

## **RESILIENSI AKADEMIK PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

**Evita Yuliatul Wahidah**

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Evitayuliatulwahidah.21@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Resilience or flexibility is one of the terms in the field of psychology. The paradigm is based on the views that arise from the field of psychology or sociology about how a person is good at children, adolescents, and adults recovering from adversity, trauma, or stress resulting from the problems being experienced. There are individuals who are able to survive and rise from negative situations. However, not a few individuals fail to get out of the negative situation.*

*This type of research is qualitative research. The data to be collected in this study is data that is in accordance with the focus of the study. The data collection procedure used in this qualitative research is document review. For data analysis in qualitative research, it consists of three lines of activities that occur simultaneously namely data reduction, data presentation, conclusion drawing or verification. In the implementation of checking the validity of the data based on four criteria, namely the degree of credibility, transferability, dependability, and confirmability.*

*While academic resilience is a term that presents a person's toughness in facing various academic tasks in a school environment. Knowing more about how academic resilience can be achieved, will contribute greatly to the efforts that can be done to provide appropriate student learning processes and student studies.*

*Psychology scientists today feel that there are some fundamental weaknesses of modern psychological theories so that it is necessary to propose an alternative psychology. This is what later emerged an alternative to Islamic psychology. Islamic psychology has a unique view of humans, about the creation of human beings and human nature contained in the Qur'an and Hadith, both express (meaning clear) and implied (need interpretation) and offer problem solving for all life's probabilities. Included in academic resilience is the ability of individuals who do not lose when faced with pressure and problems in the education atmosphere.*

*Departing from this paradigm, the discussion of academic resilience in the perspective of Islamic psychology becomes an interesting matter. In addition to looking at the method of Islamization of science that is developing, also to explore aspects of academic resilience in Islam based on the Qur'an and Hadith. Academic resilience in the perspective of Islamic psychology is also to provide an alternative to criticism carried out on modern psychology which detaches itself from divine values.*

**Keywords: Academic Resilience, Islamic Psychology**

### **ABSTRAK**

Resiliensi atau daya lentur merupakan salah satu istilah dalam bidang psikologi. Paradigmanya didasarkan pada pandangan yang muncul dari lapangan psikologi ataupun sosiologi mengenai bagaimana seseorang baik anak, remaja, dan orang dewasa sembuh

dari keterpurukan, trauma, ataupun stress akibat dari masalah yang sedang dialami. Ada individu yang mampu bertahan dan bangkit dari situasi yang negative. Namun, tidak sedikit pula individu yang gagal keluar dari situasi negative tersebut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah telaah dokumen. Untuk analisis data pada penelitian kualitatif ini terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yakni reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi. Dalam pelaksanaan pengecekan keabsahan data didasarkan pada empat kriteria yaitu derajat keterpercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).

Sedangkan resiliensi akademik merupakan istilah yang mempresentasikan ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan sekolah. Mengetahui lebih jauh tentang bagaimana resiliensi akademik dapat dicapai, akan memberikan sumbangan besar terhadap upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan pendampingan proses belajar siswa dan studi mahasiswa secara tepat.

Para ilmuwan psikologi saat ini merasakan adanya beberapa kelemahan mendasar dari teori-teori psikologi modern sehingga perlu mengajukan satu alternatif psikologi. Inilah yang kemudian memunculkan alternatif psikologi Islami. Psikologi Islam mempunyai pandangan yang khas mengenai manusia, tentang penciptaan manusia dan hakekat manusia yang tertuang dalam Al Quran dan Hadits, baik tersurat (jelas maknanya) maupun tersirat (perlu penafsiran) serta menawarkan problem solving atas segala probematika kehidupannya. Termasuk dalam resiliensi akademik yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu yang tidak kalah ketika menghadapi tekanan dan masalah dalam atmosfer pendidikan.

Berangkat dari paradigma tersebut, pembahasan terhadap resiliensi akademik perspektif psikologi Islam menjadi hal yang menarik. Selain untuk melihat metode Islamisasi ilmu yang berkembang, juga untuk menggali aspek-aspek resiliensi akademik dalam Islam yang berdasar pada al Qur'an dan Hadits. Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam juga untuk memberikan alternatif bagi kritik yang dilakukan terhadap psikologi modern yang melepaskan diri dari nilai-nilai ketuhanan.

**Keywords: Resiliensi Akademik, Psikologi Islam**

## 1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu pasti mengalami berbagai kesulitan dan problematika dalam kehidupannya. Termasuk permasalahan kesehatan mental, yang rentan dialami oleh siswa dan mahasiswa yang bergelut dalam dunia pendidikan. Kumar, Shaheen, Rasool, dan Shafi (2016) dalam survei yang dilakukan terhadap 398 mahasiswa menunjukkan sejumlah permasalahan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Permasalahan psikologis ini kemudian dapat berdampak pada kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan akademik para siswa dan mahasiswa.<sup>1</sup> Selain itu, permasalahan

---

<sup>1</sup> Foster, J., Allen, B., Opreacu, F., & McAllister, M. 2014. Mytern: An innovative approach to increase students' achievement, sense of wellbeing and levels of resilience. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*. (43), hlm, 31-40.

dalam hubungan interpersonal juga ditemui pada siswa dan mahasiswa, seperti *bullying*. Permasalahan tersebut dikarenakan hal-hal yang sederhana, seperti saling merendahkan, saling ejek, dan sebagainya. Akan tetapi, permasalahan menjadi berkembang jika tidak ada penyelesaian sehingga dapat menimbulkan konflik.<sup>2</sup>

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami siswa dan mahasiswa membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraan siswa dan mahasiswa, seperti resiliensi akademik. Pada situasi-situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, siswa dan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dapat mengatasi berbagai permasalahannya dalam atmosfer akademik. Siswa dan mahasiswa akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akademik akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Siswa dan mahasiswa yang memiliki masalah itu, ada yang tahan terhadap problem akademik namun juga ada yang tidak kuat dalam menyelesaikannya. Hal tersebut suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda.

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami persoalan-persoalan seperti yang digambarkan di atas. Banyak mahasiswa yang mampu beradaptasi secara baik dalam melampaui masa mereka di dalam perguruan tinggi, nyaris tanpa mengalami problem perilaku yang serius bahkan terkategori mahasiswa berprestasi dan berakhlak baik. Ini merupakan hal menarik, karena mahasiswa menghadapi realitas kehidupan yang sama namun bisa merespon secara berbeda. Dalam istilah psikologi, mahasiswa yang menghadapi kondisi beresiko tanpa mengembangkan perilaku-perilaku bermasalah secara serius, dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang memiliki resiliensi.

Resilien merupakan proses untuk mengatasi pengaruh-pengaruh negatif dari paparan resiko-resiko kehidupan, keberhasilan menghadapi pengalaman-pengalaman traumatik dan kemampuan menghindari lintasan-lintasan negatif yang berhubungan dengan resiko-resiko kehidupan.<sup>3</sup> Resilien memerlukan kehadiran baik faktor-faktor resiko maupun faktor-faktor promotif yang dapat membantu memberikan hasil positif atau mengurangi dan menghindari hasil-hasil yang negatif. Teori resilien meskipun menekankan pada pengungkapan faktor-faktor

---

<sup>2</sup> Santhoso, F. H. & Hakim, M. A. 2012. Deprivasi relatif dan prasangka antar kelompok. *Jurnal Psikologi*. 39(1), hlm,121-128.

<sup>3</sup> Fergus, Stevenson dan Zimmerman, Marc A, Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk, *Journal of Public Health*, Oktober 2004, 26, hlm. 399-419

resiko pada mahasiswa, namun berfokus pada kekuatan-kekuatan daripada terhadap kelemahan-kelemahan. Teori resilien memfokuskan pada pemahaman terhadap perkembangan yang sehat sekalipun berhadapan dengan banyak resiko kehidupan.<sup>4</sup>

Dalam dunia psikologi, menurut Djamaluddin Ancok & Fuad Nashori, Para ilmuwan psikologi saat ini merasakan adanya beberapa kelemahan mendasar dari teori-teori psikologi modern sehingga perlu mengajukan satu alternatif psikologi. Inilah yang kemudian memunculkan alternatif psikologi Islami, termasuk dalam masalah resiliensi akademik. Pendapat pertama mengatakan bahwa psikologi Islami adalah suatu corak (aliran) psikologi yang dihasilkan dari filterisasi terhadap teori-teori psikologi modern, sementara pandangan kedua menyatakan bahwa psikologi Islami adalah suatu aliran psikologi yang dibangun atas dasar konsep-konsep yang ada dalam sumber-sumber ajaran Islam.<sup>5</sup> Dari kedua pandangan di atas diperkirakan pandangan kedua yang akan memenangkan pertarungan. Psikologi Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah resiliensi akademik. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi siswa dan mahasiswa dalam mengatasi problem akademik. Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai *rahmatan li al'amiin*. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini. Sebagaimana firman Allah SWT (QS Toha : 2) : yang artinya ; “Kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah”.<sup>6</sup> 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.

Agama Islam berintikan jalinan tiga sendi yaitu Iman (percaya), Islam (berserah diri), Ihsan (berbuat baik). 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, koping, dan akomodasi secara jenius dalam masalah resiliensi akademik.<sup>7</sup>

### **Rumusan Masalah**

---

<sup>4</sup> *Ibid*

<sup>5</sup> Jamaluddin Ancok, & Nashori, F. 1994, *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, xxi-xxii. Gerakan Islamisasi psikologi yang dilakukan oleh para ahli psikologi di Indonesia sudah banyak dilakukan baik berupa seminar, simposium, dan lain sebagainya, bahkan sudah dilaksanakan kongres pertama oleh Asosiasi Psikologi Islami (API). Asosiasi ini merupakan perkumpulan para ahli dan pemerhati terhadap perkembangan psikologi Islami.

<sup>6</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, , 1989. *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: CV Toha Putra

<sup>7</sup> Muhaimin AG. 2001. *Islam dalam Bingkai Budaya Lokal Potret dari Cirebon*, Jakarta: Logos, Hlm. ix.

Pertanyaan spesifik dalam penelitian ini adalah bagaimana resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. Tujuannya untuk mengetahui resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. Sedangkan hipotesis yang akan dijawab dari pertanyaan diatas adalah didapat diskripsi mendalam tentang resiliensi akademik perspektif psikologi Islam yang berdasarkan pada Al Quran dan Hadits.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini diambil dari sumber data bukan manusia berupa dokumen yang relevan dengan fokus penelitian, seperti buku literatur, referensi atau tulisan-tulisan yang ada kaitannya dengan fokus penelitian.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah telaah dokumen. Dalam Metode Analisis Data Miles dan Huberman berpendapat bahwa analisis data pada penelitian kualitatif terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yakni reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>8</sup> Dalam penelitian kualitatif kegiatan pengecekan data merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting. Pelaksanaan pengecekan keabsahan data menurut Moleong didasarkan pada empat kriteria yaitu pertama; derajat keterpercayaan (credibility), kedua, keteralihan (transferability), ketiga, kebergantungan (dependability), dan keempat, kepastian (confirmability), dalam hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>9</sup> pertama, Keterpercayaan (credibility). Agar dapat diperoleh data yang valid, peneliti menempuh teknik pengecekan data melalui: (1) observasi yang dilakukan secara terus-menerus (2) triangulasi (triangulation) sumber data, metode dan peneliti lain; (3) pengecekan anggota (member check), diskusi teman sejawat (peer reviewing); dan (4) pengecekan tentang kecukupan referensi (referential adequacy checks), sebagaimana dikemukakan Emzir.<sup>10</sup> Kedua, Transferabilitas. Transferabilitas atau keteralihan dalam penelitian kualitatif dapat dicapai karena adanya kesamaan antara konteks pemberi informasi dengan penerima. Untuk melakukan pengalihan tersebut peneliti menyediakan data deskriptif secukupnya dalam membuat kesimpulan penemuan.<sup>11</sup> Penemuan yang didapatkan bukanlah bagian dari uraian rinci yang telah disusun oleh peneliti, melainkan penafsiran atas data yang diuraikan secara rinci dengan rasa tanggung jawab dan didasarkan

---

<sup>8</sup> Miles, Matthew. B dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode Metode Baru*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2007), hlm. 21-23

<sup>9</sup> Moleong, J. Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 173

<sup>10</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hlm. 79-80.

<sup>11</sup> Moleong, J. Lexy, *Metodologi Penelitian.....* hlm. 173

pada keadaan nyata yang ada di lapangan.<sup>12</sup> Ketiga, Dependabilitas. Dependabilitas atau kebergantungan dilakukan untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam konseptualisasi rencana penelitian, pengumpulan data, interpretasi temuan, dan pelaporan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.<sup>13</sup> Untuk menghindari adanya kesalahan dalam penelitian, peneliti mempertimbangkan pemeriksaan data tersebut dengan cara memperhatikan faktor-faktor lainnya yang berhubungan dalam konteks pemeriksaan data.<sup>14</sup> Keempat, Konfirmabilitas. Konfirmabilitas atau kepastian diperlukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh objektif atau tidak.<sup>15</sup> Kepastian atas kesahihan data yang diperoleh secara objektif tergantung pada persetujuan beberapa orang terhadap pandangan, pendapat, dan temuan seseorang. Jika data tersebut telah disepakati oleh beberapa atau banyak orang maka dapat dikatakan objektif, namun penekanannya tetap pada datanya.<sup>16</sup> Untuk menentukan kepastian data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengkonfirmasi data dengan para informan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama dengan pengauditan dependabilitas.<sup>17</sup>

### **3. PEMBAHASAN**

#### **3.1 Tinjauan Tentang Resiliensi Akademik sebagai Telaah Kajian Psikologi Islam**

##### **Kajian Pustaka**

Penelitian ini bukanlah merupakan penelitian yang pertama dalam tema Resiliensi mahasiswa, tetapi dari berbagai penelitian dan literatur yang ditemukan oleh peneliti kiranya tidak terdapat duplikasi. Beberapa penelitian dan literatur tentang resiliensi mahasiswa berbasis Multiple Intellegences System perspektif Psikologi Pendidikan Kontemporer, dapat dipaparkan sebagai berikut:

Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Resiliensi Remaja Pada Keluarga Orang Tua Tunggal Naskah Publikasi Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Dan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai Derajat Sarjana (S-1) Psikologi Dan Sarjana (S-1) Pendidikan Agama Islam Disusun Oleh : Fariskha Noor Amalia. “Peran Konsep Diri Terhadap Resiliensi Pada Pensiunan”, sebuah artikel yang ditulis oleh Dwiaprinda Rachmawati dan Ratih Arruum Listiyandini dalam Jurnal Psikogenesis, Volume 3, No 1, Desember 2014 mengungkapkan bahwa: Penelitian yang dilakukan ini untuk melihat adanya peran konsep diri terhadap

---

<sup>12</sup> Ekosusilo, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Dahara Prize, 2003), hlm. 74

<sup>13</sup> *Ibid*

<sup>14</sup> Moleong, J. Lexy, *Metodologi Penelitian*..... hlm. 174

<sup>15</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan*..... hlm. 80

<sup>16</sup> Moleong, J. Lexy, *Metodologi Penelitian*..... hlm. 174-175

<sup>17</sup> Ekosusilo, *Pedoman Penulisan Karya*....., hlm. 74-75

resiliensi pada pensiunan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif. Menyimpulkan bahwa konsep diri berperan secara signifikan terhadap resiliensi pensiunan.

Sedangkan Yulia Sholichatun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang menulis tentang “Pengembangan Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren (Catatan Hasil Aktivitas Pengabdian Masyarakat)”. Tujuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulia untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitiannya ada hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal, konsep diri berperan 48,9% dan koefisien determinasi 0,699 dalam mempengaruhi resiliensi remaja dan tingkat konsep diri tergolong sedang, tingkat resiliensi tergolong sedang.

Untuk resiliensi akademik ada Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral oleh Wiwin Hendriani dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Selain itu Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation Dan Prestasi Belajar oleh Raja Oloan Tumanggor Dan Agoes Dariyo dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta.<sup>18</sup>

Dari beberapa tulisan tentang resiliensi yang telah ada, peneliti mengakui akan kesempurnaan karya-karya tersebut, baik dari sisi materi, metodologi dan sejarahnya. Namun masih dalam kerangka konteks Resiliensi Mahasiswa, peneliti mempunyai asumsi tentang perlunya meneliti resiliensi akademik Studi Analisis Perspektif Psikologi Islam, karena mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju pesat seiring dengan arus modernisasi globalisasi di era kontemporer serta adanya perspektif Islam sebagai landasan religi dan spiritual. Dalam hal ini peneliti belum pernah menemui. Dengan harapan dapat ditemukan gagasan baru untuk menjawab tantangan tersebut.

### 3.2 Definisi Resiliensi dan Resiliensi Akademik

Istilah *resiliensi* diintrodusir oleh Redl pada tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan (*Adversity*) lainnya (Smet, 1994).<sup>19</sup> Istilah *resiliensi* sendiri muncul sebagai pengganti istilah-istilah sebelumnya seperti : “*invulnerable*” (*kekebalan*), “*invincible*” (*ketangguhan*), dan “*hady*” (*kekuatan*), karena dalam proses menjadi resilien tercakup

---

<sup>18</sup> Raja Oloan Tumanggor Dan Agoes Dariyo, 2017, *Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation Dan Prestasi Belajar* dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta Humanitas, Vol.14, No.2, Agustus 2017, Hal. 139 - 149 Issn 1693-7236, Terakreditasi B Oleh Dikti, No: 36a/E/Kpt/2016.

<sup>19</sup> Desmita. 2011. *Psikologi perkembangan peserta didik panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami Psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, cet. Ke 3. Hlm. 199.

pengenalan rasa sakit, perjuangan dan penderitaan.<sup>20</sup>

Berikut ini beberapa pengertian resiliensi menurut para ahli : *Resiliensi* adalah “*the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity*”.<sup>21</sup> 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*”.<sup>22</sup> Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.<sup>23</sup>

Dari beberapa pengertian diatas 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 .<sup>24</sup>

Sejalan dengan pengertian yang dipaparkan diatas, resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni proses dinamis yang menunjukkan kekuatan, ketangguhan seorang pembelajar untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar disekolah atau dikampus. Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menk menghadapi *setback*, stres, atau tekanan secara efektif pada *setting* akademik.<sup>25</sup> Menurut Rirkin dan Hoopman (dalam Wiwin Hendriani), resiliensi akademik adalah kapasitas seseorang untuk bangkit dan pulih dan beradaptasi dalam kesulitan, mengembangkan kompetensi sosial, akademik dan ketrampilan untuk terlepas dari stres yang dihadapinya.<sup>26</sup> Resiliensi akademik memotret bagaimana siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan

---

<sup>20</sup> Henderson, Nan dan Mike M. Milstein. 2003. *Resiliency in Schools: Making It. Happen for Students and Educators*. United States of America: Corwin. Press, Inc, hlm.199.

<sup>21</sup> Grotberg, Edith H. 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc, hlm. 10

<sup>22</sup> Werner, Emmy E., dan Ruth S. Smith. 2001. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. (New York: Cornell University Press, hlm. 7

<sup>23</sup> Indah ria sulistyarini. Pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada penyandang cacat. Jurnal UII. hlm. 231.

<sup>24</sup> Desmita. *Opcit*.2011. Hlm. 200-201.

<sup>25</sup> Martin, A. J., dan Marsh, H. 2003. *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*. Sydney: Self –concept Enhancement and Learning Fasilitation Research Centre. Dalam Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group, hlm 80

<sup>26</sup> Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group, hlm 80



dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik.<sup>27</sup>

Sedangkan Psikologi Islami yang lahir didasarkan atas kenyataan bahwa Islam mempunyai konsep-konsep tersendiri tentang resiliensi dan berbeda dari yang lainnya akan memberikan alternatif makna tentang resiliensi. Menurut Kuntowijaya, konsep ini bersumber dari al-Quran, al-Hadits, dan khasanah keilmuan Islam yang lain.<sup>28</sup> Sebagaimana Firman Allah SWT, yang 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 dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*” (QS. Ar-Ra’d: 11).

### 3.3 Faktor Resiliensi Akademik

Secara global resiliensi dipengaruhi oleh dua hal yaitu : *Pertama* kemampuan adaptasi, dan *Kedua*, besarnya resiko yang dihadapi. Kedua faktor tersebut harus ada balansitasnya, berjalan seiring dan bersamaan untuk bisa resilien. Hal ini juga berlaku bagi resiliensi akademik dalam kancah pendidikan untuk berbagai tingkat pendidikan. Siswa dan mahasiswa yang resilien memiliki perfoma akademik yang baik dan kapasitas untuk menjadi resilien secara akademik dapat dipengaruhi beberapa faktor. Grotberg menjelaskan faktor faktor *resiliensi* yang dapat membantu individu mengatasi berbagai *adversities*,<sup>29</sup> dengan mengelompokkannya menjadi 3 faktor yaitu : **Pertama** External support, External support merupakan faktor-faktor diluar individu yang dapat meningkatkan kemampuan resilien. Grotberg menjelaskan 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.<sup>30</sup> 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-

---

<sup>27</sup> *Ibid*, 80 -81

<sup>28</sup> Kuntowijoyo, *Paradigma Islam, Interpretasi Untuk Aksi*, (Bandung: Mizan, 1991), hlm 327-331.

<sup>29</sup> Grotberg, *Opcit.* 2003. Hlm 3-4

<sup>30</sup> Ridha Zulfajri, pengertian resiliensi-belajar psikologi. <http://ridha-zulfajri.blogspot.com/2010/01/resiliensi.htm>, diakses tgl 10/5/2011

orang terdekat . Faktor External support ini diperjelas dalam QS Al Baqoroh: 83.

**Kedua** faktor Inner Strength (I AM). Merupakan sesuatu yang dimiliki individu yang akan berkembang sepanjang waktu. Grotberg menjelaskannya sebagai kualitas yang dimiliki individu yang 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: *Pertama*, 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. Oleh karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu yang dapat membantu mereka untuk bertahan dalam menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang tertanam dalam diri masing-masing individu. *Kedua*, Perasaan dicintai dan sikap yang menarik. Seseorang dapat mengatur sikap ketika menghadapi respon-respon yang berbeda-beda ketika berbicara dengan orang lain. Kemudian individu akan mampu bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu mampu merasakan mana yang benar dan mana yang salah serta ingin ikut di dalamnya. *Ketiga*, 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 tersebut. *Keempat*, Mandiri dan bertanggung jawab. Tanggung jawab berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tiap-tiap manusia sebagai makhluk Allah bertanggung jawab atas perbuatannya sesuai dengan Qs. Al-Mudatsir ayat 38. 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). Yang termasuk dalam hal ini adalah 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 (perasaan, impuls) serta mampu meminta bantuan ketika dibutuhkan, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

Seseorang yang beresiliensi harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu I am, I

have dan I can. Seseorang yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang berresiliensi.

### 3.4 Komponen Resiliensi Akademik

Penafsiran Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Reivich dan Shatte, 2002), hal ini juga berlaku bagi resiliensi akademik, yang dijelaskan sebagai berikut : Pertama, *Regulasi emosi*, adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila 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.

Kedua, *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 perilaku dan pikiran. 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 munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

Ketiga, *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, 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.

Keempat, *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.

Kelima, *Analisis penyebab masalah*, yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu. Jika individu tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu akan membuat kesalahan yang sama.

Keenam, *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. Individu 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.

Ketujuh, *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: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) 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.

### 3.5 Pembentukan dan Perkembangan Resiliensi Akademik

Grotberg menjelaskan proses pembentukan kemampuan resiliensi melalui lima tahap *resilience building blocks* yang dimulai sejak anak berusia dini,<sup>31</sup> 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*. Tahap-tahap tersebut diterangkan sebagai berikut : **Pertama**, Trust. Merupakan tahap resiliensi yang paling dasar, trust adalah trait yang mengindikasikan bahwa individu dapat mempercayai orang lain berkaitan dengan hidupnya, kebutuhan-kebutuhannya dan perasaan-perasaannya. Trust juga mengindikasikan bahwa individu dapat mempercayai diri sendiri, kemampuan-kemampuan pribadi dan masa depannya. **Kedua**, Autonomy. Merupakan tahap pembentukan resiliensi kedua, autonomy menunjukkan kesadaran individu bahwa dirinya terpisah dari orang lain. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk memahami bahwa individu mendapatkan respons dari lingkungannya dan sebaliknya. **Ketiga**, Initiative. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya untuk menjadi orang yang resilien. Individu 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**,

---

<sup>31</sup> Grotberg, Opcit. 2003. Hlm. 10-11

Identity. Merupakan tahap terakhir dari resiliensi building blocks menurut grotberg, pada tahap ini individu mencampai identitas yang mencangkup dua hal penting, yaitu kematangan seksual dan mengembangkan kapabilitas mental yang tinggi untuk menganalisis dan merefleksikan diri.

### **3.6 Karakter Resilientor Akademik**

Resiliensi akademik merupakan ketangguhan dan ketahanan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam dunia pendidikan.<sup>32</sup> Siswa dan mahasiswa yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Dengan berpegang pada firman Allah dalam surat Yusuf ayat 87. Mereka akan merasa optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan akademik. Mereka percaya bahwa ada solusi dalam mengatasi problem akademik.<sup>33</sup> Mereka juga merasa tertantang untuk memecahkan berbagai kesulitan akademik tersebut. Berbagai problem tersebut mendorong seseorang untuk mengerahkan segenap potensi agar semakin berkembang kompetensinya.

Berbagai kesulitan akademik yang dihadapi oleh seorang mahasiswa merupakan tantangan yang memacu pengembangan potensinya. Seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, justru menyukai tantangan demi tantangan, karena hal itu merupakan kesempatan terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar aktif dalam atmosfer edukatif.<sup>34</sup> Seorang siswa dan mahasiswa memperoleh kesempatan belajar dari situasi yang sulit, menantang dan memacu segenap potensinya. Sebaliknya, siswa dan mahasiswa yang resiliensinya rendah merasa cemas, takut dan menghindari dari kesulitan, karena hal itu akan mengancam eksistensi dirinya.<sup>35</sup> Mereka tidak mau dan berusaha menghindari resiko kesulitan. Akibatnya, mudah putus asa dan menyerah, sebelum menghadapi masalahnya.

Selain tersebut diatas ada tujuh karakter yang menonjol pada siswa dan mahasiswa yang resilien, pertama, Insight. Memiliki kemampuan untuk dapat memahami dan memberi arti pada situasi, orang-orang yang ada di sekitar, dan nuansa verbal maupun nonverbal dalam komunikasi. Kedua, Kemandirian.

---

<sup>32</sup> Corsini, R. 2002. *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner/Mazel. Hlm

<sup>33</sup> Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: WH Freeman Company. Chomers, M. M, Hu, Li-tze & Garcia, B. F. 2001. Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 93, 55-64.

<sup>34</sup> Lodewyk, K. R & Winne, R. H. 2005. Relationship Among the Structure of Learning Tasks, Achievement and Change in Self-Efficacy in Secondary Student. *Journal of Educational Psychology*, Vol.97, No.1, 3-12.

<sup>35</sup> Hamachek, D.1990. *Psychology in Teaching, Learning and Growth*. (4th edition). Boston: Allyn and Bacon.

Memiliki kemampuan untuk dapat mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam akademik. Ketiga, Hubungan. Memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, ataupun memiliki role model yang sehat. Keempat, Inisiatif. Inisiatif adalah keinginan kuat untuk bertanggung jawab akan atas tugas sebagai pembelajar dan penuntut ilmu. Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah akademik, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, siswa dan mahasiswa yang resilien memiliki tujuan yang mengarahkan hidup mereka secara konsisten dan mereka menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh untuk berhasil di sekolah dan kampus. Kelima, Kreativitas. Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, bentuk-bentuk kreativitas juga terlihat dalam minat, kegemaran, kegiatan kreatif dari imajinatif.

Keenam, Humor. memiliki kemampuan untuk dapat melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Ketujuh, Moralitas. Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Moralitas adalah kemampuan berperilaku atas dasar hati nurani.<sup>36</sup>

Resiliensi akademik dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai persoalan akademik dalam cultur pendidikan. Orang yang memiliki ketangguhan akademik ditandai dengan daya juang, tekun, dan sabar dalam menyelesaikan masalah akademik. Karena itu, seseorang akan berupaya keras mengatasi kesulitan-kesulitan dan memanfaatkan berbagai metode, cara atau teknik untuk menguasai materi pembelajaran dan mata kuliah dalam perkuliahan.<sup>37</sup> Namun demikian, resiliensi akademik saja bukan jaminan bagi seseorang untuk bisa berhasil meraih prestasi belajar yang tinggi, kalau tidak disertai dengan kemampuan akademik yang memadai.

### 3.7 Resiliensi Akademik Tinjauan Psikologi Islam

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami siswa dan mahasiswa membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraan siswa dan mahasiswa, seperti resiliensi akademik. Menurut McGillivray dan Pidgeon (2015), resiliensi merupakan salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi tekanan dan juga dampak negatif yang dapat

---

<sup>36</sup> Black, K., & Lobo, M. 2008. *A Conceptual Review of Family Resilience Factors*, Journal of Family Nursing, 14(1), Iowa State University, hlm. 33-55.

<sup>37</sup> Lapper, M. R, Corpus, J. H & Iyengar, S. I. 2005. Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientation in the Classroom: Age Differences and Academic Correlates. . Journal of Educational Psychology, Vol.97, No.2, hlm. 184-196.

ditimbulkan dari suatu permasalahan. Resiliensi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan sosial dan kesejahteraan subjektif. Hal ini kemudian dapat meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan dalam menyesuaikan diri siswa dan mahasiswa dalam menjalani kehidupan di sekolah dan kampus.<sup>38</sup>

Resiliensi merupakan kualitas kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan atau permasalahan.<sup>39</sup> Spiritualitas merupakan faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik yang dapat dilihat dalam baiknya kondisi afeksi, fungsi kognitif, dan kemampuan sosial individu dengan lingkungan akademik. Salah satu wujud dari baiknya spiritualitas yang dimiliki individu adalah kemampuan dalam memaafkan. Pemaafan merupakan serangkaian perubahan dalam motivasi prososial individu setelah mengalami suatu permasalahan.<sup>40</sup> Menurut Nashori, pemaafan dilihat sebagai kemampuan individu dalam menumbuhkembangkan aspek kognitif, afektif, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang telah melakukan suatu pelanggaran secara tidak adil dan diikuti dengan kesediaan individu untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain.<sup>41</sup>

Pemaafan merupakan strategi koping yang adaptif dan dapat mendukung individu dalam menghadapi permasalahan. Pemaafan merupakan salah satu metode koping yang biasa digunakan dalam menghadapi tekanan dalam hidup.<sup>42</sup>

Pemaafan dalam Al-Qur'an sendiri diturunkan menjadi dua kategori, yaitu meliputi sifat Allah SWT sebagai zat yang Maha Pengampun dan perintah bagi manusia untuk memaafkan, baik demi untuk kebajikan atau untuk mendapatkan rahmat-Nya.<sup>43</sup> Pribadi yang pemaaf merupakan salah satu ciri dari individu yang bertakwa kepada Allah SWT. Adapun hal ini tersurat dalam QS. Ali Imran ayat 133-134 yang artinya, "*Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan*

---

<sup>38</sup> McGillivray, C. J. & Pidgeon, A. M. 2015. Resilience attribute among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbance and mindfulness. *European Scientific Journal*. 11(5), hlm. 33-48.

<sup>39</sup> Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 18, hlm. 76-82.

<sup>40</sup> McCullough, M. E. 2001. Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*. 10(6), Hlm. 194-197.

<sup>41</sup> Nashori, F. 2011. Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal UNISIA*. 13(75), hlm. 214-226.

<sup>42</sup> Scull, N. C. (2015). Forgiveness, revenge, and adherence to Islam as moderators for psychological wellbeing and depression among survivors of the 1990 Iraqi invasion of Kuwait. *Journal of Muslim Mental Health*. 9(1), hlm. 41-64.

<sup>43</sup> Powell, R. 2011. Forgiveness in Islamic ethics and jurisprudence. *Berkeley Journal of Middle Eastern & Islamic Law*. 4(1), hlm. 17-34.

*bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebajikan”.*

Selain sipiritualitas, sifat (*trait*) kepribadian juga menjadi faktor internal yang dapat memengaruhi resiliensi siswa dan mahasiswa. Fieldman mendefinisikan *trait* sebagai suatu dimensi yang cenderung menetap dari suatu karakteristik kepribadian. Salah satu teori kepribadian yang berkembang adalah *the big five personality* yang mengelompokkan *trait* menjadi lima dan salah satunya adalah *agreeableness*. *Agreeableness* menggambarkan bagaimana kualitas individu dalam melakukan hubungan interpersonal.<sup>44</sup> McCrea dan Costa, mengungkapkan bahwa individu dengan sifat *agreeableness* memiliki perilaku prososial terhadap orang lain dan tidak bersikap antagonis, baik secara pikiran, perasaan, dan tindakan. Individu yang memiliki sifat kepribadian *agreeableness* juga memiliki sikap kooperatif dan berperilaku baik terhadap orang lain dan membuat individu mudah untuk menjadi resilien.<sup>45</sup>

Islam dalam wadah psikologi Islam memberikan tuntunan kepada siswa dan mahasiswa untuk tetap memiliki hubungan interpersonal yang baik bahkan kepada orang yang tidak menyukai atau menyakiti. Adapun salah satu keutamaan yang diperoleh adalah ditinggikan derajat individu oleh Allah SWT. Hal tersebut tertera dalam hadits yang berbunyi, “*Maukah aku ceritakan kepadamu mengenai sesuatu yang membuat Allah memuliakan bangunan dan meninggikan derajatmu? Para sahabat menjawab: ‘Tentu.’ Rasul pun bersabda: ‘Kamu harus bersikap sabar kepada orang yang membencimu, kemudian memaafkan orang yang berbuat dzalim kepadamu, memberi kepada orang yang memusuhimu dan juga menghubungi orang yang telah memutuskan silaturahmi denganmu.’*” (HR. Thabrani).

Siswa dan mahasiswa yang mampu memaafkan dan memiliki sifat kepribadian *agreeableness* yang baik dapat memperkuat serta mempertahankan sumber-sumber atau faktor yang dapat meningkatkan resiliensi, seperti dukungan sosial dan koping yang adaptif. Baiknya resiliensi yang dimiliki dapat membuat individu lebih mampu dalam beradaptasi terhadap suatu perubahan atau pada lingkungan akademik.

Al-qur’an sebagai petunjuk umat-Nya merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan atau kegagalan secara akademik (resiliensi akademik). Dalam QS

---

<sup>44</sup> Fieldman, R. S. 1993. *Essential Of Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill

<sup>45</sup> Deniz, M. E. & Satici, S. A. 2017. The relationship between big five personality traits and subjective vitality. *Anales de psicologia*. 33(2), hlm. 218-224.



Al Baqarah ayat 214 Allah berfirman :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ  
وَزُلْزِلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

*“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 ‘kapanakah datang pertolongan Allah?’ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”.*

Kemudian dalam QS Al Baqarah : 155-156 Allah berfirman :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرِاتِ ۗ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

*“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’ ”.*

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang didunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Bagi pembelajar yang menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah miliknya membuat jiwa pembelajar 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 bahwasannya resiliensi akademik dalam Islam merupakan sebuah kewajiban bagi seorang pembelajar, dengan memiliki resiliensi akademik berarti seorang pembelajar telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang pembelajar muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwasannya Allah mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah.

Allah berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” QS. 2 : 286*

Kemudian :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ  
ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)  
وَالِإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

*“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 94 : 1 – 8*

Dari dua firman Allah diatas menunjukkan bahwa seorang pembelajar yang berkecimpung dalam dunia akademisi dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika akademik, 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 lainnya merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Pembelajar yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki oleh 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 yang dicita-citakan dalam menempuh studinya.

Firman Allah SWT Q.S. Al-Insyirah: 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan”. Ayat ini memberi spirit agar setiap pembelajar mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini pembelajar dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, mereka senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan dalam menempuh studinya.<sup>46</sup>

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 siswa dan mahasiswa berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan

---

<sup>46</sup> Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. 2005. *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika, hlm. 45

terdapat kemudahan. Ayat-ayat ini seakan-akan berpesan agar setiap pembelajar mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.

Dalam konsep Psikologi Islam, ada beberapa indikator resilien akademik, antara lain<sup>47</sup>: Pertama, Bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima berbagai problematika akademik yang berat dan menyakitkan. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT 'QS. Al-Baqarah: 155-156.

Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap tauhidiyyah dalam diri bahwa "diri ini adalah milik Allah SWT. dan akan kembali kepada Allah SWT." Sikap tauhidiyyah ini akan mengembangkan spirit, energi positif, dan kekuatan untuk menembus rintangan-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 menyelamatkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT. hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya.

Sedangkan karakter *shabir* (yang sabar), 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.<sup>48</sup> 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. Firman Allah SWT: "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung" (QS. Ali Imran: 200)

Jika siswa dan mahasiswa telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan, bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhinya, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta bersabar dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, dan bersabar dalam belajar, bekerja, beraktifitas dan memproduksi maka akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula akan terhindar dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa.<sup>49</sup>

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

<sup>47</sup> Adz-Dzakiey, Opcit. 2005, hlm. 48

<sup>48</sup> Mujib.A. 2007. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hlm. 56

<sup>49</sup> Najati, M. U. 2003. *Al-Hadiitsun-Nabawiy wa 'Ilmun Nafs. Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi SAW*. Wawan Djunaedi Soffandi (terj). Jakarta: Mustaqim, Hlm.24

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 SWT.<sup>50</sup>

Rasulullah SAW. bersabda. *“Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin sampai (hanya sekedar) rasa gundah yang menggungunya, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya”* (HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi).

**Kedua**, 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 berbagai bentuk, macam, dan rupanya. Firman Allah SWT.

*“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 berbagai aspek kehidupan. Keputusan adalah suatu penyakit ruhani yang dapat melumpuhkan potensi esensial seorang pejuang penuntut ilmu, bahkan Allah SWT. memasukkan orang yang putus asa ke dalam golongan orang-orang yang ingkar kepada-Nya.

Beratnya rintangan di dalam menempuh studi 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. Demi semangat untuk mewujudkan sikap ini, Rasulullah Saw. bersabda, bahwa Allah SWT. telah 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 mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Dan siapa saja yang mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan siapa saja yang datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan berlari menghampirinya. Dan siapa saja yang menjumpai Aku dengan sepenuh 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).

**Ketiga**, Berjiwa besar, yakni hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan

---

<sup>50</sup> Ibid. Hlm. 30

untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.

Spirit ini dapat dipahami sebagaimana firman Allah SWT yang artinya: “*Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh*” (QS. Al-A'raf: 199).

**Keempat**, Berjihad, bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu. Secara esensial, jihad adalah kekuatan yang muncul dari dalam diri, ruhani, dan jiwa untuk mewujudkan suatu cita-cita ketuhanan dengan perjuangan, pengorbanan tanpa mengenal lelah, dan tidak takut menghadapi penderitaan, rasa sakit, ancaman, dan kematian hingga titik darah yang terakhir dalam menempuh studi.<sup>51</sup>

Bila merujuk pada struktur kepribadian Islam, resiliensi akademik terbagi menjadi tiga tingkatan yang terdiri dari:<sup>52</sup> **Tingkatan Terendah**. Tingkatan paling rendah ini, yang disebut dengan *quitters* dalam perspektif Barat, dapat disesuaikan dengan kepribadian ammarah yang cenderung mengejar prinsip-prinsip hedonisme. Individu menarik kalbu manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang rendah sesuai dengan naluri primitif. Pendewaan terhadap hawa nafsu yang menggiring menuju tuli dan buta dan cenderung mengajak pada kebatilan. Kepribadian ini tergolong mendholimi diri dan tidak membekali diri untuk menuju pada tujuan hidup.

Kepribadian ammarah dipengaruhi oleh dua macam daya yaitu daya syahwat dan gadhab. Kesempurnaan daya ghadab, yang terkendali oleh kalbu mengarahkan individu untuk berjihad. Ibn Maskawaih dan Al-Ghazali menyatakan bahwa apabila daya ghadab mencapai puncaknya maka individu mampu mencapai keberanian. Sifat-sifat keberanian (*al-syaja'ah*) diantaranya adalah: (1) sabar dalam mengendalikan hawa nafsu; (2) kebesaran jiwa untuk mencapai perbuatan luhur dan meninggalkan perbuatan yang hina; (3) tegar (*al-najdah*) dalam menghadapi masalah yang rumit; (4) ulet (*'uzam al-himmah*) dalam melaksanakan sesuatu; (5) tenang dalam menghadapi kesulitan; (6) tabah dalam mengendalikan kegiatan-kegiatan; (7) menguasai diri dalam berbagai situasi; (8) perkasa dalam mencapai reputasi yang baik.

Kepribadian ammarah dapat beranjak ke kepribadian yang baik apabila individu telah diberi rahmat oleh Allah SWT. Pendakian kepribadian ammarah menuju ke tingkat kepribadian yang lebih baik hanya dapat mencapai satu tingkat dari tingkatan kepribadian yang ada ke kepribadian lawwamah. Hal itu disebabkan oleh daya hawa nafsu lebih dekat dengan daya akal dan terlalu jauh jaraknya dengan daya kalbu. Pendakian ini pun diperlukan latihan (*riyadhah*) khusus untuk menekan daya nafsu dari hawa, seperti dengan berpuasa, shalat, berdoa, dan ibadah amaliyah lainnya.

<sup>51</sup> Adz-Dzakiey, 2005, Opcit, hlm. 79

<sup>52</sup> Mujib, 2007. Opcit, hlm. 68

**Tingkatan Pertengahan.** Tingkatan pertengahan ini dapat disejajarkan dengan kepribadian *lawwamah* yang berada di antara kepribadian *ammarah* dan kepribadian *muthma'innah*. Kepribadian semacam ini telah berusaha meningkatkan kualitas diri yang telah dibantu oleh cahaya terang (*nurani*) tetapi watak gelap (*zhulmani*)-nya ikut campur dalam pembentukan kepribadian, sehingga ia menjadi bimbang dan bingung. Apakah bertendensi pada *nurani* ataukah condong pada watak *zhulmani*? Kebimbangan itu pada akhirnya akan bermuara pada tiga kemungkinan: akan tertarik dengan watak gelapnya, sehingga berposisi diarah kualitas rendahnya, yang dalam hal ini berkoalisi dengan hawa nafsu. Atau akan tertarik oleh *nurani*, sehingga ia bertaubat dan berusaha memperbaiki kualitasnya, yang dalam hal ini berkoalisi dengan kalbu. Sehingga berada dalam posisi netral. Artinya, perbuatan yang diciptakan tidak bernilai buruk atau bernilai baik, tetapi berguna bagi kelestarian eksistensi manusiawinya sendiri.

Sisi positif bagi kepribadian *lawwamah* adalah masih bersifat pemula (*mubtadi'in*). Artinya, seseorang yang berkepribadian *lawwamah* masih mulai beranjak dari kepribadian tercela menuju kepada kepribadian yang baik. Peralihan kepribadian ini ditandai dengan adanya taubah dan jihad melawan hawa nafsu. Oleh karena masih bersifat pemula maka kepribadian *lawwamah* belum mampu menghantarkan manusia pada eksistensi yang sebenarnya. Eksistensi manusia yang sebenarnya akan terwujud apabila manusia telah mewujudkan kepribadian *muthmainnah*.

**Tingkatan Tertinggi.** Tingkatan tertinggi yang dalam perspektif Barat disebut dengan *climber* dapat dibandingkan dengan kepribadian *muthmainnah* karena merupakan tingkatan tertinggi dibandingkan dengan tingkatan sebelumnya. Walaupun demikian penulis berpendapat bahwa kepribadian *muthmainnah* memiliki kedudukan yang lebih tinggi karena berorientasi teosentris.

Kepribadian *muthmainnah* adalah kepribadian yang telah diberi kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Kepribadian ini selalu berorientasi ke komponen kalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram.

Kepribadian *muthmainnah* dapat dicapai ketika jiwa di ambang pintu ma'rifah Allah disertai dengan adanya ketundukan dan kepasrahan. Begitu tenangnya kepribadian ini sehingga ia dipanggil oleh Allah. Firman Allah SWT :

*"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya (QS. Al-Fajr: 27-28)*

Kepribadian *muthmainnah* bersumber dari kalbu manusia, sebab hanya kalbu yang mampu merasakan ketenangan. Sebagai komponen yang bernatur ilahiyah kalbu selalu cenderung pada ketenangan dalam beribadah, menyintai, bertaubah,

bertawakal, dan mencari ridha Allah SWT. Jadi orientasi kepribadian ini adalah teosentris.

Bentuk-bentuk kepribadian muthmainnah diantaranya adalah keimanan, keyakinan, keikhlasan, tawawkal, taubat, taqarrub pada Allah, sabar, bijaksana, tawadhu', tenang dan cinta kepada Allah dan rasul-Nya, memenuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, berani, menjaga diri, jujur, penuh kasih sayang. Atau dalam hadis Nabi SAW. disederhanakan dalam dimensi iman, islam dan ihsan. Semua bentuk tersebut bermotivasi pada teosentris yang berdaya positif.

### **3.8 Metode Meningkatkan Resiliensi Akademik dalam Perspektif Psikologi Islam**

Richardson mengemukakan pendapatnya tentang resiliensi, resiliensi merupakan proses coping terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.<sup>53</sup> Resiliensi mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis ditandai dengan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki.<sup>54</sup> Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Resiliensi akademik terjadi ketika mahasiswa menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik.<sup>55</sup>

Cara meningkatkan resiliensi ini penulis kaitkan dengan tiga cara dan tahap yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf yang sering disebut dengan 3-T (takhalli, tahalli dan tajalli).<sup>56</sup>

**Pertama**, tahapan permulaan (*al-bidayah*) yang disebut dengan *takhalli*, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor yang menutup cahaya

---

<sup>53</sup> Richardson, G. E. 2002. The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), hlm. 307-321.

<sup>54</sup> Tugade, M.M., Fredricson, B.L., & Barrett, L.F. 2004. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72:26, December 2004.

<sup>55</sup> Boatman, M. 2014. Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse. <http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>.

<sup>56</sup> Mujib, A. 2015. *Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam*, Madania, hlm. 195-204.

ruhani. Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Khaliknya. Dengan menghilangkan tabir (*al-hijab*) 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 "*Akhlaq yang buruk merupakan penyakit hati dan penyakit jiwa.*"

**Kedua**, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadah*) yang disebut dengan tahalli, yakni mengisi dan menghiasi diri dengan sifat-sifat yang mulia. Setelah bersih dari kotoran spiritual kemudian berusaha secara sungguh-sungguh dengan cara mengisi diri dengan perilaku yang mulia, seperti ikhlas, tawadhu', sabar, syukur, qanaah, tawakkal, ridha dan sebagainya. Tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuh pendidikan dan olah batin (*riyadhat al-nafs*), yaitu (1) *Musyarahah*, menetapkan syarat-syarat atau kontrak spiritual agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan yang berfungsi sebagai kontrol diri dan memotivasi diri untuk memperoleh nilai lebih dalam berprestasi; (2) *Muraqabah*, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan spiritual, agar selalu dekat kepada Allah. Tidak untuk memasuki tingkat kesadaran; (3) *Muhasabah*, yaitu introspeksi, membuat perhitungan atau melihat kembali tingkah laku yang diperbuat, apakah sesuai dengan apa yang disyaratkan sebelumnya atau tidak; (4) *Mu'aqabah*, yaitu menghukum diri karena dalam perniagaan rabbani selalu mengalami kerugian; (5) *Mujahadah*, yaitu berusaha menjadi baik dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak ada waktu, tempat dan keadaan untuk main-main, apalagi melakukan perilaku yang buruk; (6) *Mu'atabah*, yaitu menyesali dan mencela diri atas perbuatan dosanya ; dan (7) *Mukasyafah*, yaitu membuka penghalang (*hijab*) 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**, tahapan merasakan (*al-mudziqat*) 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'iyyah*) 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*).

#### **4. KESIMPULAN**

Siswa dan mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam studi dengan cara-cara yang adaptif, juga mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosialnya yang lain. Psikologi Islam memberikan wacana bahwa karakteristik resilien akademik adalah yang memiliki kesabaran dan ketabahan, bersikap optimis dan pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad. Jika merujuk pada struktur kepribadian Islam, resiliensi akademik 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 akademik ini dengan tiga cara dan tahap, yang dikaitkan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf yang sering disebut dengan 3-T (takhalli, tahalli dan tajalli).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. 2005. *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika.
- 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-Akhlaq 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
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: WH Freeman Company. Chemers, M. M, Hu, Li-tze & Garcia, B. F. 2001. *Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment*. Journal of Educational Psychology, Vol. 93, 55-64.
- 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.
- Boatman, M. 2014. *Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse*. <http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>.
- Corsini, R. 2002. *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner/Mazel.
- Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. 2003. *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*. 18, Hlm. 76-82.
- 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
- Ekosusilo, 2003, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Jakarta, Dahara Prize.



- Emzir, 2010, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, Jakarta, Rajawali Press
- Foster, J., Allen, B., Opreescu, F., & McAllister, M. 2014. *Mytern: An innovative approach to increase students' achievement, sense of wellbeing and levels of resilience. Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association. (43)*, Hlm, 31-40.
- 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.
- Hamachek, D.1990. *Psychology in Teaching, Learning and Growth. (4th edition)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Henderson, Nan dan Mike M. *Milstein. 2003. Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. United States of America: Corwin. Press, Inc.
- Hendriani Wiwin, Dr. M.Si. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Heward, William L. dan Michael D. Orlansky. 1988. *Exceptional Children*, 3rd ed. Ohio: Merrill Publishing Company. Kirk, Samuel A. dan James J. Gallagher. 1986.
- Grotberg, Edith H, 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Kuntowijoyo. 1991. *Paradigma Islam, Interpretasi Untuk Aksi*, Bandung: Mizan
- Lodewyk, K. R & Winne, R. H. 2005. *Relationship Among the Structure of Learning Tasks, Achievement and Change in Self-Efficacy in Secondary Student*. *Journal of Educational Psychology*, Vol.97, No.1, 3-12.
- Lapper, M. R, Corpus, J. H & Iyengar, S. I. 2005. *Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientation in the Classroom: Age Differences and Academic*

- Correlates. . Journal of Educational Psychology, Vol.97, No.2, 184-196.
- 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.
- McGillivray, C. J. & Pidgeon, A. M. 2015. *Resilience attribute among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbance and mindfulness. European Scientific Journal. 11(5)*, Hlm. 33-48.
- McCullough, M. E. 2001. Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science. 10(6)*, Hlm. 194-197.
- Moleong, J. Lexy , 2004, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya,.
- Miles, Mattew. B dan A. Michael Huberman, 2007, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode Metode Baru*, Jakarta, Universitas Indonesia Press.
- 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.
- Mujib, A. 2015. Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam. *Madania*, 19 (2). 195-204.
- Najati, M. U. 2003. *Al-Hadiitsun-Nabawiy wa 'Ilmun Nafs*. Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi SAW. Wawan Djunaedi Soffandi (terj). Jakarta: Mustaqim.
- ..... 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.

..... 2011. Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal UNISIA*. 13(75), Hlm. 214-226.

Nata, Abuddin. 1996. *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Oloan, Raja Tumanggor Dan Agoes Dariyo, 2017, Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation Dan Prestasi Belajar dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta Humanitas, Vol.14, No.2, Agustus 2017, Hal. 139 - 149 Issn 1693-7236, Terakreditasi B Oleh Dikti, No: 36a/E/Kpt/2016.

Poewadarminta, WJS. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

Raji, Ismail, al-Faruqi, *Tauhid*. 1988. terj. Rahmami Astuti, Bandung: Pustaka.

Richardson, G. E. 2002. *The Metatheory of Resilience and Resiliency*. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), Hlm. 307-321.

Santhoso, F. H. & Hakim, M. A. (2012). Deprivasi relatif dan prasangka antar kelompok. *Jurnal Psikologi*. 39(1), Hlm,121-128.

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.

Scull, N. C. 2015. Forgiveness, revenge, and adherence to Islam as moderators for psychological wellbeing and depression among survivors of the 1990 Iraqi invasion of Kuwait. *Journal of Muslim Mental Health*. 9(1), Hlm. 41-64.

Stoltz, P. G. 2003. *Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities*. Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. T. Hermaya (terj.). Jakarta: Grasindo.

Tugade, M.M., Fredricson, B.L., & Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granurality: Examining the benefits of positive

emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72:26, December 2004.

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).