

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian mengenai religiusitas dan resiliensi telah dilakukan oleh para peneliti, di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Aisha pada tahun 2014 yang bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan religiusitas dan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta. Penelitian ini merupakan studi populasi sehingga subjek penelitiannya adalah seluruh penghuni PAKYM yang berjumlah 50 orang. Data diambil menggunakan kuesioner yang berisi skala religiusitas dan skala resiliensi kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja PAKYM.¹

Penelitian lain telah dilakukan oleh Widuri pada 2012 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Subjek penelitian ini adalah 75 mahasiswa yang duduk di tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Korelasi product moment dari Pearson digunakan untuk menganalisis data penelitian

¹ Dhita Luthfi Aisha, *Skripsi Hubungan antara Religiusitas dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*. (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi.²

Adapun Arjani dkk pada tahun 2015 telah melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional orangtua dan resiliensi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Subjek penelitian ini adalah 157 mahasiswa S1 yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan emosional orangtua dan resiliensi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.³

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian di atas baik dari segi fokus penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan, maupun subjek penelitian. Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara religiusitas dengan resiliensi dan akan dilaksanakan di University Residence (Unires) Putri UMY. Adapun subjek penelitiannya adalah residen Unires Putri UMY tahun 2016/2017.

B. Kerangka Teori

1. Religiusitas

Religiusitas berasal dari kata dasar “religi” yang diartikan sebagai agama, kepercayaan kepada Tuhan, atau kepercayaan akan adanya Tuhan.⁴ Kata religi merupakan serapan dan adaptasi dari kata bahasa

² Erlina Listyanti Widuri, *Humanitas*.

³ Almas Safira Arjani, *Skripsi Hubungan Antara Dukungan Emosional Orangtua dan Resiliensi Mahasiswa Dalam Pengerjaan Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2015).

⁴ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*, 2016. Entri religi.

Latin *religio* yang akar katanya adalah *religere*. Kata *religere* memiliki arti mengikat. Artinya, religi atau agama adalah sesuatu yang bersifat mengikat, berisi peraturan dan kewajiban yang harus ditaati oleh pemeluknya.⁵

Pengertian religi atau agama tidak sama dengan religiusitas. Istilah religiusitas atau keberagamaan secara bahasa memiliki arti kesalehan atau pengabdian terhadap agama.⁶ Adapun menurut Ghufron, religiusitas merujuk pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Dister senada dengan Anshori memaparkan bahwa religi atau agama menunjuk kepada aspek kewajiban dan aturan, sedangkan religiusitas menunjuk kepada aspek penghayatan dan internalisasi dari nilai-nilai yang terkandung dalam agama ke dalam diri individu.⁷

Subandi menjelaskan bahwa konsep-konsep mengenai religiusitas telah diumuskan oleh para pakar psikologi agama. Namun demikian, konsep religiusitas yang cukup terperinci dan banyak digunakan dalam penelitian psikologi agama khususnya di Indonesia adalah konsep religiusitas yang dirumuskan oleh Stark dan Glock. Menurut Stark dan Glock, religiusitas memiliki lima dimensi, yaitu dimensi keyakinan,

⁵ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016) Cet. III, hal. 167.

⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus...* entri religiusitas.

⁷ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori...* hal. 168.

dimensi ritual, dimensi penghayatan, dimensi pengetahuan dan dimensi amal.⁸

- a. Dimensi pengetahuan (*intellectual dimension*), yaitu dimensi yang berkaitan dengan wawasan atau pengetahuan seseorang tentang ajaran agamanya, terutama yang terdapat dalam kitab sucinya. Dalam agama Islam, pengetahuan tetntan ajaran agama yang dimaksud di antaranya adalah ilmu tauhid, ilmu tasawuf dan ilmu fikih.⁹
- b. Dimensi keyakinan (*ideological dimension*), yaitu dimensi yang berkaitan dengan pandangan teologis, keyakinan dogmatik dan pengakuan kebenaran atas doktrin-doktrin dalam agama. Dalam agama Islam, dimensi ini terkandung dalam rukun iman yang terdiri dari iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat, iman kepada kitab-kitab Allah SWT, iman kepada hari kiamat, dan iman kepada *qadā* dan *qadar*.¹⁰ Selain itu, tercakup ke dalam dimensi ini juga keyakinan terhadap kemukjizatan Al-Qur`an, kehidupan setelah mati, serta keberadaan makhluk sebangsa jin.¹¹
- c. Dimensi ritual (*ritual dimension*), yaitu dimensi yang berkaitan dengan praktik dan pelaksanaan kewajiban-kewajiban ritual agama. Dimensi ini terbagi kepada dua jenis, yaitu:

⁸ Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), Cet. I, hal.88-90.

⁹ Subandi, *Psikologi...* hal. 89.

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Riaz Hassan, "On Being Religious: Patterns of Religious Commitment in Muslim Societies," *The Muslim World*, 97(3), Juli 2007, hal. 441.

- 1) *Ritual*, menunjuk kepada sejumlah ritus agama yang bersifat sangat formal dan khas publik.
- 2) *Devotion*, menunjuk kepada ketaatan individu dan kontemplasi personal yang bersifat spontan, informal dan khas pribadi.

Dalam agama Islam, dimensi ini tercakup dalam rukun Islam yang terdiri dari mengucapkan syahadat, mendirikan salat, membayarkan zakat, melaksanakan puasa di bulan *Ramadan*, dan menunaikan ibadah haji bagi orang yang mampu.¹² Termasuk juga ke dalam dimensi ini membaca Al-Qur`an, berdoa, *zikir*, ibadah *qurbān*, serta *i'tikāf* di masjid pada bulan *Ramadan*.¹³

- d. Dimensi penghayatan (*experiential dimension*), yaitu dimensi yang berkaitan dengan pengalaman religius, kesadaran, persepsi, sensasi atau perasaan terhubung dengan esensi ketuhanan.¹⁴ Dimensi ini mencakup pengalaman subjektif seseorang ketika ia mencapai kontak atau melakukan komunikasi dengan kesadaran supranatural. Dalam tradisi tasawuf Islam, dimensi penghayatan ini menjadi penekanan utama dan dianggap sebagai afirmasi kesalehan seseorang. Di antara contohnya adalah perasaan akan

¹² Subandi, *Psikologi...* hal. 88.

¹³ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Cet. VIII, hal. 80.

¹⁴ *Ibid.*, hal. 78.

kehadiran Allah SWT, perasaan diawasi oleh Allah SWT, perasaan takut menerima azab jika berbuat dosa, dan sebagainya.¹⁵

- e. Dimensi amal (*consequential dimension*), yaitu dimensi yang berkaitan dengan konsekuensi dari komitmen keberagamaannya. Dimensi ini merujuk kepada seberapa jauh seseorang mengimplementasikan ajaran agamanya dalam perilaku keseharian dan dalam kehidupan sosialnya.¹⁶ Islam mengajarkan untuk beragama secara integral. Artinya, beragama tidak melulu soal ibadah ritual, tetapi cara hidup keseharian juga merupakan bagian dari beragama. Dengan demikian, ajaran Islam mempengaruhi aturan dan norma yang berkembang dalam masyarakat muslim. Misalnya aturan mengenai jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, pergaulan antara laki-laki dan perempuan, serta prinsip altruisme dan toleransi dalam kehidupan sosial.

Ancok dan Suroso menilai konsep Stark dan Glock mengenai religiusitas di atas adalah rumusan yang brilian, karena konsep tersebut mencoba meninjau religiusitas dari dimensi yang beragam. Konsep ini juga memiliki kesesuaian dengan Islam, meskipun tidak genap sama.¹⁷

Sebagaimana Islam merupakan sebuah sistem yang menyeluruh, demikian pula Islam mendorong para pemeluknya untuk beragama

¹⁵ Raiz Hassan, *The Muslim...* hal. 442.

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi...* hal. 80.

secara menyeluruh (*kāffah*), baik dalam aspek akidah (*'aqīdah*), syariat (*syarī'ah*) maupun akhlak (*akhlāq*). Kesesuaian antara konsep religiusitas Stark dan Glock dengan Islam dapat ditemukan dalam ketiga cakupan tersebut. Dimensi keyakinan sejalan dengan akidah, dimensi ritual sejalan dengan syariat, dan dimensi pengamalan sejalan dengan akhlak.¹⁸

Seluruh dimensi tersebut memiliki hubungan satu sama lain. Dimensi keyakinan atau akidah pada hakikatnya sudah melekat dalam diri manusia sejak zaman azali. Dimensi pengetahuan atau ilmu merujuk kepada tingkat pengetahuan dan pemahaman terhadap ajaran-ajaran Islam yang bersumberkan Al-Qur`ān dan As-Sunnah. Dimensi pengetahuan ini merupakan prasyarat terlaksananya dimensi ritual dan pengamalan. Adapun dimensi penghayatan merupakan dimensi yang menyertai dimensi keyakinan, ritual, dan pengamalan. Dimensi penghayatan ini merujuk kepada sejauh mana seorang muslim merasakan dan mengalami pengalaman-pengalaman batin yang bersifat individual.¹⁹

2. Resiliensi

Resiliensi berasal dari kata bahasa Latin *resilio* dan bahasa Inggris *resilience* yang maknanya dekat dengan *elasticity*, yaitu

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*, hal. 81-82.

keadaan elastis atau lentur, mudah berubah bentuknya dan mudah kembali ke bentuk asal.

Adapun dalam bahasa Arab, resiliensi psikologis disebut dengan *al-murūnah an-nafsiyah* (المرونة النفسية). Istilah *al-murūnah* berasal dari kata *marana – yamrunu – murūnah – marānah* (مرن – مرانة – مرونة – يمرن) yang berarti lembut, lunak dan liat. Kata ini berkebalikan dengan kata *ṣalaba – yaṣlubu – ṣalabah* (صلب – يصلب – صلابة) yang berarti keras.²⁰

Adapun menurut Al-Sufy:

الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود،
والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي إن
المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة

Al-Sufy berpendapat bahwa resiliensi merupakan batas pemisah antara rigiditas mutlak yang stagnan dan dinamika mutlak yang melampaui batas. Menurutnya, resiliensi adalah dinamika yang tidak mengganggu stabilitas dan rigiditas yang tidak mengekang dinamika.²¹

Menurut Razouq, resiliensi adalah karakteristik individu yang membantunya untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri.

²⁰ Mahmud Yunus, Kamus Arab – Indonesia, (Mahmud Yunus Wadzuryah, Jakarta: 1990), hal. 418.

²¹ Anas Salim Al-Ahmady. *Al-Murunah*. Riyadh. hal. 3.

(أن المرونة تكون في القدرة على التكيف، وهي ميزة تساعد على

الانفتاح)²²

Sementara menurut Al-Khaṭīb:

القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها²³

Al-Khaṭīb memandang resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi tekanan dan kesulitan hidup serta menjalani kehidupan yang baik, yakni kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan orang lain, memaafkan dan harapan, dan membuat kehidupan individu menjadi bermakna.

Adapun menurut Al-Ahmady:

إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة²⁴

Al-Ahmady mendefinisikan resiliensi sebagai respon mental dan emosional yang memungkinkan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap situasi hidup yang berbeda-beda. Respon tersebut dapat ditunjukkan dengan bersikap moderat, menerima perubahan yang ada ataupun mengambil solusi yang paling mudah.

²² *Ibid.*

²³ Muhammad Jawwad Al-Khaṭīb. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) تقييم عوامل مرونة الأنا. لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. Gaza: Fakultas Pendidikan Universitas Al-Azhar, 2007, hal. 1054.

²⁴ Anas Salim Al-Ahmady. *Al-Murunah*. Riyadh, hal. 3-4.

Adapun *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi yang baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, bencana, atau sumber stress lainnya, seperti permasalahan keluarga, permasalahan dalam hubungan dengan orang lain, permasalahan kesehatan yang serius, permasalahan finansial, tekanan pekerjaan dan sebagainya.²⁵

Azlina dan Jamaluddin menjelaskan bahwa resiliensi merujuk kepada penyesuaian diri yang efektif, dimana individu berupaya melibatkan pemikiran dan tindakannya untuk mengembalikan atau mempertahankan keseimbangan psikologisnya di bawah tekanan tertentu. Resiliensi bukanlah sifat yang menetap, tetapi merupakan suatu respon terhadap stimuli. Sebagai sebuah mekanisme resistensi terhadap stress (*stress-resistance*), resiliensi dianggap berkaitan dengan penilaian kognitif mengenai stressor dan keterampilan pemecahan masalah yang dimiliki oleh individu. Adapun sebagai mekanisme pemulihan (*recovery*), resiliensi merupakan kapasitas individu untuk pulih dari peristiwa traumatis seiring berkurangnya intensitas tekanan atau kesulitan yang ada.²⁶

Memiliki resiliensi bukan berarti tidak menghadapi kesulitan dan tekanan sama sekali. Faktanya, kesedihan dan keterpurukan

²⁵ Muhammad As-Said Abu Halawah. الطريق إلى المرونة النفسية (Fakultas Pendidikan Universitas Iskandariah).

²⁶ A.M. Azlina & Shahrir Jamaludin. Assessing Reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian Context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, Volume 1, Issue 1, March 2010.

emosional sangat umum terjadi pada individu yang mengalami trauma atau kesulitan hidup. Resiliensi bukanlah sifat yang dimiliki oleh satu individu, tetapi kemampuan yang bisa dipelajari dan dikembangkan oleh setiap orang dengan melibatkan pemikiran, tindakan dan perilaku.²⁷

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau keadaan yang serba salah.²⁸ Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat setelah mengalami masalah atau kesulitan, bahkan dapat bertransformasi akibat pengalaman tersebut.²⁹

Senada dengan Grotberg, Sagor menggambarkan resiliensi sebagai sekumpulan atribut yang terdapat pada diri individu berupa kekuatan dan ketabahan dalam menghadapi hambatan besar dalam kehidupannya. Hal ini didukung oleh penjelasan lain mengenai resiliensi menurut Breda, yaitu bahwa resiliensi adalah pengetahuan, wawasan, keterampilan dan kecakapan yang dimiliki oleh individu yang terakumulasi dari waktu ke waktu untuk mengatasi tantangan dan kesulitan hidup dengan cara yang positif.³⁰

²⁷ American Psychological Association. *The Road to Resilience*. (Washington DC, 2014), hal. 1.

²⁸ Reivich, K., & Shatte, A. *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*, (New York: Broadway Books, 2002). Tercantum dalam <http://books.google.com>. Diakses tanggal 23 Maret 2016.

²⁹ Zahrotul Uyun, "Resiliensi dalam Pendidikan Karakter," *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012. h. 203.

³⁰ Hamid Patilima, *Resiliensi Anak Usia Dini*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 53.

Adapun Reivich dan Shatte memaparkan ada tujuh aspek yang membangun resiliensi,³¹ yaitu:

a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat berada di dalam tekanan. Individu yang resilien mampu menggunakan sejumlah keterampilan yang dapat membantu mereka untuk mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku mereka. Tidak semua rasa marah, sedih, gelisah, dan rasa bersalah harus ditekan ataupun ditahan. Justru mengekspresikan emosi yang dirasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, selama individu mampu bersikap tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*) terhadap permasalahan agar mampu membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan.³²

b. Kontrol Impuls (*Impulse Control*)

Kontrol impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan kontrol impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya membuat mereka berperilaku agresif. Individu

³¹ Reivich, K., & Shatte, A. *The Resilience...*

³² *Ibid.*

kemampuan kontrol impuls yang tinggi dapat mengendalikan impulsivitas sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan pemikiran dan kemudian memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.³³

c. Optimisme realistik (*Optimism*)

Individu yang resilien memiliki sikap optimisme yang realistik (*realistic optimism*) yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang baik dengan dibarengi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut.³⁴

Individu yang optimis memiliki harapan yang baik terhadap masa depan mereka dan percaya bahwa mereka adalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Optimis berarti memiliki keyakinan bahwa kita mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin terjadi di masa depan.

d. Analisis kausal (*Causal Analysis*)

Istilah *causal analysis* merujuk kepada kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat untuk mencari penjelasan dari suatu kejadian.³⁵ Jika individu mampu memperkirakan penyebab masalah dengan akurat, maka ia akan

³³ *Ibid.*

³⁴ Rachel Jackson & Chris Watkin. The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, Vol. 20, No. 6, December 2004, hal. 15.

³⁵ Rachel Jackson & Chris Watkin. The Resilience Inventory: Seven Essential Skills For Overcoming Life's Obstacles And Determining Happiness. *Selection & Development Review*, Vol. 20, No. 6, December 2004, hal. 15.

mudah menemukan solusinya dan ia dapat belajar untuk menghindari kesalahan yang sama di kemudian hari.

Individu yang resilien dapat berfikir secara fleksibel dan memandang permasalahan dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian, ia akan mampu memikirkan beberapa solusi untuk sebuah permasalahan. Jika solusi pertama tidak berhasil memecahkan masalah, ia sudah mempunyai solusi alternatif untuk dilakukan.³⁶

e. Empati (*Empathy*)

Empati mencerminkan kemampuan individu membaca isyarat dari kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang resilien mampu menerjemahkan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati cenderung memiliki hubungan sosial yang baik. Sementara individu dengan empati yang rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain sehingga berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.³⁷

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

³⁶ Angela Smith. *The 7 Areas of Resilience*. Excellence in Resilience Ltd. 2013.

³⁷ *Ibid.*, hal. 2.

Efikasi diri merupakan kepercayaan diri atau keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialami dengan efektif. Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang berkeyakinan mampu untuk memecahkan masalah cenderung tampil sebagai pemimpin. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki efikasi diri cenderung terlihat ragu-ragu.³⁸

g. *Reaching out*

Reaching Out adalah kemampuan seseorang untuk membentuk suatu hubungan dengan orang lain, untuk meminta bantuan, berbagi cerita dan perasaan, untuk saling membantu dalam menyelesaikan masalah baik personal maupun interpersonal atau membicarakan konflik. Individu yang resilien tahu kapan ia harus menyelesaikan permasalahannya sendirian dan kapan ia membutuhkan bantuan orang lain. Saat membutuhkan bantuan orang lain, ia mampu mengkomunikasikan permasalahannya dan meminta bantuan dengan baik.³⁹

³⁸ Rachel Jackson & Chris Watkin. *The Resilience Inventory*.... hal. 15.

³⁹ Angela Smith. *The 7 Areas of Resilience*. Excellence in Resilience Ltd. 2013, hal. 2.

Desmita menyebutkan bahwa ada tiga faktor yang dapat memengaruhi berkembangnya resiliensi remaja.⁴⁰ Menurut Grotberg, ketiga faktor ini merupakan sumber resiliensi.⁴¹

- a. *I have* (aku punya), yaitu sumber-sumber eksternal yang berasal dari lingkungan sosialnya. Sumber tersebut berupa struktur rumah tangga, peraturan di rumah, model-model peran (*role models*), dorongan untuk menjadi mandiri, hubungan yang berlandaskan kepercayaan serta akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, kesejahteraan dan keamanan.
- b. *I am* (aku ini), yaitu kekuatan personal yang berasal dari internal diri individu. Hal ini mencakup sikap, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri individu.
- c. *I can* (aku dapat), yaitu kompetensi sosial dan interpersonal yang dimiliki individu. Kompetensi tersebut mencakup keterampilan untuk berkomunikasi, mengelola impuls dan perasaan, mengukur temperamen dirinya sendiri dan orang lain, menjalin hubungan yang didasarkan atas kepercayaan, serta kemampuan menemukan pemecahan masalah.

Grotberg memaparkan bahwa individu dapat mengandalkan ketiga sumber tersebut dengan penitikberatan yang berbeda-beda sesuai

⁴⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 229.

⁴¹ Edith Grotberg. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*, (Netherland: Bernard van Leer Foundation, 1995).

usianya. Seiring perkembangan usia, individu yang tadinya mengandalkan sumber eksternal (*I have*) perlahan-lahan beralih mengandalkan kompetensi dan keterampilannya sendiri (*I can*) sementara terus-menerus membangun dan memperkuat sikap dan perasaannya (*I am*).⁴²

Adapun Hassan merangkum pendapat para pakar psikologi mengenai faktor penting yang berkaitan dengan perkembangan resiliensi, yaitu faktor personal yang terdiri dari sejumlah kemampuan yang dimiliki oleh individu. Faktor personal yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dan impuls yang kuat, kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang nyata dan komunikasi positif dengan orang lain, pandangan positif dan percaya terhadap kemampuan diri, kemampuan untuk menyusun rencana yang realistis dan menentukan keputusan untuk menyelesaikan permasalahan hidup, serta kemampuan untuk menjaga nilai-nilai moral dan spiritual.⁴³ Hassan menjelaskannya sebagai berikut.

- a. Kemampuan untuk mengontrol emosi dan impuls yang kuat. Dalam Islam, tuntunan manajemen emosi telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW pada kasus emosi marah.⁴⁴

⁴² *Ibid.*

⁴³ Wala Ishaq Hassan, *Effectiveness of Counselling Program in Increasing Ego Resilience of Islamic University Student in Gaza*. (Gaza: Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Gaza, 2009).

⁴⁴ *Ibid.*

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ
بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي
يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Musayyib dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah."⁴⁵

Manifestasi kemarahan yang dapat diidentifikasi secara fisiologis di antaranya adalah wajah menjadi merah, mata melotot, tekanan darah meningkat, dan jantung berdenyut lebih cepat. Kondisi demikian dapat berdampak buruk terhadap kesehatan manusia. Menurut ilmu psikologi modern, kemarahan termasuk salah satu penyakit mental yang merugikan manusia, di samping kesedihan dan kecemasan.⁴⁶

Rasulullah memberi contoh untuk meredakan rasa marah, yaitu dengan diam, ta'awuz, wudu dan shalat, serta berdoa dan berzikir.

⁴⁵ Shahih Bukhari, Kitab Adab, Bab Mewaspadaai Marah, nomor hadi's 5649; Shahih Muslim, Kitab Berbuat Baik, Menyambut Silaturahmi dan Adab, Bab : Keutamaan orang yang mampu menahan dirinya saat marah, nomor hadits : 4723; Sunan Ahmad, Kitab : Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hadits, Bab : Musnad Abdullah bin Mas'ud Radliyallahu ta'ala 'anhu, nomor hadist 3444 dan Kitab Sisa Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hadits, Bab Musnad Abu Hurairah Radliyallahu 'anhu, nomor hadits 6921 & 10284; Malik, Kitab Lain-lain, Bab : Marah, nomor hadits 1409.

⁴⁶ Wala Ishaq Hassan, *Effectiveness...*

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى قَالَا حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ
 بْنُ خَالِدٍ حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ
 السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ
 حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا
 تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Telah menceritakan kepada kami Bakr bin Khalaf dan Al Hasan bin Ali secara makna, keduanya berkata; telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Wail Al Qash ia berkata, "Kami masuk menemui Urwah bin Muhammad As Sa'di, lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwuđu dan kembali lagi dalam keadaan telah berwuđu." Setelah itu ia berkata, "Bapakku telah menceritakan kepadaku, dari kakekku, Athiyah. Ia mengatakan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang dari kalian marah hendaklah berwuđu."⁴⁷

Selain itu, beliau juga menganjurkan untuk mengubah posisi badan ketika marah.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ
 أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ
 إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ
 أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا
 فَلْيَضْطَجِعْ حَدَّثَنَا وَهْبُ بْنُ بَقِيَّةَ عَنْ خَالِدٍ عَنْ دَاوُدَ عَنْ

⁴⁷ Sunan Abu Daud, Kitab Adab, Bab Doa Saat Marah, nomor hadits 4152; Ahmad, Kitab Musnad penduduk Syam, Bab Hadits 'Athiyah As Sa'di Radliyallahu ta'ala 'anhu, nomor hadits 17302.

بُخِّرَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعَثَ أَبَا ذَرٍّ بِهَذَا
الْحَدِيثِ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَهَذَا أَصْحَحُ الْحَدِيثَيْنِ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Hanbal berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah berkata, telah menceritakan kepada kami Dawud bin Abu Hind dari Abu Harb bin Abul Aswad dari Abu Z̄ar ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepada kami: "Jika salah seorang dari kalian marah dan ia dalam keadaan berdiri, hendakah ia duduk. Jika rasa marahnya hilang (maka itu yang dikehendaki), jika tidak hendaklah ia berbaring."⁴⁸

- b. Kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang nyata dan komunikasi positif dengan orang lain. Di antara contohnya adalah kebiasaan mengucapkan salam, menghormati orang lain, mengucapkan perkataan yang positif dan bermanfaat, senantiasa tersenyum dan bermuka manis, berbuat baik terhadap sesama makhluk, menyambung silaturahmi meskipun dengan orang yang memutus silaturahmi, empati, bersikap lembut dalam memperlakukan orang lain, berpikir positif (*husnuzhan*) tentang orang lain, menerima kritik, tolong menolong, berkasih sayang serta menunjukkan perhatian dan cinta yang tulus untuk orang lain.⁴⁹
- c. Memiliki pandangan positif dan percaya terhadap kemampuan diri. Manusia memiliki kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Manusia dibekali potensi yang beragam baik dalam

⁴⁸ Abu Daud, Kitab Adab, Bab Doa saat marah, nomor hadits 4151; Ahmad, Kitab Musnad sahabat Anshar, Bab Hadits Abu Dzar Al Ghifari Radliyallahu ta'ala 'anhu, nomor hadits 20386.

⁴⁹ Wala Ishaq Hassan, *Effectiveness...*

aspek fisik, kognitif, afektif maupun sosial. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri akan berkembang dan mampu menghasilkan berbagai karya dan prestasi. Sebaliknya, individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri cenderung rendah diri, mudah cemas dan memiliki konflik internal dalam dirinya.⁵⁰

Rasulullah melarang umat muslim untuk memandang dirinya buruk. Alih-alih mengatakan dirinya buruk, Rasulullah mencontohkan agar mengakui hal tersebut sebagai kekurangan. Dengan demikian, tidak ada diskriminasi terhadap diri sendiri karena pada hakikatnya tidak ada individu yang sempurna. Setiap individu memiliki kekurangan masing-masing, tetapi di sisi lain juga memiliki kelebihan. Hal ini tercantum dalam riwayat berikut.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ هِشَامٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ
عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا
يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبِثَتْ نَفْسِي وَلَكِنْ لِيَقُلْ لَقِسَتْ نَفْسِي

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yusuf telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Hisyam dari Ayahnya dari Aisyah radiallahu 'anha dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Janganlah salah seorang dari kalian mengatakan; "Khabuſat nafsi (diriku sangat

⁵⁰ *Ibid.*

buruk), akan tetapi hendaknya ia mengatakan "laqishat nafsi (diriku ada kekurangan)."⁵¹

- d. Kemampuan untuk menyusun rencana yang realistis, menentukan keputusan untuk menyelesaikan permasalahan dan mengatasi kesulitan hidup. Ini merupakan salah satu komponen resiliensi yang terpenting. Individu tidak bisa bebas dari masalah sepanjang hidupnya, tidak pula mampu mengubah keadaan sesuai kehendaknya. Namun individu dapat menentukan responnya terhadap peristiwa yang terjadi. Bagaimana ia berpikir melampaui masa sekarang dan memandang bahwa kondisi di masa depan akan lebih baik dengan membuat perencanaan dan mengambil keputusan yang tepat.⁵²
- e. Kemampuan untuk menjaga nilai-nilai spiritual dan moral. Islam mendidik individu agar memiliki karakter beriman, bertakwa, saleh, taat dan berkomitmen terhadap Allah, memiliki intergritas, rendah hati, altruistis dan berkasih sayang.⁵³

C. HIPOTESIS

⁵¹ Shahih Bukhari, Kitab Adab, Bab Jangan seseorang mengatakan "Khobuſat nafsii (Diriku memang buruk), nomor hadits : 5711 & 5712; Shahih Muslim, Kitab Lafadz termasuk dari adab dan yang lainnya, Bab Makruhnya seseorang mengatakan "Diriku buruk", nomor hadits 4180 & 4181; Ahmad, Kitab Sisa musnad sahabat Anshar, Bab Hadits Sayyidah 'Aisyah Radliyallahu 'anha, nomor hadits 23110 & 23239; Ahmad, Kitab Sisa musnad sahabat Anshar, Bab Lanjutan Musnad yang lalu, nomor hadits 24566, 24749 & 25202; Abu Daud, Kitab Adab, Bab Tidak boleh dikatakan "Diriku buruk" nomor hadits 4327 & 4327.

⁵² Wala Ishaq Hassan, *Effectiveness...*

⁵³ *Ibid.*

Seiring dengan perkembangan studi mengenai psikologi dan hubungannya dengan agama, saat ini sudah menjadi pandangan umum di kalangan pakar psikologi bahwa adanya agama bertujuan untuk membimbing pemeluknya agar menjalankan kehidupan dengan baik dan meraih kebahagiaan yang hakiki.⁵⁴ Dalam berbagai penelitian, telah ditemukan bahwa agama memiliki kaitan erat dengan kondisi-kondisi psikologis manusia seperti kesehatan mental, pilihan gaya hidup dan berbagai perilaku positif. Hal ini dikarenakan agama memuat arahan, aturan dan larangan untuk melakukan hal-hal tertentu dalam kehidupan individu yang benar-benar menjalankannya.⁵⁵

Selain itu, agama juga memiliki pengaruh terhadap cara individu dalam menanggulangi kesulitan hidup, membantu perkembangan resiliensi individu sehingga mampu beradaptasi dengan keadaan yang menyulitkan dan bertahan hingga melewatinya.⁵⁶

Dalam penelitian ini diajukan dua hipotesis, yaitu:

1. Hipotesis nol (H_0) : tidak terdapat hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada residen Unires Putri UMY tahun 2016/2017.

⁵⁴ Abdullaouf Y. Lamoshi, "Religion as a Resilience Tool to Manage Stress in Adolescents: Islamic Approach," *Global Journal of HUMAN-SOCIAL SCIENCE: H Interdisciplinary* Vol. 15/3 Ver. 1.0, 2015, hal. 5.

⁵⁵ Ellison (et.al), "Religious Involvement, Stress, and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study," *Social Forces* 80(1), September 2001, hal. 218.

⁵⁶ J. F. Peres (et.al), "Spirituality and Resilience In Trauma Victims," *Journal of Religion and Health*, 46(3), hal. 343.

2. Hipotesis kerja (H_a) : terdapat hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada residen Unires Putri UMY tahun 2016/2017.

