The results of the study show that the values contained in Qur'anic verses, such as patience, tawakkul, and rida, can serve as a foundation for building resilience in the strawberry generation. The implementation of these values can help young people manage life's pressures, increase their perseverance, and strengthen their spiritual and psychological aspects in facing the challenges of the times.

Keywords: Resilience, strawberry generation, Qur'an, and Psychology."

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara sosiologis, setiap individu tidak terlepas dari pengalaman menghadapi berbagai bentuk kesulitan hidup. Tantangan dan permasalahan dapat muncul secara tiba-tiba dalam waktu dan kondisi yang tidak terduga, serta seringkali berada di luar kendali manusia. Dalam keadaan semacam itu, individu dituntut memiliki kemampuan untuk bertahan sebagai modal dalam menyelesaikan persoalan hidup.¹

Kemampuan untuk tetap bertahan dan kembali bangkit setelah menghadapi berbagai tekanan hidup dikenal sebagai resiliensi. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh Redl pada tahun 1969, yang mengamati adanya variasi positif dalam cara individu merespons stres serta situasi-situasi yang merugikan. Secara umum, resiliensi dipahami sebagai kapasitas seseorang dalam mengakses dan memanfaatkan sumber daya yang diperlukan ketika menghadapi tekanan hidup, seperti keterampilan psikologis, sosial, maupun fisik, guna menjaga kesejahteraan. Kemampuan ini juga mencakup kemampuan untuk menegosiasikan cara memperoleh sumber daya tersebut secara bermakna dan selaras dengan nilai-nilai budaya yang dianut.²

Ketika seseorang memiliki resiliensi yang baik, ia cenderung dapat mengambil keputusan secara cepat dan tepat meski dalam tekanan.³

¹ Reivich, K. & Shatté, A., *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New York: Broadway Books, 2002), h. 12.

² Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, "Resiliensi dan Strategi Coping pada Mahasiswa di Masa Pandemi", *Jurnal Psikologi Teoretik dan Terapan*, Vol. 13, No. 1, 2022, h. 12.

³ Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, "Resiliensi dan Strategi Coping pada Mahasiswa di Masa Pandemi", *Jurnal Psikologi Teoretik dan Terapan*, Vol. 13, No. 1, 2022, h. 15.

Resiliensi tersebut memungkinkan individu untuk memandang masalah sebagai peluang untuk berkembang, menjadikan kegagalan sebagai batu loncatan menuju keberhasilan, serta mengubah rasa tidak berdaya menjadi kekuatan batin.⁴ Namun demikian, tidak semua individu mampu mengelola tekanan tersebut, sebagian ada yang tetap bertahan, sementara yang lain mengalami keputus-asaan hingga melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang, termasuk dosa besar, karena merasa tidak mampu mengatasi beban hidupnya.⁵

Salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi adalah gaya pola asuh orang tua terhadap anaknya. Pola asuh yang hangat, responsif, dan konsisten cenderung menghasilkan individu yang lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁶

Di era transformasi digital ini, paparan konstan terhadap media sosial dan berita online dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Generasi stroberi sering kali membandingkan diri mereka dengan gambaran hidup ideal yang diposting oleh orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.⁷

Generasi stroberi adalah istilah yang menggambarkan generasi muda saat ini. Mereka umumnya penuh ide dan kreativitas, tetapi mudah

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h. 243.

⁵ Koeswara, E., *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapannya*, (Bandung: PT Eresco, 1991), h. 91.

⁶ "Pengaruh Pola Asuh terhadap Resiliensi Siswa SMP," *Jurnal Bimbingan Konseling*, diakses 17 Mei 2025, https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/download/4384/2763/10768?utm_source=chatgpt.com;

⁷ "Ciri-Ciri Generasi Alpha, Karakteristik Unik Anak-Anak Era Digital," *Liputan6.com*, diakses 17 Mei 2025, https://www.liputan6.com/feeds/read/5813051/ciri-ciri-generasi-alpha-karakteristik-unik-anak-anak-era-digital?utm_source=chatgpt.com.

goyah di bawah tekanan, layaknya buah stroberi yang tampak indah namun mudah hancur jika diinjak. Seperti stroberi yang sering disebut sebagai “buah semu”, sebenarnya tidak ada batasan usia pasti siapa saja generasi yang disebut sebagai generasi stroberi. Istilah ini lebih disematkan pada karakteristik, bukan soal tahun kelahiran yang sangat spesifik.⁸

Selain itu generasi stroberi juga memiliki sifat malas yang sangat tinggi dan mudah penat, sehingga mereka beranggapan bahwa santai, nongkrong adalah hal yang wajar. Dapat disimpulkan bahwa generasi stroberi ini adalah generasi yang mempunyai mental lemah, rapuh, lunak, mudah hancur, tidak sabar terhadap tekanan, tidak mandiri (manja), mudah menyerah, mudah sakit hati dan malas.

Kasus bunuh diri di kalangan remaja dan mahasiswa kembali menjadi perhatian publik setelah seorang mahasiswi Universitas Indonesia mengakhiri hidupnya hanya beberapa hari sebelum pelaksanaan wisuda. Peristiwa tragis yang diduga dilatarbelakangi oleh masalah hubungan pribadi tersebut menambah panjang daftar kasus serupa yang terjadi di lingkungan siswa dan mahasiswa di Indonesia. Fenomena ini menjadi potret nyata lemahnya ketahanan mental di kalangan generasi muda yang tengah menghadapi tekanan hidup, baik dalam aspek akademik, emosional, maupun sosial.⁹

Laporan dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dipublikasikan pada akhir tahun 2022 menunjukkan data yang cukup mengkhawatirkan. Survei tersebut mengungkap bahwa

⁸ “Mengenal Istilah Generasi Strawberry, Ciri-Ciri dan Penyebabnya,” *Tempo.co*, 27 Mei 2024, <https://www.tempo.co/gaya-hidup/mengenal-istilah-generasi-strawberry-ciri-ciri-dan-penyebabnya-408369>

⁹ “Mahasiswi UI Bunuh Diri Jelang Wisuda, Polisi Temukan Surat Wasiat,” *Kompas.com*, <https://www.kompas.com> (8 Juli 2025).

satu dari tiga remaja Indonesia, setara dengan 15,5 juta jiwa, memiliki masalah kesehatan mental. Lebih lanjut, ditemukan pula bahwa satu dari dua puluh remaja atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental yang signifikan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Angka-angka tersebut menjadi peringatan serius akan pentingnya perhatian terhadap aspek mental dan spiritual generasi muda.¹⁰

Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun generasi muda saat ini memiliki akses luas terhadap pendidikan dan teknologi, namun banyak dari mereka yang belum memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola tekanan psikologis dan emosional dalam kehidupan. Maka dari itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh, tidak hanya dari aspek medis atau psikologis, tetapi juga dari sisi spiritual dan nilai-nilai agama, seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an, untuk membangun ketahanan mental atau resiliensi dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Sebagaimana dalam firman Allah:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفِّ
إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).” (Q.S. Al-Anfāl [8]: 60)

¹⁰ *Generasi Strawberry, Tingkat Depresi dan Kecenderungan Bunuh Diri*, VOA Indonesia, 19 Maret 2023, <https://www.voaindonesia.com/a/generasi-strawberry-tingkat-depresi-dan-kecenderungan-bunuh-diri-/7011064.html> (20 Juni 2025).

Dari ayat tersebut dapat dipahami pentingnya mempersiapkan kekuatan dalam menghadapi musuh. Kekuatan yang dimaksud tentu bukan kekuatan yang lemah, melainkan kekuatan yang dilandasi keberanian dan kesiapan yang matang. Terlebih bagi generasi muda, persiapan dari berbagai aspek sangatlah penting agar tidak mudah goyah. Sebab, merekalah yang akan melanjutkan estafet perjuangan bangsa ini. Dalam proses tersebut, berbagai rintangan pasti akan menghadang, dan hal itu membutuhkan kesiapan baik secara fisik maupun mental.¹¹

Islam sebagai agama yang dianut mayoritas umat di Indonesia mengandung nilai-nilai ajaran yang bersifat abadi dan menyeluruh, menjangkau setiap aspek kehidupan manusia.¹² Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam membimbing umat manusia dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan, termasuk tantangan dan penderitaan.¹³ Ajaran Islam hadir sebagai bentuk kasih sayang Allah bagi seluruh makhluk (*rahmatan lil 'ālamīn*), yang menekankan pentingnya kesejahteraan dan kemaslahatan umat manusia di dunia.¹⁴ Hal ini ditegaskan dalam QS. Ṭāhā ayat 2, yang menyebut bahwa Al-Qur'an tidak diturunkan untuk menyusahkan umat, melainkan sebagai petunjuk menuju kebahagiaan dan ketenteraman hidup di dunia dan akhirat.¹⁵ Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan ajaran-ajarannya secara normatif, tetapi juga membentuk kerangka spiritual untuk menghadapi

¹¹ Rifqi Hanif, "Kontekstualisasi Fenomena Strawberry Generation dengan Tanggung Jawab Orang Tua terhadap Membentuk Generasi Tangguh dalam Al-Qur'an" (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), <http://repository.uin-suska.ac.id/84721/2/SKRIPSI%20FULL.pdf>.

¹² Kamaruddin Baharun, *Pendidikan Agama Islam dalam Perspektif Multikulturalisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 23.

¹³ Kamaruddin Baharun, h. 26.

¹⁴ Kamaruddin Baharun, h. 27.

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 1989), QS. Ṭāhā: 2.

ujian hidup melalui langkah-langkah, seperti menerapkan ṣabr (sabar), mengamalkan tawakkal (ketergantungan kepada Allah), dan menumbuhkan riḍā (kerelaan menerima takdir).

Langkah-langkah ini sejatinya membentuk inti dari resiliensi Qur'ani. Namun, sering kali pemahaman terhadap langkah-langkah tersebut bersifat tekstual-normatif, belum sepenuhnya dikaitkan secara kontekstual dengan tantangan psikososial yang dihadapi generasi kini. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan tematik dan psikologis, yaitu dengan mengangkat tema langkah-langkah resiliensi dari ayat-ayat Al-Qur'an dan mendialogkannya secara konstruktif dengan konsep-konsep psikologi kontemporer. Dengan cara ini, langkah-langkah Qur'ani tidak hanya ditafsirkan ulang, tetapi juga dimaknai secara relevan dan kontributif dalam menjawab tantangan generasi stroberi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengeksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan langkah-langkah keteguhan jiwa (resiliensi), khususnya dalam konteks remaja yang rentan secara mental dan emosional. Upaya ini tidak hanya bertujuan untuk mengangkat langkah-langkah Qur'ani yang bersifat spiritual, tetapi juga untuk mempertemukannya dengan kajian psikologi kontemporer, agar mampu memberikan solusi yang integratif terhadap fenomena lemahnya ketahanan mental di kalangan generasi muda, yang sering disebut sebagai generasi stroberi.

Dalam rangka menggali ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, penulis menggunakan pendekatan tematik (tafsir maudhu'i) sebagaimana dirumuskan oleh Abd al-Ḥayy al-Farmāwī, yaitu metode yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang tersebar dalam berbagai surah namun memiliki tema yang senada. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih menyeluruh terhadap suatu tema

tertentu.¹⁶ Dalam hal ini tema tentang keteguhan hati, daya tahan jiwa, respon Qur'ani terhadap tekanan hidup dan generasi rapuh.

Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul: "**Resiliensi Generasi Stroberi Perspektif Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi Positif)**". Melalui penelitian ini, diharapkan tercipta integrasi antara ilmu keislaman dan ilmu psikologi, serta memberikan kontribusi nyata dalam merumuskan langkah-langkah Qur'ani sebagai dasar pembentukan ketangguhan jiwa generasi muda, khususnya dalam menghadapi tantangan zaman yang kian kompleks dan sarat tekanan.

B. Permasalahan

Setelah penulis memaparkan beberapa hal pada latar belakang, supaya penelitian ini lebih terarah, penulis perlu membuat identifikasi masalah, pembatasan masalah serta rumusan masalah.

1. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan kasus yang tercantum di latar belakang masalah di atas, muncullah beberapa permasalahan.

Diantara permasalahan yang dapat diidentifikasi oleh penulis adalah :

- a. Fenomena kerapuhan mental pada remaja masa kini yang menunjukkan gejala mudah menyerah, tidak tahan kritik, dan mengalami stres berlebihan ketika menghadapi tekanan hidup, yang dikenal sebagai karakteristik generasi stroberi.
- b. Krisis ketangguhan dan daya juang, generasi muda dinilai kurang memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan,

¹⁶ Habibah Lutfiah, Zulheldi, Nurhabibah Sormin, dan Fitri Kartika, "*Pemikiran 'Abdul Hayy Al-Farmawi,'*" Jurnal Pendidikan Tambusai 9, no. 1 (2025): h. 6824.

konflik, atau tekanan sosial, sehingga berpotensi menjadi generasi yang pasif dan mudah terpengaruh oleh hal negatif.

- c. Kurangnya penanaman langkah-langkah spiritual dalam kehidupan remaja, terutama yang bersumber dari Al-Qur'an, menyebabkan remaja kurang memiliki pegangan dalam menghadapi tekanan hidup.
- d. Belum adanya panduan yang sistematis untuk menerapkan langkah-langkah Al-Qur'an dalam membentuk resiliensi generasi stroberi, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.
- e. Belum banyak kajian yang secara spesifik menggali bagaimana langkah-langkah Al-Qur'an dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun *resiliensi psikologis dan spiritual* pada remaja.

2. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu yang dimiliki oleh penulis dalam melakukan penelitian serta objek dan ruang lingkup yang terlalu luas, maka kiranya masalah-masalah yang teridentifikasi di atas perlu adanya batasan-batasan, supaya penelitian dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, serta diselesaikan tepat pada waktunya. Maka pembahasan yang penulis angkat dibatasi hanya pada penelaahan penafsiran pada ayat-ayat yang mengisyaratkan tentang keteguhan jiwa dan kontekstualisasinya bagi generasi stroberi (remaja rapuh).

Adapun ayat-ayat yang akan penulis identifikasi dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat langkah-langkah keteguhan jiwa. Langkah-langkah tersebut direpresentasikan melalui sejumlah istilah (term) kunci yang

menggambarkan aspek resiliensi dalam perspektif Islam, di antaranya adalah sabar (الصَّبْرُ) dalam QS. Al-Baqarah [1]: 155–157 dan QS. Ali ‘Imrān [43]: 186, tawakkal (تَوَكَّلْ) dalam QS. Ibrāhīm [14]: 12 dan QS. Al-Ṭalāq [65]: 3, ridā (الرِّضَى) dalam QS. Al-Taubah [9]: 59 dan QS. Al-Fajr [89]: 27–30, serta generasi rapuh (دُرَيْئَةٌ ضِعَافًا) dalam QS. Al-Nisā’ [4]: 9.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan beberapa rumusan masalah terkait permasalahan yang akan dikaji, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pandangan para mufassir terhadap langkah-langkah resiliensi dalam Al-Qur’an, khususnya pada langkah sabar, tawakkal, dan rida?
- b. Bagaimana langkah-langkah membangun resiliensi Generasi Stroberi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menggali penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat yang mengisyaratkan langkah-langkah resiliensi.
2. Menganalisa langka-langkah membangun resiliensi Generasi Stroberi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Secara teoretis, penelitian ini berperan dalam memperkaya khazanah ilmu tafsir, khususnya dalam memahami konsep resiliensi spiritual untuk generasi stroberi dari perspektif Al-Qur’an. Dengan menggali nilai-nilai ketangguhan jiwa berdasarkan wahyu ilahi,

penelitian ini juga memberikan sumbangan penting bagi pengembangan kajian psikologi Islam, terutama terkait dengan kesehatan mental berbasis spiritual. Selain itu, penelitian ini menjadi referensi bagi penerapan metode pendekatan tematik (maudhū'ī) dalam kajian tafsir Al-Qur'an, sehingga dapat membantu peneliti lain dalam menggali makna ayat-ayat Al-Qur'an secara sistematis dan terstruktur.

2. Dari sisi praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan inspirasi dan pedoman bagi umat Islam khususnya generasi stroberi dalam membangun ketangguhan jiwa sesuai ajaran Al-Qur'an Langkah-langkah seperti kesabaran, tawakal, dan rida yang tergambar dalam ayat-ayat yang dikaji dapat menjadi sumber kekuatan spiritual bagi individu yang menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi konselor dan pendidik dalam mengembangkan program kesehatan mental berbasis spiritual, serta mendorong masyarakat untuk lebih memahami dan mengamalkan langkah-langkah ketangguhan jiwa yang diajarkan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah evaluasi kritis dan mendalam dari penelitian sebelumnya. Berdasarkan penelitian terhadap literatur-literatur yang berkaitan dengan objek kajian dalam penelitian ini, berikut beberapa literatur yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. *Proceeding* berjudul: *Konsep Resiliensi dalam Al-Qur'an dan Relevansinya pada Fase Dewasa Awal* yang ditulis oleh

Khoirunisa Wulan Sari.¹⁷ Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa Al-Qur'an mengajarkan tiga komponen utama dalam resiliensi, yaitu kemampuan beradaptasi dengan masalah hidup, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan transformasi diri menuju perbaikan. Penelitian ini mengidentifikasi 18 ayat yang relevan dan menyoroti faktor-faktor seperti efikasi diri, pengendalian impuls, optimisme, kesabaran, dan spiritualisme yang mempengaruhi resiliensi, khususnya pada fase dewasa awal.

Perbedaan signifikan dalam konteks dan fokus keduanya. Penelitian ini lebih fokus pada fase dewasa awal, menekankan bagaimana faktor-faktor seperti efikasi diri, pengendalian impuls, dan optimisme memengaruhi resiliensi pada usia tersebut. Sementara itu, penelitian saya lebih luas, tidak terbatas pada satu fase kehidupan tertentu, dan lebih menekankan pada resiliensi spiritual secara umum, mengintegrasikan tafsir dari ulama tertentu untuk memberikan perspektif yang lebih kontekstual.

Kedua penelitian ini sama-sama fokus pada konsep resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an. Keduanya juga menggunakan pendekatan tematik untuk menggali ayat-ayat yang berkaitan dengan ketangguhan jiwa dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Nilai-nilai utama seperti kesabaran, keteguhan hati, optimisme, dan spiritualisme menjadi fokus yang sama, dengan tujuan untuk menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan bagi individu untuk membangun ketahanan diri. Kedua penelitian ini menyoroti pentingnya spiritualitas dalam

¹⁷ Delta Yaumin Nahri, "Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur'an," dalam *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, vol. 5 (2021), h. 199–214, <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/254/61>.

membentuk resiliensi, baik dalam menghadapi kesulitan kehidupan sehari-hari maupun dalam proses perkembangan pribadi.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi penelitian saya dengan memperkaya pemahaman tentang konsep resiliensi dalam Al-Qur'an, khususnya dalam fase dewasa awal. Selain itu, dengan mengidentifikasi 18 ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan resiliensi, penelitian ini memberikan referensi dan wawasan yang memperdalam analisis terhadap ayat-ayat yang membahas ketangguhan jiwa, yang juga dapat diterapkan dalam konteks kehidupan kontemporer.

2. Artikel ilmiah dengan judul *Membangun Integritas dan Pribadi Tangguh dengan Meneladani Kisah Nabi Yusuf (Analisis Konsep Revolusi Mental dari Presiden Republik Indonesia Joko Widodo)* yang ditulis oleh Husni Adabi dan Imam Sukardi.¹⁸ Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kisah Nabi Yusuf dalam Al-Qur'an merupakan sumber inspiratif dalam membentuk integritas dan ketangguhan pribadi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah Penelitian ini menitikberatkan pada analisis kisah Nabi Yusuf sebagai teladan dalam membentuk integritas dan pribadi tangguh, dengan mengaitkannya pada konsep revolusi mental yang di canangkan oleh Joko Widodo. Sementara itu, penelitian saya lebih berfokus pada konsep resiliensi spiritual dalam perspektif Al-

¹⁸ Husni Adabi dan Imam Sukardi, "Membangun Integritas dan Pribadi Tangguh dengan Meneladani Kisah Nabi Yusuf (Analisis Konsep Revolusi Mental dari Presiden Republik Indonesia Joko Widodo)," *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, vol. 18 No. 3 (September 2022).

Qur'an secara umum, tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan tokoh tertentu atau kebijakan pemerintah.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah bahwa keduanya sama-sama mengkaji konsep ketangguhan jiwa dari perspektif Al-Qur'an. Kedua penelitian ini sepakat bahwa Al-Qur'an mengandung nilai-nilai penting yang dapat dijadikan pedoman dalam membentuk kepribadian yang kuat dan tangguh. Kontribusi penelitian ini pada penelitian saya adalah memperkaya pemahaman tentang ketangguhan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dengan menjadikan kisah Nabi Yusuf sebagai teladan.

Penulis menjadikan penelitian-penelitian di atas dapat dianggap seirama dan relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, dianggap seirama karena melihat dari kajian yang diambil, yakni sama-sama mengkaji dan meneliti Resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an. Walaupun masih ada beberapa perbedaan, tetapi penelitian-penelitian di atas memberikan kontribusi terhadap penelitian ini. Kontribusinya ialah dalam hal memberikan gambaran tentang resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an dan teladan tokoh-tokoh yang ceritakan dalam Al-Qur'an.

3. Artikel ilmiah dengan judul *Tafsir Ayat Psikologi: Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa dan Urgensinya dalam Kehidupan Sosial* yang ditulis oleh Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuk dimuat di Jurnal Al Afkar.¹⁹ Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberikan pedoman spiritual, tetapi juga menawarkan nilai-nilai

¹⁹ Muhammad Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuk, "Tafsir Ayat Psikologi: Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa dan Urgensinya dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022), h. 101–114, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.

psikologis yang dapat memperkuat resiliensi individu dalam kehidupan sosial. Dengan memahami dan mengamalkan ayat-ayat tersebut, individu dapat mengembangkan ketangguhan jiwa yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup, serta berkontribusi pada keharmonisan sosial.

Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada pendekatan dan fokus kajiannya. Fokus penelitian ini adalah pada konsep resiliensi spiritual menurut perspektif Al-Qur'an, dengan mengaitkan ayat-ayat yang relevan dengan aspek resiliensi tanpa merujuk pada tafsir dari mufassir tertentu. Adapun penelitian saya memusatkan perhatian pada nilai-nilai resiliensi dalam Al-Qur'an yang dieksplorasi melalui metode tematik, kemudian diinterpretasikan menggunakan konsep-konsep psikologi.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada tema utama yang dibahas, yaitu resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an. Keduanya menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, serta menjadikan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber utama untuk memahami konsep resiliensi.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan psikologis yang terkandung dalam Al-Qur'an, serta menekankan urgensi resiliensi jiwa dalam konteks kehidupan sosial.

4. Artikel ilmiah dengan judul *Pendidikan Karakter Generasi Strawberry: Mengambil Ibrah dari Kisah Ibrahim dan Ismail yang*

ditulis oleh Muhammad Fadli.²⁰ Kesimpulan penelitian ini adalah pembentukan karakter generasi muda yang rapuh (generasi strawberry) dapat diperkuat melalui teladan kisah Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail dalam Al-Qur'an. Nilai-nilai seperti tauhid, kesabaran, kepatuhan, dan kemandirian terbukti menjadi pondasi kuat dalam membentuk karakter tangguh. Pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai ketauhidan, disampaikan melalui pendekatan yang lembut dan komunikatif seperti yang dicontohkan Nabi Ibrahim, dinilai efektif dalam membangun ketahanan jiwa remaja di tengah tantangan zaman.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian saya adalah pada fokus kajian. Penekanan utama jurnal ini adalah pada peran orang tua, terutama ayah, dalam membentuk karakter tangguh anak melalui metode pendidikan yang dialogis dan berbasis nilai-nilai ketauhidan. Sebaliknya, penelitian saya membahas ketangguhan mental remaja (resiliensi) melalui nilai-nilai Al-Qur'an secara lebih luas dan tematik.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian saya adalah kedua penelitian ini sama-sama mengambil sumber nilai dari (Al-Qur'an), dengan tujuan (menguatkan mental generasi muda), dan melalui pendekatan pendidikan karakter spiritual. Penelitian ini memperkuat konteks sosial dan psikologis bahwa generasi strawberry memang membutuhkan pendekatan karakter berbasis nilai-nilai Islam.

²⁰ Muhammad Fadli, "*Pendidikan Karakter Generasi Strawberry: Mengambil Ibrah dari Kisah Ibrahim dan Ismail*," Jurnal Pendidikan Agama Islam 20, no. 2 (2023).

Kontribusi penelitian ini adalah memperkuat konteks sosial dan psikologis bahwa generasi stroberi membutuhkan pendekatan karakter berbasis nilai-nilai Islam.

5. Artikel ilmiah dengan judul "Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan" yang ditulis oleh Allya Esa Putri¹, Sobrul Laeli.²¹ Kesimpulan dari jurnal ini adalah bahwa resiliensi merupakan kemampuan penting yang dapat dibangun dan dikembangkan sepanjang rentang kehidupan manusia. Dengan menerapkan strategi seperti penguatan efikasi diri, keterampilan mengelola emosi, pemecahan masalah, dan dukungan sosial, individu dapat lebih siap menghadapi tekanan hidup. Pendekatan yang holistik dan adaptif diperlukan agar resiliensi tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari karakter yang terbentuk secara berkelanjutan dalam setiap fase kehidupan.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian saya adalah dalam hal pendekatan dan ruang lingkup. Penelitian ini berangkat dari teori-teori psikologi barat dengan subjek kajian yang bersifat umum lintas usia, sedangkan penelitian saya menitikberatkan pada nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an yang diaplikasikan khusus untuk membangun ketahanan mental remaja sebagai generasi stroberi.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian saya adalah dalam hal tema besar yang diangkat, yaitu resiliensi atau keteguhan jiwa sebagai kemampuan untuk bertahan dan bangkit

²¹ Alya Esa Putri dan Sobrul Laeli, "Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan," *Karimah Tauhid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 3, no. 6 (2024): h. 6853.

dari tekanan hidup. Keduanya juga bertujuan untuk memperkuat kualitas individu agar tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini berkontribusi pada penelitian saya dengan memberikan pemahaman mengenai konsep dasar resiliensi dalam bidang psikologi.

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian ini membahas tentang jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data, dan pendekatan penelitian yang penulis gunakan untuk mendukung penelitian penulis.

1. Jenis Penelitian

Jenis Jenis penelitian ini adalah *Library Research* (penelitian kepustakaan) yakni penelitian yang menjadikan bahan-bahan pustaka sebagai sumber data utama. Bahan pustaka yang dimaksud adaah berupa buku, jurnal, majalah, naskah-naskah, catatan, kisah sejarah maupun dokumen dokumen yang berbentuk tulisan lainnya.²² Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif, yakni pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.

2. Sumber Data

Sumber data yang penulis gunakan dalam menggunakan penelitian ini yakni meliputi data primer dan data sekunder;

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah data yang pertama. Dari subjek atau objek penelitian yang langsung diambil. Pada penelitian ini,

²² Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), h. 3–6.

penulis mengambil sumber data primer dari kitab tafsir klasik, pertengahan dan kontemporer yang membahas tentang upaya membangun resiliensi.

- b. Sumber data sekunder bisa diambil dari pihak mana saja yang bisa memberikan tambahan data guna melengkapi kekurangan dari data primer. Dalam penelitian ini penulis menambahkan sumber data dari kitab-kitab tafsir, buku, jurnal, dan literatur lainnya dengan tema yang sesuai dan bisa dipertanggungjawabkan oleh penulis.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yakni suatu cara pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik. Langkah-langkah dokumentasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Membaca dan mengkaji literatur-literatur psikologi untuk mengidentifikasi langkah-langkah utama dalam konsep resiliensi, seperti regulasi emosi, optimisme, kontrol impuls, dan lainnya.
- b. Menganalisis dan menggali ayat-ayat Al-Qur'an yang mencerminkan langkah-langkah yang sejalan dengan konsep resiliensi tersebut, baik secara eksplisit maupun implisit.
- c. Mengkaji pandangan para mufassir baik dari kalangan klasik, pertengahan, hingga kontemporer, terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan tema resiliensi, seperti sabar, tawakkal, dan rida.

4. Teknik Analisa Data

Penulis menerapkan teknik deskriptif-analitis dalam penelitian ini. Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan data dengan tujuan menguji atau menjelaskan sebuah tulisan guna menjawab pertanyaan terkait masalah utama. Sementara itu, analisis merupakan tahap yang digunakan untuk menguraikan dan menyusun data secara sistematis. Dengan demikian, metode deskriptif-analitis adalah pendekatan yang digunakan untuk memaparkan data yang telah disusun dengan melakukan kajian mendalam terhadap data tersebut.²³

Langkah-langkah deskriptif-analitis yang ditempuh dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap berikut:

- a. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai-nilai resiliensi, seperti *ṣabr* (sabar), *tawakkul* (tawakal) dan *riḍā* (rida) yang tersebar dalam berbagai surah.
- b. Mendeskripsikan ayat-ayat tersebut berdasarkan penafsiran dari para mufasir klasik, pertengahan dan kontemporer, guna memperoleh pemahaman yang utuh mengenai makna dan konteks ayat.
- c. Menganalisis makna secara mendalam, untuk menggali langkah-langkah keteguhan jiwa (resiliensi) yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.
- d. Mengontekstualisasikan kandungan ayat-ayat tersebut kemudian dikaitkan dengan realitas psikososial generasi muda masa kini, khususnya generasi stroberi yang dikenal rentan secara mental dan emosional.

²³ Ratna, *Metodologi Penelitian Sastra* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 49–52.

- e. Merumuskan kesimpulan berupa langkah-langkah resiliensi Qur'ani yang dapat dijadikan sebagai basis pembentukan karakter dan daya tahan mental generasi muda dalam menghadapi tantangan zaman.

5. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan utama, yaitu pendekatan psikologi dan pendekatan tematik (*maudhū'ī*) dalam kajian Al-Qur'an. Kedua pendekatan ini dipilih secara integratif untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan kontekstual mengenai bagaimanalah langkah-langkah Al-Qur'an dapat berkontribusi dalam membentuk resiliensi psikologis generasi muda yang kerap disebut sebagai *generasi stroberi*.

Pendekatan psikologi digunakan untuk mengkaji konsep resiliensi sebagai kapasitas individu dalam menghadapi tekanan, trauma, maupun kesulitan hidup dengan cara yang adaptif dan positif. Dalam penelitian ini, kerangka teori yang digunakan merujuk pada tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté, yaitu: *regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal (causal analysis), empati, efikasi diri (self-efficacy), dan kemampuan untuk bangkit atau menjangkau (reaching out)*. Aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai alat bantu untuk membaca fenomena psikologis generasi stroberi, sekaligus menjadi titik temu dengan langkah-langkah spiritual yang dikandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Pendekatan tematik atau *maudhū'ī* merupakan metode dalam studi tafsir yang dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tema serupa, kemudian dianalisis secara menyeluruh dan mendalam. Dalam konteks penelitian ini,

pendekatan tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan mengelaborasi langkah-langkah Al-Qur'an yang berkaitan dengan pembangunan resiliensi, seperti sabar, tawakkal, dan rida. Langkah-langkah tersebut dianalisis tidak hanya dari sisi linguistik dan tekstual, tetapi juga dari penafsiran para mufassir klasik, pertengahan, maupun kontemporer, guna menjelaskan relevansinya dengan pembentukan ketangguhan psikologis generasi muda.

B. Teknik dan Sistematika Penulisan

1. Teknik Penulisan

Teknik rujukan dalam penulisan proposal ini merujuk pada panduan penulisan proposal dan skripsi IIQ Jakarta yang diterbitkan pada tahun 2021.

2. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika untuk memudahkan pembahasan dalam proposal ini, penulis membagi pembahasan menjadi lima bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, Pendahuluan. Bab ini meliputi latar belakang, kemudian permasalahan yang terdiri dari identifikasi masalah dari latar belakang, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Selanjutnya tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Gambaran umum tentang resiliensi. Bab ini berisikan tentang teori-teori yang berkaitan dengan pembahasan yang akan dibahas pada penelitian. Teori yang dibahas: Definisi Resiliensi, Cara Membangun Resiliensi, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi, Identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung langkah-langkah resiliensi dan Generasi Stroberi

Bab ketiga, Gambaran umum tentang generasi stroberi. Bab ini berisikan tentang Definisi Generasi Stroberi, Karakteristik Generasi Stroberi dan Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Generasi Stroberi

Bab keempat, Analisis Tematik Terhadap Tafsir Ayat-Ayat Tentang Ketangguhan Jiwa. Bab ini berisikan Analisis Tafsir Ayat-Ayat Tentang Ketangguhan Jiwa dalam Al-Qur'an, Konsep dan Implementasi langkah-langkah Al-Qur'an Dalam Membangun Resiliensi Generasi Stroberi.

Bab kelima, Penutup. Bab ini berisi penutup dari rangkaian bab sebelumnya yang berisi kesimpulan dari penelitian ini kemudian diakhiri dengan saran-saran dari penulis untuk pembaca dan peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

Bab ini bagian akhir dari penelitian yang berisi rangkuman hasil penelitian yang telah dilakukan. Penutup ini memuat kesimpulan dari temuan-temuan yang telah dibahas pada bab sebelumnya serta saran-saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait. Penyusunan bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara ringkas mengenai hasil penelitian. Semoga penelitian ini memberikan kontribusi pemikiran yang dapat dijadikan acuan atau pertimbangan dalam pengembangan studi lebih lanjut.

A. Kesimpulan

Setelah pemaparan dan penjelasan tema resiliensi dan generasi stroberi pada bab-bab sebelumnya, penelitian ini dapat disimpulkan dalam dua poin, yaitu:

1. Musibah adalah ujian dari Allah yang mengingatkan manusia akan kefanaan dunia dan menuntut kesabaran serta ketakwaan sebagai fondasi resiliensi, sebab keduanya memperkuat jiwa dalam menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan dan keberanian. Dalam menghadapi cobaan, umat Nabi Muhammad dianjurkan mengucapkan *innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn* sebagai bentuk kepasrahan yang mendatangkan rahmat dan ketenangan. Tawakkal pun menjadi pilar penting resiliensi, bukan sekadar pasrah, melainkan keteguhan batin setelah usaha maksimal, yang menjaga seseorang dari keputusasaan maupun kesombongan. Di sisi lain, sikap *riḍā* melahirkan penerimaan tulus atas ketetapan Allah, melindungi jiwa dari kekecewaan, dan membawa mukmin menuju *an-nafs al-muṭma'innah*, jiwa yang tenteram dengan keyakinan akan hikmah Ilahi. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya kepedulian pada

generasi yang lemah, karena kebaikan yang ditanamkan akan berbalik menjadi keberkahan bagi anak keturunan sendiri, sekaligus menumbuhkan empati dan membangun ketangguhan kolektif dalam masyarakat.

2. Dalam membangun resiliensi pada generasi Stroberi, integrasi nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, dan rida dapat memberikan dasar yang kuat baik dalam aspek keimanan maupun psikologis. Nilai sabar berperan penting dalam regulasi emosi, membantu individu untuk mengelola stres dan reaksi terhadap tantangan. Tawakkal, sebagai bentuk kepercayaan setelah usaha maksimal, mendukung kontrol impuls dan efikasi diri, memungkinkan individu untuk menerima hasil dengan keyakinan bahwa segala sesuatu adalah takdir Allah. Rida, yang berarti menerima ketetapan Allah dengan lapang dada, memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi kegagalan dan kekecewaan, serta mendorong empati terhadap sesama. Integrasi nilai-nilai ini tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga membangun pondasi psikologis yang kokoh, seperti optimisme dan kemampuan untuk beradaptasi, yang sangat penting untuk membentuk ketangguhan mental generasi Stroberi dalam menghadapi dinamika hidup dan tantangan yang kompleks di masa depan.

B. Saran

Untuk kedepannya diharapkan muncul kajian se-tema dengan penelitian ini, yang dapat dikembangkan dengan mengintegrasikan pendekatan lain, seperti metode kualitatif atau eksperimen, guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan komprehensif. Penggunaan sampel yang lebih besar juga akan sangat berguna untuk memperkuat validitas temuan yang ada dan menjadikannya lebih representatif.

Disarankan juga untuk praktisi, terutama dalam bidang pendidikan dan psikologi, untuk mengimplementasikan nilai-nilai yang ditemukan dalam penelitian ini seperti sabar, tawakkal, dan rida, ke dalam program pengembangan karakter dan pelatihan psikologi bagi generasi muda. Penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam pembentukan karakter dapat membantu membangun ketangguhan mental dan emosional, serta mempersiapkan generasi Stroberi untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Penting bagi pihak yang terlibat dalam pembuatan kebijakan untuk mempertimbangkan temuan dari penelitian ini dalam merumuskan kebijakan pendidikan serta program pengembangan karakter di institusi pendidikan. Program yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan psikologis dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan generasi yang tidak hanya unggul dalam aspek akademis, tetapi juga tangguh dalam aspek mental dan emosional, serta siap menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks.

Disarankan kepada masyarakat umum untuk menanamkan nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dan rida dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga, lingkungan sosial, maupun pendidikan. Penerapan nilai-nilai ini dapat membantu generasi muda untuk lebih siap menghadapi permasalahan hidup dengan sikap yang positif dan tangguh. Selain itu, masyarakat juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana nilai-nilai solidaritas, empati, dan optimisme dapat berkembang, sehingga generasi muda tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga kuat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku/Kitab

- ‘Abd al-Bāqī, Muhammad Fu’ād. *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Ḥadīth, 1992.
- Aisyah, Siti Nur. *Pengaruh Status Ekonomi Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2019.
- al-Asfahani, Al-Ragib. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur’an*. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Ancok, Jamaludin, and Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Ardianto, Fery. *Tanggung Jawab Pribadi dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Sosial: Sebuah Pendekatan Psikologi Sosial*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedia Tasawuf*, Jilid 3. Bandung: Angkasa, 2008.
- Baharun, Kamaruddin. *Pendidikan Agama Islam dalam Perspektif Multikulturalisme*. Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Bandura, Albert. *Landasan-Landasan Pemikiran Sosial: Teori Sosial Kognitif*, terj. Benedictine W. Siswanto. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- _____, *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007.

- Baumrind, Diana. *The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1991.
- al-Bukhārī, Al-Imām al-Ḥāfīz Abū ‘Abdullāh Muḥammad bin Ismā‘īl. *Shahih al-Bukhari*, terj. Imam Mudzakir dan Makruf Abdul Jalil, Jilid 5, Kitab Zuhud, Bab Berhati-hati terhadap Marah, hadis no. 6114. Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2014.
- Chatib, Munif. *Sekolahnya Manusia: Sekolah Berbasis Multiple Intelligences di Indonesia*. Bandung: Kaifa, 2012.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.” *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–357.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Jakarta: Depag RI, 1989.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Djamarah, Syaiful Bahri, and Aswan Zain. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Emmons, Robert A. *Psikologi Kebersyukuran*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2016.
- Fathurrahman, M. Zainal. *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- Fitria, Dwi. *Ketergantungan Teknologi dan Dampaknya Terhadap Kualitas Interaksi Sosial: Perspektif Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Media, 2020.
- Folkman, Susan. *Psikologi Stres dan Koping*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2018.
- al-Ghazali, Ihya’ ‘Ulum al-Din. Jilid 3. Beirut: Dar al-Fikr, 2005.

- Grant, William T. *Racial Discrimination and its Impact on Mental Health: A Social Systems Perspective*. New York: Springer, 2018.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017.
- Hameed, Abdul. *Etika Sosial dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Penerbit Al-Qalam, 2015.
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenada Group, 2018.
- Hidayat, M. Rizki. *Pola Asuh Permisif dan Dampaknya Terhadap Karakter Anak: Kajian Psikologi Sosial*. Surabaya: Grafindo, 2018.
- Hidayat, Rahmat. *Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja*. Jakarta: Kencana, 2020.
- _____, *Dampak Perkembangan Teknologi Digital Terhadap Generasi Muda: Sebuah Analisis Sosial dan Psikologis*. Surabaya: Penerbit Teknologi, 2021.
- Hildayanti, Rini. *Resiliensi: Teori, Penelitian, dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Ibn al-Atsīr. *al-Nihāyah fī Gharīb al-Atsar*, Juz II.
- Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, jilid 2, terj. M. Abdul Ghoffar. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008.
- Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Meniti Jalan Para Salik Menuju Allah*, terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2012.
- Iqbal, Muhammad. *Pesan-Pesan Kehidupan dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Penerbit Reka Cipta, 2017.

- Iqbal, Muhammad. *Psikologi Media Sosial: Pengaruh Interaksi Digital terhadap Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2022.
- Al-Jurjani, Al. *Asrar al-Balaghah*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2004.
- Kasali, Rhenald. *Strawberry Generation*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017.
- Al-Khālidī, Muḥammad ‘Abd al-‘Azīz. *Terjemah Sunan al-Dārimī*, terj. Ahmad Hotib dan Fathurrahman, Jilid 2, Kitab Jual Beli, Bab “Yang Halal Itu Jelas dan Yang Haram Itu Jelas.” Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Koentjaraningrat. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Koeswara, E. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapannya*. Bandung: PT Eresco, 1991.
- Lestari, Nita. *Psikologi Kontrol Diri: Teori dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari*. Yogyakarta: Andi Offset, 2018.
- Mappiare, Andi. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional, 2011.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maragi*, terj. Bahrūn Abubakar dan Anshori Umar. Semarang: Karya Toha Putra, 2010.
- McDonough, Susan H. *Family Dynamics and Mental Health: The Impact of Family Conditions on Psychological Well-Being*. New York: Routledge, 2016.
- Montessori, Maria. *Penanaman Nilai Agama dan Spiritual Terhadap Anak*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 46 (2007).
- Muchtar, Hendra. *Psikologi Spiritual: Pemahaman dan Penerapannya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.

- Al-Najah, Ahmad Zain. *Etika Sosial dalam Islam: Membumikan Nilai-Nilai Ukhuwah dan Kepedulian Sosial*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Al-Nawawi, Imam. *Al-Arba'in An-Nawawiyah*, terj. Muhammad Zuhri. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.
- _____, *Syarah Sahih Muslim*, terj. Agus Ma'mun, Suharlan, dan Suratman, jilid 4, Kitab al-Jana'iz, Bab "Do'a yang Diucapkan Ketika Tertimpa Musibah." Jakarta: Darus Sunnah Press, 2021.
- Novianti, Rina. *Kesehatan Mental Remaja: Konsep, Strategi, dan Implementasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.
- Nugroho, Budi. *Psikologi Positif: Membangun Kesejahteraan Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017.
- Pratama, Agus. *Generasi Stroberi dan Daya Tahan Mental: Kajian Psikologis pada Generasi Muda*. Yogyakarta: Pustaka Wacana, 2020.
- Al-Qardhawi, Yusuf. *Fiqh al-Zakah: Hukum Zakat dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Al-Qazwīnī, Abū 'Abdullāh Muḥammad bin Yazīd. *Sunan Ibnu Mājah*, terj. Jilid 3, Kitab Zuhud, Bab Sifat Murah Hati, hadis no. 4186. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Al-Qurṭubī. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, jilid 4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.
- Qutb, Sayyid. *Fi Zhilal al-Qur'an*, jilid 6, terj. As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Ratna, Nyoman. *Metodologi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

- Reivich, Karen, and Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Kunci untuk Membangun Ketahanan Diri dan Meningkatkan Kemampuan Menghadapi Hidup*. Terj. Alexander Sindoro. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Rusman. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.
- Al-Samarqandi, Muhammad bin Abi Bakr. *Tafsir al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Dar al-Ma'arif, 2005.
- Santoso, Rudi. *Pola Pikir Kaku dan Dampaknya terhadap Kemampuan Adaptasi: Perspektif Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Universitas, 2021.
- Santrock, John. *Psikologi Perkembangan: Dari Bayi hingga Dewasa*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2019.
- Setiawan, Dedi. *Generasi Milenial dan Tanggung Jawab Sosial: Sebuah Kajian Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, jilid 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2000.
- Sholihah, Dwi Faqihatus, and Dwi Pujiastuti. *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.
- Susanto, Indra. *Ketahanan Mental dan Respons Emosional Terhadap Kritik: Kajian Psikologi Generasi Muda*. Jakarta: Penerbit Psikologi, 2019.

- Sutrisno, Bambang. *Ketahanan Mental dan Perkembangan Psikologis Generasi Muda: Sebuah Perspektif Psikologi*. Jakarta: Gramedia, 2019.
- Suyanto. *Pembelajaran yang Mendidik dan Menginspirasi*. Yogyakarta: UNY Press, 2020.
- Sya'rāwī, Muḥammad Mutawallī. *Tafsir Sya'rāwī*, jilid 2. Kairo: Penerbit Al-Azhar, 1990.
- Al-Syaukani, Al-Imam Muhammad bin Ali. *Fathul Qadir*, jilid 2, terj. Amir Hamzah Fachruddin dan Asep Saefullah. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Wahyudi, Agus. *Jaringan Sosial dan Ketahanan Psikologis: Sebuah Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Pendidikan, 2019.
- Wahyuni, Siti. *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Wardani, Tri. *Pola Asuh, Lingkungan Sosial, dan Ketahanan Mental Generasi Muda*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Woolfolk, Anita. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2018.
- Yusuf, Syamsu, and A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Al-Zamakhshari, *Al-Kashshaf 'An Haqa'iq al-Tafsir*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2003.
- Al-Zuhaylī, Wahbah. *Tafsir al-Munīr: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 2. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Zulkifli. *Psikologi Sosial Islami: Teori dan Aplikasi dalam Konteks Kehidupan Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.

B. Jurnal

- Adabi, Husni, and Imam Sukardi. "Membangun Integritas dan Pribadi Tangguh dengan Meneladani Kisah Nabi Yusuf (Analisis Konsep Revolusi Mental dari Presiden Republik Indonesia Joko Widodo)." *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 18, no. 3 (September 2022).
- Ahyati, Fitria, and Mus'idul Millah. "Optimisme dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (April 2024): 222.
- Ahyati, Nur Ah'Syaidah Fitria. "Optimisme dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (April 2024): 224, 225.
- Aini, Lutfiana Nur, and Ahmad Afandi. "Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Resiliensi pada Mahasiswa Perantauan." *Jurnal Psikologi Insight* 13, no. 1 (2022): 58.
- Alaydrus, Ragwan Mohsen. "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience." *Psikologika* 22, no. 1 (2017): 19.
- Amalia, Muhliza, Muhammad Daud, and Kurniati Zainuddin. "Strategi Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Overprotective." *Jurnal Talenta Mahasiswa* 1, no. 2 (2024): 35–37.
- Andiyaman, Muhamad, Dini Rakhmawati, and Chr. Argo Widiharto. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Milenial dengan Resiliensi Siswa Kelas VII SMP." *G Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2024): 12–14.
- Arifin, Farah R. "Pengaruh Aspek Sosial Ekonomi terhadap Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Individu." *Jurnal Psikologi Klinis dan Sosial* 18, no. 4 (2021): 121–126.
- Arifin, Syamsul, and Mutmainnah. "Syukur dalam Perspektif Tasawuf: Studi Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Jurnal Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 10, no. 1 (2021): 77.

- Aulia, Fitriani, and M. Faisal Haris. "Dukungan Sosial sebagai Mekanisme Psikologis dalam Menghadapi Stres." *Jurnal Psikologi Insight* 10, no. 1 (2019): 23.
- Azzahra, Silviana, and Widya Pradnyawathi. "Hubungan Antara Agreeableness dengan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Teoretik dan Terapan* 11, no. 2 (2021): 98.
- Bintamur, Dewa Fajar. "Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan Kepuasan Hidup." *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* 14, no. 1 (2023): 58–68.
- Brown, David. "Pengaruh Rendahnya Toleransi terhadap Stres terhadap Kesehatan Mental Individu." *Jurnal Psikologi Klinis* 22, no. 4 (2021): 210–225.
- Doe, Jane. "Dampak Pola Asuh Overprotektif terhadap Perkembangan Anak." *Jurnal Psikologi Anak* 45, no. 3 (2023): 112–130.
- Fadli, Muhammad. "Pendidikan Karakter Generasi Strawberry: Mengambil Ibrah dari Kisah Ibrahim dan Ismail." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 20, no. 2 (2023).
- Fatimah, Rika, and Retno Peni Hastuti. "Pola Asuh Otoriter dan Dampaknya terhadap Kecemasan Anak Usia Sekolah." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 9, no. 1 (2020): 64.
- Firdaus. "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Mimbar* 5, no. 1 (2019).
- Green, Richard. "Dampak Lingkungan Sosial yang Terlalu Nyaman terhadap Karakter dan Ketangguhan Generasi Muda." *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan* 18, no. 3 (2022): 132–148.
- Harmalis. "Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam." *Jurnal On Education* 4, no. 4 (Agustus 2022): 1786.

- Hartanti, Mira Dwi, and Retno Dewanti. "Hubungan Antara Strategi Koping dan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Psikologi Insight* 12, no. 2 (2021): 87.
- Hidayat, A. "Perintah Tawakal dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kehidupan Sehari-hari." *Jurnal Studi Islam* 12, no. 1 (2020): 45–47.
- Johnson, Maria. "Dampak Fokus Berlebihan pada Pencapaian Akademik terhadap Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 29, no. 1 (2022): 45–60.
- Kurniawati, Lita. "Membangun Resiliensi Psikologis Generasi Muda di Era Digital." *Jurnal Psikologi Insight* 21, no. 2 (2022): 134–145.
- Lestari, Eka Widya, and Nurul Hartini. "Hubungan Antara Openness to Experience dengan Toleransi Sosial pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 7, no. 2 (2018): 123.
- Lutfiah, Habibah, Zulheldi, Nurhabibah Sormin, and Fitri Kartika. "Pemikiran ‘Abdul Hayy Al-Farmawi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 6824.
- Lutfiani, Nurul A. "Pola Asuh Orang Tua dan Dampaknya terhadap Ketangguhan Emosional Anak: Perspektif Psikologi Perkembangan." *Jurnal Psikologi Anak* 14, no. 2 (2019): 112–114.
- Mansyur, and Casmini. "Kontrol Diri dalam Perspektif Islam dan Upaya Peningkatannya melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (Juli–Desember 2022).
- Meutia, Sari, and Linda Indrawati. "Hubungan Antara Lima Faktor Kepribadian Big Five dengan Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Insight* 11, no. 2 (2019): 110–120.

- Miller, Sarah. "Pengaruh Nilai-Nilai Religiositas terhadap Ketangguhan Emosional dan Spiritual Generasi Muda." *Jurnal Psikologi dan Spiritualitas* 26, no. 1 (2023): 54–68.
- Mughni, Muhammad Syafiq, and Muhammad Marzuk. "Tafsir Ayat Psikologi: Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa dan Urgensinya dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022): 101–114. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.
- Nashori, Fuad, and Diana. "Hubungan Antara Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (2017): 45.
- Nisza, Nur Maghfira, and Haerani Nur. "Faktor Faktor Pendukung Resiliensi Remaja pada Konteks Krisis Psikososial." *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 11, no. 4 (2025): 65–66.
- Nuramadan, Demelia Khalisa, Zaenal Muttaqin, Vera Fauziah Fatah, and Desmaniarti Z. "Ketergantungan Handphone pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 3, no. 1 (2023): 10–11.
- Nurfadillah, Putri, and Muhammad Husni Thamrin. "Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Psikologi Insight* 11, no. 2 (2020): 133.
- Nurhayati, Lely, and Diah Sulistyowati. "Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 8, no. 2 (2019): 110.
- "Pengaruh Pola Asuh terhadap Resiliensi Siswa SMP." *Jurnal Bimbingan Konseling*. Diakses 17 Mei 2025. https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/download/4384/2763/10768?utm_source=chatgpt.com.

- Pramesti, Nindya, and Yuniarti Santoso. "Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 6, no. 2 (2020): 92.
- Puspitasari, Indah, and Fitri Yani. "Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap Perkembangan Emosi Anak." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 6, no. 1 (2020): 35.
- Putri, Alya Esa, and Sobrul Laeli. "Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan." *Karimah Tauhid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 3, no. 6 (2024): 6853.
- Rachmawati, A. N. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis dalam Konteks Dukungan Instrumental dan Emosional." *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia* 12, no. 3 (2021): 202–210.
- Rachmawati, Fitria, and Rahkman Ardi. "Peran Neurotisme terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Ulayat* 8, no. 1 (2021): 35–45.
- Rachmawati, Fitria, and Rahkman Ardi. "Peran Neurotisme terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Ulayat* 8, no. 1 (2021): 52–56.
- Rachmawati, Yuniar, and Nurul Hidayah. "Pola Asuh Permisif dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 1 (2020): 45.
- Rahmadani, Kurniati, Fevie Rohmatillah, Siti Asparindah, Jihan Camila Amru, Rini Nurheldayani, and Nuraeni. "Edukasi Digital Sehat untuk Siswa SMP: Sosialisasi Teknologi Aman dan Bertanggung Jawab." *Jurnal Abdimas Maduma* 4, no. 1 (April 2025): 39–42.
- Rahmadani, Natasya Dyah Ayu, and Ira Nurmala. "Pengaruh Dukungan Sosial Penghargaan Terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja

- Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 5, no. 12 (2022): 1561–1566.
- Rahmawati, Rani, and Dedy Suhendi. "Hubungan Antara Rasa Syukur dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring di Masa Pandemi." *Jurnal Psikodimensia* 20, no. 2 (2021): 154.
- Rifaannudin, Mahmud, Abdul Aziz, and Ilham Habibullah. "Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 12, no. 2 (Desember 2023): 113–114.
- Rifkatyani, Novella. "Keterkaitan Regulasi Emosi dengan Self Efficacy: Kunci Keberhasilan Pendaki Gunung Pemula." *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (April 2024): 12–13.
- Sari, Rini Novita. "Pengaruh Pengendalian Diri terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Insight* 1, no. 2 (2020): 71–80.
- Smith, John. "Pengaruh Pola Asuh Permisif terhadap Perkembangan Anak." *Jurnal Psikologi Keluarga* 38, no. 2 (2021): 75–92.
- Susanto, D., and M. F. Rahmawati. "Dukungan Sosial dalam Mengelola Stres: Peran Dukungan Informasi dalam Kesejahteraan Individu." *Jurnal Psikologi Kesehatan* 6, no. 2 (2020): 98–105.
- Tuwah, Muhammad. "Resiliensi dan Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Positif." *Jurnal Psikologi UIN Raden Intan Lampung* 11, no. 2 (2020): 123–135.
- Wahyuni, and Vidya Siti Wulandari. "Resiliensi dan Strategi Coping pada Mahasiswa di Masa Pandemi." *Jurnal Psikologi Teoretik dan Terapan* 13, no. 1 (2022): 12, 15
- Zimet, G. D., N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley. "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support." *Journal of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

C. Skripsi

Hanif, Rifqi. "Kontekstualisasi Fenomena Strawberry Generation dengan Tanggung Jawab Orang Tua terhadap Membentuk Generasi Tangguh dalam Al-Qur'an." Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024. <http://repository.uin-suska.ac.id/84721/2/SKRIPSI%20FULL.pdf>.

Lestari, DI. *Landasan Teori*. Kediri: IAIN Kediri, 2002. Diakses 22 Juni 2025. https://etheses.iainkediri.ac.id/4378/3/933402917_bab2.pdf.

D. Proseding

Nahri, Delta Yaumin. "Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur'an." Dalam *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, vol. 5 (2021): 199–214. <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/254/61>

E. Website

"5 Cara Efektif Menumbuhkan Empati dalam Kehidupan Sehari-hari." *Tatsqif Media Dakwah & Kajian Islam*. 29 November 2024. Diakses 22 Juni 2025. <https://tatsqif.com/5-cara-efektif-menumbuhkan-empati-dalam-kehidupan-sehari-hari/>.

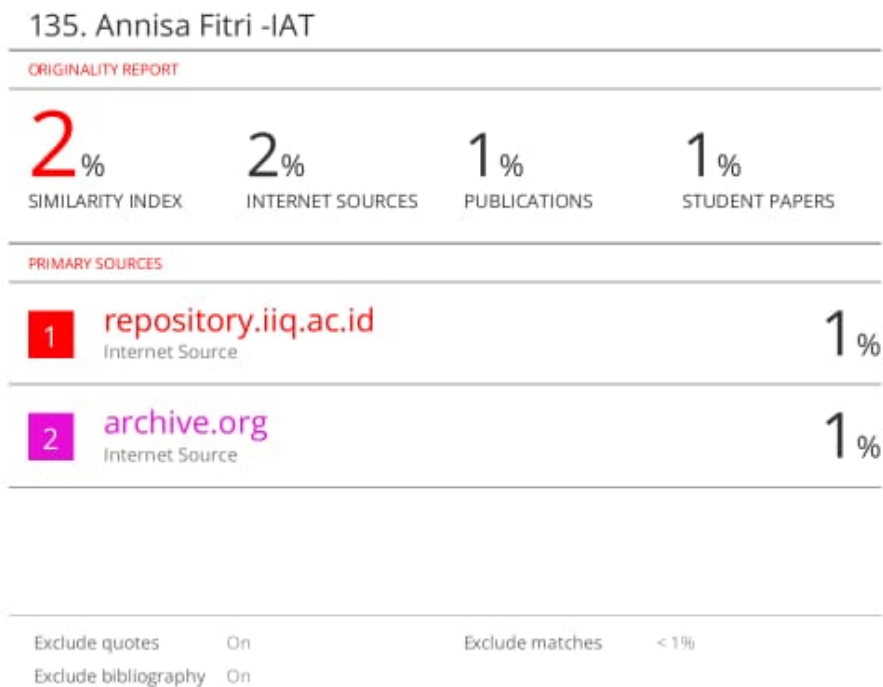
"Bangkit Lagi Yuk! Mengenal Resiliensi dan Cara Meningkatkan." *Kampus Psikologi*. 4 Februari 2021. Diakses 20 Juni 2025. <https://kampuspsikologi.com/resiliensi/>.

"Ciri-Ciri Generasi Alpha, Karakteristik Unik Anak-Anak Era Digital." *Liputan6.com*. Diakses 17 Mei 2025. https://www.liputan6.com/feeds/read/5813051/ciri-ciri-generasi-alpha-karakteristik-unik-anak-anak-era-digital?utm_source=chatgpt.com.

- "Generasi Strawberry, Tingkat Depresi dan Kecenderungan Bunuh Diri."
VOA Indonesia. 19 Maret 2023. Diakses 20 Juni 2025.
<https://www.voaindonesia.com/a/generasi-strawberry-tingkat-depresi-dan-kecenderungan-bunuh-diri/7011064.html>.
- "Mahasiswi UI Bunuh Diri Jelang Wisuda, Polisi Temukan Surat Wasiat." Kompas.com. Diakses 8 Juli 2025.
<https://www.kompas.com>.
- "Mengenal Istilah Generasi Strawberry, Ciri-Ciri dan Penyebabnya."
Tempo.co. 27 Mei 2024. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/mengenal-istilah-generasi-strawberry-ciri-ciri-dan-penyebabnya-408369>.
- Ansori, Bahron. "Empati." *MINA News Agency*. Diakses 22 Juni 2025.
<https://minanews.net/empati/>.
- Etheses IAIN Kediri. "Bab II: Landasan Teori (Resiliensi)." Diakses 21 Juni 2025.
https://etheses.iainkediri.ac.id/12959/2/933418619_bab2.pdf.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. "Resiliensi." Diakses 20 Mei 2025.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/resiliensi>.
- Wulandari, Antonina Pantja Juni. "Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi." Diakses 21 Mei 2025.
<https://www.kompasiana.com/antoninapantja/5f735e1bd541df0f767c718c/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi>.

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1.1 Cek Turnitin



Lampiran 1.2 Cek Plagiarisme



PERPUSTAKAAN INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

Jl. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703
Email : liq@liq.ac.id Website : www.liq.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME Nomer : 135/Perp.IIQ/USH-IAT/VIII/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rita Asri Listintari
Jabatan : Perpustakaan

NIM	21211623	
Nama Lengkap	Annisa Fitri	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	MEMBANGUN RESILIENSI GENERASI STROBERI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Pendekatan Tematik dan Psikologi)	
Dosen Pembimbing	Mamlu'atun Nafisah, M.Ag	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisimen)	Cek 1: 2 %	Tanggal Cek 1: 20 Agustus 2025
	Cek 2:	Tanggal Cek 2:
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5.	Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1//IIQ/I/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar 35%, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas** plagiarisme.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 20 Agustus 2025
Petugas Cek Plagiarisme




Rita Asri Listintari

BIODATA PENULIS



Annisa Fitri, lahir di Grobogan pada 9 Juli 1998, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang berasal dari pasangan Bapak Ali Masyhchun dan Ibu Eliyana Fuatin. Penulis memulai pendidikan dasarnya di MI Manba'ul Ulum pada tahun 2005, sebelum melanjutkan ke Kulliyatul Mu'allimat Al Islamiyyah Pondok Modern Gontor Putri 1 pada tahun 2011. Setelah menyelesaikan pendidikannya di KMI, penulis melanjutkan mengaji di Pondok Pesantren Nahdlatul Qur'an Kudus pada tahun 2020 dan sempat mengikuti program mengaji kilatan di Pondok Amtsilati selama satu bulan. Pada tahun 2021, penulis memutuskan untuk melanjutkan studi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, dengan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Sejak tahun 2022, Annisa juga mengaji di Pondok Pesantren Dar El Fikr Depok dan masih aktif hingga saat ini.