

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (John Echols., Hasan Shadily. 2003: 480).

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience* yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Menurut R-G Reed (dalam Nurinayanti dan Atiudina, 2011: 93) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas atau kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam mengatasi permasalahan hidup yang signifikan.

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001:2)

Menurut Reivich dan Shatte (2002: 1), resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Secara sederhana Jackson dan Watkin mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit.

Samuel (dalam Nurinayanti dan Atiudina, 2011: 93) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tetap mampu bertahan dan tetap stabil dan sehat secara psikologis setelah melewati peristiwa-peristiwa yang traumatis. Sedangkan Nurinayanti dan Atiudina (2011: 93) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif ketika dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan penuh resiko.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang mencerminkan kualitas bawaan dari individu atau merupakan hasil dari pembelajaran dan pengalaman. Roberts (2007: 17) mengutip pengertian beberapa ahli yang mendefinisikan resiliensi sebagai *presence* atau kehadiran *good outcomes* (hasil yang baik) dan kemampuan mengatasi ancaman dalam rangka menyokong kemampuan individu untuk beradaptasi dan berkembang secara positif.

Di sisi lain, Gotberg (dalam Nurinayati dan Atiudina : 90) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok atau komunitas mampu

mencegah atau meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan. Menurutnya, resiliensi juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain dukungan eksternal, kekuatan personal yang berkembang pada diri seseorang dan kemampuan sosial.

Resiliensi (dalam Nurinayati dan Atiudina : 93) adalah sebuah kemampuan bawaan dari sejak mereka lahir. Setiap manusia harus mempunyai resiliensi untuk mampu melewati tugas-tugas perkembangannya dengan sukses. Sebagai contoh, ketika seorang anak mulai belajar berjalan, meskipun resiliensi adalah sebuah kemampuan bawaan manusia, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, sebagai contoh lingkungan dan pendidikan. Sehingga setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi orang yang resilien dalam menghadapi suatu tugas perkembangan yang dialami dan permasalahan yang terjadi.

Wolff (dalam Banaag : 2002) memandang resiliensi sebagai trait. Menurutnya, trait ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai inteligensi yang baik, mudah beradaptasi, *social temperament*, dan berkepribadian yang menarik ada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan pada diri sendiri, kompetensi dan perasaan bahwa ia beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien.

Lazarus (dalam Tugade & Fredrikson, 2004) menganalogikan resiliensi dengan kelenturan pada logam. Misalnya besi cetak yang banyak

mengandung karbon sangat keras tapi getas atau mudah patah (tidak resilien) sedangkan besi tempa mengandung sedikit karbon sehingga lunak dan mudah dibentuk sesuai dengan kebutuhan (resilien). Perumpamaan tersebut bisa diterapkan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan dan yang tidak saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut.

Menurut Emmy E Wenner (dalam Desmita. 2009: 227), sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena, yaitu:

- a) Perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi” (*high-risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orang tua.
- b) Kompetensi yang dimungkinkan muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa disekitar perceraian orang tua mereka; dan
- c) Kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi.

2. Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1999), terdapat tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu resilien. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yaitu (Kartika, Dewindra Ayu, 2011):

a. *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain.

c. Hubungan

Seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki *role model* yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternative dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat

mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

3. Kemampuan-Kemampuan Dasar Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik, yaitu sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Semakin kita terisolasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang pemaarah.

Reivich dan Shatte (2002: 38) mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress yang dialami individu.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.

d. Analisis Penyebab Masalah

Causal analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Seligman mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berfikir eksplanatory. Gaya berfikir eksplanatory adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal itu baik dan buruk

yang terjadi pada dirinya. Gaya berfikir dengan metode ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Say- bukan saya (*personal*)

Gaya berfikir “saya” adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang menimpanya. Sedangkan gaya berfikir “bukan saya” adalah menitik beratkan pihak lain yang menjadi penyebab atas kesalahan yang terjadi.

2. Selalu tidak selalu (permanen)

Seseorang yang berfikir “selalu” berasumsi bahwa ketika terjadi kegagalan maka akan timbul kegagalan berikutnya yang menyertainya. Individu tersebut akan selalu merasa pesimis. Sedangkan individu yang optimis, cenderung memandang kegagalan dari sisi positif dan berusaha melakukan yang lebih baik dalam setiap kesempatan.

3. Semua tidak semua (*pervasive*)

Gaya berfikir “semua” memandang kegagalan pada sisi kehidupan akan menjadi penyebab kegagalan pada sisi kehidupan yang lain. Sedangkan gaya berfikir “tidak semua” mampu menjelaskan penyebab dari suatu masalah yang ia hadapi.

Menurut Revich, K., & Shatte, A. (2002 : 43) Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa

bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. Empati

Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 44).

f. Efikasi Diri

Efikasi diri (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 45) adalah sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami secara efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu, berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah

ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya itu tidak berhasil. Efikasi diri adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat. Sehingga hal tersebut menjadi sangat penting untuk mencapai resiliensi.

g. *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi bukan hanya seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kapasitas individu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam dirinya (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 46).

4. Fungsi Resiliensi

Rutter (dalam Yulia Sholichatun. 2012) mengungkapkan, ada empat fungsi resiliensi, yaitu:

- a. Untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negative setelah adanya kejadian hidup yang menekan.
- b. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan.
- c. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri .
- d. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

Resiliensi bukanlah karakteristik kepribadian atau *trait*, tetapi lebih sebagai proses dinamis dengan disetainya sejumlah faktor yang membantu mengurangi resiko individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Hal serupa juga dijelaskan oleh O'leary dan Ickoviks yang menyatakan meskipun seorang individu mungkin memperoleh keuntungan dan perubahan positif dari sebuah tantangan hidup, namun tidak ada jaminan bahwa hasil yang sama akan nampak ketika menghadapi tantangan lain yang hampir bersamaan terjadi (Sholichatun, Yulia. 2012)

B. Proses Resiliensi

1. Tahapan Resiliensi

O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson) menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu (Coulson, R.2006 : 5) :

a. Mengalah

Yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

b. Bertahan (*survival*)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

c. Pemulihan (*Recovery*)

Yaitu kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

d. Berkembang Pesat (*Thriving*)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

2. Strategi Resiliensi “Protective and Risk Factor”

Studi resiliensi selalu berhubungan atau dihubungkan dengan faktor protektif (*protective factor*). Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat (*attribute*) atau situasi tertentu yang diperlukan

untuk proses atau terjadinya ketahanan. Dalam penelitian selanjutnya proses protektif dianggap memiliki nilai lebih besar dalam kemunculan sebuah resiliensi dan juga pencegahan akibat-akibat negative (Dyer & mcGuinness dalam Ramirez & Earlino, 2007 : 75).

Faktor resiko merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Konsep risk dalam penelitian resiliensi untuk menyebutkan kemungkinan terdapatnya ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) dikarenakan kondisi-kondisi yang menekan seperti anak-anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di daerah yang terdapat kekerasan, dan pengalaman trauma (Schoon, I, 2006 : 8)

Studi resiliensi konsepnya dibangun dari kajian terhadap orang-orang yang mempunyai faktor beresiko. Werner mengadakan penelitian longitudinalnya pada penduduk Kauai di kepulauan Hawaii yang mempunyai resiko terdapatnya *maladjustment*. Dalam Schoon menyatakan bahwa kebijakan sosial yang ada di negaranya yang memfokuskan pada kelompok sosial ekonomi rendah juga merupakan latar belakang bayaknya penelitian tentang resiliensi (Werner, Emmy, E. 2005 : 5).

Penelitian terhadap kelompok yang beresiko ditemukan bahwa tidak semua orang berada pada kondisi beresiko mengalami *maladjustment*. Penelitian-penelitian ini juga mencatat bahwa anak yang tumbuh pada kondisi yang menekan atau beresiko dapat tumbuh dan beradaptasi secara

positif. Kualitas ini mengacu pada istilah *protective factor* (Schoon, I. 2006 : 5)

Protective factor merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau melindungi dari *risk factor* (faktor yang memunculkan resiko) pada individu yang resilien (Riley & Masten, 2005 : 16). Sebagaimana yang dinyatakan Wener bahwa banyak hal yang dapat menjadi *Protective factor* bagi seseorang yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi yang menekan. Dalam penelitiannya, Wener menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi faktor protektif yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka, antara lain, kesehatan, sikap yang tenang, control emosi, kompetensi intelektual, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas keimanan (Werner Emmy, E. 2005 : 5).

C. Faktor-Faktor Resiliensi

1. Sumber Pembentukan Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Desmita. 2009 : 229), terdapat tiga sumber resiliensi yang disebut dengan *three sources of resilience*, yaitu aku punya (*I have*), aku ini (*I am*), aku dapat (*I can*). Berikut penjelasannya:

- a. *I have* (aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki

beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu:

- 1) Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh
- 2) Struktur dan peraturan di rumah
- 3) Model-model peran
- 4) Dorongan untuk mandiri (otonomi)
- 5) Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

I am (aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* adalah sebagai berikut (Desmita. 2009 : 229):

- 1) Disayang dan disukai oleh banyak orang
- 2) Mencinta, empati dan kepedulian pada orang lain
- 3) Bangga dengan dirinya sendiri
- 4) Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya
- 5) Percaya diri, optimistic dan penuh harap

I can (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan-keterampilan ini meliputi (Desmita. 2009 : 230):

- 1) Berkomunikasi
- 2) Memecahkan masalah
- 3) Mengelola perasaan dan impuls-impuls
- 4) Mengukur tempramen sendiri dan orang lain
- 5) Menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

factor dan *external Protective factor*. *Internal Protective factor* merupakan *Protective factor* yang bersumber dari diri individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan optimism. Sedangkan *external Protective factor* merupakan faktor protektif yang bersumber dari luar individu, misalnya *support* dari keluarga dan lingkungan (McCubbin, L. 2001 : 9).

Sedikit berbeda dengan pembagian oleh McCubbin, Schoon membagi faktor yang mendukung resiliensi seseorang (faktor protektif) ke dalam aspek individu, keluarga dan komunitas. Faktor protektif dari aspek individu antara lain inteligensi, kemampuan sosial dan aspek individu lainnya. Aspek keluarga terkait dengan dukungan keluarga ketika seseorang menghadapi tekanan. Sedangkan aspek komunitas berkenaan dengan aspek lingkungan yang dapat menjadi pendukung bagi individu ketika menghadapi tekanan (Schoon, I. 2006 : 14).

Grotberg (2004) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang, yaitu:

a. Tempramen

Tempramen adalah pembawaan individu yang bereaksi (Ashari. 1996: 692). Tempramen mempengaruhi bagaimana seorang individu bereaksi terhadap rangsangan. Apakah individu tersebut bereaksi dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan?. Tempramen dasar seseorang mempengaruhi bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi individu yang lebih berhati-hati.

b. Intelligensi

Intelligensi berasal dari bahasa inggris dari kata intelligence yang diartikan sebagai kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif (Ashari. 1996: 296).. Intelligensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memanfaatkan konsep-konsep abstrak secara efektif (Ashari. 1996: 296). Banyak penelitian membuktikan bahwa intelligensi rata-rata atau rata-rata bawah lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Gortberg (1999) membuktikan bahwa kemampuan resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan oleh banyak faktor.

c. Budaya

Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi.

d. Usia

Usia anak mempengaruhi dalam kemampuan resiliensi. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-

sumber dari luar. Anak-anak lebih tua lebih tergantung pada sumber dari dalam dirinya.

e. Gender

Perbedaan gender mempengaruhi dalam perkembangan resiliensi.

D. Dinamika Resiliensi

Dalam Thesaurus bahasa Indonesia (Endarmoko. 2007: 157) *Dinamika(n)* diartikan sebagaigerak; gairah, gelora, semangat.

Dalam kamus bahasa Indonesia Kontemporer (Peter Salim & Yenny Salim. 1991: 355) *Dinamika* studi tentang gerak beserta hal-hal yang menyebabkan terjadinya gerak tersebut. (L). *Dinamika Kelompok* perubahan dalam kehidupan segolongan masyarakat yang dilakukan oleh kelompok masyarakat yang bersangkutan. *Dinamika pembangunan* perubahan-perubahan yang dilakukan untuk menjadikan sesuatu menjadi lebih baik dalam mengisi pembangunan; derap langkah pembangunan. *Dinamika sosial* perubahan yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat tersebut.

Dalam perspektif psikologi, dinamika dapat diartikan sebagai usaha, gairah dan semangat untuk membangun diri menjadi lebih baik untuk meningkatkan taraf hidup seseorang.

Sesuai dengan maksud dari penelitian ini, kematian pasangan, menurut Rahe dan Holmas (dalam Kasschau, 1993), merupakan peristiwa peringkat

pertama yang dapat menimbulkan stres dari pada kehilangan pasangan karena perceraian. Penyebab stres ini umumnya dikarenakan banyaknya kegiatan yang sebelumnya dapat dibagi atau dilakukan bersama pasangan, kini harus dilakukan sendiri. Misalnya membahas tentang masa depan anak, masalah ekonomi rumah tangga dan hubungan sosial. Keadaan menjanda/menduda ini membuat individu harus dapat hidup secara mandiri tanpa dukungan, baik emosional maupun materi dari pasangannya yang telah meninggal (Taylor, 1993).

Beberapa pendapat menyebutkan bahwa kematian pasangan akan memiliki dampak yang lebih besar apabila kematian pasangan terjadi secara tiba-tiba dan tidak diharapkan. Sebaliknya, ketika individu telah mengantisipasi kemungkinan terjadinya kematian pasangan maka individu tersebut akan mengalami duka cita sebelum terjadinya kematian pasangan.

Kebanyakan pria dan wanita berusia madya mengalami rasa duka cita yang dalam selama jangka waktu tertentu. Menurut Conroy, terdapat lima tahap, yaitu (Jahya, Yudrik : 300):

1. Hilangnya semangat hidup, apabila tak sanggup menerima kenyataan atas kematian pasangannya.
2. Hidup merana, terus mengenang masa silam.
3. Depresi, kesadaran bahwa pasangannya telah tiada dan mendorongnya untuk mencari kompensasi seperti obat-obatan dan alkohol.

4. Bangkit kembali ke masa biasa di mana ia merelakan kepergian pasangannya dan mencoba membangun pola hidup baru.
5. Menikah lagi

Sebuah teori populer yang disebut dengan *the dual proses of coping* yang dikemukakan oleh Utz, R, dijelaskan bahwa wanita yang mengalami kehilangan terombang-ambing diantara pengentasan masalah yang berorientasi pada rasa kehilangannya dan pengentasan masalah yang berorientasi terhadap pemulihan. Pengentasan masalah yang berorientasi pada kehilangan membawa wanita pada rasa kehilangan yang bersifat sangat emosional terhadap pasangan hidup, sedangkan pengentasan masalah yang berorientasi pada pemulihan membawa wanita pada keadaan untuk membangun kembali aktivitas harian dan hubungan sosial yang mungkin terganggu karena hilangnya pasangan. Oleh karena itu, hilangnya pasangan merupakan proses multidimensi yang mana wanita yang mengalami kehilangan harus menghadapi kehilangan secara sosial, psikologis, financial dan instrumental yang berhubungan dengan perkawian yang berakhir (Yulia Sholichatun. 2012).

E. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

1. Telaah Sampel teks

Resiliensi adalah resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan

mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut. Resiliensi memiliki sebab dan akibat (*antecedent-consequences*). *Antecedent* merupakan kesulitan, kesengsaraan atau ketidaknyamanan. *Consequences* yaitu adanya adaptasi positif.

a. Analisis Komponensial

Dari definisi di atas, terdapat beberapa bagian penting yang menjelaskan makna resiliensi, yaitu:

1. Adanya seorang individu yang memiliki kemampuan beradaptasi positif
2. Adanya permasalahan, kesulitan, kesengsaraan, beresiko
3. Adanya tindakan yang efektif dan kemampuan mengontrol diri, ulet dan mampu untuk bangkit.
4. Telaah teks Alqur'an tentang Resiliensi

Firman Allah. SWT dalam surat Al Baqarah ayat 155-157

(Departemen Agama RI Al Qur'an dan Terjemahannya. 2005 : 18):

وَدَشِّرُوا الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ بَشَىءٍ وَلَنْبَلُونَكُمْ
 هُمْ وَأَوْلِيَّكُمْ ۖ رَاجِعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّ اللَّهَ لِنَافِلِهِ لَنَافِلُونَ ۚ أَصَابَتْهُمْ إِذَا الدِّينِ ۖ الصَّابِرِينَ
 ۝۱۵۷ ۝۱۵۸ ۝۱۵۹ ۝۱۶۰ ۝۱۶۱ ۝۱۶۲ ۝۱۶۳ ۝۱۶۴ ۝۱۶۵ ۝۱۶۶ ۝۱۶۷ ۝۱۶۸ ۝۱۶۹ ۝۱۷۰ ۝۱۷۱ ۝۱۷۲ ۝۱۷۳ ۝۱۷۴ ۝۱۷۵ ۝۱۷۶ ۝۱۷۷ ۝۱۷۸ ۝۱۷۹ ۝۱۸۰ ۝۱۸۱ ۝۱۸۲ ۝۱۸۳ ۝۱۸۴ ۝۱۸۵ ۝۱۸۶ ۝۱۸۷ ۝۱۸۸ ۝۱۸۹ ۝۱۹۰ ۝۱۹۱ ۝۱۹۲ ۝۱۹۳ ۝۱۹۴ ۝۱۹۵ ۝۱۹۶ ۝۱۹۷ ۝۱۹۸ ۝۱۹۹ ۝۲۰۰ ۝۲۰۱ ۝۲۰۲ ۝۲۰۳ ۝۲۰۴ ۝۲۰۵ ۝۲۰۶ ۝۲۰۷ ۝۲۰۸ ۝۲۰۹ ۝۲۱۰ ۝۲۱۱ ۝۲۱۲ ۝۲۱۳ ۝۲۱۴ ۝۲۱۵ ۝۲۱۶ ۝۲۱۷ ۝۲۱۸ ۝۲۱۹ ۝۲۲۰ ۝۲۲۱ ۝۲۲۲ ۝۲۲۳ ۝۲۲۴ ۝۲۲۵ ۝۲۲۶ ۝۲۲۷ ۝۲۲۸ ۝۲۲۹ ۝۲۳۰ ۝۲۳۱ ۝۲۳۲ ۝۲۳۳ ۝۲۳۴ ۝۲۳۵ ۝۲۳۶ ۝۲۳۷ ۝۲۳۸ ۝۲۳۹ ۝۲۴۰ ۝۲۴۱ ۝۲۴۲ ۝۲۴۳ ۝۲۴۴ ۝۲۴۵ ۝۲۴۶ ۝۲۴۷ ۝۲۴۸ ۝۲۴۹ ۝۲۵۰ ۝۲۵۱ ۝۲۵۲ ۝۲۵۳ ۝۲۵۴ ۝۲۵۵ ۝۲۵۶ ۝۲۵۷ ۝۲۵۸ ۝۲۵۹ ۝۲۶۰ ۝۲۶۱ ۝۲۶۲ ۝۲۶۳ ۝۲۶۴ ۝۲۶۵ ۝۲۶۶ ۝۲۶۷ ۝۲۶۸ ۝۲۶۹ ۝۲۷۰ ۝۲۷۱ ۝۲۷۲ ۝۲۷۳ ۝۲۷۴ ۝۲۷۵ ۝۲۷۶ ۝۲۷۷ ۝۲۷۸ ۝۲۷۹ ۝۲۸۰ ۝۲۸۱ ۝۲۸۲ ۝۲۸۳ ۝۲۸۴ ۝۲۸۵ ۝۲۸۶ ۝۲۸۷ ۝۲۸۸ ۝۲۸۹ ۝۲۹۰ ۝۲۹۱ ۝۲۹۲ ۝۲۹۳ ۝۲۹۴ ۝۲۹۵ ۝۲۹۶ ۝۲۹۷ ۝۲۹۸ ۝۲۹۹ ۝۳۰۰ ۝۳۰۱ ۝۳۰۲ ۝۳۰۳ ۝۳۰۴ ۝۳۰۵ ۝۳۰۶ ۝۳۰۷ ۝۳۰۸ ۝۳۰۹ ۝۳۱۰ ۝۳۱۱ ۝۳۱۲ ۝۳۱۳ ۝۳۱۴ ۝۳۱۵ ۝۳۱۶ ۝۳۱۷ ۝۳۱۸ ۝۳۱۹ ۝۳۲۰ ۝۳۲۱ ۝۳۲۲ ۝۳۲۳ ۝۳۲۴ ۝۳۲۵ ۝۳۲۶ ۝۳۲۷ ۝۳۲۸ ۝۳۲۹ ۝۳۳۰ ۝۳۳۱ ۝۳۳۲ ۝۳۳۳ ۝۳۳۴ ۝۳۳۵ ۝۳۳۶ ۝۳۳۷ ۝۳۳۸ ۝۳۳۹ ۝۳۴۰ ۝۳۴۱ ۝۳۴۲ ۝۳۴۳ ۝۳۴۴ ۝۳۴۵ ۝۳۴۶ ۝۳۴۷ ۝۳۴۸ ۝۳۴۹ ۝۳۵۰ ۝۳۵۱ ۝۳۵۲ ۝۳۵۳ ۝۳۵۴ ۝۳۵۵ ۝۳۵۶ ۝۳۵۷ ۝۳۵۸ ۝۳۵۹ ۝۳۶۰ ۝۳۶۱ ۝۳۶۲ ۝۳۶۳ ۝۳۶۴ ۝۳۶۵ ۝۳۶۶ ۝۳۶۷ ۝۳۶۸ ۝۳۶۹ ۝۳۷۰ ۝۳۷۱ ۝۳۷۲ ۝۳۷۳ ۝۳۷۴ ۝۳۷۵ ۝۳۷۶ ۝۳۷۷ ۝۳۷۸ ۝۳۷۹ ۝۳۸۰ ۝۳۸۱ ۝۳۸۲ ۝۳۸۳ ۝۳۸۴ ۝۳۸۵ ۝۳۸۶ ۝۳۸۷ ۝۳۸۸ ۝۳۸۹ ۝۳۹۰ ۝۳۹۱ ۝۳۹۲ ۝۳۹۳ ۝۳۹۴ ۝۳۹۵ ۝۳۹۶ ۝۳۹۷ ۝۳۹۸ ۝۳۹۹ ۝۴۰۰ ۝۴۰۱ ۝۴۰۲ ۝۴۰۳ ۝۴۰۴ ۝۴۰۵ ۝۴۰۶ ۝۴۰۷ ۝۴۰۸ ۝۴۰۹ ۝۴۱۰ ۝۴۱۱ ۝۴۱۲ ۝۴۱۳ ۝۴۱۴ ۝۴۱۵ ۝۴۱۶ ۝۴۱۷ ۝۴۱۸ ۝۴۱۹ ۝۴۲۰ ۝۴۲۱ ۝۴۲۲ ۝۴۲۳ ۝۴۲۴ ۝۴۲۵ ۝۴۲۶ ۝۴۲۷ ۝۴۲۸ ۝۴۲۹ ۝۴۳۰ ۝۴۳۱ ۝۴۳۲ ۝۴۳۳ ۝۴۳۴ ۝۴۳۵ ۝۴۳۶ ۝۴۳۷ ۝۴۳۸ ۝۴۳۹ ۝۴۴۰ ۝۴۴۱ ۝۴۴۲ ۝۴۴۳ ۝۴۴۴ ۝۴۴۵ ۝۴۴۶ ۝۴۴۷ ۝۴۴۸ ۝۴۴۹ ۝۴۵۰ ۝۴۵۱ ۝۴۵۲ ۝۴۵۳ ۝۴۵۴ ۝۴۵۵ ۝۴۵۶ ۝۴۵۷ ۝۴۵۸ ۝۴۵۹ ۝۴۶۰ ۝۴۶۱ ۝۴۶۲ ۝۴۶۳ ۝۴۶۴ ۝۴۶۵ ۝۴۶۶ ۝۴۶۷ ۝۴۶۸ ۝۴۶۹ ۝۴۷۰ ۝۴۷۱ ۝۴۷۲ ۝۴۷۳ ۝۴۷۴ ۝۴۷۵ ۝۴۷۶ ۝۴۷۷ ۝۴۷۸ ۝۴۷۹ ۝۴۸۰ ۝۴۸۱ ۝۴۸۲ ۝۴۸۳ ۝۴۸۴ ۝۴۸۵ ۝۴۸۶ ۝۴۸۷ ۝۴۸۸ ۝۴۸۹ ۝۴۹۰ ۝۴۹۱ ۝۴۹۲ ۝۴۹۳ ۝۴۹۴ ۝۴۹۵ ۝۴۹۶ ۝۴۹۷ ۝۴۹۸ ۝۴۹۹ ۝۵۰۰ ۝۵۰۱ ۝۵۰۲ ۝۵۰۳ ۝۵۰۴ ۝۵۰۵ ۝۵۰۶ ۝۵۰۷ ۝۵۰۸ ۝۵۰۹ ۝۵۱۰ ۝۵۱۱ ۝۵۱۲ ۝۵۱۳ ۝۵۱۴ ۝۵۱۵ ۝۵۱۶ ۝۵۱۷ ۝۵۱۸ ۝۵۱۹ ۝۵۲۰ ۝۵۲۱ ۝۵۲۲ ۝۵۲۳ ۝۵۲۴ ۝۵۲۵ ۝۵۲۶ ۝۵۲۷ ۝۵۲۸ ۝۵۲۹ ۝۵۳۰ ۝۵۳۱ ۝۵۳۲ ۝۵۳۳ ۝۵۳۴ ۝۵۳۵ ۝۵۳۶ ۝۵۳۷ ۝۵۳۸ ۝۵۳۹ ۝۵۴۰ ۝۵۴۱ ۝۵۴۲ ۝۵۴۳ ۝۵۴۴ ۝۵۴۵ ۝۵۴۶ ۝۵۴۷ ۝۵۴۸ ۝۵۴۹ ۝۵۵۰ ۝۵۵۱ ۝۵۵۲ ۝۵۵۳ ۝۵۵۴ ۝۵۵۵ ۝۵۵۶ ۝۵۵۷ ۝۵۵۸ ۝۵۵۹ ۝۵۶۰ ۝۵۶۱ ۝۵۶۲ ۝۵۶۳ ۝۵۶۴ ۝۵۶۵ ۝۵۶۶ ۝۵۶۷ ۝۵۶۸ ۝۵۶۹ ۝۵۷۰ ۝۵۷۱ ۝۵۷۲ ۝۵۷۳ ۝۵۷۴ ۝۵۷۵ ۝۵۷۶ ۝۵۷۷ ۝۵۷۸ ۝۵۷۹ ۝۵۸۰ ۝۵۸۱ ۝۵۸۲ ۝۵۸۳ ۝۵۸۴ ۝۵۸۵ ۝۵۸۶ ۝۵۸۷ ۝۵۸۸ ۝۵۸۹ ۝۵۹۰ ۝۵۹۱ ۝۵۹۲ ۝۵۹۳ ۝۵۹۴ ۝۵۹۵ ۝۵۹۶ ۝۵۹۷ ۝۵۹۸ ۝۵۹۹ ۝۶۰۰ ۝۶۰۱ ۝۶۰۲ ۝۶۰۳ ۝۶۰۴ ۝۶۰۵ ۝۶۰۶ ۝۶۰۷ ۝۶۰۸ ۝۶۰۹ ۝۶۱۰ ۝۶۱۱ ۝۶۱۲ ۝۶۱۳ ۝۶۱۴ ۝۶۱۵ ۝۶۱۶ ۝۶۱۷ ۝۶۱۸ ۝۶۱۹ ۝۶۲۰ ۝۶۲۱ ۝۶۲۲ ۝۶۲۳ ۝۶۲۴ ۝۶۲۵ ۝۶۲۶ ۝۶۲۷ ۝۶۲۸ ۝۶۲۹ ۝۶۳۰ ۝۶۳۱ ۝۶۳۲ ۝۶۳۳ ۝۶۳۴ ۝۶۳۵ ۝۶۳۶ ۝۶۳۷ ۝۶۳۸ ۝۶۳۹ ۝۶۴۰ ۝۶۴۱ ۝۶۴۲ ۝۶۴۳ ۝۶۴۴ ۝۶۴۵ ۝۶۴۶ ۝۶۴۷ ۝۶۴۸ ۝۶۴۹ ۝۶۵۰ ۝۶۵۱ ۝۶۵۲ ۝۶۵۳ ۝۶۵۴ ۝۶۵۵ ۝۶۵۶ ۝۶۵۷ ۝۶۵۸ ۝۶۵۹ ۝۶۶۰ ۝۶۶۱ ۝۶۶۲ ۝۶۶۳ ۝۶۶۴ ۝۶۶۵ ۝۶۶۶ ۝۶۶۷ ۝۶۶۸ ۝۶۶۹ ۝۶۷۰ ۝۶۷۱ ۝۶۷۲ ۝۶۷۳ ۝۶۷۴ ۝۶۷۵ ۝۶۷۶ ۝۶۷۷ ۝۶۷۸ ۝۶۷۹ ۝۶۸۰ ۝۶۸۱ ۝۶۸۲ ۝۶۸۳ ۝۶۸۴ ۝۶۸۵ ۝۶۸۶ ۝۶۸۷ ۝۶۸۸ ۝۶۸۹ ۝۶۹۰ ۝۶۹۱ ۝۶۹۲ ۝۶۹۳ ۝۶۹۴ ۝۶۹۵ ۝۶۹۶ ۝۶۹۷ ۝۶۹۸ ۝۶۹۹ ۝۷۰۰ ۝۷۰۱ ۝۷۰۲ ۝۷۰۳ ۝۷۰۴ ۝۷۰۵ ۝۷۰۶ ۝۷۰۷ ۝۷۰۸ ۝۷۰۹ ۝۷۱۰ ۝۷۱۱ ۝۷۱۲ ۝۷۱۳ ۝۷۱۴ ۝۷۱۵ ۝۷۱۶ ۝۷۱۷ ۝۷۱۸ ۝۷۱۹ ۝۷۲۰ ۝۷۲۱ ۝۷۲۲ ۝۷۲۳ ۝۷۲۴ ۝۷۲۵ ۝۷۲۶ ۝۷۲۷ ۝۷۲۸ ۝۷۲۹ ۝۷۳۰ ۝۷۳۱ ۝۷۳۲ ۝۷۳۳ ۝۷۳۴ ۝۷۳۵ ۝۷۳۶ ۝۷۳۷ ۝۷۳۸ ۝۷۳۹ ۝۷۴۰ ۝۷۴۱ ۝۷۴۲ ۝۷۴۳ ۝۷۴۴ ۝۷۴۵ ۝۷۴۶ ۝۷۴۷ ۝۷۴۸ ۝۷۴۹ ۝۷۵۰ ۝۷۵۱ ۝۷۵۲ ۝۷۵۳ ۝۷۵۴ ۝۷۵۵ ۝۷۵۶ ۝۷۵۷ ۝۷۵۸ ۝۷۵۹ ۝۷۶۰ ۝۷۶۱ ۝۷۶۲ ۝۷۶۳ ۝۷۶۴ ۝۷۶۵ ۝۷۶۶ ۝۷۶۷ ۝۷۶۸ ۝۷۶۹ ۝۷۷۰ ۝۷۷۱ ۝۷۷۲ ۝۷۷۳ ۝۷۷۴ ۝۷۷۵ ۝۷۷۶ ۝۷۷۷ ۝۷۷۸ ۝۷۷۹ ۝۷۸۰ ۝۷۸۱ ۝۷۸۲ ۝۷۸۳ ۝۷۸۴ ۝۷۸۵ ۝۷۸۶ ۝۷۸۷ ۝۷۸۸ ۝۷۸۹ ۝۷۹۰ ۝۷۹۱ ۝۷۹۲ ۝۷۹۳ ۝۷۹۴ ۝۷۹۵ ۝۷۹۶ ۝۷۹۷ ۝۷۹۸ ۝۷۹۹ ۝۸۰۰ ۝۸۰۱ ۝۸۰۲ ۝۸۰۳ ۝۸۰۴ ۝۸۰۵ ۝۸۰۶ ۝۸۰۷ ۝۸۰۸ ۝۸۰۹ ۝۸۱۰ ۝۸۱۱ ۝۸۱۲ ۝۸۱۳ ۝۸۱۴ ۝۸۱۵ ۝۸۱۶ ۝۸۱۷ ۝۸۱۸ ۝۸۱۹ ۝۸۲۰ ۝۸۲۱ ۝۸۲۲ ۝۸۲۳ ۝۸۲۴ ۝۸۲۵ ۝۸۲۶ ۝۸۲۷ ۝۸۲۸ ۝۸۲۹ ۝۸۳۰ ۝۸۳۱ ۝۸۳۲ ۝۸۳۳ ۝۸۳۴ ۝۸۳۵ ۝۸۳۶ ۝۸۳۷ ۝۸۳۸ ۝۸۳۹ ۝۸۴۰ ۝۸۴۱ ۝۸۴۲ ۝۸۴۳ ۝۸۴۴ ۝۸۴۵ ۝۸۴۶ ۝۸۴۷ ۝۸۴۸ ۝۸۴۹ ۝۸۵۰ ۝۸۵۱ ۝۸۵۲ ۝۸۵۳ ۝۸۵۴ ۝۸۵۵ ۝۸۵۶ ۝۸۵۷ ۝۸۵۸ ۝۸۵۹ ۝۸۶۰ ۝۸۶۱ ۝۸۶۲ ۝۸۶۳ ۝۸۶۴ ۝۸۶۵ ۝۸۶۶ ۝۸۶۷ ۝۸۶۸ ۝۸۶۹ ۝۸۷۰ ۝۸۷۱ ۝۸۷۲ ۝۸۷۳ ۝۸۷۴ ۝۸۷۵ ۝۸۷۶ ۝۸۷۷ ۝۸۷۸ ۝۸۷۹ ۝۸۸۰ ۝۸۸۱ ۝۸۸۲ ۝۸۸۳ ۝۸۸۴ ۝۸۸۵ ۝۸۸۶ ۝۸۸۷ ۝۸۸۸ ۝۸۸۹ ۝۸۹۰ ۝۸۹۱ ۝۸۹۲ ۝۸۹۳ ۝۸۹۴ ۝۸۹۵ ۝۸۹۶ ۝۸۹۷ ۝۸۹۸ ۝۸۹۹ ۝۹۰۰ ۝۹۰۱ ۝۹۰۲ ۝۹۰۳ ۝۹۰۴ ۝۹۰۵ ۝۹۰۶ ۝۹۰۷ ۝۹۰۸ ۝۹۰۹ ۝۹۱۰ ۝۹۱۱ ۝۹۱۲ ۝۹۱۳ ۝۹۱۴ ۝۹۱۵ ۝۹۱۶ ۝۹۱۷ ۝۹۱۸ ۝۹۱۹ ۝۹۲۰ ۝۹۲۱ ۝۹۲۲ ۝۹۲۳ ۝۹۲۴ ۝۹۲۵ ۝۹۲۶ ۝۹۲۷ ۝۹۲۸ ۝۹۲۹ ۝۹۳۰ ۝۹۳۱ ۝۹۳۲ ۝۹۳۳ ۝۹۳۴ ۝۹۳۵ ۝۹۳۶ ۝۹۳۷ ۝۹۳۸ ۝۹۳۹ ۝۹۴۰ ۝۹۴۱ ۝۹۴۲ ۝۹۴۳ ۝۹۴۴ ۝۹۴۵ ۝۹۴۶ ۝۹۴۷ ۝۹۴۸ ۝۹۴۹ ۝۹۵۰ ۝۹۵۱ ۝۹۵۲ ۝۹۵۳ ۝۹۵۴ ۝۹۵۵ ۝۹۵۶ ۝۹۵۷ ۝۹۵۸ ۝۹۵۹ ۝۹۶۰ ۝۹۶۱ ۝۹۶۲ ۝۹۶۳ ۝۹۶۴ ۝۹۶۵ ۝۹۶۶ ۝۹۶۷ ۝۹۶۸ ۝۹۶۹ ۝۹۷۰ ۝۹۷۱ ۝۹۷۲ ۝۹۷۳ ۝۹۷۴ ۝۹۷۵ ۝۹۷۶ ۝۹۷۷ ۝۹۷۸ ۝۹۷۹ ۝۹۸۰ ۝۹۸۱ ۝۹۸۲ ۝۹۸۳ ۝۹۸۴ ۝۹۸۵ ۝۹۸۶ ۝۹۸۷ ۝۹۸۸ ۝۹۸۹ ۝۹۹۰ ۝۹۹۱ ۝۹۹۲ ۝۹۹۳ ۝۹۹۴ ۝۹۹۵ ۝۹۹۶ ۝۹۹۷ ۝۹۹۸ ۝۹۹۹ ۝۱۰۰۰

155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-

buah. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[101].

157. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Tabel 2.1

Kajian Resiliensi dalam QS. Al. Baqarah 155-157

Komponen	Teks Al Qur'an	Keterangan
Subjek	الَّذِينَ، أَوْلَتْكُمْ بِهِمْ	Kata ganti orang (jamak)
Kesulitan	أَخْوَفِ، وَالشَّمْرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ وَنَقْصِ الْجُوعِ مُصِيبَةٍ	Kekurangan harta, makanan dan jiwa, kelaparan, ketakutan, musibah
Kemampuan beradaptasi	قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ الصَّابِرِينَ	Mengucapkan kalimat istirja' sebagai tanda adanya kemampuan

		adaptasi positif atas masalah yang dihadapi dan sikap sabar menerima cobaan
akibat	الْمُهْتَدُونَ, رَحْمَةً, صَلَوَات	Mendapatkan berkah hidup, rahmat dan petunjuk dalam menjalani kehidupan

Allah memberikan tuntunan pada hambanya untuk bersabar dalam menghadapi musibah. Allah menjanjikan kebahagiaan, rahmat dan petunjuk bagi hambanya yang bersabar.

5. Inventarisasi Teks Al Qur'an tentang Resiliensi

Tabel 2.2

Inventarisasi Teks Al Qur'an tentang Resiliensi

kategori	Teks	makna	Substansi psikologi	Dasar	Jumlah
tabah	لصَّابِرٍ	sabar	Resiliensi (pengelolaan diri)	Al Baqarah:45, 61, 153, 155, 177 & 249 Al Anfal: 46, 65 & 66 As Sajdah: 24	41

				<p>Ash Shaffat: 101 & 102 Saba': 19 Al Ahzab: 35 Hud: 11 Luqman: 31 Al Qashash: 80 Al Furqon: 42 Al Hajj: 35 Al Anbiya': 85 Al Kahfi: 67, 68, 69, 72, 75, 78 & 82 An Nahl: 42, 96, 110 & 126 Ar Ra'd: 22 Al Maarij: 5 Ali Imran: 17, 121, 142, 146 Al A'raf: 150 Al An'am: 34 Shaad: 44 Fushilat: 35</p>	
Bertindak efektif	مَعْرُوفًا قَوْلًا	Ucapan yang baik	Resiliensi (effective coping)	<p>Al A'raf: 195 Al Ahzab: 32 Al Anbiya': 68 Al Fiil: 1</p>	8

				Al Muddatsir: 11 Al Mumtahana h: 2 Al Muzammil: 11 An Nahl: 75	
Kecerdasan	تَتَفَكَّرُونَ	berpikir	IQ	Al Baqarah: 219 Ali Imran: 65 Yunus: 24 Faathir: 37 Al Hasyr: 21 Al Mukmin: 54	6
Keuletan	عَنِكْفُونَ	tekun	Rasa mampu menghadapi masalah	Al Anbiya: 52 Asy Syu'araa: 71	
Percaya diri	لَيَقِين	yakin		Al Baqarah: 4, 26, 118, 259 At Takatsur: 5 Al Qiyamah: 25, 28 Al Mudatsir: 31 Al Haaqqah: 20	28

				Al Qalam: 27 Al Hasyr: 2 Adz Dzariyat: 20 Asy Syuura:18 Fushilat: 48, 50 As Sajadah: 12 Luqman: 4 Al Qashash: 38 An Naml: 3, 82 Asy Syu'araa: 186 Hud: 27 Yunus: 22 Al A'raf:171 Al An'am: 75 Al Maidah: 50,113 An Nisa': 157	
Menerima perubahan	حَنِيفًا	ikhlas	Penerimaan diri	Saba': 46 Al Hajj: 31 Yunus: 105 At Taubah: 91 Al Maidah: 12 & 85 An Nisa': 4, 125 & 146	9
Bangkit	يَتَبَدَّل	Perubahan	Penyesuaian diri	Al Baqarah: 108 & 181	6

				An Nisa': 46, 47, 119 Al Fath: 23	
--	--	--	--	---	--

6. Rumusan Konseptual tentang Resiliensi Menurut Islam

Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Adapun dimensi resiliensi menurut pandangan Islam yaitu bertindak efektif dengan ucapan baik, mengelola diri dan menahan diri, berfikir untuk menyelesaikan masalah, memiliki keyakinan bahwa ia bisa melaluinya, ikhlas dan bangkit menuju perubahan (Dita Eka Cahyani. 2013: 98)

