



## Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf

Denise Adrian

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

Alamat: Jl. Limau II No.33, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Korespondensi penulis: [deniseadrian123@gmail.com](mailto:deniseadrian123@gmail.com)

**Abstract.** *This research employs a literature review method aimed at exploring the development of resilience and how Sufi psychology can strengthen individual resilience. The findings indicate that one of the primary factors in Muslim resilience, according to Sufi psychology, is deep faith. Spiritual practices such as dhikr and prayer, along with social support from the community, play a crucial role in building mental and emotional resilience. The implications of this study suggest that integrating Sufi values into strategies for dealing with adversity can provide valuable guidance for Muslim individuals to remain steadfast and endure various life challenges.*

**Keywords:** *Faith, Psychology, Resilience, Sufism.*

**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan metode literatur research bertujuan untuk mengeksplorasi pengembangan resiliensi dan bagaimana psikologi tasawuf dapat memperkuat ketahanan individu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor utama dalam resiliensi Muslim menurut psikologi tasawuf adalah keimanan yang mendalam. Praktik spiritual seperti zikir dan shalat, serta dukungan sosial dari komunitas, berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai tasawuf dalam strategi menghadapi musibah dapat memberikan panduan yang bermanfaat bagi individu Muslim untuk tetap tegar dan bertahan dalam berbagai ujian hidup.

**Kata kunci:** Keimanan, Psikologi, Resiliensi, Tasawuf.

### 1. PENDAHULUAN

Setiap individu pasti pernah menghadapi berbagai musibah dan kesulitan dalam hidupnya, yang sering kali datang tanpa diduga. Musibah adalah sebuah kejadian atau peristiwa yang menimpa manusia, baik itu musibah ringan maupun berat, yang sering kali disebut sebagai bencana. Musibah merupakan bagian dari takdir Allah yang terjadi atas kehendak-Nya, dan bisa berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan (Q.S Al-Baqarah (1):155). Musibah tidak dapat dihindari oleh setiap umat karena Allah telah menetapkan segala sesuatu dengan kehendak-Nya, dan setiap musibah merupakan bagian dari ujian serta rencana-Nya yang lebih besar. Kesulitan, masalah, dan rintangan adalah bagian dari kehidupan manusia. Setiap orang pasti akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah sepanjang hidupnya. Semua itu adalah aspek yang melekat dalam kehidupan, seiring dengan kesenangan dan kebahagiaan (Nur Faizi & Ichsan, 2023).

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit ini dikenal sebagai resiliensi. Istilah resiliensi pertama kali diperkenalkan oleh Redl pada tahun 1969 untuk menggambarkan aspek positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stres dan kondisi yang merugikan lainnya (Desmita, 2011). Resiliensi secara umum adalah kemampuan individu untuk mencari dan memanfaatkan sumber daya yang diperlukan ketika menghadapi

*Received: Mei 10, 2024; Revised: Juni 15, 2024; Accepted: Juli 14, 2024; Online Available: Juli 17, 2024;*

\* Denise Adrian , [deniseadrian123@gmail.com](mailto:deniseadrian123@gmail.com)

kesulitan, seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang mendukung kesejahteraan mereka, serta bernegosiasi agar keterampilan tersebut dapat diperoleh dengan cara yang bermakna dan sesuai budaya (Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, 2022). Keberadaan resiliensi dalam diri seseorang dapat mengubah rintangan atau setiap permasalahan menjadi tantangan yang harus dihadapi dan kelemahan menjadi ketangguhan.

Dengan resiliensi, seseorang dapat melihat suatu kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, sehingga mampu bangkit lebih kuat dari sebelumnya. Kekuatan ini memungkinkan individu tidak hanya bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga tumbuh menjadi lebih tangguh dan siap menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih percaya diri. Namun, tidak semua orang memiliki tingkat resiliensi yang sama; ada yang mampu menghadapi masalah dengan tegar, sementara yang lain mungkin merasa terpuruk hingga mempertimbangkan tindakan yang tidak benar karena merasa tak mampu mengatasinya.

Dalam psikologi tasawuf, resiliensi sering kali diperoleh melalui konsep kesabaran dan tawakal. Al-Ghazali, dalam *Ihya' Ulum al-Din*, menekankan bahwa kesabaran adalah kunci untuk menghadapi segala ujian dan kesulitan dan dengan kesabaran, seseorang akan mampu mengatasi segala tantangan hidup dengan ketenangan batin. Konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa ketahanan mental dapat diperkuat dengan kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Tasawuf juga mengajarkan pentingnya ketentraman batin melalui praktik spiritual seperti dzikir dan refleksi. Seperti dinyatakan oleh Sufyan al-Thawri, “jangan mencari kesenangan di luar dirimu, karena ketenangan sejati ada di dalam hati yang dekat dengan Allah SWT” (Nasr, 2014). Ketentraman batin ini berkontribusi pada kemampuan individu untuk tetap tenang dan stabil saat menghadapi tantangan.

Dalam penelitian Zeki (2021) menunjukkan bahwa tasawuf juga berperan penting dalam membentuk etika dan nilai-nilai spiritual dalam masyarakat Muslim kontemporer. Zeki menjelaskan bagaimana praktik sufisme memberikan kerangka kerja bagi individu untuk mengatasi tantangan moral dan spiritual di dunia modern. Penelitian oleh Khan (2019) juga menyoroti bagaimana ajaran sufisme mengajarkan pentingnya menerima dan bersabar dalam menghadapi cobaan sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Khan menjelaskan bahwa pemahaman tentang ujian sebagai bentuk kasih sayang dan pendidikan dari Allah SWT membantu meningkatkan ketahanan psikologis dan emosional. Komunitas sufi seringkali menyediakan dukungan sosial yang signifikan bagi anggotanya, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi kolektif. Keterlibatan dalam komunitas spiritual memberikan rasa memiliki dan dukungan yang memperkuat kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup (Ahmad, 2018).

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menerapkan pendekatan kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan melibatkan penggunaan sumber-sumber literatur, termasuk buku, catatan, dan laporan penelitian sebelumnya (Nusapia Harahap, 2014). Dari sumber-sumber yang diperoleh, informasi dibaca dan dikutip untuk dianalisis dan digunakan untuk menarik kesimpulan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1. Resiliensi dalam Islam**

Resiliensi dalam Islam merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi cobaan dan kesulitan dengan keteguhan hati, berdasarkan keyakinan dan nilai-nilai agama Islam. Konsep ini mencakup aspek spiritual, sosial, dan psikologis yang terintegrasi dalam ajaran agama dan praktik umat Muslim. Salah satu faktor kunci dalam resiliensi Muslim adalah tawakal, yaitu kepercayaan yang mendalam kepada kehendak Allah SWT. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an, "Dan cukuplah Allah SWT sebagai Penolong bagi orang-orang yang bertawakal kepada-Nya" (Surah At-Talaq, ayat 3). Pendekatan ini menekankan pentingnya menyerahkan segala urusan kepada Allah sebagai landasan untuk mengatasi kesulitan.

Sejak lahir, Rasulullah SAW sudah menghadapi berbagai ujian berat. Ketika Beliau baru berusia dua bulan dalam kandungan ibunya, ayahnya telah wafat, meninggalkan Rasulullah hanya dengan ibunya. Pada usia enam tahun, Rasulullah harus merasakan kehilangan lagi ketika ibunya juga meninggal dunia, menambah duka yang dirasakannya setelah kepergian ayahnya. Setelah menjadi yatim piatu, Beliau diasuh oleh kakeknya. Namun, tak lama kemudian, kakeknya juga meninggal dunia, meskipun sebelum berpulang, beliau telah menitipkan Rasulullah kepada pamannya untuk dirawat dan dibesarkan. Di tengah berbagai cobaan tersebut, Rasulullah tetap bertahan dan melanjutkan kehidupannya dengan tegar (Amin, 2017). Allah SWT sangat mencintai setiap hamba-Nya yang beriman. Dari iman tersebut, berbagai kebaikan dapat muncul. Namun, Allah SWT lebih menyukai umat-Nya yang kuat, yaitu hamba yang mandiri, dibandingkan dengan hamba yang lemah (Al-'Asqalany, 2017).

Praktik ibadah seperti shalat juga menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi. Shalat tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mencari ketenangan dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Sebagaimana disebutkan

oleh Al-Haddad (2015), Shalat adalah tiang agama dan merupakan sarana untuk mendapatkan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi ujian kehidupan.

Pendidikan agama dan pengetahuan yang mendalam tentang ajaran Islam juga berperan dalam membangun resiliensi. Keilmuan Islam yang komprehensif sangat membantu individu untuk memahami makna dan tujuan di balik ujian dan cobaan yang dihadapi. Pendidikan agama yang baik membekali individu dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana dan penuh keimanan (Hasan, 2018).

### **3.2. Resiliensi dalam Tasawuf**

Tasawuf, atau sufisme, merupakan dimensi mistis dalam Islam yang berfokus pada pencapaian kedekatan dengan Allah SWT melalui praktik spiritual dan introspeksi. Konsep ini melibatkan usaha mendalam untuk membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif serta mengembangkan sifat-sifat positif (Lings, 2018). Proses ini mencakup meditasi, dzikir, dan ritual-ritual lain yang dirancang untuk mendekatkan seorang sufi kepada Tuhan. Lings menekankan bahwa tasawuf bukan hanya praktik individual, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang mendalam, termasuk interaksi dan pengaruh dalam masyarakat Muslim.

Perjalanan spiritual dalam tasawuf melibatkan pemurnian jiwa dan pengembangan sifat-sifat positif seperti kesabaran, kerendahan hati, dan keikhlasan. Sifat-sifat ini membantu individu menghadapi krisis dengan cara yang lebih bijaksana dan tahan banting (Lings, 2020). Sufisme sering dipahami sebagai sebuah tradisi yang memadukan aspek mistis dan filosofis dari Islam. Ia mengidentifikasi berbagai aliran dan sekolah dalam tasawuf yang memiliki pendekatan berbeda terhadap spiritualitas dan pengajaran (Knysh, 2020).

Resiliensi dalam konteks tasawuf dapat dipahami sebagai kemampuan spiritual seseorang untuk menghadapi dan bangkit dari berbagai kesulitan hidup melalui pendekatan sufisme. Tasawuf menawarkan berbagai praktik spiritual yang membantu individu mengembangkan ketahanan mental dan emosional yang kuat. Tasawuf mengajarkan pentingnya dzikir dan mujahadah sebagai cara untuk mengatasi tekanan hidup dan meningkatkan resiliensi pribadi. Praktik-praktik ini membantu individu menemukan ketenangan batin dan kekuatan untuk menghadapi cobaan hidup dengan penuh kesabaran dan keyakinan (Zeki, 2021).

Khan (2019) menambahkan bahwa ajaran tasawuf sering kali menekankan penerimaan terhadap takdir dan ujian sebagai bagian dari rencana ilahi. Pemahaman ini mendorong individu untuk melihat cobaan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan mendekatkan diri kepada Tuhan, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Komunitas sufi memainkan peran penting dalam mendukung resiliensi anggotanya. Melalui dukungan sosial

dan keterlibatan dalam kegiatan spiritual bersama, anggota komunitas sufi dapat merasa lebih kuat dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup. Rasa memiliki dan solidaritas dalam komunitas sufi memberikan dukungan emosional yang signifikan (Ahmad, 2018).

Pemahaman tentang hubungan antara manusia dan Allah SWT dalam tasawuf memberikan perspektif yang lebih luas tentang makna hidup dan tujuan akhir. Pemahaman ini memberikan landasan yang kuat untuk membangun resiliensi, karena membantu individu melihat cobaan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar dan bermakna. Nasr menunjukkan bahwa dengan menyadari dan menerima keterkaitan antara pengalaman hidup dan tujuan spiritual, individu dapat mengembangkan ketahanan yang lebih dalam dan lebih kuat (Nasr, 2014).

Secara keseluruhan, tasawuf menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk mengembangkan resiliensi melalui praktik spiritual, dukungan komunitas, dan pemahaman yang mendalam tentang makna hidup. Dengan menekankan aspek-aspek ini, tasawuf membantu individu tidak hanya bertahan dari cobaan hidup, tetapi juga tumbuh dan berkembang melaluinya.

### **3.3. Resiliensi Muslim dari Perspektif Psikologi Tasawuf**

Resiliensi Muslim dalam psikologi tasawuf mengacu pada kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup dengan cara yang harmonis dan selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam. Tasawuf memberikan perspektif unik tentang bagaimana resiliensi dapat dikembangkan melalui hubungan spiritual dan praktik keagamaan. Salah satu faktor kunci dalam resiliensi Muslim menurut psikologi tasawuf adalah keimanan yang mendalam. Iman yang kokoh memberikan kekuatan batin yang diperlukan untuk menghadapi cobaan hidup. Menurut M. A. Khan (2017), keimanan yang kuat dalam Allah SWT memberikan ketenangan dan kekuatan spiritual yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan prinsip tasawuf yang menekankan hubungan langsung dengan Allah SWT sebagai sumber kekuatan batin.

Keimanan yang kuat, yang diutamakan dalam tasawuf, menjadi pondasi utama bagi resiliensi. Penelitian dalam psikologi modern menunjukkan bahwa keimanan dan spiritualitas dapat memberikan dukungan emosional dan mental yang signifikan. Hal ini selaras dengan temuan Ghazali (2013) yang menekankan bahwa Keteguhan iman dan penerimaan terhadap qada dan qadar Allah SWT adalah landasan utama dalam membangun resiliensi spiritual.

Dalam tasawuf, praktik dzikir dan meditasi memiliki peran serupa, membantu individu mencapai ketenangan batin dan mengurangi stres. Praktik dzikir secara rutin dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan memperkuat ketahanan mental

mereka yang sejalan dengan manfaat mindfulness dalam psikologi kontemporer (Al-Attas, 2016). Praktik-praktik spiritual seperti dzikir (pengulangan nama-nama Tuhan) dan shalat memainkan peran penting dalam membangun resiliensi. Dzikir dan shalat tidak hanya membantu dalam memperkuat koneksi spiritual tetapi juga memberikan ketenangan mental. Penelitian oleh Al-Muqadim (2018) menunjukkan bahwa ritual-ritual keagamaan seperti zikir dan shalat memiliki efek menenangkan dan memperkuat resiliensi dengan membantu individu merasa lebih terhubung dengan Allah SWT dan diri mereka sendiri.

Dalam psikologi tasawuf, hubungan sosial yang harmonis dengan keluarga dan komunitas sangat ditekankan. Dukungan sosial ini memberikan rasa keterhubungan dan rasa memiliki yang kuat, yang membantu individu mengatasi kesulitan. Nasr (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi kesulitan dan membangun ketahanan yang menunjukkan keselarasan dengan teori-teori dukungan sosial dalam psikologi.

Dukungan sosial dan komunitas juga berkontribusi pada resiliensi dalam perspektif tasawuf. Komunitas Muslim yang saling mendukung menyediakan jaringan emosional yang penting. Hal ini didukung oleh hasil studi oleh Faris (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dari komunitas Muslim memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi kesulitan dan memperkuat ketahanan mental mereka. Meskipun Rasulullah SAW senantiasa berada dalam perlindungan Allah SWT, Beliau tetap mendapatkan dukungan dari orang lain. Contohnya, ketika Rasulullah menghadapi tantangan dalam dakwahnya, Abu Thalib selalu melindungi Beliau dengan berkata, “Kalian tidak akan bisa menyentuh Muhammad sebelum kalian menguburkanku” (Yusri, 2017).

Introspeksi dan refleksi diri, yang ditekankan dalam tasawuf, juga memiliki relevansi dalam psikologi. Proses ini membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengenali emosi dan reaksi mereka, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi musibah. Introspeksi mendalam membantu individu untuk menemukan kedamaian dalam diri dan membangun ketahanan yang lebih kuat terhadap cobaan hidup (Schimmel, 2015).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Secara keseluruhan, psikologi tasawuf menawarkan perspektif yang komprehensif tentang resiliensi dengan mengintegrasikan keimanan, praktik spiritual, dukungan sosial, dan refleksi diri. Pendekatan ini memberikan panduan bagi individu Muslim dalam mengembangkan ketahanan yang sejalan dengan ajaran agama mereka.

Resiliensi Muslim mengajarkan pentingnya tidak menyerah saat menghadapi musibah dan tetap bertahan melalui keimanan dan praktik spiritual. Menerima dukungan dari orang lain juga merupakan bagian penting dari ketahanan, karena dukungan sosial dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi ujian hidup.

Oleh karena itu, penulis menyarankan agar setiap individu memperkuat keimanan, terbuka menerima bantuan dan dukungan dari orang lain, dan terus mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan atau ujian hidup dengan penuh keyakinan dan lebih baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, S. (2018). Community and resilience: The role of Sufi practices in contemporary society. *Journal of Spiritual Practices*, 12(3), 45-60.
- Al-'Asqalany, I. A. I. H. (2017). *Bulughul Maram: Five in one*. Jakarta: N.
- Al-Attas, S. M. N. (2016). The concept of zikir in Sufism. *Journal of Islamic Studies*, 25(2), 123-140.
- Al-Haddad, A. (2015). The role of salah in building spiritual resilience. *Journal of Islamic Studies*, 26(1), 45-60.
- Al-Muqadim, A. (2018). The role of rituals in enhancing spiritual resilience. *Journal of Islamic Psychology*, 29(3), 178-192.
- Amin, M. R. (2017). Sejarah nabi Muhammad dan kemenangannya umat Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 545-576.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Faizi, N. (2023). Resiliensi akademik dalam perspektif psikologi Islam. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1510-1527.
- Faris, M. (2019). Community support and resilience among Muslims. *International Journal of Social Support*, 34(2), 245-258.
- Ghazali, A. (2013). The principles of Sufism. *Islamic Philosophy Journal*, 22(1), 101-115.
- Harahap, N. (2014). Penelitian kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 8(1), 68.
- Hasan, A. (2018). Islamic education and resilience: Insights from contemporary perspectives. *Islamic Educational Review*, 29(3), 312-325.
- Khan, M. (2019). Sufi perspectives on stress and resilience. *International Journal of Islamic Studies*, 15(2), 112-130.
- Knysh, A. (2020). *Sufism: A new history of Islamic mysticism*. Princeton University Press.

- Lings, M. (2018). *The Quranic art of the Sufi path: Understanding the mystical dimensions of Islam*. Oxford University Press.
- Nasr, S. H. (2014). *Islamic spirituality: Foundations*. New York: Crossroad Publishing Company.
- Schimmel, A. (2020). The impact of self-reflection in Sufi practices. *Journal of Spiritual Studies*, 33(1), 56-72.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2022). Resiliensi remaja dan implikasinya terhadap kebutuhan pengembangan buku bantuan diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78–88. <https://doi.org/10.21009/insight.101.10>
- Yusri, D. (2017). Keimanan Abu Thalib (studi komparatif terhadap Tafsir Ibn Kasir dan Tafsir al-Mizan). *Jurnal At-Tibyan*, 2(1), 43-54.
- Zeki, N. (2021). *Contemporary Sufism: Spirituality and practice in modern Islam*. Cambridge University Press.