

Pengaruh religiusitas Muslim terhadap resiliensi pada masa dewasa awal

Fathma Adzahrah¹

Rezkie Alfaliza S²

Addin Annasihah^{3*}

Fahmi Ramdani⁴

^{1,2,3,4} *Department of Psychology, Faculty of Psychology,
Universitas Islam Indonesia, Indonesia*

*corresponding author: 22320202@students.uii.ac.id

Abstract. Early adulthood is an important period in an individual's life that is marked by various challenges and changes in life. These challenges include the search for identity, career path, marriage, and other responsibilities that can affect emotional well-being. This study aims to investigate the effect of Muslim religiosity on resilience in early adulthood. The research method used is a literature study to collect and analyze information from various sources, including books, previous studies, and journals. The results of this study indicate that individual resilience is positively influenced by their level of religiosity, which is also related to the individual's ability to control emotions and deal with stress. A deeper understanding of the relationship between religiosity and self-resilience can help in developing strategies to improve individual resilience through a religiosity approach,

Keywords:

Early adulthood,
religiosity,
resilience

DOI:

[10.20885/iscip.vol1.art9](https://doi.org/10.20885/iscip.vol1.art9)



Masa dewasa merupakan masa yang sulit dalam hidup bagi kebanyakan orang. Banyak tantangan yang dihadapi pada masa dewasa, seperti mencari pekerjaan, menikah, mengasuh anak, dan tantangan lainnya. Menurut Santrock (2015), dewasa awal merupakan individu yang berusia 18-25 tahun. Individu pada masa ini memiliki sifat suka mencari tahu dan mencoba banyak hal. Individu juga mengalami ketegangan emosional, merasa takut dan khawatir akan masa yang akan datang (Hurlock, 2011). Hal ini biasanya timbul karena adanya tekanan dari individu dewasa akhir, sehingga membuat para dewasa awal merasa selalu dianggap memiliki pandangan yang salah dan tidak sesuai dengan budaya yang telah ditetapkan oleh dewasa akhir. Hal ini tentu menjadi masalah bagi kelompok dewasa awal, karena ketidaksesuaian antara keinginan dengan kenyataan yang terjadi. Kelompok dewasa akhir menuntut dewasa awal untuk menjadi seperti apa yang dewasa akhir inginkan, sedangkan dewasa awal tidak ingin melakukan hal tersebut karena dianggap tidak sejalan dengan prinsip hidupnya. Banyak orang pada masa dewasa awal merasakan kesulitan dalam hidupnya.

Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai tantangan dan perubahan signifikan. Pada fase ini, individu sering kali dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kemampuan adaptasi dan ketahanan mental yang tinggi. Salah satu faktor yang diyakini berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan tersebut adalah religiusitas. Religiusitas, yang mencakup keyakinan, praktik, dan nilai-nilai agama, dapat memberikan dukungan emosional dan moral yang signifikan bagi individu (Pramintari *et al.*, 2022).

Dalam konteks masyarakat Muslim, religiusitas sering kali menjadi pedoman hidup yang penting. Agama Islam mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, ketabahan, dan kepercayaan kepada Tuhan, yang dapat membantu individu mengembangkan resiliensi. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana religiusitas Muslim dapat mempengaruhi resiliensi pada masa dewasa awal (Pramintari *et al.*, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam pengaruh religiusitas muslim terhadap resiliensi pada masa dewasa awal. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan resiliensi individu melalui pendekatan religiusitas, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah studi literatur. Penulis mencari literatur terkait resiliensi, religiusitas, hubungan antara religiusitas dengan resiliensi, permasalahan yang dihadapi pada masa dewasa awal. Literatur yang digunakan penulis berasal dari buku, penelitian sebelumnya, dan review jurnal.

Studi literatur adalah proses sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian atau kajian tertentu. Tujuan utama dari studi literatur adalah untuk memahami apa yang sudah diketahui tentang suatu topik, menganalisis pemahaman yang ada, mengidentifikasi celah pengetahuan atau pertanyaan penelitian yang belum terjawab, serta menyediakan dasar teoretis untuk mendukung penelitian baru.

HASIL

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan beberapa artikel jurnal yang relevan dengan masalah penelitian. Tabel 1 menunjukkan artikel-artikel yang peneliti dapatkan.

Tabel 1

Pengaruh Religiusitas Muslim terhadap Resiliensi pada Masa Dewasa Awal

No	Peneliti dan Tahun Terbit	Judul
1.	Safitri, Rochmawati, dan Winarni (2022)	Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Resiliensi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas II A Tangerang
2.	Prapanca (2017)	Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar
3.	Suprpto (2020)	Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Santri Pondok Pesantren
4.	Santoso, Kurniadewi, dan Sabrini (2021)	Peran Religiusitas dan Kecerdasan Emosional terhadap Resiliensi Penyintas Tsunami Selat Sunda
5.	Nadhifah, dan Karimulloh (2021)	Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Islam
6.	Pramintar, Amalia, dan Nurhidayah (2022)	Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal Korban <i>Ghosting</i>
7.	Chasanah, dan Wijaya (2023)	Peran religiusitas dalam meningkatkan resiliensi penyintas covid-19
8.	Khairunnisa, Wulandari (2023)	Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal
9.	Ardianisa, Dewi (2023)	Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga
10.	Munawwarah, Gani, dan Karmiyati (2023)	Dukungan Sosial dan Tingkat Religiusitas Sebagai Faktor Resiliensi pada Janda Dewasa Akhir: Tinjauan Sistematis

resiliensi dan merupakan hasil penelitian sebelumnya. Artikel-artikel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara resiliensi dan religiusitas pada individu. Salah satu faktor terbentuknya resiliensi adalah faktor pengalaman spiritual. Individu dengan pengalaman spiritual yang baik akan memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menghadapi tekanan dengan sudut pandang agama sehingga penanganan akan ujian hidup menjadi lebih tenang, salah satu jurnal hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas seseorang, kemampuan mereka untuk mengontrol emosi mereka, dan kemampuan mereka untuk bertahan. Tingkat resiliensi individu dipengaruhi sebesar 42,6% oleh variabel religiusitas dan regulasi emosi.

Dalam kehidupan, tentunya, cobaan dan kesulitan tiap individu memiliki banyak macamnya. Seperti bencana alam, permasalahan terkait hubungan, kesehatan mental, krisis dan lain-lain. Oleh karena itu, individu diharapkan memiliki resiliensi yang tinggi. Individu dengan resiliensi yang tinggi dapat cepat bangkit dari keterpurukannya, mencari solusi dari tiap permasalahan, dan mudah beradaptasi dengan hal baru. Dalam Islam, dijelaskan bahwa resiliensi menjadi tanggung jawab bagi umat muslim. Menurut Wahidah (2018), resiliensi menjadi hal yang wajib dimiliki oleh umat muslim karena hal itu telah menguji keimanan dan ketangkasan individu sebagai muslim. Alquran Surat Al-Insyirah ayat 5 menyebutkan: "Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan" secara tersurat Allah SWT telah mengatakan bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya, dan hal ini dapat menjadi motivasi untuk meyakinkan setiap individu untuk menghadapi permasalahan di dalam hidup. Firman Allah dalam Surat Al-Insyirah ayat 5 ini menunjukkan bahwa kesulitan yang dihadapi individu akan menemukan jalannya, selagi individu tersebut berusaha untuk mencari jalan keluar atas permasalahannya.

PEMBAHASAN

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dalam menghadapi permasalahan dalam hidup. Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi memiliki sifat dinamis dan melibatkan adaptasi positif individu dalam menghadapi kesulitan (Smith, 1999). Resiliensi memiliki peran besar bagi individu dalam mengambil sebuah keputusan yang sulit dan membutuhkan waktu cepat. Orang dengan resiliensi yang tinggi cenderung memiliki jiwa eksploratif, memandang kehidupan adalah sebuah pelajaran yang terus membuat individu meningkat. Resiliensi memiliki energi positif sehingga individu dapat percaya diri dalam mencoba hal baru, energi positif tersebut membawa individu berani mengambil resiko.

Resiliensi dapat berfungsi sebagai cara untuk mengatasi, mengendalikan *bouncing back* dan *reaching out* kehidupan seseorang (Reivich & Shatté, 2002). Resiliensi sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap individu. Dengan memiliki resiliensi, setiap individu bisa lebih mampu untuk mengatasi dan menghadapi berbagai macam rintangan dalam hidup (Deswanda, 2019). Resiliensi pada individu dapat ditingkatkan seiring berjalannya waktu dan pengalaman yang telah dilalui individu. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi dapat ditingkatkan dengan 4 aspek yang membentuk resiliensi. Pertama, *hardiness*. Individu menganggap bahwa perubahan merupakan tantangan yang harus dihadapi. Kedua, *work Engagement*. Individu memiliki usaha untuk mencapai tujuan yang jelas, biasanya individu dengan resiliensi memiliki karakteristik percaya diri, dapat beradaptasi dengan perubahan, dapat memecahkan masalah, memiliki humor dan memiliki pencapaian. Ketiga, *assesing Patience*. Individu mampu mengelola rasa sakit yang di hadapi dan dapat mengelola pemicu stress. Keempat, *experience*. Pengalaman untuk menghadapi permasalahan dan tantangan, pengalaman yang dimaksud adalah pengalaman spiritual.

Resiliensi dalam pandangan islam dapat dilihat dari firman Allah SWT dalam Alquran surat Albaqarah ayat 214 sebagaimana disebutkan:

﴿۱۴﴾ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْتِمُ الْبَاسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿۱۴﴾

Artinya: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapankah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.” (Qs. Al-Baqarah: 214).

Pada ayat selanjutnya, Allah SWT berfirman bahwa manusia akan dihadapkan pada permasalahan, hal tersebut dijelaskan sebagaimana pada ayat berikut:

﴿۲۱﴾ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿۲۱﴾

Artinya: “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”(Qs. Al-Baqarah: 216).

Firman-firman Allah SWT tersebut mengungkap bahwa setiap individu akan menghadapi masalah. Permasalahan yang Allah SWT berikan salah satu bentuk cobaan agar individu dapat mengingat Allah lewat cobaan yang diberikan dan lewat pertolongan pertolongan yang Allah SWT berikan kepada hamba-Nya. Permasalahan yang Allah SWT berikan bukan menjadikan individu menyerah. Pada ayat selanjutnya Qs. Al-Baqarah ayat 216 Allah berfirman agar individu menghadapi permasalahan dengan ulet (*resilient*). Menurut Adz-Dzakiey (2005) pembentuk resiliensi menurut Islam yaitu bersikap sabar, memiliki kekuatan jiwa dan hati dalam menghadapi permasalahan yang dapat membahayakan diri. Dalam perspektif Alquran, karakteristik individu yang memiliki resiliensi yaitu memiliki kesabaran dan ketabahan, tidak gampang menyerah dan optimis, memiliki jiwa yang besar, dan berjihad (Wahidah, 2018).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan atau stres. Faktor-faktor yang mempengaruhinya meliputi dukungan sosial dari keluarga dan teman, optimisme dan rasa percaya diri, pengalaman hidup, kondisi fisik yang baik, strategi koping yang efektif, lingkungan yang stabil, pendidikan dan pengetahuan, faktor genetik, serta memiliki tujuan hidup atau keyakinan yang kuat.

Religiusitas merupakan hubungan antara muslim dengan Allah SWT, hubungan yang mencakup iman dan realitas kehidupan manusia (Mahudin et al., 2016). Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2005), keberagamaan atau religiusitas terdiri dari sistem simbol, keyakinan, nilai, dan tindakan yang diatur oleh ajaran agama. Semua sistem ini dihayati dalam rangka beribadah kepada Allah (*ultimate meaning*). Menurut Glock dan stark (dalam Ancok & Suroso, 2005) Aspek aspek pembentuk religiusitas yaitu: 1) *Religious belief* atau tingkatan keyakinan individu menerima dogmatik dalam agama yang dianut. 2) *Religious practice* merupakan tingkatan individu mengerjakan kewajiban ritual agama yang dianut. 3) *Religious feeling* merupakan tingkatan pengalaman individu dalam mempersepsi, merasakan dan pengalaman sensasi pada agama yang dianutnya. 4) *Religious knowledge* merupakan pengetahuan individu mengenai agama yang dianutnya. 5) *Religious effect* merupakan konsekuensi individu mengenai ajaran agama dan merealisasikannya dengan sesama manusia. Aspek aspek tersebut membentuk individu dalam beragama, dalam hal ini umat muslim dapat melakukan aspek-aspek tersebut sesuai dengan Alquran dan Hadist sebagai pandangan hidupnya.

KESIMPULAN

Dari pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa religiusitas mempengaruhi resiliensi individu dalam menghadapi permasalahan. Religiusitas adalah tingkat keterlibatan individu dalam praktik dan keyakinan agama mereka, sementara resiliensi

adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan masalah yang dihadapi. Religiusitas memberikan dukungan moral, ketenangan, dan harapan melalui keyakinan akan kehendak Tuhan serta adanya jalan keluar dari masalah, sementara resiliensi memberikan kemampuan untuk bertahan dan pulih setelah mengalami kesulitan. Dengan demikian, religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan resiliensi individu, resiliensi individu yang nantinya akan memperkuat individu dalam menghadapi permasalahan dan rintangan dalam kehidupan dengan lebih baik, memungkinkan mereka untuk mengendalikan kehidupan mereka dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat memfokuskan pada penelitian psikologi islam dan dapat menggunakan pendapat dan penelitian terbaru dalam menggunakan studi literatur. Hal tersebut dikarenakan terus berkembangnya penelitian penelitian.

REFERENSI

- Adz-Dzakiey, H. B. (2005). *Prophetic intelligence: Kecerdasan kenabian*. Penerbit Islamika.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2005). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Deswanda, A. R. (2019). *Faktor faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja yaysan sosial di Jakarta Selatan (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52128>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Airlangga
- Mahudin, N. D. M., Noor, N. M., Dzulkifli, M. A., & Janon, N. S. (2016). Religiosity among muslims: A scale development and validation study. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 20(2), 109–120. <https://doi.org/10.7454/mssh.v20i2.3492>
- Pramintari, R. D., Amalia, H., & Nurhidayah, S. (2022). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban ghosting. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48–59. <https://doi.org/10.33558/psychopedia.v7i2.2674>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development (15th ed.)*. McGraw-Hill.
- Smith, G. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 154–158. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00110>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120.