

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Definisi dan Konsep Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan konstruk psikologis yang telah mengalami perkembangan konseptual yang signifikan sejak pertama kali diperkenalkan dalam literatur psikologi perkembangan. Secara etimologis, kata *resilience* berasal dari bahasa Latin *resilire*, yang berarti memantul kembali atau bangkit dari keterpurukan.<sup>31</sup> menurut *American Psychological Association* (APA), adalah proses adaptasi dalam menghadapi tantangan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber-sumber penting yang dapat menyebabkan stres bagi seseorang.<sup>32</sup>

Werner dan Smith melalui studi longitudinal selama tiga dekade di Kauai, Hawaii, menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak yang tumbuh dalam kondisi berisiko tinggi termasuk kemiskinan, kekerasan dalam keluarga, dan penyakit mental orang tua mampu berkembang menjadi individu yang kompeten dan produktif. Temuan ini menegaskan bahwa faktor pelindung (*protective factors*) sangat menentukan apakah seseorang mampu bangkit dari kondisi adversitas.<sup>33</sup>

Grotberg dalam penelitiannya yang monumental menegaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas universal yang memungkinkan seseorang, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, meminimalisir, atau bahkan mengatasi dampak-dampak merusak dari situasi yang merugikan. Grotberg juga memperkenalkan kerangka tiga sumber resiliensi yang dikenal dengan akronim *I have, I am, I can*, yang merujuk pada dukungan eksternal, kekuatan internal, dan kemampuan interpersonal yang dimiliki individu.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Winda Aprilia, "Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013).

<sup>32</sup> Steven M Southwick et al., "Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives," *European Journal of Psychotraumatology* 5, no. 1 (2014): 25338.

<sup>33</sup> Emmy E Werner and Ruth S Smith, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood* (Cornell University Press, 1992).

<sup>34</sup> Edith Grotberg, "A Guide to Promoting Resilience in Children," *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 1995, 7–56.

Masten menyebut resiliensi sebagai "*ordinary magic*" atau keajaiban biasa, karena ia bukan sesuatu yang luar biasa atau hanya dimiliki oleh individu-individu istimewa. Resiliensi, menurut Masten, lahir dari proses adaptasi yang bersumber dari sistem perlindungan dan sumber daya yang biasa ditemukan dalam kehidupan manusia, baik dari dalam diri individu, keluarga, maupun komunitas. Bagi Masten resiliensi bukan sekedar karakteristik individu tetap, tetapi sebuah proses dinamis yang melibatkan faktor internal serta faktor eksternal.<sup>35</sup> Pandangan ini menggeser narasi bahwa resiliensi merupakan sifat bawaan yang langka, menuju pemahaman bahwa ia dapat dikembangkan oleh siapa pun dalam konteks yang mendukung.

Reivich dan Shatté mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespons kesulitan hidup secara sehat dan produktif. Individu yang resilien mampu menghadapi kesulitan, mengatasi hambatan, dan mengelola tekanan secara konstruktif. Lebih lanjut, mereka mengidentifikasi tujuh komponen inti resiliensi, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausalitas, empati, efikasi diri, dan keterbukaan pada hal baru.<sup>36</sup>

Dalam konteks pendidikan, Benard mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kapasitas anak untuk berhasil secara sekolah meskipun menghadapi tekanan yang signifikan. Ia mengidentifikasi empat atribut utama anak yang resilien: kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, otonomi diri, dan rasa tujuan hidup.<sup>37</sup> Keempat atribut ini sangat relevan dengan konteks pendidikan pesantren yang memiliki tekanan akademis, sosial, dan spiritual secara bersamaan.

Connor dan Davidson juga menyatakan hal yang sama, mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan.<sup>38</sup> Sedangkan, menurut Wagnild dan Young resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi yang tidak nyaman dan sifat kepribadian

---

<sup>35</sup> Ann S Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227.

<sup>36</sup> Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (Broadway books, 2002).

<sup>37</sup> Bonnie Benard, *Resiliency: What We Have Learned* (WestEd, 2004).

<sup>38</sup> Kathryn M Connor and Jonathan R T Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82.

yang positif yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menangani emosi negatif yang berasal dari stres.<sup>39</sup> Dalam konteks psikologi resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan, kesulitan, atau tantangan tanpa mengalami gangguan fungsi. Ini bukan sekadar bertahan, melainkan berkembang dan “bangkit lebih kuat” setelah mengalami rintangan.<sup>40</sup>

Berdasarkan pendapat para pakar, resiliensi bukan hanya kemampuan untuk tetap berdiri saat menghadapi tekanan, tetapi juga merupakan tahapan untuk memperkuat diri, yang membawa pada perkembangan, kemandirian, dan kesiapan untuk menghadapi tantangan yang baru. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Resiliensi adalah proses penyesuaian dalam menghadapi kesukaran, trauma, bencana, ancaman, atau bahkan faktor-faktor penting lainnya yang dapat membuat seseorang merasa stres. Dalam konteks santri di pesantren, resiliensi santri adalah kemampuan santri untuk bertahan, beradaptasi secara positif, dan berkembang secara optimal dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan selama menjalani proses pendidikan di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang, yang meliputi dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual.

*Tabel 2. 1 Perbedaan Pengertian Teori Resiliensi*

| No | Teori                                    | Pengertian Resiliensi                      |
|----|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1  | American Psychological Association (APA) | Proses adaptasi dalam menghadapi tantangan |
| 2  | Grotberg                                 | Kapasitas universal: I have, I am, I can   |
| 3  | Masten                                   | <i>Ordinary magic</i> atau keajaiban biasa |
| 4  | Reivich dan Shatté                       | Kemampuan merespons kesulitan hidup        |
| 5  | Connor dan Davidson                      | Kemampuan untuk mengatasi tantangan        |
| 6  | Wagnild dan Young                        | Kemampuan untuk pulih                      |

<sup>39</sup> Heidi Losoi et al., “Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and Its Short Version.,” *Psychology, Community & Health* 2, no. 1 (2013).

<sup>40</sup> Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021).

|   |                      |                                                |
|---|----------------------|------------------------------------------------|
| 7 | Psikologi Resiliensi | Kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tekanan |
|---|----------------------|------------------------------------------------|

## 2. Faktor Yang Mendukung Resiliensi

Resiliensi dipengaruhi oleh serangkaian faktor yang bersifat multidimensional, mencakup dimensi individual, keluarga, dan komunitas. Luthar, Cicchetti, dan Becker dalam tinjauan komprehensif mengkategorikan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi menjadi dua kelompok besar: faktor risiko dan faktor pelindung.<sup>41</sup> Perspektif perkembangan menekankan bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara faktor-faktor internal (di dalam individu) dan faktor-faktor eksternal (lingkungan/sistem) yang berfungsi sebagai *protective* atau *promotive factors* terhadap efek risiko.<sup>42</sup>

### a. Faktor Pelindung Internal (Individual)

Faktor internal mencakup karakteristik psikologis dan biologis yang melekat pada individu. Werner mengidentifikasi bahwa individu yang resilien biasanya memiliki temperamen yang mudah beradaptasi, kemampuan intelektual yang memadai, *locus of control internal*, dan kemampuan untuk mencari makna dalam pengalaman hidup. Dalam konteks santri, faktor ini meliputi motivasi belajar intrinsik, keimanan yang kuat, kemampuan regulasi emosi, dan kepercayaan diri.<sup>43</sup>

Frankl melalui konsep logotherapy-nya menegaskan bahwa kemampuan menemukan makna dalam penderitaan adalah komponen paling fundamental dari resiliensi manusia. Santri yang mampu memaknai setiap kesulitan pesantren sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan akademik mereka cenderung memiliki ketahanan yang jauh lebih kuat dibandingkan mereka yang melihat kesulitan sebagai beban semata.<sup>44</sup>

Faktor individu seperti kemampuan mengatur emosi juga berpengaruh pada tingkat ketahanan seseorang. Mereka yang bisa mengelola perasaan

<sup>41</sup> Suniya S Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–62.

<sup>42</sup> Daniel S Shaw, "NIH Public Access" 36, no. 6 (2009): 887–901, <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9220-1>. Protective.

<sup>43</sup> Emmy E Werner, "Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study," *Development and Psychopathology* 5, no. 4 (1993): 503–15.

<sup>44</sup> Viktor E Frankl, *Man's Search for Meaning* (Simon and Schuster, 1985).

mereka, seperti mengatasi kecemasan, kemarahan, atau ketakutan, cenderung lebih bisa bertahan dalam keadaan yang menegangkan. Memiliki kemampuan mengontrol emosi dengan baik memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, berpikir secara jelas, dan membuat keputusan yang bijak dalam situasi yang sulit. Keterampilan ini bisa diperoleh lewat latihan dan peningkatan kesadaran diri yang lebih baik.<sup>45</sup>

Berbagai ahli telah merumuskan dimensi dan komponen resiliensi yang beragam namun saling melengkapi. Reivich dan Shatté mengidentifikasi tujuh komponen utama resiliensi yang dapat diukur dan dikembangkan:<sup>46</sup>

1) Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Kemampuan mengenali, memahami, dan mengatur emosi (*emotional regulation* / EI) penting agar santri tidak terjebak reaksi impulsif ketika mendapat tekanan (rindu, konflik teman, kelelahan). Kemampuan regulasi emosi konsisten dikaitkan sebagai faktor protektif utama.

2) Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Merujuk pada kemampuan individu mengidentifikasi secara akurat penyebab suatu masalah. Individu yang resilien tidak terjebak dalam atribusi yang salah, baik dengan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan maupun dengan menyalahkan orang lain sepenuhnya.

3) Optimisme (*Optimism*)

Keyakinan bahwa masa depan dapat menjadi lebih baik. Seligman menjelaskan bahwa optimisme bukan sekadar berpikir positif, melainkan gaya penjelasan kausal yang memandang peristiwa buruk

---

<sup>45</sup> Priska Ardianisa and Kartika Sari Dewi, “Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal Dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga,” *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia* 4 (2023): 99–111.

<sup>46</sup> Reivich and Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.

sebagai bersifat sementara, spesifik, dan eksternal—bukan permanen, pervasif, dan internal.<sup>47</sup>

4) Analisis Kausalitas (*Causal Analysis*)

Merujuk pada kemampuan individu mengidentifikasi secara akurat penyebab suatu masalah. Individu yang resilien tidak terjebak dalam atribusi yang salah, baik dengan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan maupun dengan menyalahkan orang lain sepenuhnya.

5) Empati (*Empathy*)

Kemampuan untuk membaca dan merespons kondisi emosional orang lain. Dalam konteks pesantren, empati memainkan peran penting dalam membangun relasi sosial yang sehat antar santri dan antara santri dengan pengasuh serta guru.

6) Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan mediator penting antara pengetahuan dan tindakan, serta memengaruhi pilihan aktivitas, besarnya usaha, dan ketahanan dalam menghadapi rintangan.<sup>48</sup>

7) Pencapaian Makna (*Reaching Out*)

kemampuan individu untuk meraih hal-hal positif dari pengalaman hidup, termasuk dari pengalaman yang menyakitkan sekalipun. Individu yang memiliki kapasitas ini mampu melihat makna dan pembelajaran di balik setiap kesulitan yang dialami, serta berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru setelah mengalami kegagalan.

Sementara itu, Connor dan Davidson mengembangkan skala resiliensi yang mencakup lima faktor: kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan; kepercayaan pada insting diri sendiri, toleransi terhadap afek

---

<sup>47</sup> Martin E P Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (Vintage, 2006).

<sup>48</sup> Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Macmillan, 1997).

negatif, dan efek penguatan stres; penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman; pengendalian diri; dan pengaruh spiritual.<sup>49</sup> Model ini sangat relevan dalam konteks pesantren yang menempatkan dimensi spiritual sebagai landasan utama pembentukan karakter santri.

Dalam literatur psikologi positif, spiritualitas dan religiositas semakin diakui sebagai faktor pelindung yang signifikan. Pargament menunjukkan bahwa coping religius berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan resiliensi dalam menghadapi krisis.<sup>50</sup> Dalam konteks santri, praktik keagamaan seperti shalat malam (tahajud), dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mengikuti pengajian kiai bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan merupakan mekanisme coping spiritual yang powerful.

Zinnbauer dan Pargament membedakan antara religiositas (ketaatan pada praktik dan doktrin agama tertentu) dan spiritualitas (pengalaman transenden yang lebih luas).<sup>51</sup> Dalam kehidupan pesantren, keduanya terintegrasi secara organik dalam sistem pendidikan yang holistik, membentuk identitas religius-spiritual santri yang menjadi fondasi ketangguhan mereka.

#### **b. Faktor Pelindung Eksternal (Lingkungan)**

Faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas. Dalam konteks pesantren, peran kiai, dewan asatidz, pembina kamar (rois khos), dan teman sebaya yang suportif menjadi faktor eksternal yang sangat krusial dalam membangun resiliensi santri. Ungar mengembangkan teori resiliensi ekologis yang menekankan bahwa resiliensi lebih bersifat kontekstual dan relasional daripada individual. pengukuran resiliensi harus mempertimbangkan kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya yang tersedia dalam

---

<sup>49</sup> Connor and Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

<sup>50</sup> Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (Guilford press, 2001).

<sup>51</sup> Brian J Zinnbauer and Kenneth I Pargament, "Religiousness and Spirituality," *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* 54 (2005): 1–6.

ekosistem mereka.<sup>52</sup> Beberapa faktor eksternal yang dapat mendukung resiliensi antara lain:

1) Dukungan keluarga

kehadiran setidaknya satu orang dewasa yang secara konsisten memberikan perhatian, kehangatan, dan dukungan emosional merupakan faktor pelindung eksternal yang paling kuat.<sup>53</sup> Hubungan yang aman dan stabil dalam keluarga memberikan individu "basis yang aman" (*secure base*) untuk mengeksplorasi dunia dan menghadapi tantangan tanpa rasa takut yang berlebihan.

2) Dukungan sebaya (*peer support*)

Hubungan pertemanan, kelompok pondok pesantren, dan solidaritas antarsantri menyediakan dukungan sosial praktis dan emosional yang mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan coping kolektif. Kajian menunjukkan *peer support* adalah faktor eksternal paling berpengaruh di kalangan remaja. Dalam konteks pesantren, komunitas santri yang saling mendukung dapat menjadi faktor pelindung yang sangat signifikan.

3) Lingkungan atau Institusi yang Kondusif

Masten mengidentifikasi institusi pendidikan sebagai sistem pelindung eksternal yang krusial. Sekolah atau lembaga pendidikan yang memberikan struktur yang jelas, ekspektasi yang realistis, serta pengakuan atas pencapaian individu berkontribusi besar terhadap pembentukan resiliensi.<sup>54</sup> Dalam konteks pesantren, nilai-nilai spiritual, kedisiplinan, dan bimbingan kiai atau ustaz dapat berfungsi sebagai faktor pelindung institusional yang khas.

4) Nilai Budaya dan Spiritual

---

<sup>52</sup> Michael Ungar, "Resilience across Cultures," *British Journal of Social Work* 38, no. 2 (2008): 218–35.

<sup>53</sup> Michael Rutter, "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms," *American Journal of Orthopsychiatry* 57, no. 3 (1987): 316–31.

<sup>54</sup> Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development."

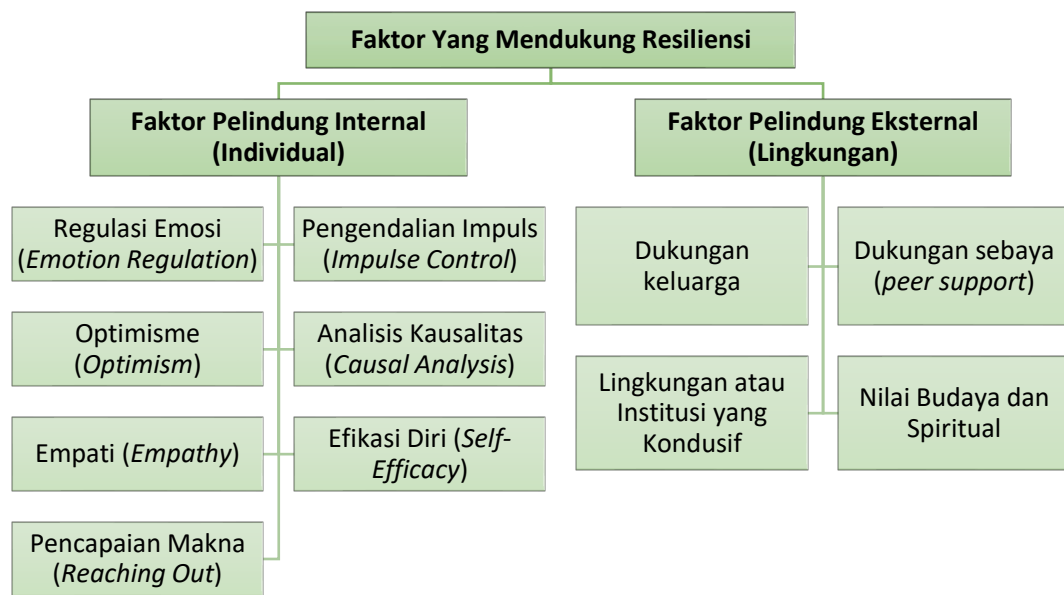
Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keyakinan agama dan nilai-nilai budaya yang kuat berfungsi sebagai sumber makna dan kekuatan ketika individu menghadapi adversitas. Pargament mengemukakan bahwa *religious coping*, yakni penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai strategi menghadapi stres secara konsisten berkorelasi positif dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.<sup>55</sup> Dalam konteks santri, internalisasi nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, dan ikhtiar dapat menjadi sumber resiliensi spiritual yang sangat kuat.

Literatur modern menekankan bahwa resiliensi bukan produk satu variabel tunggal melainkan hasil interaksi dinamis antara karakteristik individu (internal) dan konteks sosial-institusional (eksternal). Model perkembangan resiliensi menggambarkan jalur promotif (faktor yang mendorong hasil positif) dan jalur protektif (faktor yang menurunkan dampak risiko) interaksi ini bersifat kumulatif dan kontekstual (seorang santri dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih efektif memanfaatkan dukungan pondok pesantren dibanding santri lain). Prinsip ini penting ketika merancang instrumen dan analisis.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*.

<sup>56</sup> Protective Processes and Ann S Masten, "Resilience in Developmental Systems," no. 2021 (2007).



Gambar 2. 1 Faktor yang Mendukung Resiliensi

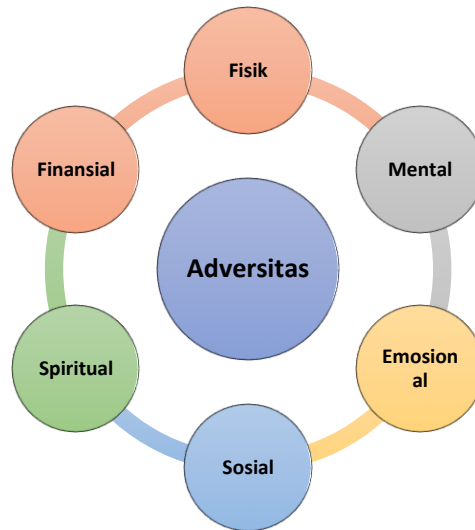
### 3. Faktor Yang Menghambat Resiliensi

Resiliensi tidak selalu berkembang secara otomatis dalam diri individu. Terdapat sejumlah faktor yang dapat menghambat atau melemahkan kemampuan seseorang untuk bangkit dari tekanan dan kesulitan. Luthar, Cicchetti, dan Becker dalam tinjauan komprehensif mereka mengkategorikan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi menjadi dua kelompok besar, yakni faktor risiko (*risk factors*) dan faktor pelindung (*protective factors*).<sup>57</sup> Faktor risiko adalah kondisi-kondisi yang meningkatkan kerentanan individu terhadap hasil negatif ketika menghadapi adversitas, sehingga secara langsung dapat menghambat terbentuknya resiliensi. Faktor-faktor penghambat tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal).

Secara ilmiah, adversitas (*adversity*) merujuk pada kondisi kesulitan, tekanan, atau tantangan signifikan yang dihadapi individu, baik bersifat fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Menurut Matt O'Keefe dalam penelitian Grotberg, terdapat enam jenis adversitas yang mungkin dihadapi manusia, yakni: (1) adversitas fisik, (2) adversitas mental, (3) adversitas emosional, (4)

<sup>57</sup> Luthar, Cicchetti, and Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work."

adversitas sosial, (5) adversitas spiritual, serta (6) adversitas finansial.<sup>58</sup> Intensitas dan jenis adversitas yang dihadapi individu akan berinteraksi dengan faktor-faktor internal dan eksternal berikut dalam menentukan kuat-lemahnya resiliensi seseorang.



*Gambar 2. 2 Macam-Macam Adversitas*

#### **a. Faktor Resiko Internal (Individual)**

Faktor internal merujuk pada kondisi psikologis dan biologis yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Luthar et al. menegaskan bahwa karakteristik individu seperti regulasi emosi yang buruk, rendahnya harga diri, dan cara berpikir yang maladaptif merupakan faktor risiko internal yang secara signifikan menghambat proses resiliensi.<sup>59</sup> Beberapa faktor internal yang dapat menghambat resiliensi antara lain:

##### **1) Regulasi Emosi yang Rendah**

Individu yang tidak mampu mengelola emosi negatif seperti rasa takut, cemas, dan marah cenderung lebih mudah *overwhelmed* ketika menghadapi tekanan. Menurut Gross, kegagalan dalam regulasi emosi berkorelasi kuat dengan rendahnya kapasitas resiliensi, karena

<sup>58</sup> Grotberg, "A Guide to Promoting Resilience in Children."

<sup>59</sup> Luthar, Cicchetti, and Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work."

individu tidak mampu mempertahankan fungsi adaptif di bawah tekanan.<sup>60</sup>

2) Konsep Diri Negatif (*Negative Self-Concept*)

Reivich dan Shatté menjelaskan bahwa individu dengan konsep diri negatif dan keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya (*low self-efficacy*) cenderung menyerah lebih cepat saat menghadapi rintangan. Mereka menafsirkan kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan permanen, bukan sebagai kondisi yang dapat diubah.<sup>61</sup>

3) Gaya Atribusi yang Pesimistis

Seligman dalam teori *learned helplessness* mengemukakan bahwa individu yang terbiasa mengaitkan kegagalan pada faktor internal yang stabil dan global (saya memang tidak mampu) akan mengalami hambatan serius dalam membentuk resiliensi, karena mereka kehilangan motivasi untuk mencoba kembali.<sup>62</sup>

4) Kondisi Kesehatan Mental

Adanya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan kronis, atau trauma yang belum teratasi (*unresolved trauma*) merupakan penghambat internal yang kuat. gangguan internalizing seperti depresi secara konsisten muncul sebagai faktor risiko yang melemahkan resiliensi pada berbagai populasi.

**b. Faktor Risiko Eksternal (Individual)**

Faktor eksternal merujuk pada kondisi lingkungan sosial, keluarga, dan budaya yang berada di luar diri individu namun secara signifikan memengaruhi kapasitas resiliensinya. Bronfenbrenner menekankan bahwa lingkungan ekologis individu, mulai dari keluarga hingga sistem sosial yang lebih luas, memainkan peran krusial dalam membentuk atau

---

<sup>60</sup> James J Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences," *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–91.

<sup>61</sup> Reivich and Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.

<sup>62</sup> Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*.

menghambat resiliensi.<sup>63</sup> Beberapa faktor eksternal yang dapat menghambat resiliensi antara lain:

1) Dukungan Keluarga yang Rendah

Keluarga merupakan sistem pendukung pertama individu. kondisi seperti konflik keluarga yang tinggi, pengasuhan yang tidak konsisten (*inconsistent parenting*), serta ketidakhadiran figur orang tua yang suportif secara konsisten menjadi faktor risiko eksternal terkuat yang menghambat perkembangan resiliensi, terutama pada masa remaja.

2) Dukungan Sosial Rendah

Dukungan sosial dari lingkungan (*social support*) merupakan salah satu faktor pelindung terpenting dalam resiliensi. Sebaliknya, ketiadaan dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun komunitas, menjadi hambatan eksternal yang signifikan. Paparan terhadap lingkungan yang penuh kekerasan, perundungan (*bullying*), diskriminasi, dan tekanan negatif dari kelompok sebaya merupakan dapat melemahkan kapasitas resiliensi individu.

3) Kemiskinan dan Tekanan Ekonomi

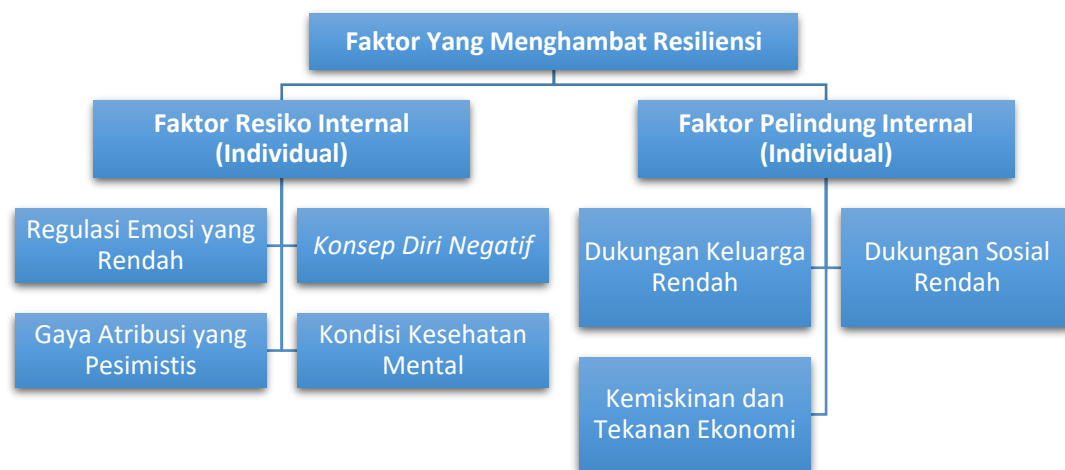
O'Keefe menempatkan kemiskinan sebagai salah satu jenis adversitas paling mendasar. Kondisi kekurangan ekonomi tidak hanya membatasi akses individu terhadap sumber daya pendidikan dan kesehatan, tetapi juga menciptakan tekanan kronis yang secara kumulatif menguras kapasitas adaptasi individu.

4) Ketiadaan Dukungan Sosial

individu yang tumbuh tanpa setidaknya satu hubungan yang stabil dan suportif menunjukkan tingkat resiliensi yang jauh lebih rendah.

---

<sup>63</sup> Urie Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Harvard university press, 1979).



Gambar 2. 3 Faktor yang Menghambat Resiliensi

#### 4. Bentuk-bentuk Resiliensi

##### a. Teori Richardson

Resiliensi dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk yang dapat diamati dalam perilaku individu. Richardson dalam model resiliensi gelombang kedua membedakan empat hasil dari proses reintegrasi setelah menghadapi adversitas:

Pertama, reintegrasi resilien, yaitu individu bangkit dari kesulitan dengan pertumbuhan dan pemahaman yang lebih dalam. Kedua, reintegrasi kembali ke homeostasis, yaitu individu kembali pada kondisi sebelum krisis tanpa pertumbuhan. Ketiga, reintegrasi dengan kehilangan, yaitu individu tetap berfungsi namun mengalami kehilangan motivasi atau tujuan. Keempat, reintegrasi disfungsional, yaitu individu berusaha mengatasi kesakitan melalui perilaku destruktif. Dalam konteks santri, bentuk resiliensi pertama adalah hasil yang paling diharapkan dari sistem pendidikan pesantren.<sup>64</sup>

##### b. Teori Bonanno

Bonanno mengidentifikasi tiga pola resiliensi berdasarkan penelitian longitudinal: *recovery* (pemulihan bertahap setelah penurunan fungsi sementara), *resilience* (tetap stabil dalam fungsi psikologis meskipun

<sup>64</sup> Glenn E Richardson, "The Metatheory of Resilience and Resiliency," *Journal of Clinical Psychology* 58, no. 3 (2002): 307–21.

menghadapi stres besar), dan *chronic dysfunction* (penurunan fungsi yang berlangsung lama).<sup>65</sup> Penelitian ini menantang asumsi umum bahwa respons normal terhadap kehilangan atau trauma pasti berupa distress yang berkepanjangan.

### c. Teori Resiliensi Akademik

Apabila peserta didik berada dalam situasi yang menuntut daya tahan fisik dan psikologis secara berkepanjangan, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan burnout akademik ketika mereka tidak mampu mengatasinya secara efektif. Burnout akademik merujuk pada keadaan kelelahan akibat tuntutan tanggung jawab dan persaingan di lingkungan pendidikan, yang ditandai dengan munculnya sikap pesimis, berkurangnya minat dalam menyelesaikan tugas, serta rasa frustrasi saat menghadapi kegagalan.<sup>66</sup>

Resiliensi akademik adalah kemampuan resiliensi santri dalam proses belajar. Resiliensi akademik bisa diartikan sebagai kemampuan santri dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik.<sup>67</sup> Resiliensi akademik adalah suatu proses yang selalu berubah, yang menggambarkan kemampuan siswa untuk pulih dari pengalaman buruk, ketika bertemu dengan kondisi yang sulit atau rintangan besar dalam kegiatan belajar. Martin dan Marsh menyatakan bahwa resiliensi akademik terdiri atas empat aspek, yaitu *confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment*.<sup>68</sup>

Pertama, *Confidence (self-belief)* atau kepercayaan diri merupakan keyakinan seorang santri terhadap potensi dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Keyakinan ini menjadi kekuatan batin yang mendorongnya

---

<sup>65</sup> George A Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events?," *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 20.

<sup>66</sup> Wilmar B Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 464–81.

<sup>67</sup> Andrew J Martin and Herbert W Marsh, "Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach," *Psychology in the Schools* 43, no. 3 (2006): 267–81.

<sup>68</sup> Andrew J Martin and Herbert W Marsh, "Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment," *Self-Concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre. Australia: University of Western Sydney*, 2003.

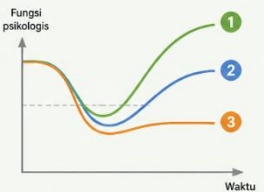
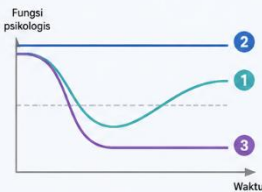
untuk menghadapi serta menyelesaikan tanggung jawab akademik, mengatasi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran, dan berusaha memberikan yang terbaik. Ketika santri menyadari adanya keterbatasan pada dirinya, ia tidak memandangnya sebagai hambatan semata, melainkan sebagai ruang untuk bertumbuh dan mengembangkan diri. Rasa percaya diri yang sehat inilah yang membantu santri bangkit dari kesulitan, bertahan dalam tekanan, dan pada akhirnya membentuk pribadi yang resilien.

Kedua, *Control (a sense of control)* atau kontrol diri merujuk pada kemampuan santri dalam mengelola diri serta memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun menghadapi situasi yang menekan. Keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan keadaan membantu santri tetap berpikir jernih dan positif, memahami dinamika yang sedang terjadi, memperkirakan kemungkinan yang akan muncul, serta terdorong untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Ketiga, *Composure (low-anxiety)* atau ketenangan merujuk pada kemampuan santri menjaga stabilitas emosi dalam menghadapi tuntutan akademik. Perasaan cemas kerap muncul ketika santri memikirkan tugas, pekerjaan rumah, maupun ujian, terutama saat ia meragukan kemampuannya untuk menyelesaikan tanggung jawab tersebut secara optimal.

Keempat, *Commitment (persistence)* atau komitmen merupakan kemampuan santri untuk tetap konsisten dan gigih dalam menyelesaikan tugas serta tanggung jawab akademik, sekalipun menghadapi kesulitan dan tekanan. Santri yang memiliki komitmen kuat tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan tantangan atau kegagalan. Sebaliknya, ia terus berupaya memberikan yang terbaik sambil merefleksikan proses yang dijalani, baik atas keberhasilan maupun kegagalan yang dialami.

## PERBANDINGAN BENTUK RESILIENSI

| TEORI              | a. TEORI RICHARDSON                                                               | b. TEORI BONANNO                                                                   | c. TEORI RESILIENSI AKADEMIK                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NAMA TEORI         | 1 Reintegrasi resilien                                                            | 1 Recovery (pemulihan)                                                             |  Confidence (kepercayaan diri)                                                                                                                                                                                                                |
| BENTUK RESILIENSI  | 2 Reintegrasi kembali ke homeostasis<br>3 Reintegrasi dengan kehilangan           | 2 Resilience (ketahanan)<br>3 Chronic Dysfunction (disfungsi kronis)               |  Control (kontrol)<br> Composure (ketenangan)<br> Commitment (komitmen) |
| SIMBOL / ILUSTRASI |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |

Gambar 2. 4 Perbandingan Bentuk Teori Resiliensi

### B. Pondok Pesantren sebagai Institusi Pendidikan Islam

#### 1. Pengertian dan Karakteristik Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang memiliki karakteristik unik dan berbeda dari institusi pendidikan formal pada umumnya. Dhofier mendefinisikan pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional yang mempelajari, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.<sup>69</sup>

Ziemek mencatat bahwa pesantren sebagai institusi sosio-religius telah memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk identitas Islam Indonesia yang moderat, toleran, dan adaptif.<sup>70</sup> Secara sosiologis, pesantren berfungsi tidak hanya sebagai pusat pendidikan agama, tetapi juga sebagai pusat pengembangan komunitas, pemberdayaan masyarakat, dan transformasi sosial.

<sup>69</sup> Zamakhsyari Dhofier, "Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia," (No Title), 2011.

<sup>70</sup> Manfred Ziemek, Butche B Soendjojo, and B Siregar, "Pesantren Dalam Perubahan Sosial," (No Title), 1986.

Menurut Mastuhu, ciri khas pesantren yang membedakannya dari lembaga pendidikan lain terdiri dari lima unsur pokok yang dikenal sebagai panca jiwa pesantren, yaitu: (1) masjid sebagai pusat ibadah dan pembelajaran; (2) santri sebagai peserta didik; (3) pondok/ asrama sebagai tempat tinggal santri; (4) kiai sebagai pengasuh dan pemimpin spiritual; dan (5) kitab kuning sebagai materi pembelajaran utama.<sup>71</sup> Kelima unsur ini membentuk ekosistem pendidikan yang holistik dan integral.

Pesantren telah berkembang menjadi pusat pembentukan peradaban Islam, di mana kegiatan belajar mengajar tidak hanya fokus pada penguasaan ilmu agama, tetapi juga pada pembentukan karakter dan moral masyarakat secara keseluruhan. Fungsi ini menjadikan pesantren sebagai media transmisi ilmu agama sekaligus penggerak nilai-nilai etis, moral, dan spiritual, yang membimbing masyarakat untuk menjalani kehidupan sesuai ajaran Islam.<sup>72</sup> Pesantren memiliki peranan besar dalam menerapkan prinsip pendidikan holistik. Prinsip-prinsip ini menyatukan pembentukan akal (*intellectus*), hati (*qalb*), dan karakter (*adab*) murid dalam satu kesatuan. Pendidikan di pesantren adalah proses transformasi nilai dan pembentukan manusia beradab, bukan sekadar penyebaran ilmu.<sup>73</sup>

Dalam konteks yang lebih luas, Nata menegaskan bahwa pesantren telah berkembang dari model tradisional menuju model modern yang mengintegrasikan kurikulum nasional dengan kurikulum agama.<sup>74</sup> Perpaduan ini melahirkan sistem pendidikan boarding school berbasis nilai-nilai Islam yang sangat potensial dalam membentuk generasi yang memiliki ketangguhan akademis sekaligus spiritual.

## 2. Sistem Pendidikan Pesantren

Sistem pendidikan pesantren memiliki keunikan tersendiri yang berbeda secara fundamental dari sistem sekolah konvensional. Bruinessen menjelaskan

---

<sup>71</sup> Mastuhu, *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren: Suatu Kajian Tentang Unsur Dan Nilai Sistem Pendidikan Pesantren* (INIS, 1994).

<sup>72</sup> Pesantren Sebagai, Basis Peradaban, and Muhammad Mundir, "Historis Integrasi Ilmu Dalam Tradisi Islam Nusantara" 1 (2026).

<sup>73</sup> Muhammad Naguib al Attas, "Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam," 1995.

<sup>74</sup> Abuddin Nata, *Kapita Selekta Pendidikan Islam* (Angkasa, 2003).

bahwa pembelajaran di pesantren tradisional menggunakan metode sorogan (*individual tutorial*) dan bandongan (*klasikal kolektif*) yang mengedepankan hubungan personal yang erat antara kiai dan santri. Metode ini menciptakan ikatan emosional dan spiritual yang kuat antara guru dan murid, yang secara signifikan berkontribusi pada pembentukan resiliensi santri.<sup>75</sup>

Pesantren juga dikenal dengan sistem *twenty-four hours education* atau pendidikan yang berlangsung sepanjang waktu. Wahid mengamati bahwa tidak ada pemisahan yang tegas antara waktu belajar, beribadah, bermain, dan beristirahat di pesantren. Seluruh rutinitas kehidupan santri dirancang sebagai proses pembelajaran yang integratif, dari bangun tidur hingga tidur kembali.<sup>76</sup> Kondisi ini menciptakan iklim pendidikan karakter yang sangat intensif namun juga menuntut ketahanan psikologis yang tinggi dari para santri.

Departemen Agama RI mengklasifikasikan pesantren ke dalam tiga tipe: (1) pesantren salafiyah (tradisional), yang mengkhususkan diri pada kajian kitab kuning; (2) pesantren khalafiyah (modern), yang mengintegrasikan kurikulum agama dengan kurikulum umum; dan (3) pesantren kombinasi, yang memadukan kedua pendekatan tersebut.<sup>77</sup>

Pesantren secara akademik dipahami sebagai sistem pendidikan Islam yang holistik karena mengintegrasikan pengembangan intelektual, spiritual, moral, dan sosial santri dalam satu lingkungan pendidikan yang terpadu. Sistem ini tidak hanya berorientasi pada transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga pembentukan kepribadian dan karakter melalui pengalaman hidup religius dan sosial yang berlangsung secara berkelanjutan.

Pendidikan pesantren tidak hanya menekankan penguasaan ilmu, tetapi juga pembentukan karakter religius, kepemimpinan, tanggung jawab sosial, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan zaman. Sistem kehidupan kolektif yang dijalankan di pesantren juga berperan sebagai laboratorium sosial yang melatih santri untuk hidup mandiri, bekerja sama, serta mengembangkan ketahanan pribadi dalam menghadapi tantangan. Pondok Pesantren Bahrul

---

<sup>75</sup> Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*.

<sup>76</sup> K H Abdurrahman Wahid, *Menggerakkan Tradisi; Esai-Esai Pesantren* (Lkis Pelangi Aksara, 2001).

<sup>77</sup> Departemen Agama, *Pola Pengembangan Pondok Pesantren* (Proyek tsb., 2000).

Ulum Tambakberas termasuk dalam kategori ketiga, dengan keunggulan dalam mempertahankan tradisi keilmuan Islam klasik sekaligus relevan dengan tuntutan pendidikan modern.

### **3. Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang**

Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang merupakan salah satu pesantren tertua dan terbesar di Indonesia, yang didirikan pada abad ke-19. Feillard mencatat bahwa pesantren-pesantren besar di Jombang, termasuk Bahrul Ulum Tambakberas, merupakan pusat jaringan keilmuan Islam tradisional yang memiliki pengaruh luas dalam sejarah pendidikan Islam di Indonesia.<sup>78</sup>

Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas merupakan salah satu pesantren tertua dan terbesar di Jawa Timur yang menyelenggarakan sistem pendidikan terpadu yang memadukan tradisi salaf (pendidikan kitab kuning dan amaliyah pesantren) dengan pendidikan formal bermutu berbasis kurikulum nasional dan keagamaan. Secara historis lembaga ini berkembang menjadi ekosistem pendidikan yang meliputi madrasah-madrasah formal, sekolah menengah unggulan, serta perguruan tinggi dan institusi vokasi yang berada di lingkungan yayasan pesantren. Keberadaan unit-unit pendidikan formal tersebut menunjukkan karakter pesantren yang bersifat multi-track sekaligus mempertahankan praktik tradisional pesantren (*halaqah*, kajian kitab) dan menyiapkan santri untuk jenjang pendidikan modern.

Praktik pendidikan di pesantren sangat menekankan kegiatan amaliyah harian dan pembinaan karakter: santri menjalani jadwal terstruktur yang memadukan belajar kitab (pengajian kitab kuning), pembelajaran Al-Qur'an (tahfiz, tajwid), pengajian rutin, fikih, akhlak, serta rutinitas ibadah berjamaah. Selain itu, terdapat kegiatan pondok pesantren (pengasuhan), kegiatan ekstrakurikuler, serta pembiasaan disiplin yang menjadi bagian pembentukan ketahanan dan karakter santri.

Dari perspektif pedagogis, keseharian pendidikan di pesantren Tambakberas menekankan metode klasikal (*halaqah*), pembelajaran guru dan

---

<sup>78</sup> Andree Feillard, *NU Vis a Vis Negara; Pencarian Isi, Bentuk Dan Makna* (Lkis Pelangi Aksara, 1999).

santri (*ta'lim muta'allim*), serta praktik kontekstual. pengkaderan kepemimpinan santri, pembinaan budi pekerti, serta pelayanan sosial yang membentuk kompetensi non-kognitif penting seperti disiplin, kemandirian, toleransi, dan daya tahan (resiliensi). Kombinasi metode tradisional dan modern ini menjadi basis empiris yang kaya untuk kajian tentang bagaimana proses pendidikan pesantren membentuk karakter dan ketahanan santri.<sup>79</sup>

Dalam konteks penelitian ini, Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas menjadi latar yang sangat relevan untuk mengkaji resiliensi santri, mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi santri mulai dari adaptasi terhadap lingkungan baru, beban akademis yang berat, jauh dari keluarga, hingga tekanan sosial dalam komunitas asrama memerlukan tingkat ketangguhan psikologis yang tidak biasa.

### **C. Resiliensi Santri dalam Perspektif Psikologi dan Islam**

#### **1. Santri sebagai Subjek Pendidikan Pesantren**

Santri adalah subjek sentral dalam ekosistem pendidikan pesantren. Secara sosiologis, santri dapat didefinisikan sebagai individu yang meninggalkan keluarga dan komunitas asalnya untuk menetap di pesantren dalam rangka menuntut ilmu agama dan mengembangkan karakter. Geertz dalam *The Religion of Java* membedakan santri dari kategori sosial lainnya (priyayi dan abangan) berdasarkan tingkat ketaatan dan keterlibatan mereka dalam praktik keagamaan Islam.<sup>80</sup>

Pengalaman menjadi santri melibatkan serangkaian transisi yang signifikan: transisi dari rumah ke pesantren, dari kemandirian keluarga ke regulasi institusional, dari pendidikan sekolah ke pendidikan pesantren. Arnett mengkonseptualisasikan masa transisi ini sebagai *emerging adulthood*, sebuah periode perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di-antara, dan kemungkinan-kemungkinan

---

<sup>79</sup> Mohammad Asrori, "Strategi Lembaga Pendidikan Pesantren 'Bahrul Ulum' Tambakberas Jombang Dalam Pengembangan Sumber Daya Santri," 2014.

<sup>80</sup> Clifford Geertz, *The Religion of Java* (University of Chicago press, 1976).

yang terbuka lebar. Dalam konteks ini, pesantren berfungsi sebagai scaffolding atau perancah yang mendukung proses pembentukan identitas santri.<sup>81</sup>

Dari perspektif psikologi perkembangan, Erikson menyebut periode remaja sebagai masa kritis pembentukan identitas versus kebingungan peran (*identity* versus *role confusion*). Santri yang sebagian besar berada dalam rentang usia remaja dan dewasa awal menghadapi tantangan ganda: mereka harus menyelesaikan tugas perkembangan identitas sekaligus beradaptasi dengan sistem pesantren yang sangat terstruktur dan menuntut.<sup>82</sup>

## 2. Tantangan dan Tekanan dalam Kehidupan Santri

Kehidupan pesantren mengandung berbagai sumber stres yang dapat mengancam kesejahteraan psikologis santri. Lazarus dan Folkman dalam teori stres transaksional mereka menegaskan bahwa stres bukan semata-mata berasal dari stimulus eksternal, melainkan dari penilaian (*appraisal*) subjektif individu terhadap hubungan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki.<sup>83</sup> Berdasarkan kerangka ini, tantangan dalam kehidupan pesantren menjadi stres bila dinilai melebihi kapasitas *coping* santri.

Memahami permasalahan resiliensi santri secara sistematis merupakan prasyarat penting sebelum merancang intervensi yang tepat sasaran. Berbagai kajian teoritis dan empiris telah mengidentifikasi sejumlah dimensi permasalahan yang relevan dengan konteks kehidupan santri di pondok pesantren mencakup aspek akademis, fisik, mental, emosional, sosial, spiritual, dan finansial. Setiap faktor ini secara individual maupun kumulatif dapat mengancam ketahanan psikologis santri.

Dari sejumlah aspek yang ada, dapat ditemukan bahwa sumber stres utama santri dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren meliputi: (1) beban akademis ganda; (2) kondisi asrama dan kesehatan; (3) kerinduan terhadap keluarga/ *homesickness*; (4) regulasi emosi; (5) adaptasi terhadap aturan pesantren dan hubungan sosial; serta (6) ketidakpastian masa depan dan

---

<sup>81</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties.," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.

<sup>82</sup> Erik H Erikson, *Identity Youth and Crisis* (WW Norton & company, 1968).

<sup>83</sup> Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer publishing company, 1984).

pergulatan spiritual. Setiap faktor ini secara individual maupun kumulatif dapat mengancam ketahanan psikologis santri.

**a. Beban Akademis Ganda (Aspek Akademis)**

Santri memiliki beban akademis yang melebihi siswa pada umumnya karena adanya tambahan hafalan Al-Qur'an dan mempelajari berbagai kitab. Keadaan ini memicu terjadinya stres pada santri. Kondisi ini menciptakan tekanan kognitif yang jauh melampaui yang dialami siswa di sekolah konvensional. Schaufeli dan Bakker dalam teori job demands-resources yang dapat diadaptasi untuk konteks akademik menjelaskan bahwa ketika tuntutan (*demands*) secara kronis melampaui sumber daya (*resources*) yang dimiliki, individu rentan mengalami burnout akademik yakni sebuah kondisi yang secara langsung melemahkan resiliensi.<sup>84</sup>

Penelitian Salmela-Aro et al. mengidentifikasi tiga dimensi *academic burnout*: kelelahan terkait studi, sinisme atau sikap apatis terhadap studi, dan rasa tidak kompeten secara akademis.<sup>85</sup> Ketiga dimensi ini dapat dengan mudah berkembang pada santri yang harus memenuhi ekspektasi akademis di dua kurikulum secara bersamaan, terutama bila tidak didukung oleh strategi belajar yang efektif dan manajemen waktu yang baik.

**b. Kondisi Asrama dan Kesehatan (Aspek Fisik)**

Lingkungan fisik asrama yang padat dan minim fasilitas dapat menjadi stresor tersendiri yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental santri. Kualitas lingkungan fisik maupun sosial asrama secara langsung memengaruhi kapasitas resiliensi santri. Kondisi lingkungan yang tidak memadai diakui dalam literatur psikologi sebagai environmental stressor yang bersifat kronis dan kumulatif, sehingga resiliensi diperlukan sebagai

---

<sup>84</sup> Wilmar B Schaufeli and Arnold B Bakker, "Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study," *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior* 25, no. 3 (2004): 293–315.

<sup>85</sup> Katariina Salmela-Aro et al., "School Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity," *European Journal of Psychological Assessment* 25, no. 1 (2009): 48–57.

penyangga (*buffer*) psikologis agar santri tetap dapat menjalani proses pendidikan secara efektif.

Dimensi fisik kehidupan pesantren sering kali menjadi sumber permasalahan resiliensi yang diabaikan dalam kajian psikologis. Selye dalam teori General Adaptation Syndrome (GAS) menjelaskan bahwa tubuh merespons stres kronis melalui tiga tahap: alarm, resistensi, dan kelelahan (*exhaustion*).<sup>86</sup> Santri yang terus-menerus menghadapi tekanan tanpa pemulihan yang memadai akan masuk ke tahap kelelahan, yang ditandai oleh penurunan sistem imun, gangguan tidur, dan kerentanan terhadap penyakit.

Huffington menegaskan bahwa kualitas dan kuantitas tidur merupakan fondasi kesehatan fisik dan mental yang sering diabaikan.<sup>87</sup> Dalam kehidupan pesantren yang padat, dengan jadwal yang dimulai sebelum subuh dan berlanjut hingga malam hari, pola tidur santri sering kali tidak mencukupi standar yang direkomendasikan untuk remaja (8-10 jam per malam menurut National Sleep Foundation). Defisit tidur kronis berkorelasi dengan peningkatan iritabilitas, penurunan kemampuan pengambilan keputusan, dan melemahnya kapasitas regulasi emosi.

**c. Kerinduan terhadap Keluarga/ *Homesickness* (Aspek Mental)**

Salah satu permasalahan paling mendasar yang mengancam resiliensi santri adalah *homesickness* atau kerinduan yang intens terhadap keluarga dan lingkungan asal. Fisher mendefinisikan *homesickness* sebagai distress yang disebabkan oleh perpisahan aktual atau yang diantisipasi dari rumah, ditandai oleh preokupasi kognitif tentang rumah dan ikatan-ikatan yang ditinggalkan.<sup>88</sup> Dalam konteks santri yang baru pertama kali meninggalkan keluarga untuk menetap di pesantren, *homesickness* dapat menjadi ancaman serius terhadap kemampuan mereka untuk bertahan dan beradaptasi.

---

<sup>86</sup> Hans Selye et al., *The Stress of Life*, vol. 324 (McGraw-hill New York, 1956).

<sup>87</sup> Arianna Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time* (Harmony, 2017).

<sup>88</sup> Shirley Fisher, *Homesickness, Cognition and Health* (Routledge, 2016).

Thurber dan Walton dalam kajian mereka tentang *homesickness* pada remaja di residential camps menemukan bahwa *homesickness* yang berat berkorelasi signifikan dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, peningkatan kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar. Mereka juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memperburuk *homesickness*, antara lain: kurangnya pengalaman berpisah dari rumah sebelumnya, kontrol orang tua yang tinggi, dan kurangnya dukungan dari lingkungan baru.<sup>89</sup>

Dalam konteks pesantren, permasalahan *homesickness* diperparah oleh kebijakan pembatasan komunikasi dan kunjungan yang berlaku di banyak pesantren, termasuk di Bahrul Ulum Tambakberas, terutama pada masa awal pendidikan. Kebijakan ini, meskipun secara pedagogis bertujuan untuk mempercepat proses adaptasi dan membangun kemandirian, pada jangka pendek dapat menciptakan kondisi yang sangat menantang bagi kemampuan coping santri baru.

#### **d. Regulasi Emosi (Aspek Emosional)**

Regulasi emosi merupakan komponen inti resiliensi yang kerap menjadi titik lemah dalam kehidupan pesantren. Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses-proses yang memengaruhi emosi yang dimiliki individu, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.<sup>90</sup> Dalam lingkungan pesantren yang sangat terstruktur dan menuntut konformitas, santri sering kali menghadapi tantangan dalam mengekspresikan emosi negatif mereka secara sehat yang pada akhirnya dapat berujung pada emotional suppression atau penekanan emosi.

Kessler dkk. dalam penelitian epidemiologi besar tentang gangguan mental pada remaja menemukan bahwa masa remaja merupakan periode dengan prevalensi gangguan kecemasan dan mood yang tertinggi

---

<sup>89</sup> Christopher A Thurber and Edward A Walton, "Homesickness and Adjustment in University Students," *Journal of American College Health* 60, no. 5 (2012): 415–19.

<sup>90</sup> James J Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–99.

sepanjang rentang kehidupan.<sup>91</sup> Mengingat sebagian besar santri berada dalam rentang usia ini, risiko permasalahan kesehatan mental merupakan dimensi permasalahan resiliensi yang tidak dapat diabaikan. Dalam kehidupan pesantren yang padat dan intensif, santri yang tidak memiliki strategi koping kognitif yang adaptif rentan terjebak dalam pola ruminatif ketika menghadapi kegagalan akademis, konflik interpersonal, atau tekanan spiritual.

**e. Adaptasi terhadap Aturan Pesantren dan Hubungan Sosial (Aspek Sosial)**

Perpindahan ke lingkungan pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri secara drastis terhadap sistem kehidupan yang berbeda dari rumah. Banyak santri baru belum bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kondisi kesulitan adaptasi ini dapat menghambat proses penyesuaian diri, menurunkan konsentrasi belajar, dan berpotensi mengganggu kesehatan mental santri. Resiliensi berperan sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi secara adaptif di tengah tekanan lingkungan yang baru dan berbeda tersebut.

Kehidupan asrama pesantren yang melibatkan ratusan hingga ribuan individu dengan latar belakang yang beragam dalam satu komunitas padat menciptakan peluang sekaligus tantangan dalam hal hubungan sosial. Coie et al. mengidentifikasi bahwa penolakan sosial (*social rejection*) merupakan salah satu prediktor terkuat masalah penyesuaian pada remaja.<sup>92</sup>

Feshbach dan Tangney menjelaskan bahwa kapasitas regulasi emosi sosial, kemampuan mengelola konflik, menegosiasikan perbedaan, dan mempertahankan hubungan positif dalam situasi adversitas sosial merupakan prediktor penting resiliensi dalam konteks komunal.<sup>93</sup> Dalam

---

<sup>91</sup> Ronald C Kessler et al., "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication," *Archives of General Psychiatry* 62, no. 6 (2005): 593–602.

<sup>92</sup> John Coie et al., "Childhood Peer Rejection and Aggression as Predictors of Stable Patterns of Adolescent Disorder," *Development and Psychopathology* 7, no. 4 (1995): 697–713.

<sup>93</sup> Kenneth A Dodge et al., "Aggression and Antisocial Behavior in Youth," *Child and Adolescent Development: An Advanced Course*, 2008, 437–72.

konteks pesantren, permasalahan sosial juga dapat bersumber dari dinamika kelompok berbasis daerah asal, latar belakang ekonomi, atau afiliasi kamar dan organisasi internal. Santri yang terisolasi secara sosial kehilangan sumber daya penyangga yang sangat penting.

**f. Ketidakpastian Masa Depan dan Pergulatan Spiritual (Aspek Spiritual)**

Permasalahan yang sering dijumpai adalah ketika santri tidak memahami relevansi kurikulum pesantren dengan kehidupan dan cita-cita mereka di masa depan. Baumeister menjelaskan bahwa makna merupakan motivator fundamental manusia; individu yang tidak menemukan makna dalam aktivitas mereka akan mengalami apa yang disebut *meaning crisis* yang berdampak pada penurunan ketahanan dan keterlibatan.<sup>94</sup> Santri, kerap dihadapkan pada kecemasan mengenai prospek karir dan relevansi pendidikan pesantren di dunia modern.

Permasalahan yang bersifat unik dalam konteks pesantren adalah pergulatan spiritual yang dialami santri. Pargament et al. mendefinisikan *spiritual struggle* sebagai usaha yang menegangkan untuk mempertahankan atau mentransformasi sistem makna spiritual dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh stres<sup>95</sup>. Pergulatan ini dapat bersifat *intrapersonal* (konflik tentang keyakinan sendiri), *interpersonal* (konflik dengan tokoh agama atau komunitas religius), atau *divine* (merasa ditinggalkan atau dihukum oleh Allah).

Eksline dan Rose menjelaskan bahwa santri yang menghadapi ekspektasi spiritual yang sangat tinggi dari kiai, guru, dan keluarga rentan mengalami *religious performance anxiety* yakni kecemasan bahwa mereka tidak cukup shaleh, tidak cukup taat, atau tidak cukup layak menjadi santri.<sup>96</sup> Kondisi ini dapat menciptakan dinamika paradoks: semakin intensif keterlibatan religius seseorang dalam konteks yang penuh tekanan, semakin besar risiko pergulatan spiritual yang dialaminya.

---

<sup>94</sup> Roy F Baumeister, *Meanings of Life* (Guilford press, 1991).

<sup>95</sup> Kenneth I Pargament et al., "Spiritual Struggle: A Phenomenon of Interest to Psychology and Religion.," 2005.

<sup>96</sup> Julie J Eksline, "Religious and Spiritual Struggles.," 2013.

## PERBANDINGAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI



Gambar 2. 5 Perbandingan Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

### 3. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Islam sebagai sistem nilai dan pandangan hidup memiliki konsep-konsep yang sangat kaya dan relevan sebagai landasan resiliensi. Al-Qur'an dan Hadis mengandung banyak prinsip yang secara substansial setara dengan konstruk resiliensi dalam psikologi modern. Hamdan berpendapat bahwa konsep-konsep Islam seperti (konsistensi dalam kebaikan) membentuk sistem koping religius yang integral dan powerful.<sup>97</sup>

Sabar dalam tradisi Islam bukan sekadar pasivitas menghadapi penderitaan, melainkan ketahanan aktif dan sadar dalam menghadapi ujian. Ibn Qayyim al-Jawziyyah membedakan tiga dimensi sabar: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam menahan diri dari kemaksiatan, dan sabar dalam menghadapi takdir Allah yang menyakitkan. Ketiga dimensi ini membentuk framework resiliensi spiritual yang sangat komprehensif dan relevan dengan kehidupan santri.

Tawakkal, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din*, adalah penyerahan hasil kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal

<sup>97</sup> Aisha Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 99–116.

yang rasional. Ini sangat berbeda dari fatalisme pasif. Tawakkal mengandaikan adanya agen aktif yang berusaha sambil menyerahkan hasil kepada Tuhan. Dari perspektif psikologi, tawakkal berfungsi sebagai strategi koping religius yang mengintegrasikan kontrol internal (ikhtiar) dengan penerimaan eksternal (ridha terhadap ketentuan Allah), sebuah kombinasi yang sangat adaptif secara psikologis.

Abu-Raiya dan Pargament dalam penelitian mereka tentang coping religius Islam menemukan bahwa koping religius positif berbasis Islam seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan tawakkal berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis, lebih rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, serta ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi krisis.<sup>98</sup> Temuan ini memberikan validasi empiris terhadap klaim bahwa nilai-nilai Islam berfungsi sebagai sumber resiliensi yang nyata dan terukur.

Subandi dalam penelitiannya tentang sabar sebagai konsep psikologis dalam Islam mengidentifikasi tiga komponen sabar: (1) komponen kognitif, yakni penerimaan terhadap realitas; (2) komponen afektif, yakni kemampuan mengelola emosi negatif; dan (3) komponen perilaku, yakni keuletan dalam berusaha.<sup>99</sup> Tiga komponen ini sangat paralel dengan komponen resiliensi dalam psikologi Barat, menunjukkan adanya konvergensi konseptual yang bermakna antara tradisi keilmuan Islam dan psikologi kontemporer.

---

<sup>98</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*.

<sup>99</sup> Prof Subandi and others, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi," *Jurnal Psikologi UGM* 38, no. 2 (2011): 130454.

## — PERBANDINGAN BENTUK RESILIENSI —

| ASPEK                                                                                                                        | 1. TEORI RESILIENSI AKADEMIK                                                                                                 | 2. TEORI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>CONFIDENCE</b><br>(Kepercayaan Diri) | <br><b>Confidence</b><br>(Kepercayaan Diri) | <br><b>Syukur</b><br>(Confidence)    |
| <br><b>CONTROL</b><br>(Kontrol)             | <br><b>Control</b><br>(Kontrol)             | <br><b>Tawakkal</b><br>(Control)     |
| <br><b>COMPOSURE</b><br>(Ketenangan)        | <br><b>Composure</b><br>(Ketenangan)        | <br><b>Sabar</b><br>(Composure)      |
| <br><b>COMMITMENT</b><br>(Komitmen)         | <br><b>Commitment</b><br>(Komitmen)         | <br><b>Istiqamah</b><br>(Commitment) |

*Gambar 2. 6 Perbandingan Bentuk Resiliensi Akademik dan Islami*

#### D. Kerangka Berfikir

