

RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN

Evita Yuliatul Wahidah

Mahasiswa Program Doktor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Evitayuliatulwahidah.21@gmail.com

Abstract :

Resilience or flexibility is one of the terms in the field of psychology. Paradigm is based on the view that comes from the field of psychology or sociology about how a person's good children, adolescents, and adults recover from the downturn, trauma, or stress resulting from the problem being experienced. There are individuals who can survive and rise from negative situations. However, not a few individuals who fail to get out of these negative situations. While the Qur'an has a unique view of man, his pages contain divine guidance on the creation of man and the human nature either explicitly or implicitly (*needing interpretation*) and offering problem solving over all the probabilities of his life. Included in the resilience is the ability of the individual who does not succumb when faced with pressure and problems. Departing from the paradigm, the discussion of the resilience of the perspective of the Qur'an becomes interesting. In addition to seeing the method of Islamization of developing science, also to explore aspects of resilience in Islam based on the Qur'an and Hadith. The Resistance of the Qur'an's perspective is also to provide an alternative to the criticisms of modern psychology that break away from divine values.

Key words : *Resilience and Al Quran*

Pendahuluan

Secara sosiologis setiap individu pasti mengalami berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dan problematika dapat terjadi pada waktu dan tempat yang sulit untuk diprediksikan, pada situasi- situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan yang tidak dapat dihindari, pada waktu itu individu memiliki resiliensi dan sulit dapat mengatasi berbagai permasalahannya. Sehingga peran individu akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Individu yang memiliki masalah, ada yang tahan terhadap masalahnya namun juga ada yang tidak kuat dalam menyelesaikannya bahkan mereka rela berbuat dosa besar karena mereka merasa tidak dapat menyelesaikannya. Hal tersebut suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda.

Islam sebagai agama mayoritas (single majority) mengandung ajaran-ajaran yang bersifat eternal dan universal serta mencakup seluruh aspek kehidupan (Baharun, 2016). Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan. Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai *rahmatan li al'amin*. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini. Sebagaimana firman Allah SWT dalam (QS Toha: 2); artinya, kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Maksudnya adalah bahwa umat manusia yang mau mengikuti petunjuk Al Qur'an ini, akan dijamin oleh Allah bahwa kehidupan mereka akan bahagia dan sejahtera dunia dan akherat. (Departemen Agama RI, 1989). Agama Islam berintikan jalinan tiga sendi yaitu Iman, Islam dan Ihsan. "Islam" mengandung sikap menyerah diri, pasrah, tunduk dan patuh dari manusia terhadap Tuhannya atau makhluk terhadap Kholik, Tuhan Yang Maha Esa (Baharun, 2017a).

Dari sini berkembang seperangkat sistem kepercayaan, ritual dan etik behavioral yang kompleks namun penerapannya bisa lentur sehingga dalam batas tertentu ada ruang yang cukup bagi terjadinya proses adopsi, adaptasi, dan akomodasi secara jenius, (Muhaimin, 2011)

Resiliensi sebagai Obyek Kajian Psikologi Islam

Istilah *resiliensi* pertama kali diintrodusir oleh Redl tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya (Desmita, 2011). Istilah *resiliensi* muncul sebagai pengganti istilah-istilah sebelumnya seperti "*invulnerable*" (*kekebalan*), *invincible* (*ketangguban*), dan *hady* (*kekuatan*), karena itu dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan rasa sakit, perjuangan, penderitaan, (Henderson, Nan dan Mike M. Milstein, 2003). Pandangan tersebut beberapa para ahli menjelaskan, *Resiliensi* adalah *the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity*, (Grotberg, Edith, 1999). Sedangkan Werner mendefinisikan *resiliensi* sebagai "*the capacity to spring back*,

rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simply to the stress that is inherent in today's world" (Emmy E., 2011). Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Sulistyarini, 2003)

Dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sebagaimana Firman Allah SWT, artinya: *bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.* (QS. Ar-Ra'd: 11).

Faktor-Faktor Terbentuknya Resiliensi

Secara global resiliensi dapat dipengaruhi oleh dua hal; **pertama** kemampuan adaptasi, **kedua**, besarnya resiko yang dihadapi. Karena itu, kedua faktor tersebut harus ada balansitasnya, berjalan seiring dan bersamaan untuk bisa risilien. Grotberg menjelaskan faktor faktor *resiliensi* yang dapat membantu individu mengatasi berbagai *adversities*, (Grotberg, 2003), dengan mengelompokkannya menjadi tiga faktor, antara lain; a) external support merupakan faktor diluar individu yang dapat meningkatkan kemampuan resilien. Grotberg menjelaskan bahwa sebagai I have, yaitu; satu atau lebih anggota keluarga yang dapat dipercaya dan mencintai individu tersebut, satu atau lebih individu di luar keluarga yang dapat dipercaya, memiliki batasan bertingkah laku. *Good role models* punya andil besar, Role models yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya. Akses untuk mendapatkan fasilitas kesehatan, pendidikan dan sosial yang dibutuhkan juga penting, selain itu keluarga komunitas yang stabil. Selain dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, kadangkala seorang individu juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat, sebagaimana hal tersebut dijelaskan dalam QS Al Baqoroh, ayat; 83.

Sedangkan **kedua**; adalah faktor Inner Strength (*I am*), merupakan sesuatu yang dimiliki oleh individu yang akan berkembang, sebagaimana Grotberg menjelaskan bahwa kualitas yang dimiliki individu dapat dijelaskan sebagai (*I am*), diantaranya adalah kepercayaan diri atas kemampuan pribadi, optimis, disukai banyak orang, memiliki keinginan untuk meraih prestasi dimasa depan, empati dan kualitas diri lainnya. Faktor I am ini merupakan kekuatan yang berasal dari diri individu itu sendiri. Seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat didalam diri seseorang. Faktor I am ini dibagi

menjadi beberapa bagian, yaitu: a) bangga pada diri sendiri. Individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya sendiri serta mengetahui dan menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang penting. Selain itu, seseorang juga tidak akan membiarkan orang lain menghina ataupun meremehkannya. Karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu yang dapat membantu mereka untuk bertahan menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang tertanam dalam masing-masing individu. b) perasaan yang dicintai dan sikap yang menarik. Seseorang dapat mengatur sikap ketika menghadapi respon-respon yang beda ketika berbicara dengan orang lain. Kemudian individu akan mampu bersikap baik terhadap orang yang menyukai dan mencintainya. Individu mampu merasakan mana yang benar dan salah serta ingin ikut di dalamnya. c) mencintai, empati, altruistic, ketika seseorang mencintai orang lain, maka individu tersebut akan peduli terhadap segala sesuatu yang terjadi pada orang dicintainya. Adanya ketidaknyamanan dan penderitaan jika orang yang dicintai terkena masalah, kemudian adanya keinginan untuk menghentikan penderitaan. d) mandiri dan bertanggung jawab, sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tiap-tiap manusia sebagai makhluk Allah bertanggung jawab atas perbuatannya sesuai dengan Qs. Al-Mudatsir ayat 38. Hal ini menunjukkan bahwa secara naluriah manusia adalah makhluk yang membutuhkan keberadaan orang lain (Baharun & Awwaliyah, 2017). Manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan segala sesuatu sesuai dengan kehendaknya. Individu juga harus mampu menerima segala konsekuensi dari tindakan tersebut. Seseorang mampu mengerti dan memahami batasan-batasan terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan

Ketiga, Problem Solving (i can), termasuk kemampuan memunculkan ide ide baru, mampu menyelesaikan tugas, menggunakan humor untuk meredakan ketegangan, mampu menyampaikan pemikiran dan perasaan ketika berkomunikasi dengan orang lain, mampu menyelesaikan berbagai masalah (akademik, pekerjaan, personal dan sosial), mampu mengendalikan tingkah laku, serta mampu meminta bantuan ketika dibutuhkan, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Karena itu, seseorang yang beresiliensi harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu I am, I have dan I can, dan seseorang yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang berresiliensi.

Komponen-Komponen Resiliensi

Penafsiran Resiliensi dapat mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif, (Reivich dan Shatte, 2002), yang dijelaskan sebagai berikut: 1) *regulasi emosi*, adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan, yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila ia sedang marah dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau kesal sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. 2) *pengendalian impuls*, merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang

muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilakunya. Individu mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada permasalahan dalam hubungan sosial. 3) *optimisme*, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik dan tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang. 4) *Empati*, menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.

Selain empati, 5) *analisis penyebab masalah*, yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab permasalahan individu. Karena itu, jika individu tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu akan membuat kesalahan yang sama. 6) *efikasi diri*, merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses, dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami. 7) *peningkatan aspek positif*, Resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Pembentukan dan Perkembangan Resiliensi

Grotberg menjelaskan proses pembentukan kemampuan resiliensi melalui lima tahap *resilience building blocks* yang dimulai sejak anak berusia dini, yaitu; trust (usia 1 tahun), autonomy (2-3 tahun), initiative (4-5 tahun), industry (6-11 tahun), identity (usia remaja) dimana tahap tersebut individu akan mengembangkan *I Have, I Am dan I Can*. Karena itu kelima tahapan tersebut dapat diperoleh pemaknaanya sebagai berikut, antara lain; *Pertama, trust*, merupakan tahap resiliensi yang paling dasar, trust adalah trait yang mengindikasikan bahwa individu dapat mempercayai orang lain berkaitan dengan hidupnya, kebutuhan dan

perasaannya. Trust juga mengindikasikan bahwa individu dapat mempercayai diri sendiri, kemampuan-kemampuan pribadi dan masa depannya. *Kedua, autonomy*; merupakan sebuah tahapan pembentukan resiliensi yang menunjukkan kesadaran individu bahwa dirinya terpisah dari orang lain. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk memahami bahwa individu mendapatkan respons dari lingkungannya. *Ketiga, initiative*; pada tahap ini, individu mulai mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya untuk menjadi orang yang resilien, mengembangkan inisiatif, menuntaskan penyelesaian tugas-tugas, ingin membantu anggota keluarga dan teman dalam melakukan berbagai aktivitas. *Keempat, industry*; kemampuan individu untuk meningkatkan kemampuan sosialnya sangat dibutuhkan dalam tahap ini. Seorang individu mempunyai keinginan untuk sukses dan memiliki self image untuk berprestasi, ingin mendapat pengakuan dari orang sekitarnya, guru, orang tua, teman sebaya bahwa individu telah berusaha keras untuk menunjukkan prestasi. *Kelima, Identity*; merupakan tahap terakhir dari resiliensi building blocks menurut Grotberg, pada tahap ini individu mencapai identitas yang mencakup dua hal penting, yaitu kematangan seksual dan mengembangkan kapabilitas mental yang tinggi untuk menganalisis dan merefleksikan diri, (Grotberg, 2003).

Pembentukan Karakter Resilientor

Karakter adalah kualitas mental atau moral, kekuatan moral, nama, atau reputasinya. Pada hakikatnya karakter masuk pada ranah psikologis yang membahas tentang sikap dan sifat manusia (Baharun, 2017b). Proses pembentukan karakter tersebut, dapat dilakukan sebagai berikut; Pertama, Insight; memiliki kemampuan untuk dapat memahami dan memberi arti pada situasi, orang-orang di sekitarnya, dan nuansa verbal maupun nonverbal dalam komunikasi, individu yang memiliki insight mampu menanyakan pertanyaan yang menantang dan menjawabnya dengan jujur. Pandangan tersebut dapat membantu mereka untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. Kedua, kemandirian; kemampuan untuk dapat mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari berbagai sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain. Karena itu, orang yang mandiri tidak bersikap ambigu dan dapat mengatakan “tidak” dengan tegas saat diperlukan. Ia juga memiliki orientasi yang positif dan optimistik pada masa depan (Ahmad, 2017).

Sedangkan ketiga hubungan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, ataupun memiliki *role model* yang sehat. Karakteristik ini berkembang pada masa kanak-kanak dalam perilaku kontak (*contacting*), yaitu mengembangkan ikatan-ikatan kecil dengan orang lain yang mau terlibat secara emosional. Remaja mengembangkan hubungan dengan melibatkan diri (*recruiting*) dengan beberapa orang dewasa dan teman sebaya yang suportif dan penolong. Pada masa dewasa, hubungan menjadi matang dalam bentuk kelekatan (*attaching*), yaitu ikatan personal yang menguntungkan secara timbal balik yaitu saling memberi dan menerima. Keempat, Inisiatif; inisiatif adalah keinginan kuat untuk bertanggung jawab.

Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki dirinya ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi hal-hal yang tak dapat diubah. Mereka melihat hidup sebagai rangkaian tantangan dimana mereka yang mampu mengatasinya, karena itu anak-anak yang resilien memiliki tujuan yang mengarahkan hidup mereka secara konsisten dan mereka menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh dan berhasil di sekolah. Kelima, kreativitas; kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar. Demikian bahwa, kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan, anak yang resilien mampu secara kreatif menggunakan apa yang tersedia untuk pemecahan masalah dalam situasi sumber daya yang terbatas. Selain itu, bentuk kreativitas juga terlihat dalam minat, kegemaran, kegiatan kreatif dari imajinatif.

Keenam, humor; kemampuan untuk dapat melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Seseorang yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan. Ketujuh, moralitas; berorientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif, sehingga individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan dengan tepat tanpa takut akan pendapat orang lain. Bahkan mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan. Moralitas adalah kemampuan berperilaku atas dasar hati nurani, (Black, K., & Lobo, 2008).

Resiliensi Dalam Perspektif Al Quran

Secara teologis, al-qur'an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, (Fauzi, 2015a), demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ

وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata 'kapankah datang pertolongan Allah?' ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214).

Journal homepage: www.jurnalnu.com

Pada konteks tersebut, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun, (QS Al Baqarah, ayat: 155-156)

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milikNya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an.

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

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS Al Baqarah, ayat: 286)

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

Artinya: Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap. (QS 094. Alam Nasyrh, ayat: 1-8)

Berangkat dari dua ayat tersebut, bahwa manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, perlu dilatih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang. Itulah alasannya agama islam selalu mengajak umatnya agar menjadi hamba yang sabar, dan Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan.

Demikian berdasarkan, Q.S. Al-Insyirah: 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni *bersama kesulitan ada kemudahan*. Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan, (Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, 2005). Sedangkan menurut Quraish Sihab dalam tafsir Al-Misbah, Allah SWT. dalam ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten yaitu “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” Kedua ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pada ayat tersebut, seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.

Sedangkan pada ayat ke-5 kata *al-'usr* berbentuk definit (*memakai alif dan lam*) demikian pula kata tersebut pada ayat 6. Ini berarti bahwa kesulitan yang dimaksud pada ayat 5 sama halnya dengan kesulitan yang disebutkan pada ayat 6, berbeda dengan *yusran*. Kata tersebut tidak dalam bentuk definit, sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebut pada ayat 6. Hal ini menjadikan kedua ayat tersebut mengandung makna "*setiap satu kesulitan akan disusul/dibarengi dengan dua kemudahan.*" Kemudahan berganda yang dijanjikan ini dapat diperoleh seseorang dalam kehidupan di dunia ini dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat.

Dalam konsep Islam, terdapat beberapa indikator resilien (Adz-Dzakiey, 2005), antara lain: bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan, dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT, QSA1-Baqarah: 155-156. Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap tauhidyyah dalam diri bahwa "diri ini adalah milik Allah, dan akan kembali kepada Allah SWT." Sikap *tauhidyyah* ini akan mengembangkan spirit, energi positif, (Fauzi, 2017) dan kekuatan yang lainnya akan menembus rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat "*inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*" mengandung energi ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar memahami hakikatnya. Sehingga seberat apapun halangan dan rintangan dapat dilewati dengan mudah dan menyelematkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT. hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya, (Fauzi, 2016).

Sedangkan karakter *shabir*, yaitu menahan diri (*al-habs*) atau lebih tepatnya mengendalikan diri. Maksudnya, menahan dan mengendalikan diri dari hal-hal yang dibenci dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Karakter *shabir* dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekecauan. Karakter *shabir* juga menuntut sikap yang tenang untuk (1) menghindari maksiat, (2) melaksanakan perintah, dan (3) menerima cobaan. sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an: *Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkan bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung* (QS. Ali Imran: 200)

Demikian, bahwa jika seseorang telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan, bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhi-nya, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta bersabar dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, dan bersabar dalam bekerja, beraktifitas dan memproduksi maka akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula akan terhindar dari berbagai kegelisahan dan kegoncangan jiwa, (Mujib, 2007), sebagaimana Rasulullah SAW, telah mengajari para sahabatnya agar menganggap setiap penyakit maupun musibah yang menimpa diri mereka sebagai cobaan dari Allah SWT. Melalui cobaan itulah Allah akan mengangkat derajat mereka, mengampuni beberapa kesalahan, dan menuliskan beberapa kebaikan untuknya. Pengajaran Rasulullah mampu menanamkan kesabaran pada diri para sahabat dalam menghadapi kehidupan.

Mereka semakin tegar menerima berbagai macam musibah dengan perasaan ridha karena mereka menganggapnya sebagai takdir Allah, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda. *Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin sampai (hanya sekedar) rasa gundah yang menggangukannya, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya* (HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi).

Bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya upaya bersama Allah SWT. dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan perbagai bentuk, macam, dan rupanya. sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an. *"Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir"* (QS. Yusuf: 87). Kedua ayat di atas memberikan motivasi agar tidak berhenti menjaga suportifitas, self efficacy dalam melakukan perbaikan diri dari perbagai aspek kehidupan. Keputusan adalah suatu penyakit ruhani yang dapat melumpuhkan potensi esensial seorang manusia, bahkan Allah SWT. memasukkan orang yang putus asa ke dalam golongan orang-orang yang ingkar kepada-Nya.

Beratnya rintangan di dalam kehidupan dunia ini merupakan tangga untuk mendaki dan menuju kepada kemuliaan dan keagungan hakikat diri di hadapan Allah SWT. dan makhluk-Nya. Sikap optimis dan semangat pantang menyerah adalah doa yang hidup dan menghasilkan tenaga dan kekuatan yang hebat di dalam jiwa, untuk mewujudkan sikap ini, Rasulullah Saw bersabda, bahwa Allah berfirman: *"Siapa saja yang telah mengerjakan kebaikan maka baginya ada sepuluh lipat ganda pahalanya, bahkan mungkin lebih. Dan siapa yang mengerjakan kejahatan maka balasan kejahatan itu satu lawan satu, bahkan mungkin diampunkan. Dan siapa saja yang mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Dan siapa saja yang mendekati kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekati kepadanya sedepa. Dan siapa saja yang datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan berlari menghampirinya. Dan siapa saja yang menjumpai Aku dengan sepele bejana bumi yang berisi kesalahan, tetapi ia tidak menyekutukan Aku dengan sesuatu apa pun, niscaya Aku akan menemuinya dengan ampunan sebanyak itu juga."* (HR Muslim).

Berjiwa besar, yakni hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada. Indikasi adanya sikap berjiwa besar itu dapat dipahami dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Labmend bahwa perilaku manajer yang berhasil dalam pencapaian target dan pengembangan anak buahnya, (Fauzi, 2016), antara lain: 1) sikap terbuka (*open minded*), di mana individu yang suportifitasnya tinggi tidak mempunyai rasa dendam terhadap anak buahnya, bahkan mereka merasa senang bila anak buahnya dapat bekerja dan segera menguasai pekerjaan yang secara langsung akan meringankan tugasnya sebagai manajer atau pemimpin. 2) membangun komunikasi (*communication barriers*), yaitu mereka mampu berkomunikasi secara lancar, terbuka, dan akrab antara dirinya dan anak buahnya. Sehingga pesan-pesan atau instruksi dapat dilaksanakan oleh anak buahnya

dengan benar tanpa merasakan beban pada diri anak buahnya, (Fauzi, 2015). 3) memaafkan dan melupakan (*to forgive and to forget*) apabila ada kesalahan, betapa pun besarnya kesalahan yang dilakukan oleh anak buahnya mereka terbuka untuk memaafkan, yang lebih penting lagi adalah melupakannya untuk kemudian secara bersama-sama melakukan perbaikan. Menurut pada manajer tersebut, sikap memaafkan dan melupakan kesalahan merupakan bagian dari cara dirinya untuk memotivasi anak buahnya. Sehingga mereka bekerja tanpa merasa ada beban yang dapat menghalangi pelaksanaan tugasnya di lapangan, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an "*Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh*" (QS. Al-A'raf: 199). 4) berjihad, yaitu pengerahan seluruh potensi dalam menangkis serangan musuh. Dalam makna yang lebih luas adalah segala bentuk usaha maksimal untuk penerapan ajaran Islam dan pemberantasan kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri pribadi maupun dalam masyarakat. Ibu Al-Qayyim mengemukakan bahwa jika dilihat dari pelaksanaannya, jihad dapat dibagi menjadi tiga bentuk, yakni: a) *jihad mutlak*, yakni perang melawan musuh di medan pertempuran, b) *jihad hujjah*, yaitu jihad yang dilakukan dalam berhadapan dengan pemeluk agama lain dengan mengemukakan argumentasi yang kuat, c) *jihad 'umm*, yaitu jihad yang mencakup aspek kehidupan, baik yang bersifat moral maupun yang bersifat material, terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain di tengah-tengah masyarakat.

Jihad seperti ini dapat dilakukan dengan pengorbanan harta, jiwa, tenaga, waktu, dan ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Jihad ini juga bersifat kontinu, tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, dan bisa dilakukan terhadap musuh yang nyata, setan, atau hawa nafsu. Pengertian musuh yang nyata di sini, di samping perang, juga berarti semua tantangan yang dihadapi umat Islam, seperti kemiskinan, kebodohan, dan keterbelakangan. Jihad terhadap setan mengandung pengertian berusaha untuk menghilangkan hal-hal yang negatif yang membahayakan umat manusia. Sedangkan jihad terhadap hawa nafsu adalah sikap pengendalian diri agar cara bertindak dan berkomunikasi dengan orang lain tidak menyimpang dari ketentuan Islam.

Metode Meningkatkan Resiliensi dalam Perspektif Islam

Demikian untuk meningkatkan resiliensi ini penulis kaitkan dengan tiga cara dan tahap yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf yang sering disebut dengan tiga T (*takballi, taballi dan tajalli*). Tasawuf dalam hal ini dimaknai sebagai falsafah hidup yang dimaksudkan untuk meningkatkan jiwa seseorang secara moral, melalui latihan-latihan praktis tertentu (Baharun & Mundiri, 2011). Karena itu, pertama adalah tahapan permulaan (*al-bidayah*) yang disebut dengan *takballi*, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor yang menutup cahaya ruhani. Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Khaliknya. Dengan menghilangkan tabir (*al-bijab*) yang menghalangi interaksi dan komunikasinya. Maksiat, dosa dan penyakit spiritual ruhani seperti riya, sombong, marah, dusta, thama', putus asa dan sebagainya merupakan nuktah-nuktah hitam yang menghalangi perolehan kebahagiaan dan kesejahteraan. Bahkan dalam hadis Nabi riwayat Muslim dan Ahmad dari al-Nawas ibn Sim'an al-Anshari dinyatakan: "*Dosa*

adalah kondisi emosi yang membimbangkan di jiwa dan merasa tidak enak jika perbuatannya itu diketahui oleh orang lain. Untuk pembahasan aspek ini Al-Ghazali menulis seperempat bagian dalam kitabnya *Ihya' Ulumal-Din*. Ditegaskan bahwa “*Akhlak yang buruk merupakan penyakit hati dan penyakit jiwa*.”

Kedua, tahap kesungguhan merupakan proses untuk menempuh kebaikan (*al-mujahadah*) yang disebut dengan tahalli, mengisi dan menghiasi diri dengan sifat-sifat yang mulia. Setelah bersih dari kotoran spiritual kemudian berusaha dengan mengisi diri dengan perilaku dan perbuatan yang mulia, seperti ikhlas, tawadhu', sabar, syukur, qanaah, tawakkal, ridha dan sebagainya. Tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuan pendidikan melalui proses batin (*riyadhat al-nafs*), yaitu; *musyarathab*, menetapkan syarat atau kontrak spiritual agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan yang berfungsi sebagai kontrol dan memotivasi diri untuk memperoleh nilai lebih dalam berprestasi; *muraqabah*, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan spiritual, agar selalu dekat kepada Allah. Tidak untuk memasuki tingkat kesadaran; *muhasabah*, introspeksi, membuat perhitungan atau melihat kembali tingkah laku yang diperbuat, apakah sesuai dengan apa yang disyaratkan sebelumnya atau tidak; *mu'aqabah*, yaitu menghukum diri karena dalam perniagaan rabbani selalu mengalami kerugian; *mujahadah*, yaitu berusaha menjadi baik dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak ada waktu, tempat untuk bermain-main, apalagi melakukan perilaku yang buruk; *mu'atabah*, yaitu menyesali dan mencela diri atas perbuatan dosanya ; *mukasyafah*, yaitu membuka penghalang (*bijab*) atau tabir agar tersingkap ayat- ayat dan rahasia-rahasia Allah. Mukasyafah juga diartikan jalinan dua jiwa yang jatuh cinta dan penuh kasih sayang, sehingga masing-masing rahasia diketahui satu dengan yang lain. Ketiga, adalah tahapan merasakan (*al-mudzqiqat*) yang disebut dengan tajalli, yaitu munculnya kesadaran rabbani. Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khalik-nya dan menjauhi larangan-Nya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan bersamaan (*ma'yyah*) dengan-Nya. Tahapan ini didahului oleh *al-fana`* (kesadaran akan ketiadaan materi pada diri) dan *al-baqa`* (kesadaran akan keberadaan dunia spiritual), sehingga pinjam istilah Maslow, memperoleh pengalaman puncak (*peak experience*). (Mujib, 2007).

Kesimpulan

Islam mengajarkan dan mendorong manusia untuk segera bangkit dari masalah dengan menyelesaikannya dan segera kembali semangat menjalani kehidupan seperti biasa seperti sebelum mendapatkan masalah. Masalah yang tuhan berikan merupakan masalah yang masih berada dalam kapasitasnya, dan Allah akan memberikan balasan kebaikan yang setimpal bagi orang yang tahan (*resilien*) terhadap masalah (ujian) yang Allah berikan kepadanya. Karakteristik resilien perspektif Al Quran adalah yang memiliki kesabaran dan ketabahan, bersikap optimis dan pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad. Jika merujuk pada struktur kepribadian Islam, resiliensi terbagi menjadi tiga tingkatan yang terdiri dari: Tingkatan terendah, yang disebut dengan *quitters* dalam perspektif Barat, dapat

disesuaikan dengan kepribadian ammarah yang cenderung mengejar prinsip-prinsip hedonisme. Selanjutnya tingkatan pertengahan yang dapat disejajarkan dengan kepribadian lawwamah yang berada di antara kepribadian ammarah dan kepribadian muthma'innah. Tingkatan tertinggi yang dalam perspektif Barat disebut dengan *climber* dapat dibandingkan dengan kepribadian muthmainnah. Sedangkan metode meningkatkan resiliensi ini dengan tiga cara dan tahap, yang dikaitkan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf yang sering disebut dengan 3-T (*takhalli, taballi dan tajalli*).

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. (2005). *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika.
- Ahmad, F. (2017). Pendidikan Inklusif Berbasis Kearifan Lokal Dalam Praktik Sosial di Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo Jawa Timur. *Proceedings Ancoms 1St Annual Conference For Muslim Scholars*, (110), 715–725.
- Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori Suroso. (2008). *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al Ghazali. (1986). *Rahasia-rahasia Shalat* (terj.) Muh. Al Baqir, Bandung: Karisma
- Arifin, Isep Zainal. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anwar, Rosihon. (2010). *Akhlak Tasawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setia
- Abdullah, Muhammad Darraj, tt. *al-Akhlak fi al-Qur'an: Risalah Muqaranah-Nazhariyahfi al- li Ak Qur'an*, ttp:Dar al-Buhuts al-Ilmiyyah.
- Asmaran, As. (1992). *Pengantar Studi Akhlaq*, Jakarta: Rajawali Pers, cet. I.
- Atkinson Rita L., dkk., *Pengantar Psikologi*, terj. Widjaja Kusuma, *Introduction to Psychology*, Batam: Interaksara, jilid II.
- Al-Atsir, Ibnu. (1979). *An-Nihayah fi Gharib al-Atsar*, Beirut: al-Maktabah al-Ilmiyyah, jil. II.
- Badri, Malik B. (1986). *Dilema Psikologi Muslim*, Jakarta: Pustaka Firdaus
- Baharun, H. (2016). PENDIDIKAN ANAK DALAM KELUARGA; TELAAH EPISTEMOLOGIS. *Pedagogik*, 3(2), 96–107.
- Baharun, H. (2017). *Pengembangan Kurikulum: Teori dan Praktik (Konsep, Prinsip, Model, Pendekatan dan Langkah-langkah Pengembangan Kurikulum PAI)*. Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Baharun, H. (2017). Total Moral Quality: A New Approach for Character Education in Pesantren. *Ulumuna*, 21(1), 57–80.
- Baharun, H., & Awwaliyah, R. (2017). Pendidikan Multikultural dalam Menanggulangi Narasi Islamisme di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 5(2), 224–243.

- Baharun, H., & Mundiri, A. (2011). Metodologi Studi Islam: Percikan Pemikiran Tokoh Dalam Membumikan Agama. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Black, K., & Lobo, M. (2008). *A Conceptual Review of Family Resilience Factors*. Journal of Family Nursing, 14(1), Iowa State University.
- Bruno, Frank J. 1989. *Kamus Istilah Kunci Psikologi*, Yogyakarta: Kanisius.
- Chaplin, J.P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, *Dictionary of Psychology* Jakarta: Rajawali Pers.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (1989). *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: CV Toha Putra
- Fauzi, A. (1999). Model Manajemen Pendidikan Islam ; Tela' ah atas “ Pemikiran ” dan “ Tindakan Sosial .” *Journal At-Ta'lim INZAH Zainul Hasan Genggong Probolinggo, Vol, II(No, II)*, 1–16.
- Fauzi, A. (2015). Membangun Epistemologi Pendidikan Islam Melalui Kepemimpinan Spiritual : Suatu Telaah Diskursif. *Journal Empirisma, STAIN Kediri, Vol. 24(No 2)*, 155–167.
- Fauzi, A. (2015). Pengembangan Human Relation Perspektif Nilai-nilai al-Qur'an. *Mutawatir UIN Sunan Ampel Surabaya, 1(2)*, 168–179.
- Fauzi, A. (2016). Transformation Of Values In Developing Leadership Prophetic Islamic Education. In *2nd ICET Theme: Improving The Quality Of Education and Training Through Strengthening Networking* (pp. 1196–1204). Faculty of Education, State University of Malang.
- Fauzi, A. (2017). Persepsi Barakah di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong; Perspektif Interaksionalisme Simbolik. *Al-Tabril LAIN Ponorogo, 17*(Islam Ortodoksi Heterodoksi), 105–132
- Hawari, Dadang. (1997). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hamdani, M. Bakran Adz-Dzaky. (2001). *Psikoterapi & Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Henderson, Nan dan Mike M. *Milstein*. (2003). Resiliency in Schools: Making It. Happen for Students and Educators. United States of America: Corwin. Press, Inc.
- Heward, William L. dan Michael D. Orlansky. (1988). *Exceptional Children*, 3rd ed. Ohio: Merrill Publishing Company. Kirk, Samuel A. dan James J. Gallagher.
- Grotberg, Edith H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Maskawaih, Ibnu tt. *Tahdzib al-Akhlak wa Tath-hir al-A'raq*, Beirut: Maktabah al-Hayah li Ath-Thiba'ah wa an-Nasyr.
- Mahmud, Muhamad. (1984). *‘Ilm-Nafs al-Maashir i alfi-IslamDhaw’*, Jeddah:Dar al-Syuruq.
- Muttaqi , al-Hindial. (1981). *Kanz Al-Ummal*, Beirut: arMu'assasah-Risalah
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Mujib, A. (2007). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Journal homepage: www.jurnalnu.com

- Mujib, A. (2015). Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam. *Madania*, 19 (2). 195-204.
- Mujib, A. & Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Najati, M. U. (2003). *Al-Hadiitsun-Nabawiy wa 'Imun Nafs*. Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi SAW. Wawan Djunaedi Soffandi (terj). Jakarta: Mustaqim.
- Najati, M.U. (2001). *Al Qur'an wa Ilm an-Nafs. Al-Quran dan Psikologi*. Tb. Ade Asnawi (terj). Jakarta: Aras Pustaka.
- Nashori, Fuat (ed.). (1994). *Membangun Paradigma Psikologi Islam* (Yogyakarta: SIPRESS
- Nata, Abuddin. (1996). *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Poewadarminta, WJS. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Raji, Ismail, al-Faruqi, *Taubid*. (1988). terj. Rahmami Astuti, Bandung: Pustaka.
- Surakhmad, Winarno, Murray Thomas. (1980). *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jemmars.
- Syatori, M. (1987). *Ilmu Akhlak*, Bandung: Lisan.
- Sukanto MM. (1985). *Nafsiologi: Suatu Pendekatan Alternatif atas Psikologi* Jakarta: Integrita Press.
- Stoltz, P. G. (2003). *Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities*. Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. T. Hermaya (terj.). Jakarta: Grasindo.
- Vahab, A.A. (1996). *An Introduction to Islamic Psychology*, New Delhi: Institute of Objective Studies.
- Werner, Emmy E., dan Ruth S. Smith. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. New York: Cornell University Press.
- Zakiah Daradjat. (1988). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.