

Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial

Lukman Fajariyah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
lukmanfajar9@gmail.com

Abstract

Life cycles are always changed and dynamic with all dynamics and problems. Individual life is inseparable from various challenges and trials of life that must be passed. These challenges can emerge both from internal and external aspects. So that someone can live social life with adaptive, participatory, and collaborative, he must be able to survive (resilient) to penetrate the challenge. In addition, the Qur'an assumed as the Way of Life must be able to provide solutions and accommodate all life problems. Thus, the Qur'an is truly present and live in every life joint. This study aims to observe and discover the interpretation of resilience verses in the Koran using qualitative-descriptive methods. The facts analysis is finished with three tiers, particularly; Identification, classification, and verification. This study found even efforts to form a resilience through several aspects, namely; Emotional control, Impulse manage, Optimism, Causal evaluation, Empathy, Self-Efficacy and reach high quality / accomplishing Out. In terms of interpretation of the Qur'anic verses, these aspects have important significance in maintaining self-stability, faith, integration of relations, and social harmonization.

Keywords: *Interpretation, Resilience Verses, Problematics, Social Life*

Abstrak

Siklus kehidupan selalu berubah dan dinamis dengan segala dinamika dan problematikanya. Kehidupan individu pun tidak terlepas dari berbagai tantangan dan cobaan hidup yang harus dilalui. Tantangan tersebut dapat muncul baik dari aspek internal maupun eksternal. Agar seseorang dapat menjalani kehidupan sosial dengan adaptif, partisipatif, dan kolaboratif, maka ia harus mampu untuk bertahan (*resilien*) menembus tantangan tersebut. Di samping itu, Alquran yang diasumsikan sebagai *way of life* harus mampu memberikan solusi dan mengakomodir segala problematika kehidupan. Dengan demikian, maka Alquran benar-benar hadir dan hidup dalam setiap sendi kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengeksplorasi penafsiran ayat-ayat resiliensi dalam Alquran dengan menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Adapun penyajian dan analisa data dilakukan dengan tiga tahap yaitu; identifikasi, klasifikasi dan verifikasi. Penelitian ini menemukan bahkan upaya pembentukan resiliensi dilalui dengan beberapa aspek, yaitu; pengaturan emosi, pengendalian hasrat, optimisme, analisis kausalitas, empati, efikasi diri dan mencapai positif. Ditinjau dari interpretasi ayat-ayat Alquran, aspek-aspek tersebut memiliki signifikansi penting dalam menjaga stabilitas diri, keimanan, integrasi hubungan dan harmonisasi sosial.

Kata Kunci: *Interpretasi, Ayat-Ayat Resiliensi, Problematika, Kehidupan Sosial*

Pendahuluan

Kehidupan seorang individu dan sosial selalu dinamis dan berubah ubah dari masa ke masa. Dinamika kehidupan pun selalu beragam dengan segala macam problematika. Fenomena ini tentunya selalu mewarnai dan turut serta dalam membentuk kepribadian seseorang baik itu sikap, karakter, maupun persepsi. Problematika yang dimaksud disini ialah berbagai bentuk tantangan dan cobaan hidup yang ada pada setiap individu. Tantangan ini bisa saja datang dari aspek internal ataupun eksternal. Menghadapi problematika tersebut, tidak semua orang mampu melewatinya dengan baik. Hal ini disebabkan karena beragamnya tantangan atau permasalahan hidup yang dihadapi seseorang dan bervariasinya cara menghadapinya.¹

Permasalahan hidup sering kali membuat seseorang dilema, trauma dan tertekan sehingga berakibat pada goyahnya karakter kepribadian. Permasalahan hidup dapat berupa bencana, kecelakaan, ketidakharmonisan keluarga, kemalangan, patah hati, kesedihan dan lain

¹ Laylatul Mufarrohah, "Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam," dalam *Membangun Resiliensi Era Tatanan Baru (New Normal) Melalui Penguatan Nilai-Nilai Islam, Keluarga dan Sosial*, vol. 2 (PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2020), 369.

sebagainya. Jika seseorang tidak mampu bertahan dan bangkit dari situasi tersebut maka akan semakin terjatuh dalam kondisi terpuruk. Permasalahan dan kesulitan yang ada dalam hidup adalah *sunnatullah* yang pasti dihadapi oleh setiap manusia.² Beradaptasi dengan permasalahan dan kesulitan hidup menjadi solusi yang efektif, sehingga seseorang dapat bertahan (resilien) dan bangkit dari kondisi yang tertekan. Dalam bidang psikologi hal ini disebut dengan proses resiliensi.

Secara literatur psikologis, resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi segala peristiwa negatif-traumatis sehingga dapat kembali pada kondisi yang stabil. Oleh karena itu, resiliensi berperan penting melawan adanya gangguan yang menghampiri seorang individu.³ Kapasitas adaptasi individu atau komunitas dalam menghadapi kesengsaraan atau situasi yang sulit menjadi bekal penting untuk bertahan atau bangkit dari kondisi tersebut. Mengingat dinamika kehidupan yang kompleks dan tidak selalu berjalan sebagaimana yang dikehendaki, terkadang senang, susah, bahagia dan duka, resiliensi memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan sosial. Posisi individu yang resilien dapat menjadikan permasalahan sebagai tantangan (*challenge*) dan kegagalan menjadi keberhasilan (kesuksesan).⁴

Di samping itu, Alquran yang diasumsikan sebagai *way of life* sudah seharusnya mampu memberikan solusi dan mengakomodir segala problematika kehidupan.⁵ Alquran merupakan kitab suci memuat segala petunjuk moral yang bersifat universal dan berlaku sepanjang zaman.⁶ Alquran sendiri banyak menjelaskan tentang pola hidup yang baik (Al-A'la ayat 14), kesejahteraan (An-Nahl ayat 97), perdamaian (Al-Anfal ayat 61), kebahagiaan (Al-Qashash ayat 77), penderitaan (Hud ayat 106), kesedihan dan cara mengatasinya (Al-Insyirah ayat 1-5). Hal ini membuktikan bahwa ayat-ayat Alquran mengajarkan manusia untuk bertahan (resilien) dan bangkit dari situasi atau kondisi sulit sehingga mencapai taraf hidup yang stabil bahkan sukses.

Alquran bukan hanya tulisan di atas kertas, namun lebih dari itu jika ayat-ayat Alquran dipahami dengan baik sebenarnya merespon terhadap setiap kondisi kehidupan sosial.⁷ Dalam kaitannya dengan resiliensi, ayat-ayat Alquran mengakomodir dan menjelaskannya dalam setiap kondisi dan situasi. Berdasarkan hal tersebut, menjadi penting dalam memahami ayat-ayat Alquran yang berkaitan dengan aspek-aspek resiliensi, sehingga dapat memperoleh solusi yang efektif dalam menghadapi setiap permasalahan hidup. Tentu dalam proses memahami ayat-ayat resiliensi tersebut membutuhkan literatur tafsir untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Signifikansi penafsiran atau intepretasi terhadap ayat-ayat Alquran dimaksudkan untuk menghadirkan pemahaman makna yang merespon kehidupan.⁸

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji interpretasi ayat-ayat resiliensi dalam Alquran dengan merujuk pada literatur kitab-kitab tafsir. Penelitian ini akan mendiskusikan tiga pertanyaan; Pertama, bagaimana definisi dan aspek-aspek penting dalam kajian resiliensi? Kedua, bagaimana interpretasi ayat-ayat resiliensi dalam Alquran? Ketiga, bagaimana signifikansi interpretasi ayat-ayat resiliensi dalam kehidupan sosial? Penelitian ini diupayakan mampu memberikan wawasan baik secara teoritis maupun praktis, sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi problematika hidup.

² Slamet, "Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (1 Juni 2012): 2.

³ Najahan Musyafak dan Lulu Choirun Nisa, *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme: Aksi Damai Dalam Konflik Agama* (Semarang: CV Lawwana, 2020), 41.

⁴ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Alquran," *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (13 Januari 2020): 106.

⁵ Fachri Aidulsyah, "The Paradigm of Al-Quran As The Main Element of Islamic Civilization," *Tsaqafah* 16, no. 1 (18 Mei 2020): 136.

⁶ Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: LKiS, 2012), v.

⁷ Saidah, "Kemampuan Hukum Islam Dalam Merespon Problematika Kontemporer," *DIKTUM: Jurnal Syariah Dan Hukum* 12, no. 2 (16 Juli 2014): 120.

⁸ Munirul Ikhwan, "Tafsir Alquran dan Perkembangan Zaman: Merekonstruksi Konteks dan Menemukan Makna," *Nun : Jurnal Studi Alquran dan Tafsir di Nusantara* 2, no. 1 (31 Desember 2016): 1.

Metode

Penelitian kepustakaan (*library research*) ini akan mengeksplorasi literatur kitab-kitab tafsir yang berhubungan dengan ayat-ayat resiliensi serta artikel ilmiah dan buku-buku yang berkaitan dengan kajian ini. Penelitian studi pustaka (*library research*) ini bertujuan untuk memperoleh gagasan dan pengetahuan yang baru dari beberapa literatur yang dieksplorasi. Disamping itu, metode kualitatif-deskriptif menjadi teknik kelola data penelitian ini. Metode kualitatif bertujuan untuk menelusuri ide, wacana, gagasan dan pengetahuan yang sebelumnya suda pernah diteliti, ditulis dan dipelajari oleh para sarjana atau peneliti terdahulu dalam konteks dan waktu yang berbeda.⁹

Adapun langkah-langkah penyajian data dilalui dengan beberapa tahap yaitu; pertama, tahap identifikasi yaitu penulis melakukan penelusuran terhadap data-data pustaka atau literatur khususnya yang berkenaan dengan resiliensi. Kedua, tahap klasifikasi yaitu penulis melakukan pengelompokan atau klasifikasi terhadap data yang sudah ditelusuri. Ketiga, tahap verifikasi yaitu penulis melakukan pembahasan analisis-verifikatif terhadap data yang sudah dikelompokkan. Keempat, penulis melakukan penyimpulan dari seluruh pembahasan.

Hasil dan Pembahasan

Definisi dan Aspek-Aspek Resiliensi

Kajian mengenai resiliensi merupakan pembahasan tentang proses *recovery*, adaptasi, kekebalan terhadap sebuah transformasi keadaan. Menurut Marteen, resiliensi secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan sistem dinamis dalam beradaptasi dengan segala macam kondisi secara sukses baik terhadap gangguan yang mengancam fungsi, kelangsungan hidup, atau pengembangan sistem. Konsep ini dapat diterapkan pada berbagai jenis sistem di banyak tingkat yang saling berinteraksi, baik yang hidup maupun yang tidak hidup, seperti sebagai mikroorganisme, anak, keluarga, sistem keamanan, ekonomi, hutan, atau iklim global.¹⁰

Pada tahun 1950-an, Blok memperkenalkan istilah resiliensi ini dengan sebutan *ego resilience*, kemudian dimaknai dengan kemampuan umum yang melibatkan kapasitas adaptasi (penyesuaian diri) yang besar, fleksibel serta adaptif ketika dihadapkan dengan kondisi terkanan baik dari sisi eksternal maupun internal. Konsep ini awalnya dieksperimentalkan kepada golongan anak-anak yang dikenal sebagai *nvulnerability* atau *stress-resistance*. Dua hal tersebut kemudian dianggap sebagai upaya protektif menghadapi segala tekanan dan kesukaran.¹¹

Domain resiliensi sesuai dengan perkembangan dan berubah dengan tahapan kehidupan yang berbeda. Misalnya, selain tidak adanya penyakit, anak-anak yang berfungsi di atas normal secara skolastik dan dalam hubungan teman sebaya meskipun beresiko menunjukkan ketahanan (resiliensi). Pada masa remaja dan dewasa muda, resiliensi dapat diukur dengan pencapaian yang lebih tinggi dari norma dalam pengembangan karir, kebahagiaan, hubungan, dan kesejahteraan fisik terlepas dari adanya faktor resiko. Ketahanan atau resiliensi tidak statis.

Kajian resiliensi dipelajari terutama dalam kaitannya dengan transisi stres terbesar. Transisi perkembangan termasuk sekolah, detasemen dari orang tua selama masa remaja, sampai melahirkan anak. Transisi juga terjadi dalam peristiwa yang tidak terduga atau dikendalikan secara eksternal seperti bencana, gangguan keluarga, atau pengangguran. Hal ini merupakan bentuk lain dari situasi stres yang menempatkan individu pada resiko

⁹ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), 105.

¹⁰ Michael Ungar, "Systemic Resilience: Principles and Processes for a Science of Change in Contexts of Adversity," *Ecology and Society* 23, no. 4 (2018): 2.

¹¹ Antonina Pantja Juni Wulandari, "Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi," *Psychology* (blog), Mei 2020, <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>.

pengembangan gejala psikososial atau fisik. Individu yang mengalami gangguan dari stres tetapi kemudian menggunakan kekuatan pribadi untuk tumbuh lebih kuat dan berfungsi di atas normal dianggap tangguh.

Meskipun setiap individu memiliki potensi resiliensi, interaksi antara individu dan lingkungan yang lebih luas bertanggung jawab atas tingkat resiliensi. Selanjutnya, interaksi antara resiko dan faktor protektif pada tingkat intrapersonal dan lingkungan merupakan bagian integral dari definisi resiliensi. Kehadiran faktor resiko menunjukkan bahwa seseorang telah diidentifikasi sebagai kelompok yang lebih mungkin daripada kelompok lain untuk mengembangkan kesulitan tertentu. Faktor resiko tidak memprediksi hasil negatif tertentu dengan kepastian mutlak; mereka hanya mengekspos individu ke keadaan yang terkait dengan insiden yang lebih tinggi dari hasil itu. Faktor resiko berasal dari beberapa tekanan hidup, satu peristiwa traumatis, atau stres kumulatif dari sejumlah faktor individu dan lingkungan resiko dapat dilihat dari perspektif epidemiologi yang mencakup seluruh kelompok, seperti anak-anak dalam kemiskinan atau secara individual seperti pengalaman trauma atau peristiwa yang merugikan. Keseimbangan antara resiko dan faktor protektif adalah proses yang dinamis.¹²

Menurut Reivich dan Shatte sebagaimana dikutip oleh Maulida, menjelaskan bahwa ada beberapa yang dapat membangun atau menumbuhkan resiliensi diri, diantaranya ialah;¹³ Pertama, *emotion regulation*. Regulasi emosi merupakan upaya seseorang untuk selalu bersikap tenang dibawah kondisi tekanan. Emosi ini tidak saja hanya dapat berupa ekspresi yang negatif, namun dapat pula berupa emosi positif jika dilakukan dengan baik dan tepat.

Kedua, *impulse control* ialah kapasitas seseorang dalam mengontrol keinginan/hasrat diri yang timbul dari dirinya. Perubahan emosi secara drastis biasanya sering terjadi yang disebabkan rendahnya kemampuan seseorang *manage* emosinya. Rendahnya impuls kontrol dapat memicu hilangnya kendali emosi yang berakibat perilaku tempramen, tidak sabar agresif dan lain sebagainya. Tentu hal ini juga berpengaruh pada hubungan sosial dan persepsi negatif bagi orang sekitar.¹⁴

Ketiga, optimisme adalah sikap positif yang dipandanginya dari segala hal termasuk juga tentang kondisi masa depannya. Individu optimis cenderung memiliki kesehatan mental, fisik dan psikologi yang stabil jika dibandingkan dengan individu yang mudah putus asa (pesimis). Sikap optimis juga berpengaruh besar dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Keempat, *causal analysis* merupakan kemampuan individu dalam menganalisis segala penyebab yang menimbulkan sebuah permasalahan atau tekanan dalam hidupnya. Setiap individu hendaknya dapat memprediksi sebab akibat dari setiap permasalahan dan tantangan yang dapat, agar ia tidak jatuh dalam kesalahan yang berulang atau sama.

Kelima, empati adalah kemampuan seseorang dalam menganalisa tanda dan kondisi emosional dan psikologis orang lain. Empati menjadi indikasi individu dalam kapasitas membaca situasi dan kondisi psikologis seseorang. Dengan sikap empati seseorang dapat mengerti dan perhatikan bahkan dapat membantu permasalahan psikologis yang sedang dihadapi orang lain.

Keenam, *self efficacy* merupakan buah dari pengentasan masalah atau tekanan yang berhasil dilewati dengan baik. Efikasi diri dapat diartikan juga sebagai kapasitas keyakinan seseorang terhadap dirinya untuk selalu sukses dan berhasil dalam memecahkan persoalan yang silih berganti. Kemampuan seseorang dalam efikasi yang tinggi akan mengantarkan dirinya dalam kemudahan menghadapi problematika.¹⁵

¹² Kathleen Tusaie dan Janyce Dyer, "Resilience: a historical review of the construct," *Holistic nursing practice* 18 (1 Januari 2004): 3.

¹³ Maulida Khoirun Nisa, "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo," *Jurnal BK UNESA* 6, no. 3 (27 Juni 2016): 44.

¹⁴ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam," *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* 1, no. 1 (3 Juli 2019): 121.

¹⁵ Wahidah, "Resiliensi Perspektif Alquran," 109.

Ketujuh, *reaching out* adalah kemampuan individu dalam mengambil pelajaran positif dari setiap permasalahan atau tekanan hidup yang telah dilaluinya. Subjek pada klasifikasi rendah cenderung tidak menyadari hal yang harus ia lakukan dalam merealisasikan tujuannya. Begitu pun sebaliknya, Subjek pada klasifikasi tinggi selalu mengerti langkah yang ia ambil untuk mewujudkan tujuan dan impiannya.¹⁶

Menurut Edith Grotberg (1995) resiliensi merupakan hasil interaksi antara faktor resiliensi yang tergolong dalam tiga tingkatan berbeda: dukungan sosial (*I have*), keterampilan (*I can*) dan kekuatan batin (*I am*). Perpanjangan konstruk ini dipahami sebagai proses yang meningkatkan bidang psikologi pendidikan dan intervensi pendidikan untuk pengembangan kompetensi resiliensi. Dia juga mengidentifikasi faktor-faktor tangguh dan mengorganisasikannya ke dalam empat kategori kekuatan yaitu; pengembangan internal, dukungan eksternal yang diterima, kemampuan resolusi sosial dan konflik yang diperoleh.¹⁷

Pemikiran resiliensi masa kini sebagian besar berkaitan dengan pemahaman kegigihan sistem dalam menghadapi perubahan, dan inovasi atau kemampuannya untuk berubah menjadi keadaan yang lebih diinginkan bila diperlukan. Konsep ketahanan stabilitas, adaptasi, dan transformasi telah memberikan kontribusi besar untuk memahami proses perubahan dalam menanggapi gangguan dalam sistem ekologi, sosial, dan sosial-ekologis.¹⁸ Ketahanan sosial-ekologis adalah tentang manusia dan alam sebagai sistem yang saling bergantung. Hal ini berlaku untuk komunitas lokal dan ekosistem sekitarnya, tetapi percepatan besar aktivitas manusia di bumi sekarang juga membuatnya menjadi masalah di skala global.¹⁹

Interpretasi ayat-ayat resiliensi dan Signifikansinya

Peradaban manusia dan segala problematika kehidupannya sebenarnya telah banyak dijelaskan dalam Alquran. Alquran menjadi paradigma dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga Alquran merekonstruksi peradaban (*civilization*).²⁰ Demikian halnya dengan daya ketangguhan individu dalam menghadapi setiap kesulitan hidup. Berikut ini akan dijelaskan bagaimana Alquran menjaga dan membantu manusia dari setiap persoalan hidup.

Penting untuk diketahui bahwa cobaan, permasalahan dan kesulitan hidup merupakan sebuah keniscayaan. Ujian hidup adalah *sunnatullah*, setiap fenomena yang terjadi dalam kehidupan dan alam semesta merupakan kehendak Allah Swt.²¹ Dan hal tersebut berada di luar kendali manusia, manusia hanya bisa melakukan apa yang berada di bawah kendalinya seperti emosi, hasrat dan lain sebagainya. Terkait cobaan dan ujian ini Allah berfirman;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِئِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ. الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ.

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).” (Al-Baqarah: 155-156)

¹⁶ Nisa, “Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo,” 46.

¹⁷ Antonio Coronado-Hijón, “Academic Resilience: A Transcultural Perspective,” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 (Februari 2017): 595.

¹⁸ Stephanie J. Rotarangi dan Janet Stephenson, “Resilience Pivots: Stability and Identity in a Social-Ecological-Cultural System,” *Ecology and Society* 19, no. 1 (2014): 2.

¹⁹ Carl Folke dkk., “Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability,” *Ecology and Society* 15, no. 4 (2010): 2.

²⁰ Aidulsyah, “The Paradigm of Al-Quran As The Main Element of Islamic Civilization,” 129.

²¹ Muh Dahlan Thalib, “Takdir Dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu’i),” *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 1 (30 Mei 2015): 33.

Menurut Al-Qurtubi dalam kitab tafsirnya, ujian atau cobaan yang disebut dalam ayat diatas dimaksudkan agar orang-orang dan golongan-golongan setelah mereka dapat mengambil pelajaran, sehingga mereka mengetahui hal-hal yang sepatutnya mereka lakukan. Cobaan juga bertujuan agar manusia dapat menemukan keyakinan dari musibah yang menimpanya, hingga pada akhirnya mereka menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan selanjutnya.²²

Kesulitan, masalah, dan rintangan adalah bumbu kehidupan. setiap orang akan menemukan kesulitan dan menghadapi aneka masalah sepanjang hidupnya. Semua itu merupakan bagian yang melekat dalam kehidupan, mengiringi kesenangan dan kebahagiaan. Surat Al-Insyirah menjelaskan hikmah penting di balik berbagai masalah dan kesulitan.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ. الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ. وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ. فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب.

“Bukankah Kami telah ringankan hatimu, dan telah Kami lapangkan dirimu dari beban ini, yang memberati punggungmu, dan telah Kami tinggikan derajatmu. Karena sungguh, bersama setiap kesulitan ada kemudahan, sungguh, bersama setiap kesulitan ada kemudahan. Maka, saat engkau telah terbebas (dari tekanan suatu pekerjaan) lanjutkanlah (kepada) pekerjaan (yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

Ayat-ayat diatas menjelaskan tentang kehidupan manusia dalam maknanya yang sangat luas. Dapat dilihat betapa kehidupan manusia tidak pernah lepas dari masalah dan kesulitan. Masalah datang tidak hanya kepada orang yang lemah dan kekurangan, tetapi juga datang kepada orang yang kaya dan terhormat.²³ Untuk menghadapi segala permasalahan dan kesulitan hidup, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap komponen-komponen resiliensi dalam rangka meningkatkan daya ketahanan diri. Berikut ini dijelaskan komponen-komponen tersebut beserta analisa interpretasi ayat-ayat resiliensi dalam Alquran;

1. Regulasi emosi

Tak jarang setiap permasalahan, kesulitan dan tekanan akan memicu emosional seorang individu, emosi tersebut dapat bersifat negatif ataupun positif. Menurut L.A Sroufe sebagaimana dikutip oleh Miftah, emosi adalah perubahan reaktif seseorang terhadap pengalaman yang direfleksikan dengan berubahnya fisiologi seseorang serta perilakunya.²⁴ Di samping itu, mengatur emosi sangatlah penting untuk mencapai kondisi yang stabil. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan cara individu dalam mengelola emosinya, kapan ia akan merasa emosi, dan bagaimana ekspresinya ketika sedang emosi. Gross mengemukakan dua cara mengatur emosi, yaitu; Pertama, *Cognitive reappraisal* (pertimbangan kognitif secara berulang) merupakan upaya penimbangan kognitif yang menyertakan kondisi pokok emosi yang potensial sehingga dapat merubah dampak emosional. Kedua, *Expressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) merupakan upaya responsif untuk menekan ekspresi emosi yang sedang dialami.²⁵

Bentuk emosi yang dialami individu sangatlah beragam, dapat berupa marah, benci, dengki, cemburu, bahagia, cinta, sedih dan lain sebagainya. Beberapa ayat dalam Alquran telah menjelaskan kondisi-kondisi emosi tersebut, diantaranya;

²² Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, vol. 2 (Jakarta: Pustaka Azzam, t.t.), 409.

²³ Sultan Abdulhameed, *Al-Quran untuk Hidupmu* (Indonesia: Zaman (Qomarudin Serambi Agama), 2012), 46.

²⁴ Miftah Ulya, “Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur’an Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan,” *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (29 Agustus 2019): 155.

²⁵ Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman, “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi,” *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (20 Februari 2017): 35.

Emosi marah berperan penting dalam diri individu. Ketika sedang marah kondisi fisik seseorang semakin bertambah meningkat. Alquran menganjurkan pengguna emosi keras/marah dalam melawan orang kafir yang berusaha menghambat dakwah agama Islam. Hal ini dicontohkan Nabi Musa yang murka terhadap kaumnya yang menyembah patung sapi dari emas sebagai disebutkan dalam Alquran.²⁶

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَيْتُمُ اللَّوْحَ وَأَخَذْتُمْ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتُ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلَنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

“Dan ketika Musa telah kembali kepada kaumnya, dengan marah dan sedih hati dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala saudaranya (Harun) sambil menarik kearahnya. (Harun) berkata, “Wahai anak ibuku! Kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalanganku, dan janganlah engkau jadikan aku sebagai orang-orang yang zalim (Al-A’rah ayat 150).”

Kemudian Emosi cinta, berperan penting dalam membentuk harmonisasi sebuah hubungan baik dalam pasangan, keluarga, kelompok bahkan dalam lingkup kehidupan sosial yang luas. Cinta dalam konteks agama menjadi pengikat antara satu pemeluk dengan pemeluk yang lain sehingga menjadi satu kesatuan yang terjalin. Alquran menjelaskan hal ini dalam surat Ali Imran ayat 103;

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

“Dan berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliyah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk.”

Menurut Imam Asy-Syaukani, Allah SWT memerintahkan mereka untuk bersatu padu dalam berpegang teguh pada agama Islam, atau dengan Alquran, dan melarang perpecahan diantara mereka yang timbul karena perbedaan mereka dalam perkara agama. Kemudian Allah memerintahkan mereka untuk selalu merenungi nikmat Allah yang diberikan kepada mereka, serta menjelaskan kepada mereka, bahwasannya sebagian nikmat tersebut ada yang mendukung kondisi ini, yaitu bahwa mereka dulunya saling bermusuhan, saling bercerai berai, saling membunuh dan saling merampas, lalu karena sebab nikmat ini mereka menjadi saling bersaudara, dan dulunya mereka sudah berada di bibir lubang neraka akibat kekufurannya lalu Allah memberikan keselamatan mereka dari tepi neraka itu dengan Islam.²⁷

2. Pengendalian hasrat/keinginan

Selain emosi, ada *impulse* atau hasrat yang sangat penting untuk dapat dikendalikan oleh setiap individu. Jika seorang individu memiliki kemampuan rendah dalam mengelola hasratnya maka akan mengalami perubahan yang sangat cepat bahkan dapat memicu emosi yang negatif. Hasrat dan keinginan merupakan watak alami manusia. Setiap orang memiliki cita-cita dan keinginan. Manusia hidup pada posisi di dunia ini menghendaki keadaan yang

²⁶ Zulkarnain, “Emosional : Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan,” *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (15 Desember 2018): 94.

²⁷ Imam Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), 464.

lebih baik sehingga mendorong dirinya untuk selalu mencapai batas keinginannya. Akan tetapi setiap keinginan atau hasrat yang dikejar pasti akan diwarnai berbagai rintangan.²⁸ Sabar dan syukur menjadi penawar atas hasrat yang berlebihan sebagaimana dijelaskan dalam Alquran surat Al-A'raf ayat 10.

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعِيشًا قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

“Dan sungguh Kami telah menempatkan kamu di bumi dan disana Kami sediakan (sumber) penghidupan untukmu. (Tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur.”

Dari ayat diatas, Allah mengabarkan kepada manusia bahwa Ia menjadikan bumi tidak lain sebagai tempat tinggal yang meliputi didalamnya sungai-sungai, gunung, serta rumah. Diciptakannya komponen-komponen tersebut tidak lain agar manusia dapat mengambil manfaatnya. Bumi dijadikan sumber mencari penghidupan dengan berbagai macam usaha seperti berdagang dan lainna. Akan tetapi, hal ini seringkali dilupakan dan tidak disyukuri oleh manusia.²⁹ Ketidak bersyukur ini dicerminkan oleh hasrat yang tidak berkesudahan dan tidak merenungkan apa yang telah dimilikinya.

3. Optimisme

Komponen daya tangguh atau resiliensi seseorang juga harus ditopang oleh sikap optimisme. Optimisme adalah sebuah keyakinan diri seseorang terhadap segala hal dari aspek yang baik dan positif. Individu yang optimis tidak akan pernah goyah atas setiap rintangan dan selalu memandang kegagalan dari segi yang baik dan positif. Individu optimis selalu berpikir bahwa yang terjadi padanya adalah alur proses yang baik. Oleh karena itu sikap optimis sangat berperan penting dalam kesuksesan seseorang. Dengan demikian seorang individu dapat mencapai harapan dan cita-citanya.³⁰ Alquran juga mengajarkan untuk tidak berputus asa (pesimis) sebagaimana ayat berikut ini;

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah, “Wahai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (Az-Zumar ayat 53)

Menurut Asy-Syaukani, ayat ini mengabarkan tentang keteguhan serta memberi harapan dengan kabar yang menggembirakan. Ayat tersebut juga memberikan isyarat agar manusia selalu bergantung pada Allah dengan segala rahmat-Nya sebagai upaya penghambaan dan penghormatan.³¹ Disamping itu, dalam hadis qudsi juga disebutkan;

“Umar bin Hafsh bercerita kepada kami, ayahku bercerita kepada kami, Al-A'masyi bercerita kepada kami saya mendengar Abu Shalih dari Abu Hurairah ra. berkata : Nabi saw. bersabda : Allah swt. berfirman : Aku menurut sangkaan hamba-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia ingat kepada-Ku. Jika ia Ingat kepada-Ku dalam dirinya maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia ingat kepada-Ku dalam kelompok orang-orang, maka Aku akan mengingatnya dalam kelompok yang lebih baik dari kelompok mereka. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta maka Aku mendekat kepadanya

²⁸ Sultan Abdulhameed, *Al-Quran untuk Hidupmu*, 46.

²⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, vol. 8 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 353.

³⁰ Devita Agustin, Sumarwiyah Sumarwiyah, dan Sucipto Sucipto, “Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (19 Agustus 2020): 45.

³¹ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, vol. 12 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 282.

sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan maka Aku datang kepadanya dengan berlari-lari kecil.”

Ilmu Psikologi memandang pikiran seorang individu dapat mengindikasikan tingkah lakunya yang bisa berdampak pada keadaan sekitarnya. Jika ia berpikir gagal dalam setiap hal dan tidak disukai oleh orang-orang sekitarnya, hal itu bisa saja menjadi kenyataan. Hal itu dikarenakan pola pikir dan persepsi negatif membentuk kondisinya sehingga apa yang dilakukan selalu tidak maksimal dan terkesan selalu buruk dan gagal (tidak mengandung nilai positif) bagi dirinya yang kemudian berprasangka sama terhadap hal yang dipikirkan orang lain tentangnya. *Positive thinking* menjadi solusi untuk mengatasi hal tersebut serta memiliki peran penting untuk membangun optimisme dan keteguhan diri.³²

4. Empati

Bullmer memberikan definisi empati sebagai proses kemampuan seseorang dalam menganalisa dan membaca kondisi dan perasaan orang lain. Kemudian diikuti dengan komunikasi mendalam yang menunjukkan kepekaan psikologis terhadap lawan tutur. Empati berperan penting untuk membangun hubungan persaudaran dan harmonisasi sosial dengan memberikan sikap kepedulian secara tepat atas beban perasaan yang dialami orang lain.³³

Alquran mengajarkan untuk bersikap empati kepada semua orang baik itu kerabat, tetangga, anak yatim, orang fakir dan orang-orang miskin.

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَأَرْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

“Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim dan orang-orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.”

Allah swt memberikan perintah kepada orang-orang muslim pada saat pembagian harta warisan, hendaknya memberi wasiat dari harta tersebut kepada kerabat, anak-anak yatim dan orang-orang miskin.³⁴ Maksudnya, orang yang telah mendekati ajal dianjurkan untuk bersedekah dari sebagian hartanya. Hal ini menunjukkan sebuah cerminan empati terhadap golongan orang yang kekurangan (yatim dan orang miskin) sehingga dapat menciptakan integrasi sosial.

Oleh karena itu, empati menjadi piranti untuk bersikap dalam hubungan sosial dengan kualitas dan pengetahuan interaksi yang dimiliki. Selain itu, empati memiliki signifikansi dalam membangun pemahaman sosial dengan upaya-upaya dan tindakan positif untuk meminimalisir terjadinya konflik.³⁵

5. Efikasi diri

Efikasi memiliki peranan penting dalam kehidupan. Seorang individu dapat mengoptimalkan segala potensi dan kemampuannya jika efikasi yang dimilikinya mendukung. Di samping itu, keberhasilan individu dalam mengatasi masalah dapat meningkatkan efikasi, demikian juga kebalikannya. Maka dari itu, efikasi seseorang akan berkembang setelah melalui beberapa tantangan dan kesulitan yang dihadapinya.³⁶

³² Yuzaidi Yuzaidi dan Winda Sari, “Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti’adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi),” *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1 (22 September 2019): 10.

³³ Opi Teci Darisma Putri, “Sikap Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Dalam Sistem Organisasi,” *Serambi Tarbawi* 7, no. 1 (28 Januari 2019): 47.

³⁴ Ali bin Abi Thalhah, *Tafsir Ibnu Abbas* (Jakarta: Pustaka Azzam, t.t.), 177.

³⁵ Destareni Belda Puspawuni Wewengkang dan Moordiningsih, “Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga dalam Membangun Empati pada Remaja,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (27 Mei 2016): 2.

³⁶ I. Made Rustika, “Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura,” *Buletin Psikologi* 20, no. 1–2 (29 Juni 2016): 19.

Keyakinan terhadap kemampuan dan kompetensi diri untuk mencapai keberhasilan merupakan salah satu ajaran yang dijelaskan dalam Alquran. Dalam beberapa ayat, Alquran memerintahkan manusia untuk selalu teguh, yakin, berusaha keras, dan lain sebagainya. Salah satu ayat yang dapat memberikan keyakinan kuat dalam mencapai keberhasilan yaitu surat Ali Imran ayat 60.

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.”

Dari ayat tersebut dapat ditarik tiga poin pokok terkait efikasi yang mencakup; Pertama, keimanan dan harapan kepada ramat Allah serta pertolonganNya. Kedua, adanya campur tangan (kekuasaan) Allah pada setiap urusan manusia, dan. Ketiga, kesuksesan yang diraih tidak lain hanya datang dari Allah swt.³⁷

6. Mencapai positif/mengambil pelajaran

Individu resilien selalu berupaya untuk meningkatkan potensi diri dengan *reaching out* atau mengambil pelajaran dari setiap jengkal permasalahan hidupnya. Ini merupakan upaya evaluasi diri, sehingga setiap langkah yang diambilnya selalu dibawah pertimbangannya. Sebagai konsekuensi logis, setiap kesulitan yang datang berlanjut cenderung dapat ditangani secara adaptif. Fenomena ini mengambil pelajaran dari setiap permasalahan dalam Alquran dikenal dengan *muhasabah* atau introspeksi diri. Introspeksi ini berperan penting untuk mengidentifikasi setiap kesalahan diri, kesulitan dan permasalahan yang ditemui, sehingga kemudian dilakukan evaluasi diri atau perbaikan secara bertahap.³⁸ Introspeksi ini juga berfungsi analisis kausalitas (sebab akibat) terhadap apa yang telah dan akan diperbuat oleh setiap individu. Mengenai introspeksi ini, Alquran menjelaskan;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Ayat tersebut memerintahkan manusia untuk selalu menimbang diri dan introspeksi terhadap apa yang telah dilakukan pada hari-hari sebelumnya dan apa yang hendak dilakukan pada hari-hari berikutnya. Ayat tersebut juga memerintahkan untuk bertakwa kepada Allah, berbuat baik kepada diri pribadi dan orang lain. Demikian ini merupakan bekal terbaik untuk kehidupan di akhirat.³⁹ Usaha menaikkan level ketakwaan melalui introspeksi diri dalam rangka menggapai kecemerlangan masa depan diantaranya yaitu; mendekatkan diri (bertaqarrub) dengan ibadah kepada Allah, mengetahui sisi kekurangan dan sisi kelebihan diri,

³⁷ Nazilatul Hasanah, “Konsep Self-Efficacy Dalam Al-Qur’an : Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-Efficacy Dalam Tafsir Al-Qur’an” (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2016), 38.

³⁸ Mutmainah Mutmainah, “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al –Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs),” *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam* 12, no. 1 (21 Maret 2021): 43.

³⁹ Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, 8:123.

melakukan perbaikan dan evaluasi kesalahan diri, dan memelihara hubungan baik dengan orang lain dan alam sekitar.⁴⁰

Kesimpulan

Kehidupan manusia tidak terlepas dari permasalahan, kesulitan, cobaan dan tantangan. Pada hakikatnya permasalahan dan tantangan hidup yang datang silih berganti bertujuan untuk menguji manusia baik dari aspek jasmani dan rohaninya, sehingga bertujuan untuk meningkatkan kualitas ketahanan (resiliensi) diri. Ditinjau dari aspek jasmani, manusia dituntut untuk selalu beradaptasi dengan masalah yang menimpa badan, pikiran, serta anggota tubuhnya. Sedangkan dari aspek rohani, permasalahan hidup menuntut manusia untuk selalu merenungi secara holistik bahwa manusia diuji untuk meningkatkan kualitas kehambaan kepada Allah yang meliputi ketaatan, berserah diri dan keimanannya. Kemudian menghadapi setiap permasalahan dengan cara yang dianjurkan oleh Allah.

Diantara cara ini sebagaimana terdapat dalam komponen-komponen resiliensi yaitu; Pertama, regulasi emosi berperan penting agar individu selalu dalam keadaan stabil. Emosi yang dianjurkan adalah emosi positif seperti kasih sayang dan cinta, dengan emosi positif ini individu akan selalu tenang dalam menghadapi setiap permasalahan. Emosi positif ini juga berperan penting dalam membentuk harmonisasi sebuah hubungan baik dalam pasangan, keluarga, kelompok bahkan dalam lingkup kehidupan sosial yang luas. Kedua, pengendalian hasrat penting untuk diatur secara stabil. Hasrat seringkali mendorong individu untuk bertindak agresif, sehingga setiap perilakunya tidak dibawah pertimbangan yang baik dan matang. Alquran menganjurkan manusia untuk selalu tidak berlebihan dalam memenuhi segala hasrat dan keinginan, karena hal tersebut tidak akan membawa keberuntungan yang baik untuk diri dan sekitarnya. Ketiga, analisa sebab akibat merupakan proses pertimbangan terhadap setiap perilaku yang akan dilakukan. Keempat, optimisme ialah sebuah keyakinan diri seseorang terhadap segala hal dari aspek yang baik dan positif. Individu yang memiliki sikap optimis tidak akan pernah goyah atas setiap rintangan dan selalu memandang kegagalan dari segi yang baik dan positif. Individu optimis selalu berpikir bahwa yang terjadi padanya adalah alur proses yang baik. Kelima, empati sebagai proses kemampuan seseorang dalam menganalisa dan membaca kondisi dan perasaan orang lain. Empati memiliki signifikansi terciptanya kehidupan sosial yang integral dan harmonis. Keenam, efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan untuk memecahkan setiap permasalahan sampai mencapai keberhasilan. Alquran menganjurkan individu untuk selalu yakin dan teguh terhadap setiap terpaan. Ketujuh, mengambil pelajaran merupakan proses introspeksi individu dalam setiap derap langkah menjalani kehidupan. Proses ini adalah evaluasi diri terhadap setiap perilaku yang telah dan akan dilakukan. Pertimbangan ini meliputi juga analisa kausalitas (sebab akibat) agar mencapai kebaikan hidup di masa selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Afandi, Putri Wulan, Ikin Asikin, dan Layen Junaedi. "Meningkatkan Ketakwaan melalui Proses Introspeksi Diri (Analisis Pendidikan terhadap QS Al-Hasy Ayat 18)." *Prosiding Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (11 Agustus 2016): 249–61.
- Agustin, Devita, Sumarwiyah Sumarwiyah, dan Sucipto Sucipto. "Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (19 Agustus 2020): 45–55.

⁴⁰ Putri Wulan Afandi, Ikin Asikin, dan Layen Junaedi, "Meningkatkan Ketakwaan melalui Proses Introspeksi Diri (Analisis Pendidikan terhadap QS Al-Hasy Ayat 18)," *Prosiding Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (11 Agustus 2016): 249.

- Aidulsyah, Fachri. "The Paradigm of Al-Quran As The Main Element of Islamic Civilization." *Tsaqafah* 16, no. 1 (18 Mei 2020): 127–46.
- Ali bin Abi Thalhaf. *Tafsir Ibnu Abbas*. Jakarta: Pustaka Azzam, t.t.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam. *Tafsir Al-Qurthubi*. Vol. 2. 20 vol. Jakarta: Pustaka Azzam, t.t.
- Asy-Syaukani, Imam. *Tafsir Fathul Qadir*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Coronado-Hijón, Antonio. "Academic Resilience: A Transcultural Perspective." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 (Februari 2017): 594–98.
- Folke, Carl, Stephen R. Carpenter, Brian Walker, Marten Scheffer, Terry Chapin, dan Johan Rockström. "Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability." *Ecology and Society* 15, no. 4 (2010): 1–9.
- Hasanah, Nazilatul. "Konsep Self-Efficacy Dalam Al-Qur'an : Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-Efficacy Dalam Tafsir Al-Qur'an." Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2016.
- Ikhwan, Munirul. "Tafsir Alquran dan Perkembangan Zaman: Merekonstruksi Konteks dan Menemukan Makna." *Nun : Jurnal Studi Alquran dan Tafsir di Nusantara* 2, no. 1 (31 Desember 2016): 1–23.
- Juni Wulandari, Antonina Pantja. "Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi." *Psychology* (blog), Mei 2020. <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Vol. 8. 10 vol. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Mufarrohah, Laylatul. "Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam." Dalam *Membangun Resiliensi Era Tatanan Baru (New Normal) Melalui Penguatan Nilai-Nilai Islam, Keluarga dan Sosial*, 2:367–77. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2020.
- Mustaqim, Abdul. *Epistemologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: LKiS, 2012.
- Musyafak, Najahan, dan Lulu Choirun Nisa. *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme: Aksi Damai Dalam Konflik Agama*. Semarang: CV Lawwana, 2020.
- Mutmainah, Mutmainah. "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)." *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam* 12, no. 1 (21 Maret 2021): 41–51.
- Nisa, Maulida Khoirun. "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo." *Jurnal BK UNESA* 6, no. 3 (27 Juni 2016).
- Putri, Opi Teci Darisma. "Sikap Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Dalam Sistem Organisasi." *Serambi Tarbawi* 7, no. 1 (28 Januari 2019): 43–56.
- Raco, J. R. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.
- Ratnasari, Shinantya, dan Julia Suleeman. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (20 Februari 2017): 35–46.
- Rotarangi, Stephanie J., dan Janet Stephenson. "Resilience Pivots: Stability and Identity in a Social-Ecological-Cultural System." *Ecology and Society* 19, no. 1 (2014): 1–10.
- Rustika, I. Made. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura." *Buletin Psikologi* 20, no. 1–2 (29 Juni 2016): 18–25.
- Saidah. "Kemampuan Hukum Islam Dalam Merespon Problematika Kontemporer." *DIKTUM: Jurnal Syariah Dan Hukum* 12, no. 2 (16 Juli 2014): 120–30.
- Slamet. "Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (1 Juni 2012): 1–22.
- Sultan Abdulhameed. *Al-Quran untuk Hidupmu*. Indonesia: Zaman (Qomarudin Serambi Agama), 2012.

- Thalib, Muh Dahlan. "Takdir Dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i)." *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 1 (30 Mei 2015): 28–38.
- Tusaie, Kathleen, dan Janyce Dyer. "Resilience: a historical review of the construct." *Holistic nursing practice* 18 (1 Januari 2004): 3–8; quiz 9.
- Ulya, Miftah. "Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur'an Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan." *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (29 Agustus 2019): 151–77.
- Ungar, Michael. "Systemic Resilience: Principles and Processes for a Science of Change in Contexts of Adversity." *Ecology and Society* 23, no. 4 (2018): 1–18.
- Wahidah, Evita Yuliatul. "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam." *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* 1, no. 1 (3 Juli 2019): 111–40.
- . "Resiliensi Perspektif Alquran." *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (13 Januari 2020): 105–20.
- Wewengkang, Destareni Belda Puspawuni, dan Moordiningsih. "Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga dalam Membangun Empati pada Remaja." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (27 Mei 2016): 1–11.
- Yuzaidi, Yuzaidi, dan Winda Sari. "Nilai-Nilai Optimisme dalam Isti'adzah dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)." *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1 (22 September 2019): 1–18.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*. Vol. 12. 15 vol. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Zulkarnain. "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan." *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (15 Desember 2018): 183–97.

