

Research Article

Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam

Nur Faizi¹, Ichsan²

1. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 22204011063@student.uin-suka.ac.id
2. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, ichsan01@uin-suka.ac.id

Copyright © 2023 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : September 11, 2023

Revised : October 25, 2023

Accepted : November 27, 2023

Available online : December 11, 2023

How to Cite: Nur Faizi, and Ichsan. 2023. "Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam". Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 9 (4):1510-27. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.588.

Abstract: The purpose of this study is to explain how academic resilience is in the perspective of Islamic psychology. This type of research is qualitative research using a library research approach. Data is collected from literature that is in accordance with the focus of the discussion. The data collection procedure used is documentation. Data analysis in this study used Miles and Huberman's model analysis. Checking the validity of the data used, namely the degree of trustworthiness (credibility), transferability (transferability), dependability (dependability), and certainty (confirmability). The results of the study show that Islam and psychology have many similarities in terms of aspects, dimensions, and forms of forgiveness. The significant difference lies in the very thick spiritual content in the Islamic concept. There are several components of resilience in the perspective of Islamic psychology, including: 1) emotional regulation, 2) control of desires or desires, 3) optimism, 4) empathy, 5) self-efficacy, and 6) achieving positive or taking lessons. While the method of increasing resilience is in three ways and stages, which are related to improving self-quality in the world of Sufism, namely takhalli, tahalli and tajalli.

Keyword: Academic Resilience, Psychology, Islamic Psycholog.

Abstrak: Tujuan Penelitian ini ialah untuk menjelaskan bagaimana resiliensi akademik dalam perspektif psikologi Islam. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan kepustakaan (Library Research). Data dikumpulkan dari literatur-literatur yang sesuai dengan fokus pembahasan. Prosedur pengumpulan data yang digunakan ialah dengan dokumentasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis model Miles dan Huberman. Pengecekan keabsahan data yang digunakan, yaitu derajat keterpercayaan (credibility), keteralihan

Nur Faizi, Ichsan

(transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam dan psikologi memiliki rumusan tentang aspek, dimensi, dan bentuk pemaafan yang memiliki banyak kemiripan. Perbedaan secara signifikan terletak pada muatan spiritual yang sangat kental dalam konsep Islam. Terdapat beberapa komponen resiliensi dalam perspektif psikologi Islam, antara lain: 1) regulasi emosi, 2) pengendalian hasrat atau keinginan, 3) optimisme, 4) empati, 5) efikasi diri, dan 6) mencapai positif atau mengambil pelajaran. Sedangkan metode meningkatkan resiliensi ini dengan tiga cara dan tahap, yang dikaitkan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf, yaitu takhalli, tahalli dan tajalli.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Psikologi, Psikologi Islam.

PENDAHULUAN

Pada umumnya setiap manusia pasti mengalami berbagai kesulitan dalam kehidupannya, termasuk pada permasalahan kesehatan mental yang terjadi dalam diri siswa atau mahasiswa yang bergelut dalam dunia akademisi. Permasalahan kesehatan mental tersebut, antara lain seperti kecemasan, stres, dan depresi. Permasalahan psikologis ini kemudian dapat berdampak pada kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan akademik para siswa dan mahasiswa (Rahayu & Djabbar, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan Indah Sukmawati, dkk, menunjukkan terdapat hubungan antara *bullying* dengan kesehatan mental. Hubungan tersebut adalah hubungan negatif dan signifikan. Semakin tinggi intensitas *bullying*, semakin tinggi dampak yang terjadi pada korban. Dampak *bullying* diantaranya disfungsi sosial, merasa rendah diri, insomnia, kecemasan, depresi, dan rasa ingin bunuh diri (Sukmawati, dkk, 2021). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Clement Eko Prasetyo dan Airin Triwahyuni menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sarjana diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Aspek atau area yang paling menjadi beban psikologis mahasiswa adalah area tentang masa depan, yakni karier dan studi lanjutan. Kemudian, hampir sebagian besar mahasiswa merasakan empat hingga enam sumber permasalahan yang menjadi tekanan bagi diri sendiri (Eko & Triwahyuni, 2022).

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami siswa dan mahasiswa diatas membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraan siswa dan mahasiswa, seperti halnya 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 pendidikan (Prawitasari & Antika, 2022). Dalam hal ini, 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. Dengan demikian, Hal tersebut merupakan 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 siswa dan mahasiswa mengalami permasalahan di atas. Terdapat juga mahasiswa yang mampu beradaptasi secara baik dalam melampaui masa mereka di dalam atmosfer akademiknya yang nyaris tanpa mengalami problem perilaku yang serius, dan bahkan dikategorikan sebagai siswa atau

mahasiswa berprestasi dan berakhlak baik. Hal ini merupakan sesuatu yang menarik, dikarenakan siswa atau mahasiswa tersebut menghadapi realitas kehidupan yang sama namun bisa merespon secara berbeda. Dalam istilah psikologi, mahasiswa yang menghadapi kondisi beresiko tanpa mengembangkan perilaku-prilaku bermasalah secara serius, dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang memiliki resiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka serta menegosiasi agar keterampilan tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya (Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, 2022). Dalam 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 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 (Fergus & Zimmerman, 2005).

Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori dalam karyanya yang berjudul "Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi", dikemukakan bahwasanya terdapat kelemahan dasar pada teori-teori psikologi modern saat ini, sehingga perlu adanya sebuah alternatif psikologi yang dapat membendung kelemahan tersebut, yaitu psikologi Islam yang di dalamnya juga mencakup ranah resiliensi akademik. Lebih lanjut, Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori mengatakan bahwa terdapat dua pendapat terkait psikologi Islam, antara lain: 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, yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah (Djamaludin & Nashori, 2008). Dari kedua pandangan tersebut, diperkirakan pandangan kedualah yang akan memenangkan pertarungan. Psikologi Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah resiliensi. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi manusia dalam mengatasi problem kehidupan, termasuk di dalamnya problem resiliensi akademik (Tuwah, 2016).

Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, baik itu masalah sosial, ekonomi maupun masalah psikologi. Al Quran yang menjadi sumber ajaran Islam memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan tersebut. Hal ini dikarenakan Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai *rahmatan li al'amiin*. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini (Arif, 2021). 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 (Wahidah, 2018).

Berangkat dari penjelasan di atas, pembahasan seputar resiliensi akademik prespektif psikologi Islam menjadi hal yang cukup menarik. Hal tersebutlah yang menjadikan penulis mengangkat terkait tema ini. Selain untuk melihat metode Islamisasi ilmu yang berkembang, juga untuk menggali aspek-aspek resiliensi akademik dalam Islam yang berdasar pada sumber ajaran Islam itu sendiri. Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam juga bertujuan untuk memberikan alternatif bagi kritik yang dilakukan terhadap psikologi modern yang dirasa masih lemah dalam memberikan alternatif solusi bagi permasalahan psikologi saat ini, serta melepaskan diri dari nilai-nilai ketuhanan atau ketauhidan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Nusapia Harahap, 2014). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus pembahasan. Prosedur pengumpulan data yang digunakan ialah dengan dokumentasi. Untuk analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis Miles dan Huberman, terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yakni reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles, 2007). Dalam pelaksanaan pengecekan keabsahan data didasarkan pada empat kriteria yaitu derajat keterpercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*) (Moleong, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Resiliensi Akademik

Resiliensi pada umumnya merupakan kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka serta menegosiasi agar keterampilan tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya (Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, 2022). Menurut Desmita, resiliensi merupakan sesuatu yang menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya (Desmita, 2019). Sedangkan menurut Henderson, dkk, resiliensi muncul sebagai pengganti istilah-istilah sebelumnya seperti *invulnerable* (kekebalan), *invincible* (ketangguhan), dan *hady* (kekuatan), karena itu dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan rasa sakit, perjuangan, penderitaan (Henderson, 2003). Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Sejalan dengan pengertian yang dijelaskan di atas, resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses pembelajaran, yakni proses dinamis yang menunjukkan kekuatan, ketangguhan peserta didik untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar disekolah atau dikampus. Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi *setback*, stres, atau tekanan secara efektif pada setting akademik (Wiwin Hendriani, 2018). Lebih lanjut dalam Wiwin Hendriani, Rirkin dan Hoopman mengemukakan bahwa 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 (Wiwin Hendriani, 2018).

Resiliensi akademik memotret bagaimana siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Wiwin Hendriani, 2018). Dengan demikian, bagi mereka yang memiliki resiliensi, akan membuat hidupnya lebih kuat. Dalam artian, resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademisi dan vikasional sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dunia dewasa ini.

Secara umum proses resiliensi terdiri dari: 1) Navigasi yang mengacu kepada kemampuan individu dan motivasi untuk mencari sumber daya internal dan eksternal yang diperlukan dalam menghadapi kesulitan (Ramadhani, dkk, 2023), dan 2) Negosiasi berupa proses individu untuk mengakses sumber daya yang dibutuhkan secara bermakna sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya (Salsabila, dkk, 2019). Dalam hal ini, seseorang yang resiliensi biasanya memiliki empat sifat-sifat umum, yaitu: 1) *Social competence* (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya. 2) *Problem-solving skills/metacognition* (keterampilan pemecah masalah/metakognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain. 3) *Autonomy (otonomi)*: suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara melakukan pengontrolan terhadap lingkungan. 4) *A sense of purpose and future* (Kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*) (Desmita, 2019).

Henderson dan Milstein, sebagaimana dikutip oleh Desmita menyebutkan 12 karakteristik internal resiliensi, yaitu: 1) Kesiediaan diri untuk melayani orang lain. 2) Menggunakan keterampilan keterampilan hidup: mencakup keterampilan mengambil keputusan dengan baik, tegas, keterampilan mengontrol impuls-impuls dan problem solving. 3) Sosiabilitas; kemampuan untuk menjadi seorang teman, kemampuan untuk membentuk hubungan-hubungan yang positif. 4) Memiliki perasaan humor. 5) Lokus kontrol internal. 6) Otonomi, independen. 7) Memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan. 8) Fleksibilitas, 9) Memiliki kapasitas untuk terus belajar. 10) Motivasi diri. 11) Kompetensi personal. 12) Memiliki harga diri dan percaya diri (Desmita, 2019).

Dalam Desmita, *The International Resilience Project* merumuskan ciri-ciri atau sifat-sifat seorang yang resilien dalam tiga kategori, yaitu (1) *external supports and resources*, (2) *internal, personal strengths* dan (3) *social, interpersonal skills*. Dalam perkembangan selanjutnya, ketiga kategori yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan sifat-sifat seorang yang resilien tersebut digunakan istilah-istilah pengganti. Sebagai pengganti istilah karakteristik *external Supports and resources*, digunakan istilah *I HAVE*, pengganti istilah karakteristik *internal, personal strengths*, digunakan istilah *I AM*, dan pengganti istilah karakteristik *social, interpersonal skills*, digunakan istilah *I CAN* (Desmita, 2009). Pemberdayaan ketiga karakteristik (*I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN*) inilah yang memungkinkan seseorang, termasuk remaja, dapat bertahan dalam dan mengatasi kondisi-kondisi adversitas serta mengembangkan resiliensinya (Desmita, 2009). Lebih lanjut dalam jurnalnya Desmita menjelaskan bahwa *I HAVE* (Aku punya) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari pemaknaan seseorang terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial (*external Supports and resources*) terhadap dirinya. *I AM* (Aku ini) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari kekuatan pribadi (*personal strengths*) yang dimiliki oleh remaja. *I CAN* (Aku dapat) adalah karakteristik resiliensi yang bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh seseorang sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal (*social, interpersonal skills*) (Desmita, 2009).

Dengan demikian, resiliensi merupakan hasil kombinasi dari faktor-faktor *I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN* tersebut. Untuk menjadi seorang yang resilien, tidak cukup hanya memiliki satu karakteristik atau faktor saja, melainkan harus ditopang oleh karakteristik-karakteristik atau faktor-faktor lain. Misalnya, seseorang mungkin dicintai (*I HAVE*), tetapi jika ia tidak mempunyai kekuatan dalam dirinya (*I AM*) atau tidak memiliki keterampilan-keterampilan interpersonal dan sosial (*I CAN*), maka ia tidak dapat menjadi seorang yang resilien. Demikian juga, seseorang mungkin mempunyai harga diri (*I AM*), tetapi jika ia tidak mengetahui bagaimana berkomunikasi dengan orang lain atau memecahkan masalah (*I CAN*) dan tidak ada orang yang membantunya (*I HAVE*), maka ia tidak menjadi resilien. Oleh sebab itu, untuk menumbuhkan resiliensi akademik, ketiga karakteristik atau faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain. Interaksi ketiga karakteristik atau faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial, termasuk rumah, sekolah dan masyarakat, di mana siswa dan mahasiswa hidup.

Penafsiran Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Richardson, 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. *Kelima*, 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 akan merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami. *Keenam*, 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 (Wahidah, 2018).

Resiliensi Akademik dalam Tinjauan Psikologi Islam

Problem psikologis-sosial yang rentan dialami oleh sebagian siswa dan mahasiswa tentunya membutuhkan sebuah solusi yang dapat menjaga kesehatan mental mereka, yaitu dengan resiliensi akademik. Dalam hal ini resiliensi merupakan salah satu solusi yang dapat mengurangi tekanan dan juga dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari suatu problematika yang ada dalam diri seseorang, yang mana dapat meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan dalam menyesuaikan diri siswa dan mahasiswa dalam menjalani kehidupan di lingkungan akademik (Mutiaradkk, 2019).

Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik pasti tidak akan jauh dari faktor spritualitas yang ada dalam diri (Yeni Eka Cahyani, 2017). Hal ini dikarenakan

spiritualitas merupakan faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik yang dapat dilihat baik dalam kondisi afeksi, fungsi kognitif, dan kemampuan sosial individu dengan lingkungan akademik (McCullough, 2001). Salah satu wujud dari baiknya spiritualitas yang dimiliki individu adalah kemampuan dalam memaafkan. Memaafkan memberikan perubahan yang positif pada individu, dengan menghilangkan dorongan untuk membalas menyakiti sumber rasa sakit, dan mengubahnya menjadi perilaku dan perasaan positif, penuh kasih sayang (Imam Setyawan, 2021). Islam dan psikologi memiliki rumusan tentang aspek, dimensi, dan bentuk pemaafan yang memiliki banyak kemiripan. Perbedaan secara signifikan terletak pada muatan spiritual yang sangat kental dalam konsep Islam. Misalnya dalam hal aspek pemaafan, yaitu aspek penerimaan yang maksimal terhadap semua ketentuan Allah, sehingga agama menganjurkan untuk mendoakan orang yang berbuat kejahatan dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya (*tawakkal*) (Moh Khasan, 2017).

Dengan demikian, individu yang bisa memaafkan, jelas tidak membiarkan dirinya terpuruk dalam rasa sakit dan tenggelam pada pikiran negative untuk melampiaskan rasa sakit yang setimpal. Kekuatan ini yang kemudian mampu membuat siswa dan mahasiswa melepas beban dan luka yang ada, mengubahnya menjadi pikiran, tutur dan tindakan yang positif dan melentingkannya sebagai pribadi yang resilien. Pengelolaan dan kemampuan melakukan transformasi emosi negative menjadi emosi positif dalam pemaafan menjadi sesuatu yang penting bagi resiliensi akademik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Coronado-Hijon, bahwa resilien secara akademis adalah mereka yang memiliki kesuksesan akademis meski dalam kondisi yang tidak menguntungkan (Coronado-hijón, 2017).

Kualitas hubungan interpersonal sangat mempengaruhi resiliensi siswa dan mahasiswa. Hal ini dikarenakan seseorang yang memaafkan kesalahan pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasi mereka (Moh Khasan, 2017). 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 (Wahidah, 2018). Dalam hal ini siswa dan mahasiswa yang mampu memaafkan dan memiliki keramahan yang baik dapat memperkuat serta mempertahankan sumber-sumber atau faktor yang dapat meningkatkan resiliensi, seperti dukungan sosial dan respon pikiran yang adaptif. Dengan demikian, resiliensi yang dimiliki dapat membuat individu lebih mampu dalam beradaptasi terhadap suatu perubahan atau pada lingkungan akademik.

Alquran sebagai sumber ajaran Islam ialah menjadi paradigma atau pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga Alquran dikatakan sebagai sesuatu yang dapat merekonstruksi peradaban (*civilization*) (Aidulsyah, 2020). Demikian halnya dengan daya ketangguhan individu dalam menghadapi setiap kesulitan hidup, termasuk permasalahan akademik. Dalam surah Al-Baqarah ayat 155-156 dikatakan:

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

Firman Allah tersebut menjelaskan bahwa tidak ada satu pun orang didunia ini yang tidak diberi cobaan atau masalah oleh Allah. ujian atau cobaan yang disebut dalam ayat diatas bermaksud agar orang-orang dan golongan-golongan setelah mereka dapat mengambil pelajaran atau hikmah, sehingga mereka dapat mengetahui hal-hal yang sepatutnya mereka lakukan. Cobaan juga bertujuan agar manusia dapat menemukan keyakinan dari musibah yang menimpanya, hingga pada akhirnya mereka menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan selanjutnya (Imam Al-Qurthubi, 2009). Dengan demikian, bagi siswa dan mahasiswa yang menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah, serta memiliki ketakwaan yang tinggi kepada Allah, akan membuat jiwa mereka merasa tenang, serta menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dalam hal ini, siswa dan mahasiswa yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Oleh karena demikian, resiliensi akademik dalam perspektif Islam merupakan sebuah kewajiban bagi seorang yang menuntut ilmu, dengan memiliki resiliensi akademik yang baik, berarti orang tersebut telah teruji keimanannya dan ketangguhan hatinya sebagai seorang pembelajar muslim yang baik.

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

“Bukankah Kami telah ringankan hatimu, dan telah Kami lapangkan dirimu dari beban ini, yang memberati punggungmu, dan telah Kami tinggikan derajatmu. Karena sungguh, bersama setiap kesulitan ada kemudahan, sungguh, bersama setiap kesulitan ada kemudahan. Maka, saat engkau telah terbebas (dari tekanan suatu pekerjaan) lanjutkanlah (kepada) pekerjaan (yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (Qs. Al-Insyirah:1-8).

Ayat-ayat tersebut menjelaskan tentang makna kehidupan manusia yang sangat luas. Dengan demikian dapat dilihat betapa kehidupan manusia tidak pernah bisa terlepas dari masalah dan kesulitan. Masalah tersebut datang tidak mengenal kasta, warna kulit, kaya, miskin dan sebagainya, akan tetapi masalah ini akan menghampiri keseluruhan manusia yang hidup dimuka bumi (Sultan Abdulhameed, 2012). Untuk menghadapi segala permasalahan dan kesulitan yang dialami dalam hidup, perlu adanya pemahaman yang komprehensif terhadap komponen-komponen dari resiliensi dalam rangka untuk meningkatkan daya ketahanan diri.

Terdapat beberapa komponen resiliensi dalam perspektif psikologi Islam menurut Lukman Fajariyah, antara lain: 1) regulasi emosi, 2) pengendalian hasrat atau keinginan, 3) optimisme, 4) empati, 5) efikasi diri, dan 6) mencapai positif atau mengambil pelajaran (Fajariyah, 2021). Berikut akan dijelaskan beberapa komponen diatas, sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Permasalahan yang terjadi dalam hidup pastinya akan memicu naiknya emosi pada diri seseorang, ekspresi yang ditimbulkan dari emosi tersebut bisa beraneka ragam, bisa saja emosi tersebut menjadi positif, dan ada kalanya juga menjadi negatif. Emosi merupakan perubahan sensasi pada diri seseorang yang

bersumber dari pengalaman empiris yang diekspresikan melalui perilaku fisiologi (Widuri, 2012). Karenanya jika emosi individu tidak stabil maka akan berdampak pada ekspresi fisiologinya juga tidak stabil. Dalam hal ini regulasi emosi menjadi penting untuk individu yang hidup dalam lingkungan sosial, termasuk lingkungan akademik. Regulasi emosi yang dimaksud disini ialah cara individu untuk *manage* emosi dan bagaimana ia mengekspresikannya dalam sebuah tindakan fisiologi. Terdapat dua cara untuk menciptakan regulasi emosi menurut Shinantya Ratnasari dan Suleeman, antara lain: *Pertama, Cognitive reappraisal*, yakni upaya pertimbangan kognisi pada diri individu, setiap apa yang didapat oleh individu diproses dan dipertimbangkan secara kognisi agar apa yang diekspresikan bisa diatur dengan baik dan proporsional. *Kedua, Expressive suppression*, sebuah tindakan regulasi emosi oleh individu yang berupa penekanan ekspresi emosi yang sedang dialami (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Bentuk emosi yang dialami individu sangatlah beragam, dapat berupa marah, benci, dengki, cemburu, bahagia, cinta, sedih dan lain sebagainya. Emosi marah berperan penting dalam diri individu. Ketika sedang marah kondisi fisik seseorang semakin bertambah meningkat. Di dalam al-Qur'an terdapat pedoman-pedoman untuk umat muslim ketika marah kepada orang kafir yang menghambat dakwah agama Islam. Selain emosi marah, ada juga emosi Cinta. Cinta berperan penting dalam setiap sendi kehidupan manusia, baik dalam keluarga, persahabatan bahkan sampai ritual keagamaan (Zulkarnain, 2018). Kontekstualisasi cinta dalam agama yaitu ketika cinta menjadi pengikat antar pemeluk-pemeluk agama. Sehingga terjalinlah sebuah komiditi positif yang kuat. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam Qs. Ali-Imran ayat 103, sebagai berikut:

"Dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai-berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk." (QS. Ali 'Imran:103).

Dalam tafsir Fathul Qadir, ayat 103 dalam surah ini menjelaskan sebuah pedoman bagi umat muslim agar selalu dapat bersatu padu dan berpegang teguh pada agama Islam atau dengan al-Qur'an, serta melarang perpecahan diantara mereka yang timbul karena perbedaan mereka dalam perkara agama. Interpretasi dari ayat tersebut ialah tentang nikmat yang diberikan oleh Allah kepada mereka, serta menjelaskan kepada mereka bahwa mereka dulunya saling bermusuhan, saling bercerai-berai, saling membunuh. Karena adanya nikmat ini, mereka menjadi saling bersaudara. Dan dulunya mereka sudah berada di bibir lubang neraka akibat kekufurannya, dan Allah memberikan keselamatan mereka dari tepi neraka itu dengan Islam itu sendiri (Imam Asy-Syaukani and Ali bin Muhammad, 2009).

b. Pengendalian Hasrat atau Keinginan (*Impulse Control*)

Setiap manusia pasti mempunyai apa yang disebut dengan hasrat atau keinginan, hal ini bersifat alami dan manusiawi dalam hidup. Menurut Judson A Brewer and Marc N Potenza dalam jurnal Muhammad Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuk dijelaskan, apabila individu mempunyai *impulse control* yang lemah maka individu akan mengalami ketidak stabilan emosi, obsesif dan menggebu-gebu dalam proses pencarian makan hidup (Mughni & Marzuk, 2022). Lebih lanjut terkait dengan hal tersebut, dalam jurnal Fajariyah dijelaskan bahwa setiap keinginan yang besar akan menuntut kekuatan dan perjuangan yang besar juga, karenanya sabar dan syukur harus tetap menjadi domain utama bagi individu untuk terus menjalankan roda kehidupan (Fajariyah, 2021). Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Qs. Al-A'raf ayat 10, sebagai berikut:

“Sesungguhnya Kami telah menempatkan kamu sekalian di muka bumi dan Kami adakan bagimu di muka bumi (sumber) penghidupan. Amat sedikitlah kamu bersyukur” (Qs. Al-A'raf:10).

Dari ayat diatas, Allah mengabarkan kepada manusia bahwa Ia menjadikan bumi tidak lain sebagai tempat tinggal yang meliputi di dalamnya sungai-sungai, gunung, serta rumah. Diciptakannya komponen-komponen tersebut tidak lain agar manusia dapat mengambil manfaatnya. Bumi dijadikan sumber mencari penghidupan dengan berbagai macam usaha seperti berdagang dan lainna. Akan tetapi, hal ini seringkali dilupakan dan tidak disyukuri oleh manusia (Ibnu Katsir, 2004). Dengan demikian, dalam sebuah proses pencapaian hasrat acap kali manusia selalu tidak merasa puas dengan apa yang ia dapat. Rasa syukur yang harusnya menjadi landasan utama bagi setiap level pencapaian seakan-akan dibuang dan tidak lagi ada dalam sendi kehidupan individu. Karenanya tak jarang manusia modern mendapati ketidakpuasan akan hasrat mereka (Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, 1999).

c. Optimisme

Optimisme menjadi aspek penting bagi individu resilien, spirit optimisme ini akan menjadikan individu tidak mudah putus asa (pesimis). Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi (Sidabalok, dkk, 2019). Dalam konsep Islam, 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 (Wahidah, 2018). Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Qs. Az-Zumar ayat 53, sebagai berikut:

“Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya

Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Qs. Az-Zumar:53).

Dalam tafsir yang ditulis oleh imam Asy-Syaukani, surat az-Zumar ayat 53 tersebut menginterpretasikan tentang keteguhan individu serta adanya harapan dengan kabar yang menggembirakan (Imam Asy-Syaukani and Ali bin Muhammad, 2009). Ayat tersebut juga memberikan isyarat agar kita sebagai individu yang optimis agar selalu bergantung kepada Allah dengan segala rahmat-Nya sebagai upaya penghambaan dan penghormatan (Fajariyah, 2021).

d. Empati

Empati merupakan perasaan memahami keadaan orang lain dan mengawali terjadinya perilaku prososial. Dengan peningkatan rasa empati semakin tinggi rasa empati akan meningkatkan keinginan menolong seseorang semakin besar (Mulyawati, dkk, 2021). Dengan demikian, empati merupakan hal yang sangat diperlukan dalam menumbuhkan rasa memberikan bantuan kepada orang lain dengan memberikan rasa nyaman dan tenang dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Empati mempunyai peran penting bagi kehidupan sosial seseorang. Seseorang yang mempunyai tingkat empati tinggi akan dapat merasakan apa yang dialami lingkungan sekitar (T. Taufik, 2012). Selain merasakan apa yang dialami lingkungan sekitar, individu yang empati juga dapat berkomunikasi secara mendalam dengan lingkungan sehingga terjalinlah apa yang disebut keharmonisan dalam hidup (Opi Teci Darisma Putri, 2019). Al-Qur'an memberikan pedoman bagi umat muslim untuk selalu berusaha empati kepada saudara sesama, hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Qs. An-Nisa' ayat 8, sebagai berikut:

"Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekadarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik." (QS. An-Nisa': 8).

Ayat tersebut menyerukan kepada seluruh umat islam akan sebuah perintah yang terkait dengan saat pembagian harta warisan. Dari ayat ini dapat dipahami bahwa islam mengajarkan empati terhadap golongan orang yang kekurangan. Sehingga dapat menciptakan integrasi sosial. Karenanya empati merupakan sebuah sarana untuk membangun pemahaman sosial dengan upaya-upaya dan tindakan positif untuk meminimalisir terjadinya konflik, termasuk di dalamnya konflik akademik (Belda, dkk, 2016).

e. Efikasi diri

Efikasi diri bukan merupakan ekspektasi dari hasil tindakan kita. Efikasi merujuk pada keyakinan diri seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku, sementara ekspektasi atas hasil merujuk pada prediksi dari kemungkinan mengenai konsekuensi perilaku tersebut (Zagoto, 2019). Kemampuan individu dalam mengefikasi diri sendiri merupakan kunci individu tersebut untuk bisa mencapai taraf individu yang resilien. Dengan kemampuan efikasi yang tinggi, individu dapat mengetahui kekurangan-kekurangan pribadi lantas *memenage* kekurangan-kekurangan tersebut dengan kekuatan dan potensi yang dimilikinya (Zulkosky, 2009). Al-

Qur'an sbagai pedoman umat muslim juga memberikan motivasi bagi setiap umat muslim untuk selalu meningkatkan efikasi diri, diantaranya dijelaskan dalam Qs. Ali-Imran ayat 160, sebagai berikut:

"Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkan kamu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang beriman bertawakal." (QS. Ali 'Imran:160).

Interpretasi dari surat al-Imran ayat 160 diatas dapat diklasifikasikan menjadi tiga kajian tentang efikasi yang mencakup; *Pertama*, keimanan dan harapan kepada ramat Allah serta pertolonganNya. *Kedua*, adanya campur tangan (kekuasaan) Allah pada setiap urusan manusia, dan. *Ketiga*, kesuksesan yang diraih tidak lain hanya datang dari Allah (Nissa, dkk, 2022).

f. Mencapai positif atau mengambil pelajaran (*Reaching Out*)

Individu resilien selalu berupaya untuk meningkatkan potensi diri dengan *reaching out* atau mengambil pelajaran dari setiap jengkal permasalahan yang ada dalam hidupnya. Ini merupakan upaya evaluasi diri, sehingga setiap langkah yang diambilnya selalu melalui pertimbangan. Kemampuan *reaching out* yang dimiliki oleh individu akan membuat individu tersebut mempunyai kemampuan dapat belajar dari masa lalu, masa lalu yang dimaksud ialah bukan hanya terkait perjalanan pribadinya, melainkan sekian fenomena yang ia amati dari lingkungan sekitar (Ardana, 2014).

Dalam isam *reaching out* biasa disebut dengan *muhasabah*, domain *muhasabah* sangat dianjurkan dalam islam, apalagi tentang perilaku keagamaan. *Muhasabah* akan memberikan sebuah esensi pada manusia tentang kesulitan-kesulitan yang ia dapat sehingga manusia tersebut bisa bersyukur atas nikmat pertolongan Allah untuk bisa menyelesaikan kesulitan kesulitan tersebut (Hasanah, 2018). Al-Qur'an memberikan kita pelajaran agar selalu menjadi manusia yang bisa intropeksi diri sendiri, hal tersebut dijelaskan dalam Qs. Al-Hasyr ayat 18, sebagai berikut:

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Qs. Al-Hasyr:18).

Interpretasi dari ayat diatas ialah sebuah seruan agar umat muslim selalu *reaching out* atau intropeksi dari setiap perilaku yang telah ia kerjakan dan apa konsekuensi logisnya. Hal ini dikarenakan Allah mengetahui apa yang tidak diketahui hamba-Nya, maka dari itu ayat tersebut menyerukan seluruh Umat islam untuk selalu bersikap baik pada diri sendiri dan lingkungan sekitar (Hasanah, 2018).

Metode Peningkatan Resiliensi Akademik dalam Perspektif Psikologi Islam

Berkaitan dengan metode atau cara untuk meningkatkan resiliensi akademik, penulis mengkaitkan dengan tiga cara atau tahap yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf, yaitu takhalli, tahalli dan tajalli (Wahidah, 2018), yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, Takhalli. Takhalli merupakan upaya untuk membebaskan diri dari keadaan pikiran dan etika yang mengerikan. Salah satu etika hina yang menyebabkan sebagian dari etika hina, antara lain adalah penghargaan yang berlebihan terhadap usaha bersama. Takhalli juga dapat diartikan membebaskan diri dari sifat ketergantungan pada kesenangan bersama. Ini akan dicapai dengan pergi tanpa ketidakpatuhan dalam segala bentuknya dan berusaha untuk membunuh kekuatan pendorong keinginan jahat (Hasan, 2014).

Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Penciptanya. 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.*". berkaitan dengan pembahasan aspek ini Al-Ghazali menulis seperempat bagian dalam *kitabnya Ihya' Ulumal-Din*, yang mana dikatakan: "*Akhlak yang buruk merupakan penyakit hati dan penyakit jiwa.*"

Takhalli juga cukup dekat secara istilah dengan I'tikaf, Naelul Muna, dkk, (2023) menjelaskan i'tikaf yaitu berdiam diri di masjid dengan niat bertqarrub kepada Allah Ta'ala dengan menanggalkan semua urusan duniawi, aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca al-Qur'an sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah Ta'ala, dalam aktivitas ibadah tersebut terbukti gelombang otak otomatis masuk pada gelombang otak Alpha, di mana gelombang tersebut termasuk dalam gelombang meditasi, sehingga dapat dikatakan bahwa I'tikaf sebagai meditasi Islam. Sebagaimana meditasi terdapat pada setiap agama, namun berbeda dalam rukun, syarat, dan metode pelaksanaannya.

Kedua, Tahalli. Setelah melalui tahap pembersihan diri dari semua kualitas mental dan perilaku yang tidak bajik dapat dilalui, pengerahan tenaga harus dilanjutkan ke pengaturan saat yang disebut tahalli. Tahalli adalah mengisi diri sendiri dengan kualitas terpuji, dengan bersikap hormat secara fisik dan rasional (Haidar Putra Daulay, dkk, 2021). Dalam tahap ini, 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) *Musyarathah*, 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 (Wahidah, 2018).

Ketiga, Tajalli. Tajalli pada umumnya didefinisikan sebagai munculnya kesadaran Rabbani (Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, 2021). Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Tuhan dan menjauhi larangannya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan bersamaan (*ma'iyah*) dengan-Nya. Tahapan ini didahului oleh *al-fana'* (kesadaran akan ketiadaan materi pada diri) dan *al-baqa'* (kesadaran akan keberadaan dunia spiritual), sehingga pinjam istilah Maslow, memperoleh pengalaman puncak (*peak experience*) (Mujib, 2007).

KESIMPULAN

Resiliensi akademik merupakan bagaimana siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik. Islam dan psikologi memiliki rumusan tentang aspek, dimensi, dan bentuk pemaafan yang memiliki banyak kemiripan. Perbedaan secara signifikan terletak pada muatan spiritual yang sangat kental dalam konsep Islam. Terdapat beberapa komponen resiliensi dalam perspektif psikologi Islam, antara lain: 1) regulasi emosi, 2) pengendalian hasrat atau keinginan, 3) optimisme, 4) empati, 5) efikasi diri, dan 6) mencapai positif atau mengambil pelajaran. Sedangkan metode meningkatkan resiliensi ini dengan tiga cara dan tahap, yang dikaitkan untuk meningkatkan kualitas diri dalam dunia tasawuf, yaitu takhalli, tahalli dan tajalli.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mujib. (2007). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Aidulsyah, F. (2020). The Paradigm of Quran as the Main Element of Islamic Civilization. *Jurnal Tsaqafah*, 16(1), 127-146.
- Ardana, E. (2014). RESILIENSI ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA). *Jurnal Psikoislamika*, 11(1), 5-8.
- Arif, M. K. (2021). Islam Rahmatan Lil Alamin From Social and Cultural Perspective. *Al-Risalah*, 12(2), 169-186. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v12i2.1376>
- Belda, D., Wewengkang, P., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2016). STUDI FENOMENOLOGI KONTEKS BUDAYA JAWA DAN PENGARUH ISLAM : SITUASI PSIKOLOGIS KELUARGA DALAM. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 1-11.
- Coronado-hijón, A. (2017). Academic Resilience : A Transcultural Perspective Academic resilience : a transcultural perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(March), 594-598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Desmita. (2009b). Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stress Sekolah. *Jurnal Ta'dib*, 12(1), 4.
- Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Djamaludin Ancok, F. N. S. (2008). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Eko, C., & Triwahyuni, A. (2022). Mahasiswa Jenjang Sarjana Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98–108. https://www.researchgate.net/profile/Clement-Prasetio/publication/363134664_Prevalensi_dan_Sumber_Gangguan_Psikologis_pada_Mahasiswa_Jenjang_Sarjana/links/630fo82e61e4553b95514b99/Prevalensi-dan-Sumber-Gangguan-Psikologis-pada-Mahasiswa-Jenjang-Sarjana.pdf
- Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *ICONIS: International Conference on ...*, 2, 273–286. <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/83%0Ahttps://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(June), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Haidar Putra Dauly, Zaini Dahlan, C. A. L. (2021). TAKHALLI, TAHALLI dan TAJALLI. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 3(3), 348–365.
- Hasan, I. (2014). TASAWUF : JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN. *Jurnal An-Nuha*, 1(1), 46–63.
- Hasanah, S. A. (2018). KONSEP MUHASABAH DALAM AL-QUR ' AN Telaah Pemikiran al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah*, 1(1), 57–65.
- Ibnu Katsir. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir* (8th ed.). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Imam Al-Qurthubi. (2009). *Tafsir Al-Qurthubi*. Pustaka Azzam.
- Imam Asy-Syaukani and Ali bin Muhammad. (2009). *Tafsir Fathul Qadir*. Pustaka azzam translitasi.
- Imam Setyawan. (2021). MELIHAT PERAN PEMAAFAN PADA RESILIENSI AKADEMIK SISWA Imam Setyawan 11. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 03), 187–193.
- Lexy J. Moleong. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mccullough, M. E. (2001). Forgiveness : Who Does It and How Do They Do It ? *CURRENT DIRECTIONS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 10(6), 194–197.
- Miles, M. B. dan A. M. H. (2007). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode Metode Baru*. Universitas Indonesia Press.
- Moh Khasan. (2017). Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 69–94.
- Mughni, M. S., Marzuk, M., Mughni, M. S., & Marzuk, M. (2022). AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies TAFSIR AYAT PSIKOLOGI Memaknai Ayat Al- Qur ' an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial. 5(4), 101–115. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.
- Muhammad Nasib Ar-Rifa'i. (1999). *Kemudahan Dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir* (1st ed.). Gema Insani Press.
- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2021). Pengaruh Empati Terhadap Perilaku Prososial Peserta Didik Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160.
- Mutiara, I., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Jornal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 70–75.
- Naelul Muna, Didik Himmawan, and Ibnu Rusydi. 2023. "Itikaf Sebagai Meditasi

- Islam". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (1):317-26. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i1.501.
- Nan Henderson, M. M. M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It. Happen for Students and Educators*. Corwin. Press, Inc.
- Nissa, A. K., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep Self Efficacy pada Karakter Remaja dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526–7531.
- Nusapia Harahap. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 8(1), 68.
- Opi Teci Darisma Putri. (2019). Sikap Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Dalam Sistem Organisasi. *Serambi Tarbawi*, 7(1), 43–56.
- Prawitasari, T., & Antika, E. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1195
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September, 20–21*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Peran+Resiliensi+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=
- Ramadhani, H., Hayati, E. N., Psikologi, F., & Ahmad, U. (2023). Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga di Masa Pandemi. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 172–181.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, 58(3), 308–319. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Salsabila, R., Karmiyati, D., & Hijrianti, U. R. (2019). Hubungan antara Forgiveness dengan Resiliensi pada Penyintas Pasca Konflik di Aceh Cognicia Cognicia. *Jurnal Cognicia*, 7(1), 62–76.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3, 48–58.
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2021*, 2(1), 126–144.
- Sultan Abdulhameed. (2012). *Al-Quran untuk Hidupmu*. Zaman (Qomarudin Serambi Agama).
- T. Taufik. (2012). *Empati: Pendekatan Psikologi Sosial*. Rajawali Press.
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh*, 10(1), 131–141. <https://www.neliti.com/id/publications/294805/>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/journalin.v2i1.73>
- Wahyuni, E., & Vidya Siti Wulandari. (2022). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78–88. <https://doi.org/10.21009/insight.101.10>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

Wiwin Hendriani. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Prenada Media Group.

Yeni Eka Cahyani, S. Z. A. (2017). Peran Spritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32-41.

Zagoto, L. (2019). EFIKASI DIRI DALAM PROSES. *Jurnal JRPP*, 2(2), 386-391.

Zulkarnain, Z. (2018). Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 183-197.
<https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>

Zulkosky, K. (2009). Self-Efficacy : A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 44(2), 93-102.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00132.x>