



MENGATASI KRISIS IDENTITAS DAN TEKANAN AKADEMIK PADA REMAJA: PERAN PENDEKATAN QUR'ANI DAN MOTIVASI BELAJAR

Fauzan Adzima^{1*}, Khairatun Hisaaniah²

¹Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

²Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 26/09/2024

Accepted: 28/11/2024

Published: 09/12/2024

***Corresponding Author:**

Name: Fauzan Adzima

Emai:

fauuuuadzima@gmail.com

DOI :

<https://doi.org/10.32332/xycgmg88>

Abstract

Adolescence is a critical period in individual development, marked by the search for self-identity, which is often complicated by academic pressure. These two factors frequently lead to stress, anxiety, and a decline in learning motivation among adolescents. This study explores the Qur'anic approach as a holistic solution to address identity crises and academic pressure while strengthening adolescents' learning motivation. Using a qualitative method based on Qur'anic exegesis, the research analyzes principles of life as worship, patience during trials, and the importance of seeking knowledge. The findings reveal that the Qur'anic approach helps adolescents strengthen intrinsic motivation, better cope with academic pressure, and develop an authentic sense of self-identity. This study contributes by integrating the spiritual dimension into modern education, offering a holistic solution to the challenges faced by adolescents.

Copyright © 2024, First Author et al

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Keywords:

Identity Crisis; Academic Pressure; Learning Motivation; Qur'anic Approach

Abstrak

Masa remaja adalah periode krusial dalam perkembangan individu, ditandai oleh pencarian identitas diri yang sering kali diperumit oleh tekanan akademik. Kedua faktor ini sering menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar pada remaja. Penelitian ini mengeksplorasi pendekatan Qur'ani sebagai solusi holistik untuk mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik, sekaligus memperkuat motivasi belajar pada remaja. Dengan metode kualitatif berbasis tafsir Al-Qur'an, penelitian ini menganalisis prinsip-prinsip kehidupan sebagai ibadah, kesabaran dalam ujian, dan pentingnya menuntun ilmu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani membantu remaja memperkuat motivasi intrinsik, mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, dan membangun identitas diri yang autentik. Penelitian ini menawarkan kontribusi dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam pendidikan modern, memberikan solusi holistik terhadap tantangan remaja.

Kata Kunci: Krisis Identitas; Tekanan Akademik; Motivasi Belajar; Pendekatan Qur'ani

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode kritis dalam kehidupan manusia, di mana pencarian jati diri dan identitas pribadi menjadi proses yang tak terelakkan (Becht et al., 2016). Remaja sering menghadapi berbagai dilema, terutama yang terkait dengan krisis identitas (Kumari, Sharmila, & Agrawal, 2022). Proses pencarian jati diri ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti perkembangan psikologis, tetapi juga faktor eksternal seperti pergaulan sosial dan tuntutan akademik. Dalam situasi seperti ini, muncul fenomena tekanan akademik yang dirasakan semakin berat oleh para remaja. Dalam konteks ini, krisis identitas dan tekanan akademik bukan hanya berdampak pada performa akademik remaja, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Penelitian lanjutan dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental diperlukan untuk mengeksplorasi solusi yang lebih holistik, terutama dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual seperti nilai-nilai Qur'ani (Stear, Muñoz, Sullivan, & Lewis, 2023). Tekanan ini tidak jarang menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan penurunan motivasi belajar (Maharani, Chandra, & Salsabila, 2024). Studi terdahulu, seperti yang diuraikan oleh Santrock, menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berpotensi menimbulkan efek negatif pada kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan yang berlebihan dan krisis identitas yang mendalam (Suralaga, 2021).

Krisis identitas dan tekanan akademik ini sering kali mengarah pada penurunan motivasi belajar, yang seharusnya menjadi salah satu aspek penting dalam proses pendidikan (Jiang, Gao, Wu, & Guo, 2022). Motivasi belajar yang kuat diyakini dapat membantu remaja menghadapi tantangan ini dengan lebih baik (Meens, Bakx, Klimstra, & Denissen, 2018). Namun, sebagian besar penelitian yang ada cenderung membahas motivasi belajar dari sudut pandang psikologis atau pendidikan formal, sementara pendekatan dari sudut pandang spiritual, khususnya yang berdasarkan nilai-nilai Qur'ani, masih jarang diangkat secara mendalam. Nilai-nilai Qur'ani, seperti keikhlasan dalam belajar, sabar menghadapi ujian, dan memandang ilmu sebagai bentuk ibadah, memberikan landasan kuat bagi motivasi intrinsik. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, remaja dapat memiliki dorongan internal yang berfokus pada tujuan jangka panjang dan makna mendalam, bukan hanya penghargaan eksternal. Ini menunjukkan adanya gap dalam penelitian yang dapat diisi dengan pendekatan Qur'ani yang berfokus pada motivasi belajar sebagai solusi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja terhadap tekanan eksternal (Muhsin, Warisno, Ansori, & Andari, 2023). Namun, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan Qur'ani secara eksplisit dalam membangun motivasi intrinsik remaja, sehingga penelitian ini mengisi kekosongan tersebut.

Pendekatan Qur'ani menawarkan panduan yang holistik dalam memahami berbagai ujian kehidupan, termasuk yang dialami oleh remaja dalam dunia pendidikan (Afif, Firdaus, & Qowim, 2023). Para mufasir telah menjelaskan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an mengajarkan pentingnya pencarian ilmu yang berlandaskan keimanan, ketenangan dalam menghadapi cobaan, serta kesabaran dalam menjalani ujian kehidupan (Muhsin et al., 2023). Konsep-konsep ini berpotensi memberikan pandangan yang lebih mendalam mengenai bagaimana remaja dapat menemukan motivasi belajar yang lebih bermakna dan mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif. Dalam perspektif Qur'ani, krisis identitas dapat diatasi dengan memahami posisi manusia sebagai hamba Allah dan tujuan hidupnya untuk beribadah, sebagaimana yang diuraikan dalam ayat-ayat yang membahas tentang penciptaan manusia dan tujuannya di dunia.

Meski begitu, studi-studi terdahulu tentang pendekatan Qur'ani dalam pendidikan belum banyak menghubungkan secara eksplisit antara krisis identitas, tekanan akademik, dan motivasi belajar pada remaja. Sebagian besar penelitian fokus pada satu atau dua aspek tanpa mengintegrasikan ketiganya secara utuh. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut melalui pendekatan Qur'ani yang menggunakan berbagai tafsir untuk menghubungkan ketiga elemen ini. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam kajian pendidikan dan konseling dengan menjadikan nilai-nilai Qur'ani sebagai dasar untuk memahami motivasi belajar yang mampu mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur dengan mengintegrasikan pendekatan Qur'ani yang mencakup konsep motivasi intrinsik, nilai-nilai spiritual, dan ketahanan psikologis dalam konteks pendidikan modern. Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan bagi pendidik dan konselor untuk merancang intervensi berbasis nilai-nilai Qur'ani yang dapat membantu remaja mengembangkan motivasi intrinsik, mengatasi tekanan akademik, dan menemukan identitas diri yang autentik.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan Qur'ani yang relevan bagi pendidikan dan konseling remaja, khususnya dalam mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik. Dengan memanfaatkan tafsir dari para mufasir yang menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an terkait ujian hidup dan pentingnya ilmu, diharapkan penelitian ini dapat menyajikan solusi yang lebih komprehensif bagi masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja masa kini. Kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang tidak hanya membahas masalah motivasi belajar, tetapi juga mengaitkannya dengan krisis identitas dan tekanan akademik melalui tafsir-tafsir Al-Qur'an, yang hingga kini masih jarang dibahas dalam konteks pendidikan modern.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode analisis tematik dalam studi kepustakaan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengaruh pendekatan Qur'ani terhadap krisis identitas, tekanan akademik, dan motivasi belajar pada remaja. Penelitian ini bersifat studi kepustakaan, yang berfokus pada analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian, tanpa melibatkan pengumpulan data langsung dari populasi atau subjek penelitian. Dalam penelitian ini, analisis tematik digunakan sebagai teknik untuk menilai literatur yang dikumpulkan. Analisis tematik dalam studi kepustakaan dilakukan dengan cara mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama yang muncul dalam literatur terkait krisis identitas, tekanan akademik, dan motivasi belajar. Melalui proses ini, peneliti menggali bagaimana nilai-nilai Qur'ani, seperti kesabaran, keikhlasan, dan pentingnya menuntut ilmu, dapat berperan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh remaja. Tema-tema yang muncul dari literatur, baik yang berasal dari tafsir Qur'ani maupun penelitian terdahulu, dianalisis untuk melihat keterkaitannya dan bagaimana hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang solusi yang ditawarkan oleh pendekatan Qur'ani. Melalui analisis tematik ini, penelitian ini bertujuan untuk menyusun pemahaman komprehensif tentang hubungan antara motivasi intrinsik, tekanan akademik, dan krisis identitas pada remaja dalam konteks pendidikan Islami (Thomas & Harden, 2008).

Pengumpulan literatur dilakukan dengan berbagai metode, termasuk pencarian online menggunakan database akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan repositori digital universitas. Selain itu, referensi dari buku teks yang berkaitan dengan pendidikan Islami, psikologi pendidikan, dan kajian tafsir juga digunakan. Literatur yang dipilih didasarkan pada relevansi langsung terhadap topik penelitian, kredibilitas penulis, serta kontribusinya terhadap pemahaman mengenai krisis identitas, tekanan akademik, dan motivasi belajar remaja dalam perspektif Qur'ani. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan kriteria relevansi terhadap topik penelitian, kredibilitas sumber, serta kedalaman analisis yang ditawarkan. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini mencakup buku-buku tafsir, artikel ilmiah, serta karya-karya akademik yang telah diterbitkan sebelumnya. Di antara sumber utama yang digunakan adalah Tafsir As-Sa'di dan *Fathul Karīm Mukhtaṣar Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, yang dianggap sebagai tafsir yang kredibel dan relevan dalam konteks penelitian ini. Literatur lainnya, termasuk jurnal dan artikel yang membahas pendekatan Qur'ani dalam pendidikan dan konseling, juga digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang pengaruh pendekatan spiritual terhadap motivasi belajar (Carter SM, 2007).

Hasil dan Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menyoroti bagaimana pendekatan Qur'ani dapat secara efektif membantu mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja, yang berdampak langsung pada peningkatan motivasi belajar mereka. Penelitian ini menemukan bahwa dengan memahami peran manusia sebagai hamba Allah dan tujuan hidup untuk beribadah, remaja mampu membangun identitas yang lebih kuat dan autentik, yang pada akhirnya membantu mereka mengurangi dampak negatif dari tekanan eksternal, termasuk tekanan akademik.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menyoroti motivasi belajar dari perspektif psikologis atau pendidikan formal, studi ini menggabungkan elemen spiritual dari nilai-nilai Qur'ani. Pendekatan ini menawarkan pandangan yang lebih holistik, di mana remaja tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan diri yang berlandaskan iman dan ibadah. Temuan ini berbeda dari studi sebelumnya yang hanya menyoroti motivasi ekstrinsik atau intrinsik secara terpisah, tanpa mengaitkannya dengan krisis identitas dan tekanan akademik dalam kerangka spiritual.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar yang berbasis pada nilai-nilai Qur'ani, seperti kesabaran dalam menghadapi ujian dan keinginan untuk terus menuntut ilmu, memberikan landasan yang lebih kokoh bagi remaja dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini menambahkan dimensi spiritual yang jarang diangkat dalam penelitian motivasi belajar dan krisis identitas, menjadikannya kontribusi baru dalam kajian pendidikan dan konseling remaja.

Krisis Identitas dan Tekanan Akademik: Dinamika dan Tantangan pada Remaja

Remaja merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada fase ini, remaja sering kali dihadapkan pada pertanyaan mendasar tentang siapa mereka sebenarnya dan apa peran mereka di dunia ini. Proses pencarian jati diri ini sering dikenal sebagai krisis identitas. Menurut Erik Erikson, krisis identitas adalah bagian integral dari perkembangan psikososial yang terjadi pada masa remaja. Remaja yang tidak berhasil menyelesaikan krisis ini berisiko mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, peran sosial, dan nilai-nilai yang mereka anut (Kerpelman & Pittman, 2018).

Faktor-faktor yang menyebabkan krisis identitas pada remaja yang teridentifikasi dalam literatur meliputi pengaruh lingkungan sosial, tekanan keluarga, dan perkembangan teknologi. Literatur menunjukkan bahwa tekanan dari berbagai pihak dapat memengaruhi proses pencarian identitas remaja. Krisis identitas ini juga sering kali diperparah oleh tekanan akademik yang muncul dari

harapan sekolah, keluarga, dan bahkan diri mereka sendiri untuk berprestasi (de la Villa Moral Jiménez & Ruiz, 2011).

Dalam konteks tekanan akademik, remaja sering menghadapi beban yang berat untuk mencapai standar prestasi tertentu. Tekanan ini bisa datang dalam bentuk tuntutan nilai yang tinggi, persaingan di antara teman sebaya, atau keinginan untuk masuk ke universitas terkemuka. Penelitian oleh Lazarus dan Folkman (1984) tentang stres menunjukkan bahwa remaja yang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik ini cenderung mengalami stres yang berkepanjangan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Maryam, 2017).

Krisis identitas dan tekanan akademik sebenarnya saling berhubungan erat. Remaja yang sedang mencari identitas diri sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi akademik, terutama jika mereka belum yakin akan tujuan hidup atau arah karier yang ingin mereka tuju. Sebaliknya, remaja yang merasa gagal secara akademik sering kali mempertanyakan kemampuan dan nilai diri mereka, yang memperdalam krisis identitas tersebut. Hal ini sesuai dengan teori Self-Determination dari Deci dan Ryan, yang menekankan bahwa individu yang tidak merasa kompeten atau otonom dalam tugas-tugas akademiknya akan kehilangan motivasi dan tujuan (Hamzah, 2020).

Dalam banyak kasus, remaja yang tidak berhasil mengelola krisis identitas dan tekanan akademik ini dapat mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan perilaku menyimpang. Remaja yang merasa tertekan secara akademik cenderung merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya, karena mereka merasa tidak mampu bersaing dengan teman-temannya. Di sisi lain, krisis identitas dapat menyebabkan remaja menjadi mudah terpengaruh oleh nilai-nilai yang tidak sehat, yang bisa mengarah pada keputusan-keputusan yang tidak sesuai dengan potensi diri mereka (Stearé et al., 2023).

Dengan memahami dinamika antara krisis identitas dan tekanan akademik ini, jelas bahwa remaja membutuhkan dukungan yang holistik. Mereka tidak hanya memerlukan bantuan untuk mengatasi tekanan akademik, tetapi juga bimbingan dalam proses pencarian jati diri yang lebih bermakna. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual yang menekankan pada nilai-nilai yang lebih dalam dan transenden dapat menjadi solusi yang sangat relevan.

Motivasi Belajar sebagai Kunci dalam Menghadapi Krisis Identitas dan Tekanan Akademik

Ketika remaja berada di bawah tekanan akademik dan mengalami krisis identitas, motivasi belajar memainkan peran yang sangat krusial. Motivasi bukan

hanya berfungsi sebagai pendorong untuk meraih prestasi akademik, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu remaja menemukan tujuan hidup dan memperkuat identitas diri mereka. Dalam konteks ini, motivasi belajar dapat dilihat sebagai salah satu elemen paling mendasar yang memengaruhi bagaimana remaja menghadapi tekanan akademik dan membangun identitas diri yang kuat.

Menurut teori *Self-Determination* dari Deci dan Ryan, motivasi belajar terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan internal yang muncul karena ketertarikan alami terhadap suatu aktivitas atau subjek. Seseorang yang termotivasi secara intrinsik akan belajar karena mereka benar-benar tertarik pada materi pelajaran dan ingin memperdalam pengetahuan mereka, tanpa memikirkan penghargaan atau hukuman eksternal. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang muncul karena adanya faktor-faktor eksternal, seperti keinginan untuk mendapatkan nilai yang baik, masuk universitas ternama, atau memenuhi harapan orang tua (Ryan & Deci, 2020).

Dalam konteks krisis identitas dan tekanan akademik, motivasi intrinsik sering kali berperan sebagai penyeimbang yang kuat. Remaja yang memiliki motivasi belajar yang kuat dari dalam diri mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Mereka melihat proses belajar bukan sebagai beban, melainkan sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri dan menemukan minat yang dapat membantu mereka membangun identitas. Sebaliknya, remaja yang hanya termotivasi secara ekstrinsik sering kali merasa lebih tertekan, karena mereka memandang pendidikan sebagai tuntutan eksternal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan validasi sosial atau memenuhi standar orang lain.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berhubungan erat dengan pencapaian akademik yang lebih baik dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian oleh Pintrich dan Schunk menemukan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar intrinsik tidak hanya cenderung mencapai hasil akademik yang lebih baik, tetapi juga lebih tahan terhadap stres akademik. Mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kegagalan, karena mereka belajar bukan untuk sekadar mencapai hasil akhir, melainkan untuk menikmati proses belajar itu sendiri (Dubayová & Haficová, 2023).

Namun, dalam banyak kasus, motivasi ekstrinsik tidak bisa dihindari, terutama di lingkungan pendidikan modern yang sangat kompetitif. Remaja sering kali didorong oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan, beasiswa, atau

kesempatan masuk ke perguruan tinggi terkemuka. Hal ini tidak selalu buruk, tetapi motivasi ekstrinsik tanpa disertai dengan motivasi intrinsik yang seimbang dapat membuat remaja terjebak dalam tekanan yang semakin berat. Mereka mungkin merasa hampa meskipun mencapai prestasi akademik yang tinggi, karena mereka tidak menemukan makna yang mendalam dalam apa yang mereka lakukan.

Pada titik inilah pentingnya memahami hubungan antara motivasi belajar dan pencarian jati diri. Motivasi intrinsik memungkinkan remaja untuk menjadikan proses belajar sebagai sarana eksplorasi diri. Ketika mereka menemukan subjek yang benar-benar mereka minati, mereka dapat membangun identitas diri yang lebih kuat dan otentik. Proses ini membantu mereka dalam mengatasi krisis identitas, karena mereka tidak lagi merasa harus menyesuaikan diri dengan harapan eksternal, tetapi bisa menemukan jalan hidup yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai mereka sendiri.

Di sisi lain, remaja yang termotivasi secara ekstrinsik sering kali merasa lebih sulit untuk menemukan identitas diri yang sejati. Mereka cenderung mengukur diri mereka berdasarkan standar dan penilaian eksternal, sehingga rentan mengalami kebingungan identitas ketika mereka gagal memenuhi ekspektasi tersebut. Dalam jangka panjang, ketergantungan pada motivasi ekstrinsik bisa menyebabkan kecemasan, ketidakpuasan, dan penurunan kesejahteraan mental, terutama jika mereka terus-menerus dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi (Ojanen, Sijtsema, Hawley, & Little, 2010).

Oleh karena itu, strategi untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam proses belajar menjadi sangat penting, terutama dalam konteks pendidikan remaja. Salah satu caranya adalah dengan memberikan remaja kebebasan yang lebih besar dalam memilih subjek atau bidang yang ingin mereka pelajari. Ketika remaja diberi kesempatan untuk mengeksplorasi minat mereka secara mendalam, mereka lebih cenderung merasa termotivasi untuk belajar dan mengembangkan diri. Ini tidak hanya membantu mereka dalam meraih prestasi akademik, tetapi juga dalam menemukan identitas diri yang lebih kuat dan bermakna

Selain itu, pendekatan personalized learning juga bisa menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik. Dengan menyesuaikan metode pembelajaran dengan minat dan gaya belajar masing-masing individu, remaja akan merasa lebih terlibat dalam proses belajar. Mereka tidak hanya belajar untuk memenuhi target akademik, tetapi juga untuk memuaskan rasa ingin tahu dan menemukan potensi diri mereka yang unik. Pada akhirnya, peran motivasi belajar dalam mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik tidak bisa diabaikan. Dengan mengembangkan motivasi intrinsik yang kuat, remaja dapat lebih mudah menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pencarian jati diri.

Motivasi belajar bukan hanya sekadar alat untuk meraih prestasi, tetapi juga sebagai jalan untuk membentuk identitas yang autentik dan penuh makna. Ketika remaja mampu memahami bahwa proses belajar adalah bagian dari perjalanan hidup mereka, mereka akan lebih siap menghadapi tekanan akademik dan menemukan arah hidup yang lebih jelas dan bermakna.

Pendekatan Qur'ani dalam Mengatasi Krisis Identitas dan Tekanan Akademik

Ketika remaja menghadapi krisis identitas dan tekanan akademik, Al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang dapat membantu mereka menemukan keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Melalui pendekatan Qur'ani, remaja dapat memahami bahwa kehidupan ini merupakan serangkaian ujian dari Allah, dan setiap individu memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, yaitu untuk beribadah kepada-Nya (Muhsin et al., 2023). Al-Qur'an juga mendorong untuk terus menuntut ilmu dan bersikap sabar dalam menghadapi cobaan.

1. Identitas dan Pencarian Jati Diri dalam Perspektif Qur'ani

Krisis identitas remaja sering kali berakar pada kebingungan mengenai tujuan hidup mereka di dunia ini. Al-Qur'an memberikan pedoman yang jelas bagi setiap individu untuk memahami peran dan tanggung jawab mereka. Dengan menyadari bahwa mereka diciptakan sebagai khalifah di bumi, remaja diingatkan bahwa posisi mereka sangat penting dalam menentukan identitas diri dan kontribusi terhadap masyarakat. Hal ini mengajak mereka untuk mengorientasikan hidup mereka dengan fokus pada penghambaan kepada Allah, yang memberi makna lebih dalam dalam kehidupan mereka. Pengabdian ini tidak hanya memberikan arah tetapi juga menciptakan rasa tanggung jawab yang kuat dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2): 30.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Tafsir dari ayat QS. Al-Baqarah (2): 30 oleh Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di menyoroti awal mula penciptaan Nabi Adam alaihissalam sebagai nenek moyang manusia dan khalifah di bumi. Ketika Allah berkehendak menciptakan Adam, Dia memberitahukan kepada para malaikat, yang kemudian bertanya mengapa Allah akan menciptakan makhluk yang berpotensi untuk membuat kerusakan dan menumpahkan darah di bumi. Dugaan ini didasarkan pada pengetahuan para malaikat tentang kehancuran yang bisa terjadi akibat pembunuhan dan perbuatan maksiat. Namun, mereka juga menyatakan bahwa mereka senantiasa beribadah, bertasbih, dan menyucikan Allah dengan ikhlas. Allah menjawab bahwa Dia mengetahui hal-hal yang tidak diketahui oleh para malaikat, baik yang tersembunyi maupun yang tampak. Allah tahu bahwa meskipun akan ada

keburukan, kebaikan yang muncul dari penciptaan manusia jauh lebih besar, termasuk di antaranya lahirnya para Nabi, orang-orang shiddiq, dan para syuhada. Selain itu, melalui ujian yang diberikan kepada manusia, akan terlihat siapa yang benar-benar menjadi wali Allah dan siapa yang menjadi musuh-Nya, serta terungkapnya sifat-sifat buruk dari iblis. Dengan demikian, kebijaksanaan Allah dalam penciptaan manusia ini menegaskan hikmah-hikmah yang agung (As-Sa'di, 2003).

Dalam *Fathul Karīm Mukhtaṣar Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* karya Syaikh Prof. Dr. Hikmat bin Basyir bin Yasin, Allah SWT memulai penciptaan manusia dengan mengumumkannya kepada para malaikat. Ini adalah pengakuan atas posisi istimewa manusia, yang diciptakan sebagai khalifah di bumi. Namun, para malaikat mempertanyakan kebijaksanaan Allah dalam menciptakan manusia yang, menurut dugaan mereka, akan menimbulkan kerusakan dan menumpahkan darah di bumi. Para malaikat juga menyatakan bahwa mereka terus-menerus bertasbih dan menyucikan Allah, merasa bahwa tugas ibadah ini dapat mereka penuhi tanpa memerlukan penciptaan manusia. Allah kemudian menjelaskan bahwa Dia memiliki pengetahuan yang lebih dalam mengenai kebaikan dan hikmah dari penciptaan manusia. Di antara manusia, Allah akan memilih para nabi, orang-orang yang *shiddiq*, syuhada, dan orang-orang yang saleh. Meski akan ada yang berbuat kerusakan, banyak pula manusia yang akan menjadi hamba-hamba yang taat, mencintai Allah, dan menjalankan ajaran para rasul. Ini menegaskan bahwa penciptaan manusia membawa kebaikan yang lebih besar daripada kerusakan yang dikhawatirkan oleh para malaikat. Allah berfirman kepada mereka, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui" (QS. Al-Baqarah: 30) (Yasin, 2016). Dalam konteks ini, QS. Al-An'am (6): 162 juga menegaskan,

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dalam Tafsir as-Sa'di mengenai QS. Al-An'am: 162, Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di menekankan pentingnya mengikhlaskan ibadah sepenuhnya kepada Allah. Ayat ini mengandung perintah yang mencakup seluruh aspek kehidupan seorang hamba, termasuk shalat dan sembelihan, sebagai bentuk ibadah yang paling mulia. Shalat merupakan bukti cinta dan pengabdian kepada Allah, sedangkan sembelihan menunjukkan pengorbanan yang tulus, yaitu mempersembahkan sesuatu yang berharga demi kecintaan kepada Allah. Seseorang yang mampu ikhlas dalam kedua ibadah ini, secara otomatis akan ikhlas dalam seluruh amal lainnya. Allah juga menegaskan bahwa seluruh hidup dan mati seorang hamba, termasuk apa yang dihasilkan dalam kehidupannya, haruslah semata-mata ditujukan hanya kepada Allah, Tuhan seluruh alam. Sebagaimana firman-Nya, (QS. Al-An'am: 162) "Katakanlah: 'Sesungguhnya shalatku, sembelihanku, hidupku, dan matiku hanya

untuk Allah, Tuhan semesta alam" (As-Sa'di, 2003) menunjukkan pentingnya mengarahkan seluruh aspek hidup untuk Allah.

2. Tekanan Akademik sebagai Ujian dan Kesabaran

Tekanan akademik sering kali menjadi tantangan besar bagi remaja, yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Namun, dalam pandangan Al-Qur'an, setiap ujian yang dihadapi merupakan bagian dari takdir yang ditentukan Allah, dan semuanya adalah sesuai dengan kemampuan individu. Ujian tersebut bertujuan untuk meningkatkan derajat manusia dan mengajarkan mereka kesabaran. Dengan pemahaman ini, remaja dapat belajar untuk melihat tekanan akademik sebagai sarana untuk memperkuat mental dan karakter mereka. Allah juga mengingatkan bahwa Dia tidak membebani hamba-Nya melainkan sesuai dengan kemampuan mereka. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah (2): 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Menurut Tafsir As-Sa'di, ayat 285-286 dari Surah Al-Baqarah mengandung hikmah yang sangat mendalam. Allah mengajarkan umat-Nya untuk beriman kepada semua Nabi dan Kitab yang diturunkan, serta melarang mereka memisahkan keimanan terhadap sebagian rasul atau ajaran, seperti yang dilakukan oleh umat terdahulu. Selain itu, ayat ini menegaskan bahwa Rasulullah ﷺ dan kaum Mukminin bersama-sama menjalankan perintah Allah dengan penuh ketaatan. Mereka mendengar dan taat, mengakui kelemahan mereka, dan memohon ampunan atas kesalahan serta kelalaian. Allah, dalam rahmat-Nya, memudahkan syariat-Nya, tidak memberatkan umat-Nya melebihi kemampuan mereka, serta menghapus kesalahan yang dilakukan secara tidak sengaja. Dari sini, kita bisa mengambil hikmah bahwa Islam adalah agama yang penuh kemudahan, pengampunan, dan kasih sayang, serta tidak membebani manusia dengan sesuatu yang di luar batas kemampuan mereka (As-Sa'di, 2003). Selain itu, QS. Al-Baqarah (2): 155 mengingatkan kita bahwa Allah akan menguji kita dengan ketakutan, kelaparan, dan kekurangan, menunjukkan bahwa setiap ujian, termasuk tekanan akademik, adalah bagian dari perjalanan hidup yang harus dilalui dengan keteguhan hati.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصُّبْرِينَ

Menurut Tafsir As-Sa'di, ayat yang membahas ujian dan cobaan yang dialami oleh hamba-hamba Allah memiliki hikmah yang sangat berarti. Allah menjelaskan bahwa setiap hamba pasti akan diuji agar terlihat perbedaan antara yang benar dan yang salah, antara orang yang sabar dan tidak sabar. Ujian ini bukanlah untuk merusak keimanan, melainkan sebagai proses penyucian dan pemisahan antara

yang baik dan yang buruk. Ketika Allah menguji hamba-Nya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, dan kehilangan orang-orang terkasih, hal ini bertujuan untuk menjaga iman mereka tetap kokoh.

Orang yang tidak sabar dalam menghadapi cobaan justru akan kehilangan dua hal berharga: apa yang dicintainya dan pahala dari sabar. Mereka yang tidak bersabar akan terjerumus dalam keluh kesah, yang pada akhirnya hanya membawa kehampaan dan kemurkaan. Sebaliknya, mereka yang diberi taufik untuk bersabar akan menyadari bahwa kesabaran mereka lebih besar dari musibah yang dialami. Mereka berharap pahala dari Allah dan memahami bahwa setiap ujian membawa jalan menuju kenikmatan yang lebih besar. Dengan demikian, Allah berfirman agar kita memberi kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar, karena mereka akan mendapatkan pahala yang tak terhingga. Ini menunjukkan bahwa kesabaran adalah kunci untuk meraih keberhasilan dalam menghadapi setiap cobaan yang datang (As-Sa'di, 2003).

3. Motivasi Belajar dan Pencapaian Ilmu sebagai Ibadah

Belajar dalam Islam tidak hanya dilihat sebagai kegiatan akademik, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang dapat mendekatkan seseorang kepada Allah. Setiap pencarian ilmu dipandang sebagai usaha untuk mencapai kesempurnaan dan mendapatkan ridha-Nya. Dengan memahami bahwa ilmu adalah kunci untuk menggapai keutamaan, remaja diharapkan memiliki motivasi belajar yang kuat dan tulus. Al-Qur'an juga mendorong kita untuk selalu memohon kepada Allah agar ditambahkan ilmu. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Taha (20): 114, "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu."

فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْءَانِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۗ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Ini menunjukkan bahwa dengan sikap rendah hati dan kesadaran akan ketergantungan kepada Allah, setiap usaha dalam belajar menjadi berarti dan penuh harapan. Dalam *Fathul Karim Mukhtasar Tafsir al-Qur'an al-'Azim* karya Syaikh Prof. Dr. Hikmat bin Basyir bin Yasin, tafsir atas ayat 113-114 dari Surah Taha menjelaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai peringatan dan berita gembira dengan bahasa Arab yang jelas, agar manusia dapat mengambil pelajaran dan bertakwa. Allah SWT menyebutkan bahwa Dia adalah Raja yang sebenar-benarnya, dengan segala janji dan ancaman-Nya adalah pasti benar. Ayat ini juga menekankan bahwa Allah tidak akan menyiksa seorang hamba sebelum memberikan peringatan melalui rasul-rasul-Nya.

Kemudian, Allah memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk tidak tergesa-gesa membaca Al-Qur'an sebelum wahyu disampaikan secara sempurna. Ini karena Nabi sangat bersemangat menghafal wahyu hingga terkadang segera mengikuti

bacaan Jibril. Allah pun memberikan arahan agar beliau mendengarkan wahyu dengan penuh perhatian terlebih dahulu, dan baru membacanya setelah Jibril selesai menyampaikan. Nabi juga diperintahkan untuk memohon tambahan ilmu kepada Allah, yang mengisyaratkan pentingnya ilmu sebagai bekal dalam memahami wahyu dan menjalankan ajaran-Nya (Yasin, 2016). Selain itu, QS. Az-Zumar (39): 9 menyatakan, "Apakah sama orang yang berilmu dengan orang yang tidak berilmu?"

أَمْ مَنْ هُوَ قَلِيلٌ مِّنْ هُنَّ أُولَئِكَ سَاجِدًا لِّلَّيْلِ مَنِئِمًا يَخْذُرُ آلَاءَاجِرَةً وَيَرْجُوا رَحْمَةً رَبِّهِمْ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَئِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

Ini menunjukkan bahwa pengetahuan membawa derajat yang lebih tinggi dan keutamaan di sisi Allah, sehingga pencarian ilmu seharusnya menjadi motivasi utama dalam hidup seorang remaja. Menurut Tafsir As-Sa'di, ayat 9 dari Surah Az-Zumar menggambarkan perbedaan yang mencolok antara orang yang taat kepada Allah dan yang tidak, serta antara orang berilmu dan yang jahil. Perbedaan ini sangat jelas, seperti antara terang dan gelap. Orang yang taat, yang aktif beribadah dan melaksanakan perintah Allah, terutama di waktu-waktu yang paling utama, memiliki sikap takut dan harap. Mereka takut akan azab di akhirat akibat dosa-dosa yang telah dilakukan, namun tetap berharap akan rahmat dan ampunan Allah.

Allah menegaskan bahwa orang yang mengetahui dan memahami hikmah di balik penciptaan dan balasan di akhirat jauh lebih berharga dibandingkan mereka yang tidak memiliki pengetahuan sama sekali. Pengetahuan ini memberi mereka kemampuan untuk mengambil pelajaran dari setiap ujian dan cobaan. Hanya orang-orang yang memiliki akal sehat dan pikiran yang jernih yang dapat membedakan antara yang baik dan buruk, antara ketaatan dan kemaksiatan. Mereka memahami pentingnya memilih yang bernilai tinggi, yaitu ketaatan kepada Allah, dibandingkan dengan mengikuti hawa nafsu yang dapat menjerumuskan. Dengan demikian, ayat ini mengajak kita untuk senantiasa meningkatkan pengetahuan dan ketaatan dalam hidup, agar kita termasuk dalam golongan yang berilmu dan taat kepada Allah (As-Sa'di, 2003).

Dampak Positif menggunakan Pendekatan Qur'ani

Pendekatan Qur'ani dalam mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja membawa dampak positif yang signifikan dalam mempengaruhi motivasi belajar mereka. Dengan memahami posisi manusia sebagai hamba Allah, remaja dapat menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna, yaitu untuk beribadah dan mengembangkan diri sesuai dengan petunjuk-Nya. Hal ini membantu mereka dalam membangun identitas yang kuat dan otentik, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh ekspektasi eksternal yang sering menimbulkan tekanan.

Selain itu, dengan pandangan Qur'ani tentang ujian hidup, termasuk tekanan akademik, remaja dapat belajar bahwa setiap tantangan yang dihadapi adalah bagian dari proses pengujian yang ditetapkan oleh Allah untuk meningkatkan kesabaran dan keteguhan hati. Ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah (2): 286 yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya, mengajarkan remaja untuk lebih tenang dalam menghadapi stres akademik dan melihatnya sebagai sarana untuk mengasah karakter dan daya tahan.

Motivasi belajar juga mendapat dorongan positif ketika remaja menyadari bahwa pencarian ilmu dalam Islam bukan hanya sekadar aktivitas duniawi, tetapi juga bentuk ibadah yang dapat mendekatkan mereka kepada Allah. QS. Taha (20): 114 mengajarkan pentingnya memohon tambahan ilmu kepada Allah, yang menumbuhkan sikap rendah hati dan ketekunan dalam belajar. Dengan pendekatan ini, motivasi belajar menjadi lebih intrinsik, di mana remaja belajar bukan hanya untuk memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Ini menjadikan proses belajar lebih bermakna dan membantu mereka mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik dengan lebih baik.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menjawab tujuan utama yaitu memahami bagaimana pendekatan Qur'ani dapat mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja serta meningkatkan motivasi belajar mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani membantu remaja menemukan makna hidup yang lebih mendalam, memperkuat identitas diri, dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih sabar dan tenang. Pemahaman nilai-nilai Qur'ani, seperti hidup sebagai ibadah dan pentingnya menuntut ilmu, memberikan dorongan spiritual yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik remaja dalam menghadapi berbagai tantangan. Tafsir ini menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana proses belajar dalam Islam tidak hanya bersifat duniawi, tetapi juga spiritual, yang mendorong motivasi belajar intrinsik. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani ini, penelitian ini memajukan pengetahuan dalam bidang pendidikan dan konseling remaja, menambahkan dimensi spiritual yang sering diabaikan dalam kajian motivasi belajar dan krisis identitas. Pendekatan ini memberikan solusi holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual, yang berpotensi memberikan dampak yang lebih kuat dan bertahan lama dalam pembentukan identitas diri dan peningkatan motivasi belajar remaja. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian, yaitu mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani sebagai pendekatan untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas, tekanan akademik, dan membangun motivasi belajar yang lebih kokoh.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada rekan saya, Khairatun Hisaaniah, yang telah memberikan dukungan luar biasa dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Afif, N., Firdaus, F., & Qowim, A. N. (2023). Pendekatan Pembelajaran Berbasis Al-Qur'an Qur'annic-Based Learning Approach. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Retrieved from <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v3i1.2317>
- As-Sa'di, A. N. (2003). *Taisir al-Karim al-Rahman*. Cairo: Darul Alamiyyah.
- Becht, A., Nelemans, S., Branje, S. J. T., Vollebergh, W., Koot, H., Denissen, J. J. A., & Meeus, W. (2016). The quest for identity in adolescence: Heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years. *Developmental Psychology*, 52(12), 2010–2021. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/DEV0000245>
- Carter SM, L. M. (2007). Justifying Knowledge, Justifying Method, Taking Action: Epistemologies, Methodologies, and Methods in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 17(19), 1316–1328. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1049732307306927>
- de la Villa Moral Jiménez, M., & Ruiz, C. (2011). Desórdenes afectivos, crisis de identidad e ideación suicida en adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 33–56.
- Dubayová, T., & Haficová, H. (2023). Intrinsic and Extrinsic Motivation to Learn as Factors of Resilience in Students' Pedagogical Disciplines - Pilot Study. *Central European Journal of Educational Research*. Retrieved from <https://doi.org/10.37441/cejed/2023/5/1/12298>
- Hamzah, I. F. (2020). Aplikasi Self-Determination Theory pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 66–73. Retrieved from <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7691>
- Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Kerpelman, J., & Pittman, J. (2018). Erikson and the Relational Context of Identity: Strengthening Connections With Attachment Theory. *Identity*, 18, 306–314. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/15283488.2018.1523726>
- Kumari, A., Sharmila, K., & Agrawal, S. (2022). Aspect of Identity Crisis Faced by Adolescents: A Comparative Study of Rudrapur and Lucknow. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*. Retrieved from <https://doi.org/10.21276/apjhs.2022.9.2.33>
- Maharani, A. E., Chandra, P. K., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4).

- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. Retrieved from <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Meens, E. E. M., Bakx, A., Klimstra, T., & Denissen, J. J. A. (2018). The association of identity and motivation with students' academic achievement in higher education. *Learning and Individual Differences*, 64, 54–70. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2018.04.006>
- Muhsin, M., Warisno, A., Ansori, A., & Andari, A. (2023). Moral Development Strategies in Shaping Adolescent Character Through the Qur'an. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*. Retrieved from <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v4i3.1996>
- Ojanen, T., Sijtsema, J., Hawley, P., & Little, T. (2010). Intrinsic and extrinsic motivation in early adolescents' friendship development: friendship selection, influence, and prospective friendship quality. *Journal of Adolescence*, 33 6, 837–851. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.08.004>
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. Retrieved from <https://doi.org/10.1101/2023.01.24.23284938>
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi Pendidikan*. (Solicha,Ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8, 45. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Yasin, S. P. D. H. bin B. bin. (2016). *Fathu al-Karim limukhtasar Tafsir al-Qur'an al-A'zhim*. Riyadh: Dar ibnu al-Jauziy.