

“  
**AL FATIHAH SOLUSI MENINGKATKAN RESILIENSI PADA KARYAWAN INDONESIA  
YANG TERKENA PHK**”

“*AL FATIHAH SOLUTION INCREASING RESILIENCE IN INDONESIAN EMPLOYEES THAT  
HAVE BEEN PHONEED*”

**Muhammad Asrun<sup>(1)</sup>, Muhammad Ferix Muthalib<sup>(2)</sup>**

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta<sup>(1)</sup>, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta<sup>(2)</sup>

E-mail: 20915050@students.uui.ac.id<sup>(1)</sup>, 20915052@students.uui.ac.id<sup>(2)</sup>

**ABSTRAK:** PHK adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu, yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan perusahaan. Beberapa dampak dari para pekerja dengan adanya pemutusan kerja adalah keterpurukan, trauma, dan stres. Peningkatan resiliensi dengan perspektif Al Fatimah merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam menurunkan dampak dari adanya pemutusan hubungan kerja. Data yang sudah dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian, dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk dievaluasi dan kemudian disimpulkan oleh penulis. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Adapun hasil dari penelitian ini adalah Al Fatimah mampu menjadi solusi untuk meningkatkan resiliensi pada karyawan Indonesia yang terkena PHK. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami cara meningkatkan resiliensi pada korban PHK dengan perspektif Al Fatimah. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai resiliensi dan intervensi Islam agar dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan para pekerja yang mengalami stres akibat pemutusan hubungan kerja

**Kata Kunci:** Resiliensi, Covid-19, Al Fatimah

*ABSTRACT: Termination of employment relationship due to a certain matter, which results in the termination of the rights and obligations between the worker and the company. Some of the impacts of workers with layoffs are adversity, trauma, and stress. Increasing resilience with the perspective of Al Fatimah is one means that plays an important role in reducing the impact of termination of employment. The data that has been collected in this study is data that is in accordance with the research focus, by combining theory and research results to be evaluated and then concluded by the author. The research method used is literature review or literature study. The results of this study are that Al Fatimah is able to be a solution to increase resilience in Indonesian employees who have been laid off. It is hoped that this research can help provide new knowledge in understanding how to increase resilience in layoff victims with the Al Fatimah perspective. The need for further research to examine in depth about resilience and Islamic intervention in order to provide practical solutions to the problems of workers who experience stress due to layoffs employment.*

**Keywords:** Resilience, Covid-19, Al Fatimah

## PENDAHULUAN

Masyarakat merupakan kesatuan atau kelompok yang mempunyai hubungan serta beberapa kesamaan seperti sikap, tradisi, perasaan, dan budaya yang membentuk suatu keteraturan dalam waktu yang cukup lama dalam suatu wilayah (Akhmaddhian & Fathanudien, 2015). Saat ini dunia dengan berbagai etnis masyarakat dilanda oleh kejadian luar biasa berupa pandemi Covid 19, yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menginfeksi individu. Pemerintah Indonesia

menyatakan kasus positif Covid-19 sudah mencapai 1.885.942 kasus, dengan kasus kematian sebesar 52.373 dan 1.728.914 jiwa dinyatakan sembuh (Kompas, 2021). Adanya kasus positif Covid-19 yang kian hari kian bertambah dengan jumlah yang sangat besar, pemerintah Indonesia menerapkan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Meskipun kebijakan tersebut menunjukkan adanya manfaat positif kepada masyarakat akan terhindarnya penambahan kasus positif Covid, hal tersebut berdampak pada kemunduran kinerja masyarakat dalam

sektor ekonomi, yang pada akhirnya berujung pada jatuhnya perekonomian pada skala nasional (Hadiwardoyo, 2020).

Masyarakat kecil yang bekerja di sektor-sektor perusahaan diguncang dengan merosotnya perekonomian akibat kehilangan pekerjaan (PHK), atas dasar perusahaan tidak mampu membayar gaji karyawan setiap bulannya. Kementerian ketenagakerjaan melaporkan, hingga 12 Mei 2020 jumlah tenaga kerja yang dirumahkan maupun terkena pemutusan kerja sebesar 1.722.958 orang (Guild, 2020). Dampak kejadian tersebut menimbulkan keresahan di tengah-tengah masyarakat yang berdampak pada segi psikologis masyarakat seperti ketakutan, depresi, dan marah. Studi yang dilakukan oleh Suryahadi, dkk (2020) memprediksi tingkat kemiskinan rata-rata Indonesia akan meningkat di akhir tahun 2020, sehingga peningkatan tersebut menyebabkan sekitar 8 (delapan) juta penduduk akan mengalami kemiskinan baru akibat wabah ini.

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami masyarakat membutuhkan suatu upaya protektif yang dapat menjaga kesejahteraan masyarakat, seperti resiliensi Covid 19. Pada situasi-situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, masyarakat yang memiliki resiliensi Covid 19, dapat mengatasi permasalahannya akibat dampak Covid 19 yang menyerang mental akibat stres terhadap PHK yang dilakukan oleh perusahaan. Keberadaan resiliensi Covid 19 akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, dan ketidakberdayaan menjadi keeluasaan. Masyarakat yang memiliki masalah tersebut, ada yang tahan terhadap problem Covid 19 dan ada juga yang tidak kuat dalam menyelesaikannya. Masyarakat yang tidak kuat dalam menghadapi tekanan stres akibat PHK maka akan menyebabkan ketakutan, depresi, marah, bunuh diri yang diakibatkan rasa sedih akibat kehilangan anggota keluarga. Joniansyah (2020) menyatakan bahwa seorang buruh pabrik di Tangerang nekat bunuh diri lantaran diduga stres akibat masalah ekonomi. Buruh tersebut merupakan korban PHK akibat Covid 19. Tempat ia bekerja melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) lantaran terbatasnya bahan baku dan terhentinya rantai perdagangan, sehingga tak mampu lagi membayar upah karyawan (Joniansyah, 2020).

Kondisi buruh tersebut merupakan suatu agresivitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis, sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda (Fergus & Zimmerman, 2005).

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami masyarakat yang terkena PHK membutuhkan suatu wadah alternatif protektif yang dapat meningkatkan resiliensinya, sebagai daya tahan dalam menghadapi segala tantangan hidup. Dalam dunia psikologi, menurut Ancok dan Nashori (2008), para ilmuwan psikologi saat ini merasakan adanya kelemahan mendasar dari teori-teori psikologi terkini, sehingga perlu mengajukan satu alternatif psikologi. Alternatif tersebut adalah psikologi Islami termasuk di dalamnya memuat resiliensi yang secara umum sudah dibahas dalam teori-teori psikologi terkini. Psikologi Islami merupakan suatu aliran psikologi yang dibangun berdasarkan konsep-konsep dasar yang ada dalam sumber-sumber hukum Islam Psikologi Islam dengan landasan Al Qur'an mengajarkan manusia dalam meningkatkan resiliensi. Salah satu bacaan surah dalam Al Qur'an yang bisa menjadi sarana psikoterapi Islam untuk meningkatkan resiliensi terhadap masyarakat yang terkena PHK pada masa pandemi yaitu dengan terapi membaca surah Al fatihah.

Surat Al Fatihah adalah surat yang mengandung doa paling lengkap, dan makna dalam Al Fatihah sudah mencakup seluruh Al Qur'an secara garis besar, sehingga surat Al Fatihah dijuluki dengan nama *Ummul Qur'an* (Dahlan, 2010). Bukhari Bahreisy dan Bahreisy (Purwoko, 2013) menjelaskan bahwa al Fatihah dinamakan ummul Qur'an (induk dalam Al Qur'an) karena ia mengandung semua isi al Qur'an. Ummul Kitab (induk dari semua kitab Allah) yang telah diturunkan kepada nabi-nabinya, seakan-akan isi dari semua apa yang diwahyukan Allah kepada nabi-nabi disimpulkan dalam Al Fatihah.

Diantara ulama yang berpendapat bahwa surat Al Fatihah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis adalah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (Purwoko, 2013) dalam bukunya yang berjudul *Madarijus Salikin* dan M. Quraish Shihab dalam karyanya Tafsir Al-Misbah. Menurut Al-Jauziyah (Purwoko, 2013), surat Al Fatihah mengandung penawar untuk kalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpa kalbu berpokok pada dua perkara,

yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (Purworko, 2013), surat Al Fatihah itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindungi dari segala keburukan, dan menjadi bahtera dalam menghadapi segala kesulitan.

Sebagai contoh seseorang yang membacakan akan memperoleh dampak, baik kepada individu yang membacanya ataupun kepada yang didoakan dengan wasilah bacaan Al Qur'an. Alunan suara dan tempo yang ditawarkan pada waktu membaca Al Qur'an diyakini mampu menghilangkan gangguan jiwa, serta mempunyai kekuatan guna menjaga kesehatan jiwa. Selain itu dengan membaca Al Fatihah seseorang mampu mengetahui makna yang ada di dalam ayat-ayat tertentu, sesuai atas apa yang dibutuhkan.

### Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian: Bagaimana solusi meningkatkan resiliensi karyawan yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah?

### Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai: untuk mengetahui cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah

### Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberi ilmu pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan membaca Al Fatihah

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Adapun penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku, jurnal ilmiah, *e-book*, internet serta bermacam fakta yang ditemukan. Hasil dari kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan salah satu jenis psikoterapi islam yang digunakan dalam mengatasi stres, kesedihan, dan rasa cemas pada masyarakat sebagai korban PHK. Penelusuran *literature* dilakukan dengan bantuan Dimensions. Dimensions adalah tempat pencarian database elektronik terhadap jurnal, peneliti membatasi penelusuran jurnal ilmiah dalam kurun waktu 2012-2021. Analisa pada riset kali ini, peneliti melakukan penyeleksian, evaluasi, dan

pemaknaan terhadap semua hasil riset yang sesuai dan erat dengan resiliensi secara isinya. Berdasarkan tinjauan jurnal yang diperoleh peneliti memperoleh 3 naskah riset yang sesuai untuk diteliti dengan kata kunci pencarian "Al Fatihah meningkatkan resiliensi". Berikut *literature* terkait:

Judul	Tahun	Metode	Variabel	Responden	Lokasi	Hasil kajian
Meningkatkan Resiliensi Masyarakat Yang Terkena PHK Di Masa Pandemi Menurut Perspektif Psikologi Islam	2021	Studi Literatur	Resiliensi Psikologis	Masyarakat Indonesia	-	Metode-metode dalam psikologi Islam yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah terapi bacaan Al fatihah, sabar dan shalat serta kebersyukuran.
Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2017	Eksperimental	Afirmasi Psikologis	Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Yogyakarta	Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan diperoleh hasil dimana hipotesis diterima. Menunjukkan bahwa membaca Al Fatihah reflektif intuitif membuat kecemasan mahasiswa cenderung menurun karena bagian otak tertentu terpengaruh oleh hal tersebut sehingga meningkatkan neuron serotonergik yang menghambat ketakutan seseorang dan berakhir pada subjek berani untuk berbicara di depan umum
Al Fatihah Reflection Therapy (Art) Sebagai Upaya Peningkatan Resiliensi Penyandang Disabilitas	2020	Action Research	Afirmasi Psikologis	Penyandang Disabilitas	Purwokerto	Hasil dari pemberian terapi diketahui melalui evaluasi secara kualitatif. Berdasarkan evaluasi tersebut, didapatkan keterangan bahwa subjek merasa tenang, merasa lebih kuat dan optimis untuk menghadapi segala tantangan di depan.
Resiliensi Perspektif Al Quran	2018	Studi Literatur	Resiliensi Psikologis	-	-	Meningkatkan resiliensi dengan perspektif Qur'an dapat melalui tiga cara yaitu

## PEMBAHASAN

### Konsep Resiliensi

Resiliensi dalam konsep Islam menurut Adz-Dzakiey (Wahidah, 2018) adalah bersikap sabar, yaitu kekuatan hati dan jiwa dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan, serta yang dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin. Indikator berikutnya adalah bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimanapun sulitnya ujian, halangan, dan cobaan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama ada upaya bersama Allah SWT. Indikator selanjutnya adalah berjiwa besar, yaitu datangnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir juga kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.

Nashori (Nashori & Saputro, 2021) mengemukakan bahwa resiliensi dalam Islam biasa disebut sebagai *al-shamhah* (kelapangdadaan). Kelapangdadaan merupakan sebuah kondisi psiko-spiritual yang ditandai dengan kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan, dengan tenang dan terkendali.

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang dapat merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, dan bahkan merubah kondisi yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Indriani, 2018). Menurut Hadianti dkk., (2017) resiliensi merupakan kemampuan, proses, dan hasil adaptasi seseorang dalam menghadapi perubahan, tekanan atau kekecewaan yang dialami oleh dirinya dengan cara yang lebih positif.

Disisi lain resiliensi digambarkan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Lebih lanjut, secara umum resiliensi

ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Hendriani, 2018).

Bobey (Tarmidi, 2012) mengatakan bahwa orang-orang yang disebut sebagai individu yang resilien, adalah mereka yang dapat bangkit, berdiri di atas penderitaan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya. Kapasitas resiliensi ini ada pada setiap orang. Artinya semua manusia terlahir dengan kemampuan untuk dapat bertahan dari penderitaan, kekecewaan, atau tantangan. Resiliensi dapat terlihat dengan jelas apabila seseorang berada pada tantangan atau masalah. Semakin seseorang berhadapan dengan banyak tantangan dan hambatan, maka akan semakin terlihat apakah ia telah berhasil mengembangkan karakteristik resiliensi dalam dirinya atau tidak.

### Membaca Al Fatihah

Dikalangan para ulama berpendapat bahwa surat Al Fatihah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis. Menurut Al-Jauziyah (Purwoko, 2013), surat Al Fatihah mengandung penawar buat kalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpah kalbu berpokok pada dua perkara, yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (Purwoko, 2013), surat Al Fatihah itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindungi dari segala keburukan, dan menjadi bahtera dalam menghadapi segala kesulitan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asrun dan Nurendra (2021) menjelaskan bahwa salah satu metode untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat yang terkena PHK adalah dengan terapi Al Fatihah. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Widodo dan Triana (2020), yang menunjukkan hasil bahwa metode Al Fatihah *Reflection Therapy* cukup memberikan efek yang sangat positif, untuk meningkatkan resiliensi bagi subjek kelompok disabilitas. Sejalan dengan temuan di atas penelitian Julianto dkk., (2018); Wahidah (2018) menunjukkan hasil yang sama bahwa resiliensi dengan perspektif Al Quran mampu meningkatkan resiliensi secara signifikan. Al Qur'an memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi masyarakat dalam mengatasi problem PHK.

Sebagaimana firman Allah SWT (Q.S Toha: 2) yang artinya: "...kami tidak menurunkan Al Qur'an ini kepadamu agar kamu menjadi susah". Maksudnya adalah bahwa umat manusia yang mau mengikuti petunjuk Al Qur'an ini, akan dijamin oleh Allah bahwa kehidupan mereka akan bahagia, dan sejahtera di dunia dan di akhirat.

Secara umum untuk meningkatkan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK dengan psikoterapi islam adalah; *pertama* tahapan permulaan (*al-bidayah*) yang disebut dengan *takhalli*, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat kotor yang menutup cahaya ruhani. Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada Khaliknya. Dengan menghilangkan tabir (*al-hijab*) yang menghalangi interaksi dan komunikasinya. Maksiat, dosa dan penyakit spiritual ruhani seperti riya, sombong, marah, dusta, *thama'*, putus asa dan sebagainya merupakan nuktah-nuktah hitam yang menghalangi perolehan kebahagiaan dan kesejahteraan. *Kedua takhalli*, ini harus ditopang oleh tujuan pendidikan melalui proses batin (*riyadhat al-nafs*), yaitu; *musyarahah*, menetapkan syarat atau kontrak spiritual agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan yang berfungsi sebagai kontrol dan memotivasi diri untuk memperoleh nilai lebih dalam berprestasi; *muraqabah*, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan spiritual, agar selalu dekat kepada Allah SWT.

*Ketiga*, adalah tahapan merasakan (*al-mudziqat*) yang disebut dengan *tajalli*, yaitu munculnya kesadaran rabbani. Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khalik-nya dan menjauhi larangan-nya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan kebersamaan (*ma'iyah*) dengan-nya. Tahapan ini didahului oleh *al-fana'* (kesadaran akan ketiadaan materi pada diri) dan *al-baqa'* (kesadaran akan keberadaan dunia spiritual), dalam istilah Maslow, memperoleh pengalaman puncak (*peak experience*) (Mujib dalam Wahidah, 2018).

Perihal penggunaan metode psikoterapi Al Fatihah secara rinci dapat dilakukan langkah-langkah sebagai berikut; *pertama*, memfasilitasi konseli mengingat kembali peristiwa, suasana yang dirasakan luar biasa, menyenangkan, tenang, yang masih membekas (*peak experiences*). *Kedua*, membaca Al Fatihah; *ketiga*, memfasilitasi konseli mengingat kembali peristiwa, yang

dirasakan luar biasa, menyedihkan, menyakitkan yang masih membekas hingga sekarang (*deep experiences*). *Keempat*, membaca Al Fatihah; *kelima*, menghayati makna setiap ayat dalam surat Al Fatihah. *Keenam*, menemukan hubungan antar makna setiap ayat dalam surat Al Fatihah, dengan pengalaman nomor 1 & 3; *ketujuh*, memfasilitasi konseli menemukan hikmah dari peristiwa-peristiwa tersebut, (Purwoko, 2013)

## KESIMPULAN

Menghadirkan Al Fatihah sebagai psikoterapi Islam dalam upaya menanggulangi risiko kehidupan yang menantang merupakan satu kemuliaan dalam rangka mengembangkan metode Islami menjadi populer di masyarakat. PHK menjadi salah satu isu yang tren di tengah masyarakat yang dihantui dengan maraknya kasus Covid 19. Banyak masyarakat Indonesia yang merasa cemas, stres, sedih akibat kehilangan pekerjaan. Perihal isu tersebut kami peneliti menghadirkan metode membaca Al Fatihah yang terdiri dari *pertama*, memfasilitasi konseli mengingat kembali peristiwa yang menyenangkan. *Kedua*, membaca Al Fatihah; *ketiga*, memfasilitasi konseli mengingat kembali peristiwa yang menyedihkan. *Keempat*, membaca

Al Fatihah; *kelima*, menghayati makna setiap ayat dalam surat Al Fatihah. *Keenam*, menemukan hubungan antar makna setiap ayat dalam surat Al Fatihah, dengan pengalaman nomor 1 & 3; *ketujuh*, memfasilitasi konseli menemukan hikmah dari peristiwa-peristiwa tersebut.

Hadirnya metode Al Fatihah ini diharapkan mampu meningkatkan resiliensi sebagai efek protektif untuk menghadapi tekanan kehidupan seperti halnya PHK yang marak terjadi di kalangan karyawan.

Diharapkan kepada karyawan agar kedepan selalu mendahulukan metode-psikoterapi Islami dalam menanggulangi berbagai risiko kehidupan yang muncul, terutama PHK yang mayoritas dirasakan di seluruh kalangan masyarakat Indonesia. Karena pada dasarnya psikoterapi Islam merupakan sumber yang berpedoman pada Al Qur'an dan Hadist nabi SAW.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D & Nashori, F. (2008). Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Asrun, M., & Nurendra, A., N. (2021). Meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi menurut perspektif psikologi Islam. *Motiva Jurnal Psikologi*, (4) 1, 32-41.
- Akhmaddhian, S., & Fathanudien, A. (2015). Partisipasi masyarakat dalam mewujudkan kuningan sebagai kabupaten konservasi (studi di kabupaten kuningan). *Jurnal Unifikasi*, 2 (1)
- Dahlan, Z. (2010). Qur'an karim dan terjemahan artinya: terjemahan. Jogjakara: Uii press
- Fergus, S. & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26:399-419
- Guild, James. (2020). The economic consequences of coronavirus in indonesia. *The Diplomat*. Dilihat pada 6 Maret 2020. <https://thediplomat.com>
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 223–229. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14278>
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi covid-19. Baskara: *Journal of Business & Entrepreneurship*, 83-92
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologi: Sebuah pengantar*. Pernadamedia Group.
- Indriani, M. (2018). *Resiliensi remaja korban perceraian orang tua*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Joniansyah. (2020, Mei, 1). Diduga stres, buruh pabrik di tangerang akhiri hidup. Retrieved from [tempo.co: https://metro.tempo.co/read/1337572/did-uga-stres-buruh-pabrik-di-tangerangakhiri-hidup/full&view=ok](https://metro.tempo.co/read/1337572/did-uga-stres-buruh-pabrik-di-tangerangakhiri-hidup/full&view=ok)
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). pengaruh membaca al fatimah reflektif intuitif terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi psikologi uin sunan kalijaga yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Kompas. (2021, Juni, 10). Data covid-19 di indonesia. <https://www.kompas.com/covid-19>.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Purwoko, S., B. (2013). Terapi refleksi Al Fatimah. *Psikologika*, 18(2), 129-141.
- Suryahadi, Asep et al. (2020). The impact of covid-19 outbreak on Poverty: An estimation for indonesia. SMERU. Working Paper. The SMERU Research Institute: Jakarta
- Tarmidi, T. (2012). Gambaran resiliensi siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir. *Predicara*, 1(2).
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Widodo, S.A, Triana, J. (2020). Al fatimah reflection therapy (ART) sebagai upaya peningkatan resiliensi penyandang disabilitas, *PSYCHO IDEA*, 1.