

BAB II

LANDASAN TEORI

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Pada dasarnya setiap individu dapat belajar cara menghadapi tantangan dalam hidupnya. Individu akan menjadi lebih kuat karena hal yang terjadi dalam kehidupannya akan membentuknya. Individu juga akan menjadi mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi di hidupnya dan mampu untuk bertahan dalam kondisi yang kurang menyenangkan.

Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki oleh seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, bahkan merubah kondisi yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.¹

Menurut Diclemente, Santelli, dan Crosby, resiliensi memiliki keterkaitan sangat erat dengan stres, karena keduanya merupakan konstruk yang tidak dapat dipisahkan. Kemunculan resiliensi dipengaruhi oleh kondisi stres dan hanya bisa dijelaskan ketika ada kondisi kesengsaraan/tekanan yang

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 32

dihadapi seseorang, sementara kondisi tersebut dapat memicu stress; dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi yang positif.²

Richardson menjelaskan resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan untuk mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, dimana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial. Desmita mengatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap orang. Hal ini adalah karena kehidupan manusia senantiasa diwarnai oleh *adversity* (kondisi yang tidak menyenangkan). *Adversity* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan untuk berubah karenanya. Walaupun kebanyakan tekanan eksternal tidak dapat dikontrol, bukti menunjukkan bahwa proses pikir internal manusia dapat sekaligus mengurangi dampak *adversity* dan menyiapkan sumberdaya yang berharga untuk dapat bergerak maju dengan berfokus pada hal-hal yang dapat dikontrol.³

Janas⁴ menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatasi permasalahan dan frustrasi yang pernah dialami. Menurut Grotberg, setiap individu memiliki kualitas resiliensi yang

² Vallahatullah, M & Indah Dwi C, I, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi", *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi*, Universitas Ahmad Dahlan, 2019, 7

³ Hidayati, "Hubungan antara Self-Esteem dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta", *Naskah Publikasi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014, 34

⁴ Dewi, F.I.R, Djoenaina, V & Melisa, Hubungan Antara Resiliensi dengan Depresi pada Perempuan pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi), *Jurnal Psikologi*, 2004, Vol, 2 No. 2 104

berbeda. Kualitas tersebut ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas Ketika berhadapan dengan situasi-situasi yang tidak menyenangkan serta besarnya dukungan social dalam membentuk resiliensi tersebut. Grotberg⁵ mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki oleh manusia untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari kesulitan dalam hidup dan belajar dari pengalaman dari kondisi yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia yang harus dimiliki untuk menghadapi, mengatasi dan menjadi kuat atas segala pengalaman yang ada di dalam kehidupan. Tentunya setiap individu memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda-beda. Individu yang resilien akan mampu mengambil makna positif atas pengalaman negatif yang dia alami.

Resiliensi menurut psikologi positif dimaknai dengan kemampuan untuk bisa bangkit kembali setelah mengalami trauma dan bahkan dengan pengalaman yang ada, bisa menjadi lebih tinggi atau memiliki daya penting yang lebih tinggi dan menjadi lebih baik setelah dia mengalami sesuatu. Psikologi positif berfokus pada penilaian perbedaan individu positif dan intervensi dalam meningkatkan kualitas hidup. Dalam persepektif psikologi positif, kepribadian resiliensi akan berpengaruh terhadap kebahagiaan, maka dari itu resiliensi dianggap sebagai hasil dari emosi positif yang memunculkan

⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal 227

kondisi bahagia yang didalamnya terdapat kebermaknaan hidup manusia yang selalu bersyukur.

Kepribadian resilien berkaitan dengan karakteristik individu yang tercermin dari usaha-usahanya untuk selalu mempertahankan atau selalu kembali pada kondisi atau perasaan baik yang dialaminya. Secara psikologis, kondisi atau perasaan baik tersebut identik dengan emosi positif atau perasaan senang. Emosi positif tidak lain adalah kondisi kebahagiaan yang selama ini selalu diinginkan oleh semua individu. Dengan demikian, semakin individu mampu menemukan kepribadian resilien di dalam dirinya, semakin besar peluang untuk mencapai kondisi atau perasaan bahagia.⁶

b. Sumber Resiliensi

Seseorang yang memiliki resiliensi cenderung memiliki ketangguhan atau kemampuan dalam menghadapi *adversity* atau penderitaan. Sebagaimana diungkapkan oleh Grotberg dimana resiliensi menurutnya ialah sebuah kemampuan manusia untuk menghadapi sebuah rintangan dan hambatan. Resiliensi tidak hanya ditemukan bagi sebagian kecil manusia saja, dan bukan merupakan sebuah kemampuan yang entah dari mana sumbernya.

Terdapat tiga sumber resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg, yang ketiganya saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu tersebut. Ketiga sumber tersebut adalah sebagai berikut:

1) I Have

⁶ Tuwah, Muhammad. 2016. *Resiliensi dan Kebahagiaan dalam Persepektif Psikologi Positif*. El- Ghiroh. Vol. X, No. 01 hal 136

Adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar. *I Have* merupakan dukungan dari lingkungan di sekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Melalui dukungan eksternal, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan.⁷ Terdapat beberapa kualitas membangun *I have* dalam membentuk resiliensi yaitu:⁸

1. Mempunyai kepercayaan penuh dalam menjalani sebuah hubungan
2. Mempunyai struktur dan aturan yang diberlakukan dalam rumah tangga
3. Mempunyai orang-orang yang dijadikan panutan
4. Mempunyai dorongan untuk tidak menyusahkan orang lain (mandiri)
5. Mendapat layanan Kesehatan, layanan Pendidikan, layanan keamanan dan kesejahteraan individu.

2) *I am*

Adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Individu yang resilien merasa bahwa mereka mempunyai

⁷ Reyza Hamidi, Hubungan Optimisme Dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2017, 6

⁸ Desmita, Psikologi Perkembangan, Bandung;; Remaja Rosda Karya, hal 229

karakteristik yang menarik dan penyayang sesama. Hal tersebut ditandai dengan usaha mereka untuk selalu dicintai dan mencintai orang lain.⁹

Terdapat beberapa kualitas pribadi yang dapat mempengaruhi *I am*, yaitu;

1. Mempunyai banyak orang yang menyayangi dan menyukainya
2. Mencintai, dapat ikut merasakan apa yang orang lain rasakan dan mempunyai rasa peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain.
3. Mempunyai rasa bangga terhadap dirinya sendiri
4. Bersedia bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya dan bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya
5. Mempunyai rasa percaya diri, keyakinan dan mempunyai banyak harapan.

3) *I Can*

Adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, ketrampilan sosial dan interpersonal.¹⁰ Individu dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada di sekitar mereka. Kemampuan sosial dan interpersonal yang baik berarti memiliki

⁹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, (Jakarta: Prenada Media Group)

¹⁰ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018), 10.

kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik.¹¹ Keterampilan-keterampilan dalam sumber *I can* yaitu:

1. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik
2. Kemampuan dalam memecahkan masalah
3. Kemampuan untuk mengendalikan perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan yang dimiliki oleh individu
4. Dapat mengukur emosi diri sendiri dan orang lain
5. Dapat membangun hubungan yang saling mempercayai dengan orang lain.

c. Ciri-ciri orang yang resiliensi

Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi biasanya dapat dilihat dari ciri utama mereka yaitu menyikapi segala hal dengan positif, akal sehat, dan kekuatan. Pribadi seseorang tersebut juga memiliki keahlian dalam berpikir guna memecahkan masalah dengan baik. Selain itu harga diri, konsep diri, dan kepercayaan diri juga turut berkembang secara optimal. Sedangkan individu individu yang tidak resilien, dengan mudah mengalami keterpurukan dan keputusasaan ketika dirinya ditimpa sebuah masalah.

Kondisi seperti itulah bakal berdampak kepada individu tersebut sebagai bentuk penilaian rasa percaya diri mereka dalam mencari solusi atas masalahnya serta rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya. Namun, apabila individu tidak pandai mengendalikan emosi, maka yang

¹¹ Reyza Haminid, *Loc. Cit*

muncul adalah sifat-sifat yang bersifat negative semua. Dengan menyatakan bahwa orang yang tidak resiliensi akan memperlambat proses pembentukan karakter yang lebih maju.¹²

Karakter individu yang mempunyai resiliensi bagus ialah pribadi dengan ciri-ciri menerima segala kenyataan yang terjadi diluar ekspektasi, memiliki prinsip teguh dengan menambahkan nilai-nilai serta keyakinan dalam diri bahwa hidup itu penuh makna, dan adanya keahlian yang hebat Ketika dituntut keadaan untuk beradaptasi dengan segala macam perubahan.¹³

d. Aspek-aspek pembentuk resiliensi

Adapun Reivich dan Shatte¹⁴ mengatakan ada tujuh aspek yang menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi, diantaranya sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Reivich dan Shatte mengungkapkan dua ketrampilan yang dapat memudahkan individu dalam meregulasi emosi yaitu:

a) Calming

¹² Fadilla, dkk, *Pendidikan Karakter*, (Bojonegoro; CV. Agrapada Media, 2021), 92

¹³ Edris Zamroni, “*Self Resiliensi pada Konselor ; Konstruksi Tahan Uji Sebagai Pribadi Efektif dalam Melayani Konseli*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 1 No. 1 (2016), hal 26

¹⁴ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, (Jakarta: Prenada Media Group), hal 34

Calming merupakan ketrampilan untuk meningkatkan kontrol individu terhadap respons tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stres dengan cara relaksasi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk melakukan relaksasi dan membuat diri berada dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta dengan menggunakan teknik *positive imagery*, yaitu membayangkan suatu tempat yang tenang, damai, dan menyenangkan.

b) *Focusing*

Keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Individu yang mampu fokus pada masalah akan dapat menganalisis dan membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan. Pada akhirnya individu juga dapat mencari jalan keluar yang tepat untuk mengatasinya. Dengan demikian, stres yang dialami individu dan emosi negatif yang muncul juga berangsur akan berkurang.

2. *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Seseorang yang mempunyai kemampuan berempati cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif. Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda non verbal tersebut tidak akan mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud orang lain.

3. Impulse Control (pengendalian impulse)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitasnya dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat pada permasalahan yang ada. Individu dapat melakukan pertanyaan reflektif yang bersifat rasional, ditujukan pada dirinya sendiri, seperti “apakah penyimpulan terhadap masalah yang dihadapi saat ini memang berdasarkan fakta atau hanya menebak?”, “apakah sudah melihat permasalahan secara keeluruhan sebelum menyimpulkan?” dan sebagainya.

4. *Optimism*

Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut.

5. *Casual analysis* (analisis kasual)

Hal ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang sedang terjadi. Individu yang resilien adalah individu yang mempunyai fleksibilitas kognitif, mampu mengidentifikasi segala yang menyebabkan kemalangan. Individu resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah dibuat demi menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Namun, cenderung akan berfokus pada pemecahan masalah, sehingga perlahan akan mulai

mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan energi yang dimiliki untuk bangkit dan meraih kesuksesan.

6. *Self efficacy (efikasi diri)*

Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Dengan keyakinan dan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

7. *Reaching out*

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun juga merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Everall, Allrows dan Paulson dalam herman dkk¹⁵ faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari tiga faktor, yakni faktor individu, keluarga,

1) Faktor Individu

Faktor individu, meliputi kemampuan kognitif individu, citra diri, harga diri, dan kemampuan sosial individu.

2) Faktor Keluarga

¹⁵ Herman, Dkk, What Is Resilience?, *Jpsychiatry*, Vol. 56 No.5, 2011, 258-265.

faktor keluarga yang berhubungan dengan kemampuan beradaptasi yaitu hubungan yang erat dengan orang tua, mendapat perhatian dari orang tua dan kondusif dengan metode pembinaan untuk pengembangan pribadi.

3) Faktor Masyarakat

Pada situasi yang buruk, individu yang resilien lebih sering mencari dan menerima dukungan juga kepedulian dari orang dilingkungan sekitarnya

Dari teori teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi dapat ditimbulkan melauai tiga faktor yaitu faktor individu, keluarga dan masyarakat.

f. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Secara umum resiliensi memiliki keterkaitan sangat erat dengan stres, karena keduanya merupakan konstruk yang tidak dapat dipisahkan. Kemunculan resiliensi dipengaruhi oleh kondisi stres dan hanya bisa dijelaskan ketika ada kondisi kesengsaraan/tekanan yang dihadapi seseorang, sementara kondisi tersebut dapat memicu stress; dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi yang positif.¹⁶

Adapun dalam perspektif Islam, Musibah merupakan tantangan dan cobaan yang diberikan Allah SWT pada setiap orang. Dalam menghadapi

¹⁶ Vallahatullah, M & Indah Dwi C, I, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi", *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi*, Universitas Ahmad Dahlan, 2019, 7

musibah, tidak semua orang mampu melewati musibah dengan baik, karena beragam musibah yang dihadapi oleh seseorang dan berbagai macam cara menghadapi musibah tersebut. Musibah seringkali membuat seseorang stres, dilema, trauma hingga membuat seseorang bisa melakukan bunuh diri. Apabila seseorang tidak mampu untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi musibah maka seseorang akan semakin jatuh dalam kondisi terburuk.¹⁷ Sebagaimana firman Allah SWT dalam Quran Surah Ar-Ra'd ayat 11 yang artinya bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya mereka menjaganya atas perintah Allah, sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung selain Dia.

Resiliensi dibentuk oleh banyak faktor salah satunya yaitu Agama. Menurut Utami, penting untuk menerapkan keyakinan dan agama karena penting untuk menerapkan keyakinan dan agama untuk meningkatkan dan membentuk resiliensi seseorang. Peran agama mempunyai pengaruh yang baik terhadap resiliensi untuk menghadapi tekanan dan situasi yang sulit. Manusia tidak akan bisa disebut orang yang beriman apabila dia belum diuji sebelumnya dengan musibah didalam hidupnya, Allah SWT berfirman di Q.S Surat Al-Ankabut Ayat

¹⁷ Fella Saskia, "Kajian Tematik tentang Resiliensi Seorang Muslim terhadap Musibah dalam Al-Qur'an", *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah, 2023, 43

2 yang artinya: “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: Kami telah beriman, sedang mereka tidak diuji lagi?”.¹⁸

Demikian juga pembahasan mengenai resiliensi (bangkit dari ketepurukan), sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur’an surah Al-Baqarah ayat 214 yang artinya “ Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belumm datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemeralatan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata ‘kapankah datang pertolongan Allah?’ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.”

Dari firman tersebut dapat kita ambil maksud bahwa sejatinya tak ada satupun makhluk hidup di dunia ini yang diberikan cobaan oleh Allah SWT. Disertai hati dengan lapang dada menyerahkan semua isi kehidupan adalah miliknya justru membuat jiwa seseorang akan merasa tentram dan meminimalisir rasa ketidakpuasan dan putus asa.¹⁹

Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan bangkit lagi yang akan mendapatkan berita gembira dari Allah sebagai balasan atas berhasilnya ketika dalam menangani masalah. Oleh karena itu, dapat kita simpulkan bahwa resiliensi dalam islam adalah sebuah keharusan,

¹⁸ Fella Saskia, “Kajian Tematik tentang Resiliensi Seorang Muslim terhadap Musibah dalam Al-Qur’an”, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah, 2023, 45

¹⁹ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Persepektif Al-Qur’an”, *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), hal. 111

dimana dengan mempunyai sikap resiliensi, kita menjadi seorang hamba sudah teruji bentuk keimanan dan ketangguhannya sebagai seorang muslim.²⁰

Dalam sebuah hadits juga dijelaskan bahwasannya Allah SWT suka dengan hambanya yang kuat dibandingkan hambanya yang lemah, sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami, Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir,”

Terlepas dari ayat diatas, manusia dituntut untuk memotivasi dirinya sendiri dalam memperkuat ketahanan fisik serta mental setelah menghadapi problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang didapatkan sudah sesuai dengan porsi kapasitas yang dimiliki suatu individu dan bisa dipastikan jika ada masalah maka akan ada juga jalan keluarnya. Adanya permasalahan, musibah, dan godaan yang timbul dapat dikategorikan sebagai tes keimanan dan ketaqwaan seorang hamba kepada Allah SWT. Maka, orang-orang yang memiliki rasa sabar dan tabah termasuk kedalam ciri khas sikap resilien yang umumnya

²⁰ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Persepektif Al-Qur'an”, *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), hal. 112

dimiliki setiap manusia. Walaupun kesabaran dan ketabahan mempunyai tingkatan yang berbeda-beda dari setiap individu, tidak ada salahnya jika berlatih guna menumbuhkan rasa sabar tersebut dalam diri masing-masing. Itulah alasan mengapa agama Islam mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa bersabar, dan Allah mencintai hambanya yang seperti itu.²¹

2. Sengketa Tanah

Sengketa tanah merupakan sengketa yang sudah lama ada, dari era orde lama, orde baru, era reformasi dan hingga saat ini. Sengketa tanah secara kualitas maupun kuantitas merupakan masalah yang selalu ada dalam tatanan kehidupan masyarakat. Sengketa atau konflik pertanahan menjadi persoalan yang kronis dan bersifat klasik serta berlangsung dalam kurun waktu tahunan bahkan puluhan tahun dan selalu ada dimana-mana. Sengketa dan konflik pertanahan merupakan bentuk permasalahan yang sifatnya kompleks dan multi dimensi.²²

Sudah merupakan fenomena yang inheren dalam sejarah kebudayaan dan peradaban manusia, terutama sejak masa agraris dimana sumber daya berupa tanah mulai memegang peranan penting sebagai faktor produksi untuk memenuhi kebutuhan manusia.²³

Berkaitan dengan pengertian Sengketa Pertanahan dapat dilihat dari dua bentuk pengertian yaitu pengertian yang diberikan para ahli hukum dan yang

²¹ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Persepektif Al-Qur’an”, *Jurnal Islam Nusantara* Vol 2 No. 1 (2018), hal 112-113

²² Sumarto, “*Penanganan dan Penyelesaian Konflik Pertanahan dengan Prinsip Win-Win Solution oleh Badan Pertanahan nasional RP*” Disampaikan pada Diklat Direktorat Konflik Pertanahan Kemendagri RI tanggal 19 September, 2012, hal 2.

²³ Hadimulyo, “*Mempertimbangkan ADR, Kajian Alternatif Penyelesaian Sengketa di Luar Pengadilan*” ELSAM: Jakarta. 1997, hal.13.

ditegaskan oleh peraturan perundang-undangan. Menurut Rusmadi Murad, sengketa hak atas tanah, yaitu : timbulnya sengketa hukum adalah bermula dari pengaduan sesuatu pihak (orang/badan) yang berisi keberatan-keberatan dan tuntutan hak atas tanah, baik terhadap status tanah, prioritas, maupun kepemilikannya dengan harapan dapat memperoleh penyelesaian secara administrasi sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku.²⁴

Dalam memberi pengertian sengketa pertanahan ada dua istilah yang saling berkaitan yaitu sengketa pertanahan dan konflik pertanahan. Walaupun kedua istilah ini merupakan kasus pertanahan, namun dalam Peraturan Kepala BPN Nomor 3 Tahun 2011 tentang Pengelolaan Pengkajian dan Penanganan Kasus Pertanahan, jelas membedakan pengertian kedua istilah tersebut. Dalam Pasal 1 butir 2 diterangkan bahwa²⁵ : Sengketa pertanahan yang disingkat dengan sengketa adalah perselisihan pertanahan antara orang perseorangan, badan hukum, atau lembaga yang tidak berdampak luas secara sosio-politis. Sedangkan Konflik pertanahan yang disingkat konflik adalah perselisihan pertanahan antara orang perseorangan, kelompok, golongan, oeganisasi, badan hukum, atau lembaga yang mempunyai kecenderungan atau sudah berdampak luas secara sosio-politis. Selanjutnya dalam Petunjuk Teknis Nomor 01/JUKNIS/D.V/2007 tentang Pemetaan Masalah dan Akar Masalah Pertanahan, disebutkan bahwa : Sengketa adalah perbedaan nilai, kepentingan, pendapat dan atau persepsi antara

²⁴ Sumarto, *Loc. Cit.*

²⁵ Lihat Pasal 1 butir 2 Peraturan Kepala BPN Nomor 3 Tahun 2011 tentang Pengelolaan Pengkajian dan Penanganan Kasus Pertanahan.

orang perorangan dan atau badan hukum (privat atau publik) mengenai status penguasaan dan atau status kepemilikan dan atau status penggunaan atau pemanfaatan atas bidang tanah tertentu oleh pihak tertentu, atau status keputusan Tata Usaha Negara menyangkut penguasaan, pemilikan dan penggunaan atau pemanfaatan atas bidang tanah tertentu.

Terdapat implikasi yang jelas ditimbulkan oleh adanya sengketa khususnya pada korban. Sengketa tanah berimplikasi pada aspek penggusuran yang merusak sistem pendukung sosial yang sudah berhasil terbentuk selama bertahun-tahun di pemukiman lama. Setelah penggusuran, hubungan kekerabatan yang sudah terjalin dengan rekan ataupun tetangga seringkali hilang. Penggusuran menciptakan nuansa kekerasan dan trauma bagi kelompok di masyarakat yang paling rentan. Bagi anak-anak, penggusuran sangatlah traumatis karena mengganggu stabilitas dan rutinitas yang diperlukan dalam pengembangan anak dan dapat mengakibatkan penyakit mental dan pertumbuhan yang serius. Dampak utama dari penggusuran adalah, ketidakadanya fasilitas tempat tinggal pasca sengketa tanah.

3. Stress dalam Perspektif Islam

Stres merupakan pengalaman yang tak terhindarkan bagi semua individu. Dalam ranah psikologi, stres mencakup perasaan tertekan dan ketegangan mental. stres adalah respons yang tidak diinginkan yang timbul pada seseorang akibat tekanan

berat atau jenis tuntutan lainnya. Stres ini muncul sebagai akibat dari perubahan dalam kehidupan atau situasi yang dianggap mengancam.²⁶

Dalam perspektif Islam, stress merupakan sebuah penyakit hati yang diakibatkan oleh keadaan (*stressor*) yang tidak mampu dikuasai atau diatasi yang mengakibatkan kedengkian, iri, marah, dan lain-lain. Allah menginginkan agar para hambanya berfikir untuk mencari solusi atas permasalahan yang menimpa dirinya dan memberikan petunjuk bahwasannya, manusia sangat lemah dan tidak memiliki kekuatan diluar batas kemampuannya atau disaat manusia sendiri tidak bisa mengatasi permasalahan, dan hal tersebut menciptakan stressor yang menyebabkan stres.²⁷

Dalam Al-Quran yang termaktub dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155 yang artinya “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.” Datangnya cobaan kepada diri kita inila yang akan dirasakan sebagai suatu stress (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan juga jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Surat Al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stress dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang

²⁶ Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono, “Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi”, *Jurnal Ilmu Manajemen*, Vol. 18, No.1, 2021, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, hal. 24

²⁷ Bambang Sugianto, *Stres dan Cara Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)*, (Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2012), hal. 156

pedih, disebabkan mereka berdusta.” Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.

Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stress. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja dan tempat umum. Orang lain yang ada disekitar kita jga dapat menjadi stressor, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya. Stressor inilah yang menjadi penentu apakah individu dapat mentolelir kejadian diluar kehendak individu. semakin lama stressor berlangsung maka akan menjadikan stres akan semakin berat.²⁸

Stressor sebagai pemicu stres jenisnya bervariasi antar individu. Stressor yang sama belumm tentu memiliki pengaruh stres yang sama bagi orang yang berbeda, sehingga kemampuan mengatasi satu kondisi yang sama juga berbeda antara satu orang dengan orang lain. Hala ini dipengaruhi oleh karakteristik stressor dan persepsi serta toleransi individu terhadap stressor. Karakteristik stressor meliputi makna stressor bagi individu, jumlah dan durasi stressor, kompleksitas pengaruh, dan waktu munculnya stressor. Makin banyak jumlah stressor dan makin lama stressor tersebut menerpa, makin tinggi juga akibat yang dirasakan oleh individu.

²⁸ Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi”, *Jurnal Psycho Idea*, Vol.8, No.2, 2010, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 32

