



Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha

Muhammad Andri Setiawan, Karyono Ibnu Ahmad

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin

E-mail koresponden: andri.bk@unlam.ac.id

Abstract: Resilience skill is defined as the ability to cope with challenges for dynamics life. Referring to the understanding of Islamic teachings, the resilience skill of surahah Ad Dhuha perspective is different from the general understanding of resilience. Resilience has two interconnected dimensions namely dimensions in difficult circumstances and dimensions in capacious condition, which are considered as one unity of connectedness. The eleven verses of Surah Ad Dhuha has the meaning of resilience as well as resilience skills which definitely important to those who choose the path of religious life, this is explained at each step of the verse.

Keywords: resilience skills, surah Ad Dhuha

Abstrak: Keterampilan resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan dinamika. Mengacu pada pemahaman ajaran Islam, keterampilan resiliensi dengan perspektif surah Ad Dhuha berbeda dengan pemahaman keterampilan resiliensi secara umum. Resiliensi memiliki dua dimensi yang saling berhubungan yaitu dimensi kondisi lapang dan dimensi dalam kondisi sulit yang dianggap sebagai satu kesatuan saling terhubung. Sebelas ayat Surah Ad Dhuha memiliki arti resiliensi dan keterampilan resiliensi yang sangat penting bagi mereka yang memilih jalan kehidupan religius, hal ini dijelaskan pada setiap langkah ayat tersebut.

Kata kunci: keterampilan resiliensi, surah Ad Dhuha

Open Access

Artikel diterima: 20 November 2017; direvisi: 4 Januari 2018; disetujui: 30 Januari 2018



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpq.ac.id/index.php/fokus>

1. PENDAHULUAN

Keterampilan resiliensi merupakan keterampilan yang penting dimiliki manusia dalam menghadapi tantangan kehidupan. Apabila kita kembalikan pada asal katanya maka resiliensi berasal dari kata dari bahasa Latin *resilire*, artinya diikat kembali atau memantul. Resiliensi dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu kondisi dalam mengalami kesulitan.

Kemampuan resiliensi pada sebagian orang dapat terjadi dengan muncul secara alami. Namun pada sebagian lain bisa terjadi muncul melalui pembentukan resiliensi tersebut melalui bimbingan yang intensif. Kemampuan resiliensi muncul dari proses panjang bidang bimbingan dalam fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan yang dimaksud, masih menurut Donalyn dengan mengutip pandangan Krovetz dan Greene kemampuan resiliensi sebagai keterampilan muncul sebagai reaksi atas permasalahan *delinquent*, penyimpangan dan disfungsi pada remaja (Donalyn (2014).

Senada dengan penjelasan Donalyn maka Reivich & Shatte (2002) mempersyaratkan keterampilan resiliensi sebagai kemampuan daya beradaptasi dan

tetap teguh dalam situasi sulit yang dibangun pada tujuh kemampuan yang masing-masing berdiri sendiri yakni: **pertama**, *regulasi emosi*, yakni kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dengan menjaga ketenangan (*calming*) bathin dan fokus (*focusing*) pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. **Kedua**, *mengendalikan impuls* dengan memiliki kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang.

Ketiga, *membangkitkan optimisme* dengan meyakini bahwa individu dapat menangani masalah-masalah yang muncul. **Keempat**, *berempati* dengan merepresentasikan diri untuk mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain dengan mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.

Kelima, *menganalisis penyebab masalah* dengan terfokus pada tiga bagian: (a) **Personal (saya-bukan saya)** individu dengan gaya berpikir ‘saya’ adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semestinya. Sebaliknya, Individu dengan gaya berpikir ‘bukan saya’, meyakini penjelasan eksternal (di

luar diri) atas kesalahan yang terjadi. (b) **Permanen (selalu-tidak selalu)**: individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal lebih baik pada setiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara. (c) **Pervasive (semua-tidak semua)**: individu dengan gaya berpikir ‘semua’, melihat kemunduran atau kegagalan pada satu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individu dengan gaya berpikir ‘tidak semua’, dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi. Individu yang paling resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat mengidentifikasi seluruh penyebab yang signifikan dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam *explanatory style* tertentu.

Keenam melalui *mengefikasi diri* kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. **Ketujuh**, meningkatkan aspek positif individu untuk mencermati kehidupan yang berjalan yaitu dengan mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, dan memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat

gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Pada konseptual psikologi dan bimbingan dan konseling modern yang mengacu pada model resiliensi barat. Konsep yang berjumlah tujuh kemampuan resiliensi tersebut dapat difahami dengan pengertian yang mendalam bahwa kehidupan membutuhkan kemampuan mental yang survival dengan mengacu pada perspektif yang sifatnya tertutup pada dinamika kehidupan tertentu. Namun kenyataan dalam *world view* konseli yang meyakini pandangan Islam sebagai landasan kehidupan.

Dalam pemahaman ajaran Islam yang direpresentasikan Al Qur'an dan Al Hadist konsep resiliensi berkaitan erat dengan pemaknaan kemampuan dalam menghadapi tantangan dan ujian dalam kehidupan mutlak dimiliki seorang manusia. Tantangan dan ujian dalam kehidupan seringkali silih berganti dalam rangka menguji keimanan dan ketakwaan seorang hamba kepada Penciptanya. Bahkan tantangan dan ujian sendiri merupakan bagian tak terpisahkan dalam penentuan kadar keimanan dan ketakwaan

kepada Allah Swt, sebagaimana difirmankan Allah Swt dalam Al Qur'an pada surah Al Baqarah ayat 214.

Apakah engkau mengira bahwa engkau akan masuk surga, 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 (QS. Al Baqarah [2]: 214).

Perlu pula disadari bahwa 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" (HR. Muslim).

Seorang mukmin dalam kondisi kesusahan akan mendapat kebaikan berupa pahala orang yang bersabar dan dalam kondisi lapang dan senang akan mendapat kebaikan berupa pahala orang yang bersyukur. Senantiasa berubah-ubah

kondisinya antara sabar dan syukur. Allah Swt berfirman dalam empat tempat di dalam Al Qur'an, salah satunya pada surah Ibrahim ayat 5:

Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Musa dengan membawa ayat-ayat Kami, (dan Kami perintahkan kepadanya): "Keluarkanlah kaummu dari gelap gulita kepada cahaya terang benderang dan ingatkanlah mereka kepada hari-hari Allah". Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang penyabar dan banyak bersyukur (QS. Ibrahim [14]: 5).

Selain pada ayat tersebut di atas juga dijelaskan pada surah Luqman ayat 31, Saba' ayat 19, dan Asy Syuura ayat 33. Allah Swt menyebutkan dua keadaan yaitu sabar tatakala menghadapi musibah dan bersyukur tatakala memperoleh nikmat. Hendaknya seorang mukmin mengetahui bahwasanya ketika Allah Swt memberikan kelapangan pada seorang hamba berupa nikmat harta, sehat, anak, dan kenikmatan lainnya bukan merupakan bukti bahwa Allah meridhoi dan memberi kemuliaan kepada hamba tersebut. Demikian pula kesempitan yang diperoleh seorang hamba berupa kekurangan harta, musibah sakit, dan musibah lainnya tidak menunjukkan bahwa Allah tidak ridho atau sedang menghinakan hamba tersebut. Hal tersebut

merupakan persangkaan dan praduga yang tak berdasar dikemukakan manusia.

Allah Swt menafikan pandangan semacam ini dengan firman-Nya pada surah Al Fajr ayat 15 sampai ayat 16.

Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dia dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia akan berkata: "Tuhanku telah memuliakanku". Adapun bila Tuhannya mengujinya lalu membatasi rezekinya maka dia berkata: "Tuhanku menghinakanku" (QS. Al Fajr [89]: 15-16).

Barangsiapa yang Allah lapangkan baginya berupa harta, kesehatan, anak, dan kenikmatan lainnya bukan merupakan bukti keridhoan Allah dan kemuliaan orang tersebut. Demikian pula barangsiapa yang Allah beri kesempitan bukan menunjukkan bahwa Allah menghinakan orang tersebut. Apapun kondisi seorang hamba semuanya adalah ujian dan cobaan. Terkadang Allah memberi ujian kepada hamba berupa harta, kesehatan, keselamatan, dan kenikmatan lainnya dan terkadang Allah memberi ujian kepada hamba berupa kemiskinan, sakit, dan kondisi lainnya (Mianoki: 2015).

Oleh karena itu, pemaknaan resiliensi dalam ajaran Islam dapat dimaknai dalam dua dimensi yakni dimensi dalam keadaan susah atau sulit tetapi juga dalam kondisi luas dan lapang. Ketika dalam kondisi luas dan lapang

diingatkan untuk menyadari keadaan susah atau sulit, namun sebaliknya apabila dalam keadaan susah atau sulit adanya harapan masa yang memberikan kondisi luas dan lapang kemudian. Oleh karena itu, resiliensi Islam memperhatikan keseimbangan keduanya dalam rangka bersyukur atas karunia Allah Swt. Sebagaimana difirmankan Allah Swt dalam Al Qur'an pada surah Al Hadiid ayat ke 22 hingga ayat ke 24.

Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya engkau jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari engkau, dan supaya engkau jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (yaitu) orang-orang yang kikir dan menyuruh manusia berbuat kikir. Dan barangsiapa yang berpaling (dari perintah-perintah Allah) maka sesungguhnya Allah Dialah Yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji (QS. Al Hadiid [57]: 22-24).

Berdasarkan makna di atas maka perspektif resiliensi dalam ajaran Islam jelas memiliki pengertian yang berbeda dengan pengertian yang pada umumnya dianut kebanyakan para ahli psikologi dan konseling. Dengan memanfaatkan ajaran Islam tentu keterampilan resiliensi akan berjalan efektif. Namun perlu difahami ajaran Islam yang dimasukd tentunya

bersifat sistematis dan utuh. Dalam hal ini pada surah Ad Dhuha konsep ini secara utuh terisyarat dengan baik pada surah Ad Dhuha dari ayat pertama hingga ayat ke sebelas.

2. PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini dipaparkan secara spesifik pembahasan tentang deskripsi umum surah Ad Dhuha dan keterampilan resiliensi dalam surah Ad Dhuha, yakni sebagai berikut.

Deskripsi Umum Surah Ad Dhuha

Surah Ad Dhuha terdiri dari 11 ayat, termasuk kelompok surah Makkiyah diturunkan sesudah surah Al Fajr. Surah ini berada pada urutan nomor surah ke 93. Nama Ad Dhuha diambil dari kata Ad Dhuha yang terdapat pada ayat pertama, artinya, "ketika matahari naik sepenggalahan." Adapun pokok isi dari surah Ad Dhuha berisi bantahan terhadap persangkaan kaum musyrikin Mekkah dulu bahwa Allah meninggalkan Nabi Muhammad dan membenci beliau. Masalah kapan dan kepada siapa Allah menurunkan wahyu-Nya, itu adalah wewenang-Nya kepada Nabi Muhammad, supaya beliau bersabar hati. Allah kemudian memberikan perintah-perintah-Nya untuk beliau laksanakan, khususnya

perhatian pada anak yatim dan orang-orang miskin (Kementerian Agama RI, 2010).

Ayat-ayat surah Ad Dhuha diturunkan pada masa terhentinya turun wahyu (*fatratul wahyi*), sehingga Rasulullah Saw bersedih hati. Begitu besar keinginan beliau menerima wahyu itu. Beliau berkali-kali pergi ke Gua Hira dengan harapan dapat menerima wahyu itu seperti beliau menerimanya untuk pertamakali, namun wahyu itu tak kunjung turun, sehingga beliau merasa ditinggalkan Allah. Dalam keadaan ini, orang-orang musyrik Quraisy selalu memperolok-olok beliau (Kementerian Agama RI, 2010).

Diterangkan pada hadist yang diriwayatkan Jundub Bin Abdillah Bin Sufyan Al Bajali Ra, ia berkata: "Jibril As tertahan (tidak kunjung datang) kepada Nabi Saw, lalu berkata seorang wanita dari Quraisy: "Setannya terlambat datang kepadanya," maka turunlah: "Demi waktu matahari sepenggalahan naik. Dan demi malam apabila telah sunyi. Rabb-mu tiada meninggalkan engkau dan tiada (pula) benci kepadamu." (HR. Muslim).

Adapun isi surah Ad Dhuha secara keseluruhan sebagai berikut.

Demi waktu matahari sepenggalahan naik dan demi malam apabila telah sunyi (gelap). Tuhanmu tiada meninggalkan engkau dan tiada (pula) benci kepadamu. Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang

sekarang (permulaan). Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) engkau menjadi puas. Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. Dan terhadap orang yang minta-minta, janganlah engkau menghardiknya. Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau siarkan (QS. Ad Dhuha [93]: 1-11).

Keterampilan Resiliensi Surah Ad Dhuha

Sebagaimana diungkapkan sebelumnya bahwa keterampilan resiliensi secara keseluruhan dapat ditemui dan dilacak pada keseluruhan ayat sebagai berikut:

Pertama, pada surah Ad Dhuha ayat 1 sampai dengan ayat 3:

Demi waktu matahari sepenggalahan naik dan demi malam apabila telah sunyi (gelap). Tuhanmu tiada meninggalkan engkau dan tiada (pula) benci kepadamu (QS. Ad Dhuha [93]: 1-3).

Dalam ayat-ayat ini, Allah bersumpah dengan dua macam tanda-tanda kebesaran-Nya, yaitu *Dhuha* (waktu matahari naik sepenggalahan) bersama cahayanya dan malam beserta kegelapan dan kesunyiannya, bahwa Dia tidak meninggalkan Rasul-Nya, Muhammad, dan tidak pula memarahinya, sebagaimana

orang-orang mengatakannya atau perasaan Rasulullah sendiri (Kementerian Agama RI, 2010).

Ayat ini mengandung pelajaran yang berharga dalam membangun kesadaran menghadapi tantangan kehidupan dengan terlebih dulu menanamkan kesadaran bahwa Allah Swt tidak akan meninggalkan hamba-Nya dalam menghadapi kehidupan, maka makna resiliensi diarahkan pada memahami perputaran waktu. Hal ini dapat dibaca dari dua waktu yang berbeda yakni apabila *matahari sepenggalahan naik* yang simbolik berarti masa-masa kenikmatan dan kelapangan. Namun juga harus menyadari akan adanya *malam apabila telah sunyi*.

Makna simbolik yang kedua berarti masa manusia akan menghadapi tantangan karena masa kesempitan. Dua masa tersebut tentu saja akan bergilir dihadapi manusia sebagai ujiannya dalam kehidupan, karena namanya manusia tidak akan lepas dari ujian kehidupan sehingga dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi tantangan tersebut yang tidak hanya diwaktu duka tetapi juga sadar diwaktu gembira.

Makna-makna ini dibangun sembari membangun kesadaran bahwa ketika seseorang merasa dalam hidupnya serba kekurangan atau jika seseorang merasa

berhak mendapatkan keuntungan yang lebih dari apa yang telah diterimanya, muncul kemungkinan bahwa dirinya tidak merasakan kesyukuran. Aspek penting berkaitan dengan rasa berkecukupan adalah kemampuan mengingat manfaat yang diterima di masa lalu (Ayudia & Solicha, 2014).

Oleh karena itu, kemampuan *regulasi emosi* sebagaimana dipersyaratkan Reivich & Shatte dalam keterampilan resiliensi dapat digunakan memaknai dua simbolik masa kelapangan dan masa tantangan sehingga diri dapat menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

Kedua, pada surah Ad Dhuha ayat 4:

Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang (permulaan) (QS. Ad Dhuha [93]: 4).

Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan sesuatu yang melapangkan dada Nabi Saw dan mententramkan jiwanya, bahwa keadaan Nabi dalam kehidupannya dihari-hari mendatang akan lebih baik dibandingkan dengan hari-hari yang telah lalu. Kebesarannya akan bertambah dan namanya akan lebih dikenal. Allah akan selalu membimbingnya untuk mencapai kemuliaan dan untuk menuju kepada

kebesaran (Kementerian Agama RI, 2010).

Tentunya seseorang akan menghadapi perasaan yang meledak-ledak yang membangkitkan diri merasa tertekan dan terganggu yang kemudian menyebabkan kehilangan kesadaran dalam diri, yang ditampakkan dalam bentuk pikiran dan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berperilaku agresif karena tantangan tersebut datangnya dengan tiba-tiba, maka menjadi penting kemudian memberi pengertian *hari kemudian lebih baik dari sekarang* sebagaimana tertera pada ayat keempat surah Ad Dhuha sebagai suatu bentuk pengendalian impuls.

Keterampilan resiliensi yang kuat dalam mengendalikan impuls sudah tentu akan menghindari manusia dari akibat jangka panjang dampak psikologis setelah bencana; seperti depresi (*depression*) (*anxiety*), stres dan *somatization Post Traumatic Stress Disorder* (Ifdil & Taufik, 2012).

Ketiga, pada surah Ad Dhuha ayat 5:

Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) engkau menjadi puas (QS. Ad Dhuha [93]: 5).

Dalam ayat ini, Allah menyampaikan berita gembira kepada Nabi Muhammad Saw, bahwa Dia akan

terus-menerus melimpahkan anugerah-Nya kepada beliau, sehingga beliau menjadi senang dan bahagia. Diantara pemberian-Nya itu ialah turunnya wahyu terus-menerus setelah itu sebagai petunjuk bagi Nabi Saw dan ummatnya untuk mendapat kebahagiaan hidup di dunia dan hari akhirat. Dia akan memenangkan agama yang dibawa Nabi Muhammad atas seluruh agama lainnya dan Dia mengangkat kedudukannya di atas kedudukan manusia seluruhnya (Kementerian Agama RI, 2010).

Pelajaran yang berharga dari ayat kelima adalah membangun *self-esteem* untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan meyakini bahwa kelak Tuhan akan memberi karunia sehingga hati menjadi puas. *Self-esteem* yang tinggi tentunya akan membangun aspek resiliensi yang membangkitkan optimisme. Penelitian yang dilakukan Aunillah & Adiyanti (2015) tentang program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti meningkatkan *self-esteem* secara signifikan pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah. Tentunya optimisme yang sebaiknya dilandasi penghayatan pada ayat kelima Ad Dhuha.

Keempat, pada surah Ad Dhuha ayat 6:

Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu (QS. Ad Dhuha [93]: 6).

Dalam ayat ini, Allah mengingatkan nikmat yang pernah diterima Nabi Muhammad Saw dengan mengatakan, "Bukankah engkau hai Muhammad seorang anak yatim, tidak mempunyai ayah yang bertanggungjawab atas pendidikanmu, menanggulangi kepentingan serta membimbingmu, tetapi Aku telah menjaga, melindungi, dan membimbingmu serta menjauhkanmu dari dosa-dosa perilaku orang-orang jahiliyah dan keburukan mereka, sehingga engkau memperoleh julukan 'manusia sempurna'" (Kementerian Agama RI, 2010).

Makna tantangan hidup juga merupakan perasaan yang mengalami ketidakberdayaan. Perasaan ketidakberdayaan muncul karena merasa kesulitan tanpa adanya perlindungan, pendidikan dan bimbingan. Perlu dikembalikan penanaman untuk memperoleh bimbingan sebagai bentuk arahan sekaligus kesadaran untuk berempati. Bimbingan dan arahan berempati dalam Islam didapat melalui proses dakwah, dengan adanya dakwah kaitannya dengan keterampilan resiliensi maka seseorang merasa bahwa Allah melindunginya.

Dalam pandangannya tentang metode dakwah dalam menguatkan resiliensi korban penyalahgunaan

narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya (Napza), Hidayati (2016) menyebutkan metode dakwah yang digunakan diharapkan mampu menguatkan resiliensi penyalahguna Napza sehingga mampu bangkit kembali dari berbagai tekanan dan menghadapi kehidupan selanjutnya dengan cara pandang yang lebih baik.

Kelima, pada surah Ad Dhuha ayat 7:

Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk (QS. Ad Dhuha [93]: 7).

Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan, bahwa Dia mendapatkan Nabi Muhammad dalam keadaan tidak mengerti tentang syariat dan tidak mengetahui tentang Al Qur'an. Kemudian Allah memberikan petunjuk kepadanya (Kementerian Agama RI, 2010).

Setelah melewati tahapan berdakwah pada penjelasan ayat sebelumnya, maka untuk ayat ketujuh selanjutnya adalah memanfaatkan petunjuk-petunjuk yang bersumber dari Al Qur'an dan Al Hadist yang telah diperoleh dari dakwah tersebut menjadi kekuatan sehingga tidak menjadi bingung. Inilah pelajaran berharga dari ayat ketujuh. Untuk itu, diperlukan kemampuan memadukan aspek keterampilan resiliensi menganalisis penyebab masalah dengan

permasalahan yang dihadapi sehingga mendapatkan petunjuk untuk mengentaskan masalahnya sebagai kekuatan dari peranan spritualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Akmal (2017) tentang peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membuktikan bahwa apabila mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki spiritualitas yang baik meliputi keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain atau alam dan keterhubungan kekuatan transenden, maka itu akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi.

Keenam, pada surah Ad Dhuha ayat 8:

Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan (QS. Ad Dhuha [93]: 8).

Dalam ayat ini, Allah menyatakan bahwa Nabi Muhammad adalah seorang yang miskin. Ayahnya tidak meninggalkan pusaka baginya kecuali seekor unta betina dan seorang hamba sahaya perempuan. Kemudian Allah memberikannya harta benda berupa keuntungan yang amat besar dari memperdagangkan harta Khadijah dan ditambah pula dengan harta yang

dihibahkan Khadijah kepadanya dalam perjuangan menegakkan agama Allah (Kementerian Agama RI, 2010).

Pelajaran yang berharga dari ayat kedelapan ini adalah memanfaatkan keterbatasan dan kekurangan menjadi kelebihan sehingga mampu membangun komitmen dalam diri bahwa kekuatan yang baik bersumber dari sikap bersyukur atas segala sesuatu yang diberikan oleh Allah sehingga merasa hidup terus tercukupi walaupun secara lahiriah dalam kekurangan ini tercermin dari refleksi atas persepsi lingkungan.

Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk mengefikasi diri sendiri. Hal ini dibuktikan pada Penelitian yang dilakukan oleh Tempski, et, al (2015) tentang hubungan antara resiliensi mahasiswa kedokteran dengan lingkungan pendidikan dan kualitas hidup dengan sampel acak 22 orang mahasiswa kedokteran di sejumlah perguruan tinggi Brazil membuktikan bahwa mahasiswa kedokteran dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan persepsi lingkungan pendidikan yang lebih baik pula. Mengembangkan resiliensi menjadi strategi penting untuk meminimalkan tekanan emosional dan meningkatkan kemampuan akademis kedokteran.

Ketujuh, pada surah Ad Dhuha ayat 9:

Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang (QS. Ad Dhuha [93]: 9).

Sesudah menyatakan dalam ayat-ayat terdahulu tentang bermacam nikmat yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad Saw, maka pada ayat ini, Allah meminta kepada Nabi-Nya agar bersyukur nikmat-nikmat tersebut, serta tidak menghina anak-anak yatim dan memperkosa haknya (Kementerian Agama RI, 2010).

Pelajaran yang terpenting lainnya pula adalah untuk senantiasa bersyukur kondisi yang ada direalisasikan dengan mengkonstruksi aspek positif yang telah lama berjalan. Aspek tersebut ditunjukkan dengan sikap yang mengedepankan dan menempatkan segal sesuatu sesuai pada tempatnya. Pencerminan hal ini menjadi ciri utama pribadi dengan resiliensi tinggi adalah kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan. Kondisi demikian akan berimbas pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam

mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, dapat bertanggungjawab pada tugasnya atau tidak. Demikian pula bila individu tidak cerdas dalam mengendalikan emosinya, maka yang muncul adalah sifat-sifat negatif. Dapat dikatakan bahwa orang yang tidak resilien akan menghambat proses pembangunan/pembentukan karakter yang lebih baik kualitasnya (Uyun, 2012).

Kedelapan, pada surah Ad Dhuha ayat 10:

Dan terhadap orang yang minta-minta, janganlah engkau menghardiknya (QS. Ad Dhuha [93]: 10).

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad Saw agar orang-orang yang meminta sesuatu kepadanya jangan ditolak dengan kasar dan dibentak, malah sebaliknya diberi sesuatu atau ditolak secara halus. Ada pendapat bahwa yang dimaksud dengan kata *as sa'il* adalah orang yang memohon petunjuk, maka hendaknya pemohon ini dilayani dengan lemah-lembut sambil memenuhi permohonannya (Kementerian Agama RI, 2010).

Makna meminta pada ayat ke 10 surah Ad Dhuha sebenarnya menekankan agar diri kita sebagai manusia untuk menjadi pribadi yang mawas diri. Tentunya keterampilan resiliensi tidak cukup berakhir pada terentasnya masalah

kesempitan tersebut tetapi juga pada merefleksikan kondisi diri kita sendiri pada mereka yang mengalami kekurangan sebagaimana kita sebelumnya telah mengalami posisi sulit sebagaimana mereka. Hal inilah yang seringkali terabaikan dan tidak disebutkan pada keterampilan resiliensi yang sudah ada berkembang.

Kesembilan, pada surah Ad Dhuha ayat 11:

Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau siarkan (QS. Ad Dhuha [93]: 11).

Dalam ayat ini, Allah menegaskan lagi kepada Nabi Muhammad agar memperbanyak pemberiannya kepada orang-orang fakir dan miskin serta mensyukuri, menyebut, dan mengingat nikmat Allah yang telah dilimpahkan kepadanya. Menyebut-nyebut nikmat Allah yang telah dilimpahkan kepada kita bukanlah untuk membangga-banggakan diri, tetapi untuk mensyukuri dan mengharapkan orang lain mensyukuri pula nikmat yang telah diperolehnya (Kementerian Agama RI, 2010).

Sehingga menjadi cukup jelas pada akhirnya agar nikmat tersebut disyukuri apabila keterampilan resiliensi yang dijalankan berhasil membuat manusia keluar dari ancaman bahaya yang

menimpanya. Pada tahap ini sudah menjadi kewajiban kita untuk menyebut nikmat Allah yang diberikan-Nya kepada kita untuk dilisankan dan diungkapkan kepada orang lain sebagai pembelajaran kehidupan bagi orang lain untuk melakukan hal yang sama.

3. KESIMPULAN

Pelaksanaan keterampilan resiliensi dengan menggunakan perspektif surah Ad Dhuha sebagaimana dijelaskan pada pembahasan di atas, apabila disimpulkan adalah sebagai berikut.

- a. Pada surah Ad Dhuha ayat 1 sampai dengan ayat 3 adalah substansi dari langkah membangun kemampuan regulasi emosi dalam menempatkan diri baik dalam kelapangan hingga kesempatan.
- b. Pada surah Ad Dhuha ayat 4 untuk memaknai mendalam hari kemudian lebih baik dari sekarang sebagai suatu bentuk pengendalian impuls.
- c. Pada surah Ad Dhuha ayat 5 untuk membangun *self-esteem* menghadapi tantangan kehidupan dengan meyakini bahwa kelak Tuhan akan memberi karunia sehingga hati menjadi puas.
- d. Pada surah Ad Dhuha ayat 6 dikembangkan dalam upaya membangun empati dan kesadaran diri.
- e. Pada surah Ad Dhuha ayat 7 adalah memanfaatkan petunjuk-petunjuk yang bersumber dari Al Qur'an dan Al Hadist yang telah diperoleh dari dakwah tersebut menjadi kekuatan spritualitas.
- f. Pada surah Ad Dhuha ayat 8 ialah memanfaatkan keterbatasan dan kekurangan menjadi kelebihan sehingga mampu membangun komitmen dalam diri sebagai bentuk efikasi diri.
- g. Pada surah Ad Dhuha ayat 9 senantiasa mensyukuri kondisi yang ada direalisasikan dengan mengkonstruksi aspek positif yang telah ada dengan mengedepankan dan menempatkan segala sesuatu sesuai pada tempatnya.
- h. Pada surah Ad Dhuha ayat 10 menekankan agar diri kita sebagai manusia untuk menjadi pribadi yang mawas diri.
- i. Pada surah Ad Dhuha ayat 11 dengan menyebut nikmat Allah yang diberikan-Nya kepada baik dilisankan maupun diungkapkan kepada orang lain sebagai pembelajaran

4. DAFTAR PUSTAKA

- Aunillah, Fi & Adiyanti, Maria Goretti. (2015). "Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Remaja." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 48-63.

- Ayudia, Fristy Vidya Kusuma & Solicha. (2014). "Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial dan *Gratitude* dalam Membentuk Individu yang Resilien." *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 19(2),151-170.
- Cahyani, Yeni Eka & Akmal, Sari Zakiah. (2017). "Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1),32-42.
- Donalyn, Heise. (2014). "Steeling and Resilience in Art Education." *Art Education*, May,26-30.
- Hidayati, Ilmi. (2016). "Metode Dakwah dalam Memperkuat Resiliensi Korban Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya (Napza)." *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1),170-188.
- Ifdil & Taufik. (2012). "Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatra Barat." *PEDAGOGI: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-122.
- Kementerian Agama RI. (2010). *Al Qur'an Tafsirnya Jilid X: Juz 28, 29 dan 30*. Jakarta: Lentera Abadi.
- Mianoki, Adika. (2015). Hakikat Ujian Dunia. Tersedia di <https://muslimah.or.id/7235-hakikat-ujian-dunia.html> [diakses pada 17 November 2017].
- Muslim, Al Imam. (2005). *Terjemahan Hadits Sahih Muslim Jilid 1, 2, 3, 4*. Terjemahan Ma'mur Daud. Kuala Lumpur: KBC.
- Reivich, K & A. Shatte.(2002). *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Tempski, P., Santos, I. S., Mayer, F. B., Enns, S. C., Perotta, B., Paro, H. B., & Guimaraes, K. B. (2015). "Relationship among Medical Student Resilience, Educational Environment and Quality of Life." *PLoS ONE*, 10, (6),1-13.
- Uyun, Zahrotul. (2012). "Resiliensi dalam Pendidikan Karakter." Makalah dalam *Seminar Nasional Psikologi Islami*, Surakarta, 21 April 2012.