

## Penanaman Konsep Resiliensi Islam Dalam Pendidikan Mitigasi Bencana Di Sekolah

Ihsan, Tasrif, Herman

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

UNSWA, Bima

\* Corresponding Author : [ihsan332@gmail.com](mailto:ihsan332@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian bertujuan untuk membahas konsep Islam mengenai resiliensi dalam mitigasi bencana. Pendidikan mitigasi berperan penting dalam proses mitigasi bencana dengan cara meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menghadapi bencana. Pendidikan mitigasi juga membantu memperkuat kapasitas masyarakat dalam menangani situasi darurat dan mempromosikan keberlanjutan lingkungan. Pendidikan bencana dapat dilakukan melalui kurikulum sekolah, pelatihan komunitas, dan kampanye publik. Islam memiliki konsep resiliensi yang merupakan salah satu konsep yang mengajarkan individu harus memiliki ketahanan yang kuat, kesabaran, rasa empati, saling tolong-menolong dan efikasi diri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain *social support*, *cognitive skill*, dan *psychological resources*.

**Kata Kunci :** Resiliensi Islam, Pendidikan Mitigasi, Bencana

**Abstract.** *The research aims to discuss the Islamic concept of resilience in disaster mitigation. Mitigation education plays an important role in the disaster mitigation process by increasing awareness and skills in dealing with disasters. Mitigation education also helps strengthen the community's capacity to handle emergency situations and promotes environmental sustainability. Disaster education can be conducted through school curricula, community training and public campaigns. Islam has the concept of resilience which is one of the concepts that teaches individuals to have strong resilience, patience, empathy, mutual help and self-efficacy. There are several factors that influence resilience, including social support, cognitive skills, and psychological resources.*

**Keywords.** Islamic Resilience, Mitigation Education, Disaster

### Pendahuluan

Masyarakat dunia baru saja bebas dari disrupti besar yaitu pandemi Covid-19 (Anthony et al: 2021) termasuk Indonesia. Jutaan manusia meninggal di Indonesia. Selain covid19, masyarakat Indonesia sering mengalami resiko tinggi terhadap berbagai bencana seperti banjir, cuaca ekstream, gempa bumi, dan tsunami. banyak dampak yang ditimbulkan akibat bencana seperti dampak sosial, ekonomi, termasuk pendidikan. Kemajuan teknologi membantu dunia pendidikan dengan kebijakan belajar online. Banyak kebijakan yang diempuh demi kelanjutan proses pendidikan adalah merubah sistem pembelajaran dari *luring* menjadi pembelajaran *daring*. Namun, sistem ini tidak berjalan dengan efektif karena beberapa hal seperti; (a) literasi digital yang rendah, (2) keterbatasan sarana dan prasarana, (3) akses internet



terbatas geografis. Kondisi ini menimbulkan *learning lost* yang akut dan fenomena putus sekolah terutama keluarga miskin.

Dalam keterbatasan ini, anak-anak miskin memiliki lebih sedikit kesempatan untuk mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran daripada orang kaya. Akibat adanya bencana, masyarakat mengalami masalah psikologi seperti; kecemasan (*anxiety*), stres (*strees*), dan depresi (*deppression*). Bencana yang terjadi dalam waktu yang panjang telah mengganggu kondisi psikologis masyarakat seperti kecemasan, panik, frustrasi, ketakutan, mudah marah, kekhawatiran yang berlebihan serta berdampak terhadap psikosomatis lainnya (Khan S & Huremovic, 2021). Islam adalah agama yang paripurna mengandung semua ajaran kehidupan manusia. Islam mengajarkan penganutnya untuk memahami semua kejadian di alam semesta sebagai ujian yang diberikan Allah kepada orang yang beriman sebagai media pendidikan dan pembelajaran. Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana resiliensi Islam melalui pendidikan mitigasi yang diberikan kepada peserta didik.

### **Metode**

Metode penelitian ini menggunakan *literature review* dan data empiris dari studi-studi yang dilakukan terhadap masalah resiliensi dalam kepustakaan Islam dan urgensinya terhadap pendidikan mitigasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari berbagai penelitian bukan dari pengamatan langsung akan tetapi dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para peneliti berupa buku dan jurnal yang sudah dipublikasi di jurnal terindeks. Adapun sumber data sekunder yang digunakan adalah jurnal dan buku-buku yang relevan dengan tema penelitian. Pengumpulan data-data jurnal dilakukan selama melalui *google scholar*, jurnal terindeks *scoop*.

### **Hasil dan pembahasan**

Istilah resiliensi diperkenalkan pertama kali oleh Redl pada tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respons seseorang terhadap stres dan keadaan yang merugikan (kesulitan). Istilah resiliensi berasal dari bahasa Latin “resiliens”. Istilah ini awalnya digunakan untuk merujuk pada kualitas lentur atau elastis suatu zat. Istilah resiliensi dalam perjalanannya mengalami perluasan makna. Diawali dengan penelitian tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan, disebut sebagai *descriptive labels* yaitu situasi yang menggambarkan keadaan anak-anak yang mampu bertahan hidup dalam lingkungan buruk dan penuh tekanan. Resiliensi adalah daya lentur, ketahanan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat dalam menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal baik dan normal. Definisi lain, resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya. Dari definisi tersebut, maka hakikat resiliensi adalah “*the ability to bounce back from misfortune*”. Kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan (Dyer, & McGuinness, T. M. (1996).

Dalam definisi tersebut, maka resiliensi mengandung nilai ketahanan. Ketahanan dianggap sebagai kekuatan dasar dari semua sifat positif dalam membangun kekuatan



emosional dan psikologis. Tanpa ketahanan, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas. (Jackson et al, 2007). Resiliensi sebagai proses mengatasi peristiwa kehidupan yang mengganggu, stres, atau menantang dengan cara yang memberikan individu keterampilan protektif sebelum gangguan yang diakibatkan oleh peristiwa tersebut (Jackson et al, 2023).

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh disiplin diri, kepercayaan diri, rasa ingin tahu, harga diri, dan konsep diri. Istilah resiliensi muncul sebagai pengganti istilah sebelumnya seperti “*invulnerable*” (kekebalan), *invincible* (ketangguhan), dan *hardy* (kekuatan), karena itu dalam proses menjadi resilien mencakup rasa sakit, perjuangan, penderitaan (Henderson, Nan dan Mike M. Milstein; 2023). Dari beberapa makna di atas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar dan normal. Resiliensi atau ketahanan adalah faktor penentu seseorang ingin menjadi korban dan menyerah pada keadaan hidup atau menjadi optimis dan menerima kegagalan dan melanjutkan. Ketiadaan resiliensi dapat berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental dan menimbulkan efek samping seperti kecemasan, depresi, isolasi, panik dan pesimisme.

Bencana alam telah menjadi ancaman yang serius bagi kehidupan manusia di seluruh dunia. Pendidikan mitigasi memiliki peran penting dalam proses mitigasi bencana dengan cara meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menghadapi bencana. Pendidikan mitigasi juga membantu memperkuat kapasitas masyarakat dalam menangani situasi darurat dan mempromosikan keberlanjutan lingkungan. Pendidikan bencana dapat dilakukan melalui kurikulum sekolah, pelatihan komunitas, dan kampanye publik. Pendidikan Mitigasi bencana dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya bencana dan cara mengurangi risikonya. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, masyarakat dapat menjadi lebih siap menghadapi bencana dan mengurangi dampak negatifnya. Oleh karena itu, pendidikan bencana harus menjadi bagian integral dari strategi mitigasi bencana yang efektif dan berkelanjutan.

### **Islam dan resiliensi mitigasi**

Resiliensi secara fisik dan psikis dalam menghadapi bencana menjadi hal yang sangat penting sebagai syarat untuk melewati situasi buruk pandemi dengan kondisi fisik dan jiwa yang kuat. Ketahanan dalam diri dihubungkan dengan ketahanan aspek psikologi manusia. Kemampuan untuk tetap berkecukupan baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan. Resiliensi dapat dihubungkan dengan agama Islam. Di mana Islam mengajarkan kepada setiap muslim untuk tetap memiliki daya lenting dan daya tahan yang kuat dalam menghadapi masalah. Islam memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi bencana. Pengembangan resiliensi Islam dapat diwujudkan dalam bentuk membangun kepercayaan diri dan keyakinan yang kuat bahwa seseorang dapat bertahan dan dapat melalui kesulitan hidup. Islam mengajarkan kepercayaan diri dan keimanan yang kuat bahwa pandemi adalah cara Allah menguji keimanan manusia. Sebagai agama yang memiliki kesempurnaan ajaran, Islam memiliki serangkaian aturan yang mengatur relasi manusia dengan Tuhan, relasi manusia dengan manusia, dan relasi manusia dengan alam serta



lingkungan. Agama Islam memiliki beberapa dimensi, yaitu; pertama dimensi *keyakinan* yang merupakan dimensi paling asasi dalam beragama. Dimensi ini bersifat dogmatik tapi tidak fatalis. Makna terpenting dari dimensi keimanan adalah seseorang wajib meyakini bahwa masalah yang menimpa manusia adalah bukti adanya Allah dan bukti Dia memberi ujian.

Kedua, dimensi *pengetahuan dan sains*. Islam adalah agama yang rasional dan menjunjung ilmu pengetahuan. Islam tidak menolak ilmu pengetahuan. Islam bahkan mengangkat derajat orang yang berilmu ke dalam beberapa derajat. Hal ini disebutkan oleh Allah dalam firmanNya dalam QS. Almujaadilah ayat 11 “niscaya Allah mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan”. Posisi sains dan pengetahuan sangat penting dalam memahami pandemi bencana secara sains secara utuh. Begitu juga, ilmu dan pengetahuan merupakan alat untuk memahami isi quran dan hadist secara komprehensif. Relasi agama dan ilmu pengetahuan sangat kuat. Diskursus tentang agama dan sains bahkan menemukan bentuk baru yang subur dan sistemik dalam sekitar empat dasawarsa terakhir. (Zainal Abidin: 2003).

Resiliensi adalah konsep yang baru namun Islam memiliki konsep ketahanan, kelentingan, saling tolong menolong dan solusi menghadapi masalah. Untuk dapat mengatasi masalah pandemi, maka hal yang dapat dilakukan adalah mengembangkan resiliensi diri berbasis Islam. Pengembangan resiliensi diri dimaksudkan agar individu memiliki daya lenting, daya tahan dan kuat dalam menghapi gangguan. Upaya agama jika dihubungkan dengan resiliensi diri adalah memahami esensi resiliensi, mengembangkan konsep, dan strategi disertai dengan ritual-ritual keagamaan seperti menjalankan sholat, berdoa, dan berdzikir. Ritual-ritual ini diimani dapat memberi ketenangan jiwa di saat seseorang mengalami kecemasan, ketakutan dan depresi. Hal ini sesuai dengan janji Allah dalam surat ar-Rad ayat 28, yaitu;

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Terjemahan: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah (berdzikir), hati menjadi tenteram.” Berdzikir adalah jalan menuju kebaikan dan ketentraman. Kecemasan, depresi dan stres sebagai bentuk respons awal dari ancaman secara fisik maupun psikis yang terjadi selama masa bencana harus dapat dimaknai dalam dua dimensi tersebut. Dimensi keimanan mengandung nilai, kesabaran, ujian, dan ketaqwaan. Sementara dimensi pengetahuan mengandung sejumlah nilai seperti rasionalitas, belajar, berpikir analitis-kritis.

Baik secara sains maupun secara keyakinan, Islam telah memiliki konsep mitigasi terhadap wabah yang menimpa ummat. Pada abad ke 17 H. Ummat islam dilanda kepanikan massal karena suatu wabah penyakit *tha'un*. Dalam sebuah hadist Rasul bersabda “ apabila kalian mendengar wabah *tha'un* melanda suatu negeri, maka janganlah kalian memasukinya. Adapun apabila penyakit itu melanda suatu negeri sedang kalian di dalamnya, maka janganlah kalian lari keluar dari negeri itu, (HR, Bukhari Muslim). Hadist ini secara sains dapat dimaknai sebagai konsep Islam tentang pembatasan mobilitas sosial atau karantina.

### Interpretasi Resiliensi dalam perspektif Islam



Dalam perspektif Islam, resiliensi berkaitan dengan pemaknaan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan dan ujian dalam kehidupan. Resiliensi mutlak dimiliki seorang manusia sebab tidak ada manusia yang tidak diberi ujian sesuai dengan kadar Iman dan taqwanya. Saat menghadapi ujian seseorang mutlak harus memiliki ketahanan jiwa, spiritual yang tanggung agar tidak mudah putus asa. Bagi seorang resiliens, Allah memberikan ujian tidak melebihi batas kemampuan hambanya. Tantangan dan ujian dalam kehidupan dalam rangka menguji level keimanan dan ketakwaan seorang hamba kepada Penciptanya. Bahkan tantangan dan ujian sendiri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam penentuan kadar keimanan dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah Swt. Allah Swt dalam Al Qur'an pada surah Al Baqarah ayat 214:

- *أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسْتَهْزِئِينَ وَالصَّرَّاءُ وَالزَّلْزَلَةُ حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ*

Terjemahan: Apakah engkau mengira bahwa engkau akan masuk syurga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum engkau? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat".

Ujian dan tantangan bukan hanya dalam kondisi kesempitan dan kesusahan namun juga dalam keadaan lapang dan membahagiakan. Hal ini diisyaratkan dengan jelas pada hadist yang diriwayatkan dari Suhaib Bin Sinan RA, bahwa Nabi Saw bersabda: "Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Segala sesuatu yang terjadi padanya semua merupakan kebaikan. Ini terjadi hanya pada orang mukmin. Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika mendapat keburukan dia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya. Dalam konteks ujian, pandemi covid-19 merupakan ujian dari Allah untuk manusia. Ayat Aquran secara tegas mengupas tentang ujian adalah surat Albaqrah ayat 155 sebagai berikut :

- *وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ*

Terjemahan : Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Firman Allah tersebut dapat dimaknai bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milikNya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan ketenangan dari Allah sebagai reward atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah." Muknin yang kuat lebih baik dan lebih



dicintai daripada Mukmin yang lemah dan pada kedua ada kebaikan (HR. Muslim). Sifat kuat dalam menghadapi masalah merupakan karakter dasar dari resiliensi.

Dari hadist tersebut manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan, kekuatan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, perlu dilatih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang. Itulah alasannya agama islam selalu mengajak umatnya agar menjadi hamba yang sabar, dan Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan.

Berdasarkan, Q.S. Al-Insyirah: 1-8 terdapat dua ayat yang diulangi yakni bersama kesulitan ada kemudahan. Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia tentang kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan yang merupakan pintu untuk meraih kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan. Setiap kesulitan pasti disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.”Kedua ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pada ayat tersebut, seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi

Beberapa aktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *pertama, social support*, yaitu berupa community support, personal support, familial support serta budaya dan komunitas dimana individu tinggal. olong adalah salah satu bentuk perintah yang diberikan Islam kepada umatnya. Dalam Al-Qur'an disebutkan beberapa ayat untuk saling tolong menolong. Dalam situasi pandemi, Islam mengajarkan tentang pentingnya saling tolong menolong di antara sesama manusia. Allah berfirman Almaidah ayat 2, sebagai berikut;

- **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ**

Terjemahan : Dan tolong menolonglah kamu dalam kebaikan dan jangan tolong menolong dalam kebajikan dan takwa dan jangan tolong menolong dalam perbuatan dosa dan pembunuhan. Dan sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya. Ajaran ini dapat dimaknai sebagai spririt resiliensi untuk meningkatkan ketahanan resiliens dalam menghadapi masalah hidup dan memandang kesulitan hidup orang yang sedang mengalami masalah. Di Indonesia ada banyak sekali organisasi dan lembaga filantropi sebagai wujud spirit kepedulian dan sikap toleransi yang tinggi.

Sikap tolong menolong merupakan merupakan karakter dasar dalam resiliensi dan juga dalam budaya dan ajaran Islam. Tolong menolong direpresentasi dan diwujudkan dalam kepedulian.



Tolong menolong merupakan wujud manusia sebagai makhluk sosial yang tidak akan bisa hidup sendiri tanpa adanya bantuan orang lain. Dalam dalam Agama Islam, tindakan saling tolong menolong tidak memandang atau membedakan ras, suku, agama, status sosial, pendidikan dan budaya. Dalam ajaran islam tindakan saling tolong menolong merupakan tanda orang beriman.

*Kedua, cognitive skill* adalah kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menghadapi masalah. Sebagai seorang muslim harus memiliki kemampuan ilmu dan rasionalitas yang baik. Diantaranya intelegensi, cara pemecahan masalah, kemampuan dalam menghindari dari menyalahkan diri sendiri, kontrol pribadi dan spiritualitas. Dalam kaidah usul fiqh disebutkan bahwa *la dharara wala dhirara* (tidak boleh membuat kemudharatan pada diri sendiri dan orang lain); innama al-bay' 'an taradhin. Secara tidak langsung qaidah ini mendorong ajaran agama agar cerdas dalam menghadapi musibah. Ketiga, *psychological resources*, yaitu kekuatan dan ketahanan yang bersumber dari seseorang seperti *locus of control internal*, rasa empati, kepekaan dan ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman serta selalu fleksibel dalam setiap situasi. Berdasarkan beberapa penjelasan yang dijelaskan diatas tentang faktor-faktor yang membentuk resiliensi dapat disimpulkan dan dipahami faktor yang mempengaruhi antara lain faktor kepribadian, faktor biologis, faktor lingkungan, *cognitive skill*, *Psychological resources*, *social support*. Untuk mewujudkan sikap resiliensi, ada tiga sumber kunci di dalam resiliensi yaitu *i have* (sumber dukungan eksternal), *i am* (kemampun individu) dan *i can* (dukungan sosial dan interpersonal). (Grotberg ; 1995).

### **Karakter resiliensi dalam Islami**

Islam adalah agama yang paripurna atau komprehensif yang mengadung semua nilai dan kebaikan. Tidak ada kerugian di dalamnya mengandung konsep tentang seluruh tata kehidupan kehidupan manusia sebagai guidance. Dalam menghadapi kesulitan hidup, Islam memberikan konsep sebagai petunjuk hidup dalam kehidupan sosial, agama, politik, dan pendidikan.

### **Karakter Ash-shabru**

Sabar berarti berarti tahan, tidak mudah hancul, tabah hati, teguh, kuat, tenang, dan mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi masalah. Pengendalian emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengekspresikan emosi dengan tepat merupakan bagian dari resiliensi. Seseorang yang tidak resiliensi mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu yang lain, dan mengalami saat yang berat untuk mendapatkan kembali kontrol diri ketika mengalami kekecewaan. Individu lebih memungkinkan untuk terjebak dalam kemarahan, kesedihan atau kecemasan, dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah.

Sedangkan karakter shabir, yaitu menahan diri (al-habs) atau lebih tepatnya mengendalikan diri. Artinya menahan diri serta mengendalikan diri dari tindakan yang dilarang. Karakter shabir dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekecewaan. Karakter *ash-shabru* juga menuntut sikap tenang untuk (1) menghindari



maksiat, (2) melaksanakan perintah, dan (3) menerima cobaan. Sifat sabar sebagai bagian dari resiliensi di jelaskan dalam al-Qur'an Surat Ali Imran: 200: Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. Dalam islam beberapa macam sikap sabar yaitu sabar kepada kewajiban-kewajiban Allah, sabar menjalankan perintah dan kewajiban Allah. Sabar dari larangan Allah, sabar terhadap musibah yaitu sikap sabar dalam menghadapi ujian hidup dan tidak mudah menyerah. Ketiga sabar tersebut merupakan tingkatan yang tinggi di mana individu tetap sabar dan terus bertahan meskipun sedang dilanda cobaan hidup.

Demikian, bahwa jika seseorang telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan, bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhi-nya, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta bersabar dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, dan bersabar dalam bekerja, beraktifitas dan berproduksi maka akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula akan terhindar dari berbagai kegelisahan dan kegoncangan jiwa. Sebagaimana Rasulullah SAW, telah mengajari para sahabatnya agar menganggap setiap penyakit maupun musibah yang menimpa diri mereka sebagai cobaan dari Allah SWT.

#### Karakter *At-Tafa'ul*

*At-tafa'u* adalah rasa optimis yang tinggi. Optimis Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Orang yang optimis selalu melihat masalah dengan kesempatan. Oleh sebab itu, optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami depresi. Kesehatan mental yang paling utama adalah memiliki sikap positif dan rasa optimis. Sikap optimis adalah mengarahkan pikiran kepada hal-hal positif sehingga mendorong semangat untuk mendapatkan hal baik. Cara berpikir yang baik menggambarkan sikap mental yang positif. Optimisme dipengaruhi oleh kondisi yang ada diri individu melalui penerimaan diri. (Wahyudin, 2021). Optimis menunjukkan bahwa individu yakin akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari di kemudian hari. Hal ini berhubungan dengan self efficacy, yaitu keyakinan akan kemampuan untuk memecahkan masalah dan menguasai dunia, yang merupakan kemampuan penting dalam resiliensi. Penelitian menunjukkan bahwa optimis dan *self efficacy* saling berhubungan satu sama lain. Optimis memacu individu untuk mencari solusi dan bekerja keras untuk memperbaiki situasi.

#### Karakter Berempati

Salah satu sikap terpuji dalam Islam adalah empati. Empati adalah keadaan mental dan emosional yang ikut merasakan apa yang alami oleh orang lain. Dalam islam, konsep empati berkaitan dengan sikap tenggang rasa, tasamuh dan toleransi atas perbedaan. Empati juga dimaknai sebagai upaya memahami orang secara mendalam secara emosional dan intelektual. Orang menggunakan hati, mata dan pikiran untuk mendalami rasa orang lain. Empati merupakan salah satu dimensi dalam resiliensi. Salah satu cerminan sikap empati disebutkan dalam QS. surat Annisa: 8. Terjemahannya; dalam apabila sewaktu waktu pembagian itu hadir





kerabat, anak yatim, dan orang miskin, maka berilah mereka dari harta dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.

### **Karakter efikasi diri**

Efikasi diri atau *self efficacy* adalah keyakinan dan kekuatan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. Efikasi diri membuat individu lebih efektif dalam kehidupan. Individu yang tidak yakin dengan *efficacy*nya bagaikan kehilangan jati dirinya, dan secara tidak sengaja memunculkan keraguan dirinya. Individu dengan efikasi diri yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan ketrampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungannya.

Dari beberapa aspek-aspek yang dijelaskan diatas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi yang penting dan perlu diperhatikan ialah pengendalian emosi, kemampuan mengontrol implus, optimis individu dengan resiliensi yang baik, kemamuan untuk menganalisis penyebab dari masalah, kemampuan untuk berempati, *self efficacy*, kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Ada beberapa faktor dalam efikasi diri yaitu kognitif, motivasi diri, seleksi, dan afeksi (Corsini, R.J; 1994).

### **Kesimpulan**

adalah ajaran yang sempurna yang memiliki konsep resiliensi dalam menghadapi kesulitan hidup. Islam juga memiliki konsep tentang pembatasan mobilitas sosial atau yang dikenal dengan istilah karantina. Nilai-nilai resiliensi seperti ketahan, kesabaran, motivasi, empati dan optimis merupakan nilai untuk mencapai individu yang resiliensi. Islam juga tidak hanya memiliki nilai resiliensi, tetapi juga implementasi yang disertai dengan ritual-ritual seperti doa, sholat, dan berdzikir. Pandemi dan masalah bencana dalam pandangan Islam harus disikapi secara sains dan keyakinan. Pendidikan mitigasi memiliki peran penting dalam proses mitigasi bencana dengan cara meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menghadapi bencana. Pendidikan mitigasi juga membantu memperkuat kapasitas masyarakat dalam menangani situasi darurat dan mempromosikan keberlanjutan lingkungan. Pendidikan bencana dapat dilakukan melalui kurikulum sekolah, pelatihan komunitas, dan kampanye publik.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah berkontribusi atas terselesainya artikel ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada Jurnal Praksis yang mempublish artikel ini, selanjut penulis berterima kasih kepada kepala sekolah, guru dan para dosen yang telah bersedia bediskusi tentang artikel ini. Semoga artikel ini dapat menambah khazanah pengetahuan bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

### **Referensi**



Khan S & Huremovic D. *Psychiatry of Pandemics: A mental health response to infection outbreak*. 1st ed. Cham: Springer Nature Switzerland. (2019) 38-40.

Mate R, Ryan M. *Learning through work: How Can a Narrative Approach to Evaluation Build Students' Capacity for Resilience?* *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, (2015). 153-161. Joseph J. *The Resilient Child*. New York, NY: Insight Books. (1994), 64

Garmezy, N. (1991). *Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty*. *American Behavioral Scientist*, 34. 416–430.

Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). *Resilience: Analysis of the concept*. *Archives of Psychiatric Nursing*. (1996), 276

Jackson D, Firtko A, Edenborough M. (2007). *Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: a Literature Review*. *Journal of Advanced Nursing*. 60 1, 1–9.

Henderson N, Milstein MM. (2003). *in Schools: Making it Happen for Students and Educators* (updated edition), Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Henderson, Nan dan Mike M. Milstein. (2003). *Resiliency in Schools: Making It. Happen for Students and Educators*. United States of America: Corwin. Press, Inc.

Zainal Abidin. (2006). *Agama dan sains-agama. Perbandingan beberapa tipologi Mutakhir* CRSCUGM, Yogyakarta.

Grotberg (1995) dalam Lyn Worsley. (2021). *The Resiliensi Goughnut Model. A model showing the interaction of external resourcethat build individual resilience*. USA.

Wahyudi. (2011). *Rahasia menjadi kaya sejak diri*. Jakarta. Elex Media Komputido. 20.

Corsini, R.J. (1994). *Encyclopedia of Psychology*. Second Edition. Vol 3. New York. Jhon Wiley and Son. 368.

