**MENINGKATKAN RESILIENSI MASYARAKAT YANG TERKENA PHK DI MASA PANDEMI DENGAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

*IMPROVING THE RESILIENCE OF SOCIETIES AFFECTED BY TERMINATION OF EMPLOYMENT RELATIONSHIP IN THE PANDEMIC PERIOD WITH THE PERSPECTIVE OF ISLAMIC PSYCHOLOGY*

**Muhammad Asrun(1), Annisaa Miranty Nurendra(2)**

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

E-mail: 20915050@students.uii.ac.id(1), annisaa.miranty@uii.ac.id(2)

**ABSTRAK**

*Coronavirus* (Covid-19) telah berdampak kepada seluruh dunia, hal ini menyebabkan kecemasan, ketakutan dan stres secara global. Dampak yang dirasakan manusia berbeda-beda tergantung dari resiliensi seorang. Resiliensi dapat membantu seseorang tetap aman, baik, dan efektif saat situasi krisis seperti kondisi saat ini yaitu pandemi Covid-19. Resiliensi atau daya lentur merupakan salah satu istilah dalam bidang psikologi. Paradigmanya didasarkan pada pandangan yang muncul dari lapangan psikologi mengenai bagaimana seseorang baik anak, remaja, dan orang dewasa sembuh dari keterpurukan, trauma, ataupun stres akibat dari masalah yang sedang dialami seperti halnya pada masyarakat yang terkena PHK. Ada individu yang mampu bertahan dan bangkit dari situasi yang negatif. Namun, tidak sedikit pula individu yang gagal keluar dari situasi negatif tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah telaah dokumen. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui resiliensi Covid 19 pada masyarakat Indonesia yang terkena PHK perusahaan dengan sudut pandang Psikologi Islam. Hasil yang ditemukan bahwasanya masyarakat yang resilien pada pandemi Covid-19 adalah masyarakat yang berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam kehidupan terutama dalam hal pekerjaan dengan cara-cara yang adaptif. Dalam perspektif psikologi islam memberikan gambaran bahwa karateristik pribadi yang resilien adalah orang yang tetap sabar, tabah, berjiwa besar dalam mengahadapi masalah sesuai dengan landasan Al-Qur’an.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Covid-19, Islami, Psikologi

**ABSTRACT**

*The Coronavirus (Covid-19) has affected the whole world, it has caused anxiety, fear and stress globally. The impact felt by humans varies depending on the resilience of a person. Resilience can help someone stay safe, kind, and effective during a crisis situation such as the current condition, namely the Covid-19 pandemic. Resilience or flexibility is a term in the field of psychology. The paradigm is based on views that emerge from the field of psychology regarding how a person, be it a child, adolescent, and adult, heals from adversity, trauma, or stress as a result of problems being experienced such as in people affected by layoffs. There are individuals who are able to survive and rise from negative situations. However, not a few individuals failed to get out of this negative situation. This type of research is qualitative research. The data to be collected in this study are data that are in accordance with the focus of the study. The data collection procedure used in this qualitative study was document review. The purpose of this study was to determine the resilience of Covid 19 in Indonesians affected by company layoffs from the perspective of Islamic psychology. The results found that people who are resilient to the Covid-19 pandemic are people who have succeeded in overcoming various kinds of risks in life, especially in terms of work in adaptive ways. In the perspective of Islamic psychology, it illustrates that resilient personal characteristics are people who are patient, steadfast, big-spirited in dealing with problems in accordance with the foundation of the Al-Qur'an.*

***Keywords****: Resilience, Covid-19, Islamic, Psychology*

**PENDAHULUAN**

Masyarakat merupakan kesatuan atau kelompok yang mempunyai hubungan serta beberapa kesamaan seperti sikap, tradisi, perasaan dan budaya yang membentuk suatu keteraturan. 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 mengkofirmasi kasus positif Covid-19 sudah mencapai 252,923 kasus, dengan kasus kematian sebesar 9,837 dan 184,298 jiwa dinyatakan sembuh (Kompas, 2020). 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 menunjukan adanya manfaat positif kepada masyarakat akan terhindarnya penambahan kasus posif Covid, hal tersebut berdampak pada kemunduran kinerja masyarakat dalam sektor ekonomi yang pada akhirnya berujung pada jatuhnya perokonimian pada skala nasional (Hadiwardoyo, 2020).

Masyarakat kecil yang bekerja disektor-sektor perusahaan diguncang dengan merosotnya perokonomian akibat kehilangan pekerjaan (PHK) atas dasar perusahaan yang tidak mampu untuk membayar gaji karyawan setiap bulannya. Kementrian ketenaga kerjaaan 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 ditengah-tengah masyarakat yang berdampak pada segi psikologis masyarakat seperti ketakutan, depresi, marah dan sedih akibat kehilangan anggota keluarga. Menurut studi yang dilakukan oleh Suryahadi, dkk (2020) yang memprediksikan tingkat kemiskinan rata-rata Indonesia akan meningkat diakhir tahun 2020, sehingga peningkatan tersebut akan menyebabkan sekitar 8 juta penduduk akan mengalami kemiskinan baru akibat wabah ini. Data estimasi ini didapatkan berdasarkan data Susenas bulan Maret dan September 2019.

Permasalahan psikologis dan sosial yang rentan dialami masyarakat membutuhkan suatu faktor 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 terhadap dampak Covid 19 yang menyerang mental akibat stres terhadap PHK perusahaan yang dilakukan. Keberadaan resiliensi Covid 19 akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, dan ketidak berdayaan menjadi keleluasan. Masyarakat yang memiliki masalah tersebut, ada yang tahan terhadap problem Covid 19 dan ada juga yang tidak kuat dalam menyelesaikannya. Hal tersebut merupakan suatu agresivitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda (Fergus, dkk 2005).

 Resiliensi merupakan proses untuk mengatasi pengaruh-pengaruh negatif dari paparan resiko-resiko kehidupan, keberhasilan menghadapi pengalaman- pengalaman traumatik dan kemampuan menghindari lintasan-lintasan negatif yang berhubungan dengan resiko-resiko kehidupan (Fergus, dkk 2005). Resilen memerlukan kehadiran baik faktor-faktor resiko maupun faktor-faktor promotif yang dapat membantu memberikan hasil positif atau mengurangi dan menghindari hasil-hasil yang negatif.

Dalam dunia psikologi, menurut Ancok dan Nashori (dalam Wahidah 2018), para ilmuwan psikologi saat ini merasakan adanya kelemahan mendasar dari teori- teori psikologi modern sehingga perlu mengajukan satu alternatif psikologi. Alternatif tersebut adalah psikologi islami termasuk didalamnya memuat resiliensi. Psikologi islami merupakan suatu aliran psikologi yang dibangun diatas konsep-konsep dasar yang ada dalam sumber-sumber ajaran islami.

Psikologi islam dengan landasan Al-Qur’an mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah resiliensi. Al-Qur’an memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan termasuk bagi masyarakat dalam mengatasi problem Covid 19. Sebagaimana firman Allah SWT (Q.S Toha: 2) yang artinya kami tidak meurunkan 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 diakhirat.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan kajian alternatif menyangkut tentang Meningkatkan Resiliensi Masyarakat yang Terkena PHK Di Masa Pandemi Dengan Perspektif Psikologi Islam

**Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian: Bagaimana cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam?

**Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai: Untuk mengetahui cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam

**Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberi ilmu pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam.

**Hipotesis**

Hipotesis yang akan dijawab dari pertanyaan penelitian ini adalah didapat diskripsi mendalam tentang cara meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif untuk memperoleh data deskriptif. Pengumpulan data yang ditempuh dalam penelitian ini dengan melakukan studi kepustakaan, sumber data penelitian berasal dari sumber-sumber yang telah terkumpul dari perpustakaan, studi kepustakaan yang dimaksud adalah penelitian yang sumber-sumber datanya terdiri atas bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah dan lain-lain.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah telaah dokumen. Dalam metode analisis data Miles dan Huberman berpendapat bahwa analisis data pada penelitian kualitatif terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yankni reduksi data, penyajian data penarikan kesimpulan atau verivikasi (Miles, dkk 2007).

**PEMBAHASAN**

**Tinjauan Tentang Resiliensi Covid 19 sebagai Telaah Kajian Psikologi Islam** **Kajian Pustaka**

Berbicara tentang Covid 19 banyak pakar peneliti yang melakukan penelitian tentang virus tersebut terutama penelitian dibidang kedokteran.Namun dalam perspektif psikologi di seting industri dengan sudut pandang islami belum begitu banyak ditemukan. Peneliti baru menemukan beberapa jurnal karya ilmiah yang sebagian besar berkaitan dengan topik yang dibahas diantaranya jurrnal karya Andria Praghlopati dengan judul “Resiliensi pada Kondisi Wabah Covid 19”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Andria adalah untuk mengidentifikasi pentingnya resiliensi pada kondisi wabah Covid 19 saat ini. Hasil analisis yang diperoleh bahwasanya resiliensi merujuk pada adaptasi positif terhadap kesulitan. Resiliensi tidak hanya untuk diri sendiri tapi juga ketahanan sebagai kapasitas suatu sistem, apakah sistem itu adalah seseorang, keluarga, ekonomi, atau komunitas, untuk berhasil beradaptasi dengan tantangan yang mengancam fungsi, kelangsungan hidup atau perkembangannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Revich dan Shatte (2002), tentang Tujuh Faktor Resiliensi yang didalmnya menjelaskan tentang keterampilan untuk mengatasi hambatan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Tugade, dkk (2004), Resiliensi psikologi dan positif emosional dalam kaitannya dengan manfaatnya dalam kehidupan.

Jurrnal karya Evita Yuliatul Wahidah mahasiswa program doktor UIN Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an”. Dijurnal tersebut belum ditemukan informasi terbaru tentang Resiliensi Covid 19, yang ditemukan hanyalah gambaran umum mengenai resiliensi dalam halnya perspektif islam, dimana dijelaskan bahwa psikologi islam memberikan wacana bahwa karateristik resilien adalah yang memiliki kesabaran dan ketabahan, bersikap optimis dan pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad.

Sedangkan Yulia Sholichatun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang menulis tentang Pengembangan Resiliensi Santri Di pondok Pesantren. Tujuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulia untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitiannya ada hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal, konsep diri berperan 48,9% dan koefisien determinan 0,699 dalam memengaruhi resiliensi remaja dan tingkat konsep diri tergolong sedang

Dari beberapa tulisan tentang resiliensi yang telah ada, peneliti mengakui akan kesempurnaan karya-karya tersebut, baik dari sisi materi, metodologi, dan pembahasannya. Namun jika ditinjau dari sudut pandang resiliensi dalam halnya Covid 19 dengan perspektif psikologi islam peneliti mempunyai asumsi tentang perlunya meneliti resiliensi Covid 19 studi analisis perspektif psikologi islam karena mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju diera kontemporer serta adanya perspektif islam sebagai landasan religi dan spiritual. Dalam hal ini peneliti belum pernah menemui, dengan harapan dapat diemukan gagasan baru untuk menjawab tantangan tersebut.

**Resiliensi Covid 19 pada Masyarakat Indonesia yang Terkena PHK dalam Perspektif Psikologi Islam.**

Dalam konteks menjalankan aktivitas kehidupan khususnya diera pandemi masyarakat yang bekerja di sektor perusahaan seyogyanya membutuhkan suatu faktor protektif yang dapat menjaga kesejahteraannya, seperti resiliensi Covid 19. Menurut Isaacson (2002) menyatakan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Spiritual merupakan faktor internal yang memengaruhi resiliensi Covid 19 yang dapat dilihat dalam baiknya kondisi afeksi, fungsi kognitif, dan kemampuan sosial ndividu dalam berinteraksi dengan pekerjaannya. Spiritual memungkinkan manusia untuk lebih bijaksana, merefleksikan situasi untuk menemukan dirinya yang lebih bermakna sehingga mampu mengubah sesuatu menjadi lebih berharga, menghadapi dan memecahkan persoalan, serta mampu menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, Zohar (dalam King & DeCicco, 2009).

Perspektif Islam dalam psikologi menjadi wadah yang efisien dalam memberikan penanganan dalam sebuah solusi terkait dengan masalah-masalah yang timbul dalam kehidupan seperti halnya PHK yang terjadi pada masyarakat dimasa pandemi ini. Al-Qur’an sebagai petunjuk umat-Nya merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi Covid 19). Sebagaimana dijelaskan dalam (Q.S Al- Baqarah:214) dimana Allah S.W.T berfirman:

*“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? 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 : 214 ].

Pada ayat tersebut, sebagaimana dijelaskan:

*“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*,” (QS. Al-Baqarah: 155).

*“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji‘un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali”.* (QS. Al-Baqarah: 156).

Firman Allah S.W.T pada gambaran beberapa ayat tersebut dapat diartikan 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 milik-Nya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Sebagaimana firman Allah S.W.T dalam (Q.S. Al-Haj:35):

*“(yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah hati mereka berge-tar, orang yang sabar atas apa yang menimpa mereka, dan orang yang melaksanakan shalat dan orang yang menginfakkan sebagian rezeki yang Kami karuniakan kepada mereka”.*

Dalam ayat lain Allah S.W.T berfirman dalam surah (Al-Baqarah: 286):

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupanny”.*

Berdasarkan gambaran ayat tersebut, bahwa manusia di uji untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan masalah kehidupan, seperti dalam halnya PHK yang terjadi dikalangan masyarakat yang hari ini menjadi masalah yang besar. Jika ditinjau dari sudut pandang Islam sesungguhnya problem yang dihadapi adalah keadaan pada diri manusia yang Allah suda tetapkan taraf dan tingkatannya. Melaui masalah, cobaan dan godaan merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah S.W.T. Karena itu orang-orang yang tabah dan sabar merupakan salah satu kareteristik bahwasanya 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. Demikian berdasarkan, Q.S. Al-Insyirah: 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni bersama kesulitan ada kemudahan. Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat 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, Dzakiey dan Bakran (2005).

**Metode Meningkatkan Resiliensi Covid 19 pada Masyarakat Indonesia yang Terkena PHK dalam Perspektif Psikologi Islam**

Resiliensi merupakan proses kopinng terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor propektif (Richardson, 2002). Resiliensi mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis ditandai dengan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki (Tugade, 2004). Untuk meningkatkan resiliesi pada masyarakat yang terkena PHK umunya dapat dilakukan dalam tiga tahapan menurut Baharun dan Mundiri (dalam Wahidah, 2018).

Pertama adalah tahapan permulaan (al-bidayah) yang disebut dengan takhalli, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang 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, tahap kesungguhan merupakan proses untuk menempuh kebaikan (al-mujahadah) yang disebut dengan tahalli, mengisi dan menghiasi diri dengan sifat- sifat yang mulia. Setelah bersih dari kotoran spiritual kemudian berusaha dengan mengisi diri dengan perilaku dan perbuatan yang mulia, seperti ikhlas, tawadhu‟, sabar, syukur, qanaah, tawakkal, ridha dan sebagainya. Tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuan pendidikan melalui proses batin (riyadhat al-nafs), yaitu; musyarathah, 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. Tidak untuk memasuki tingkat kesadaran; muhasabah, introspeksi, membuat perhitungan atau melihat kembali tingkah laku yang diperbuat, apakah sesuai dengan apa yang disyaratkan sebelumnya atau tidak; mu‟aqabah, yaitu menghukum diri karena dalam perniagaan rabbani selalu mengalami kerugian; mujahadah, yaitu berusaha menjadi baik dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak ada waktu, tempat untuk bermain- main, apalagi melakukan perilaku yang buruk; mu‟atabah, yaitu menyesali dan mencela diri atas perbuatan dosanya; mukasyafah, yaitu membuka penghalang (hijab) atau tabir agar tersingkap ayat- ayat dan rahasia-rahasia Allah. Mukasyafah juga diartikan jalinan dua jiwa yang jatuh cinta dan penuh kasih sayang, sehingga masing-masing rahasia diketahui satu dengan yang lain.

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 bersamaan (ma‟iyyah) dengan-Nya. Tahapan ini didahului oleh al- fana`(kesadaran akan ketiadaan materi pada diri) dan al-baqa` (kesadaran akan keberadaan dunia spiritual), sehingga pinjam istilah Maslow, memperoleh pengalaman puncak (peak experience) Mujib (dalam Wahidah, 2018).

**KESIMPULAN**

Resiliensi berarti kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Masyarakat yang resilien pada pandemi Covid 19 adalah masyarakat yang berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam kehidupan terutama dalam hal pekerjaan dengan cara-cara yang adaptif. Dalam perspektif psikologi islam memberikan gambaran bahwa karateristik pribadi yang resilien adalah orang yang tetap sabar, tabah, berjiwa besar dalam mengahadapi masalah. Ketika hidup itu menantang, resiliensi membantu kita tetap aman, baik dan efektif. Resiliensi merujuk pada adaptasi positif terhadap kesulitan. Resiliensi tidak hanya untuk diri sendiri tapi juga ketahanan sebagai kapasitas suatu sistem, apakah sistem itu adalah seseorang, keluarga, ekonomi, atau komunitas untuk berhasil beradaptasi dengan tantangan yang mengancam fungsi, kelangsungan hidup atau perkembangannya. Upaya meningkatkan resiliensi dapat dimulai dari diri sendiri dengan permulaan (al-bidayah) yang disebut dengan takhalli, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor yang menutup cahaya ruhani. kesungguhan merupakan proses untuk menempuh kebaikan (al-mujahadah) yang disebut dengan tahalli, mengisi dan menghiasi diri dengan sifat- sifat yang mulia dan merasakan (al-mudziqat) yang disebut dengan tajalli, yaitu munculnya kesadaran rabbani. Ketika seseorang telah mampu memunculkan resiliensi dalam segala aspek kehidupannya, maka sesulit apapun kondisi yang dialami orang tersebut sebisa mungkin bisa diatasi dengan daya protektif yang tinggi khususnya dalam hal PHK masyarakat dimasa pandemi Covid 19.

**SARAN**

Diharapkan kepada masyarakat kedepan dengan adanya kajian ilmu pengetahuan yang membahas terkait dengan cara meningkatkan resiliensi dalam mengadapi masalah kehidupan terkhusus pada pemutusan tenaga kerja, agar dalam solusi penanggulangannya dapat menggunakan metode Islami untuk meminimalisir dampak dari tekanan kehidupan yang sedang dihadapi, menyangkut metode Islami merupakan metode paling efektif karena bersumber pada Al-Qur’an dan Hadist sebagai rujukan utamanya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Departemen Agama RI, (1994). Al-Qur’an dan terjemahannya: Juz 1-30. Jakarta: PT. Kumodasmoro Grafindo Semarang.

Dzakiey, A.,& Bakran, H. (2005). Prophetic intelligence, kecerdasan kenabian: menumbuhkan potensi hakiki Insani melalui pengembangan kesehatan ruhani. Yogyakarta: Islamika.

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.

Grotberg. (2003). Tapping your Inner strengt : How to find the resilience to deal with anithyng. Oakland, CA: Harbinger Publications, Inc.

Guild, James. (2020). The economic consequences of coronavirus in indonesia. The Diplomat. Dilihat pada 6 Maret 2020. https://thediplomat.com

Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi covid-19. Baskara: Journal of Business & Entrepeneurship, 83-92

Isaacson, B. (2002). Charateristics And Enhacement of Resiliency in Young People.

King, D. B., & DeCicco, T. L. (2009). A vliable model and self-report measure of spiritual intelligence. Canada: Trent University, 28(1).

Kompas. (2020, September, 26). Data covid-19 di indonesia. https://www.kompas.com/covid-19.

Miles, M., Mattew, B., Huberman, M. (2007). Analisis data kualitatif buku sumber tentang metode-metode baru. Jakarta: Universitas Indonesia Press.

Pragholapati, A. (2020). Resiliensi pada kondisi wabah Covid-19. 1-9.