

MENINGKATKAN RESILIENSI MASYARAKAT YANG TERKENA PHK DI MASA PANDEMI MENURUT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM
IMPROVING THE RESILIENCE OF SOCIETIES AFFECTED BY TERMINATION OF EMPLOYMENT RELATIONSHIP IN THE PANDEMIC PERIOD ACORDING TO THE PERSPECTIVE OF ISLAMIC PSYCHOLOGY

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

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta⁽¹⁾, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta⁽²⁾

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

ABSTRAK: PHK adalah suatu kondisi tidak bekerjanya lagi karyawan pada perusahaan karena hubungan kerja antara yang bersangkutan dengan perusahaan terputus, atau tidak diperpanjang lagi. Beberapa dampak dari para pekerja dengan adanya pemutusan kerja adalah keterpurukan, trauma, dan stres. Peningkatan kemampuan resiliensi dengan perspektif psikologi Islam merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam menurunkan dampak dari adanya pemutusan tenaga kerja. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk di evaluasi dan kemudian disimpulkan oleh penulis. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami cara meningkatkan resiliensi pada korban PHK dengan perspektif psikologi Islam. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai peran resiliensi dan intervensi Islam agar dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan para pekerja yang mengalami stres akibat pemutusan kerja.

Kata Kunci: Resiliensi, Covid-19, Psikologi Islam

ABSTRACT: *Termination of Employment is a condition where employees are no longer working at the company because the work relationship between the person concerned and the company has been terminated, or has not been extended. Some of the impacts of workers from job termination are adversity, trauma, and stress. Increasing the ability of resilience from the perspective of Islamic psychology is one of the tools that plays an important role in reducing the impact of layoffs. The data that will be collected in this research is data that is in accordance with the focus of the study by combining theory and research results for evaluation and conclusion by the author. It is hoped that this research can help provide new knowledge in understanding how to increase resilience to victims of layoffs from an Islamic psychological perspective. Further research is needed to examine in depth the role of resilience and Islamic intervention in order to provide practical solutions to the problems of workers who experience stress due to layoffs.*

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 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 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 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 perokonimian pada skala nasional (Hadiwardoyo, 2020).

Masyarakat kecil yang bekerja di sektor-sektor perusahaan diguncang dengan merosotnya perokonimian akibat kehilangan pekerjaan (PHK) atas dasar perusahaan yang tidak mampu untuk membayar gaji karyawan setiap bulannya. Seperti beberapa perusahaan di kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, terdapat 24 perusahaan yang merumahkan dan memutuskan hubungan kerja sebagian karyawannya. Tercatat hingga 8 juni, karyawan yang terkena PHK ada 1.133 orang, sedangkan yang dirumahkan berjumlah 4.037 orang. Sehingga total karyawan yang dirumahkan dan di PHK berjumlah 5.170 orang. Karyawan tersebut berasal dari perusahaan di berbagai bidang, antara lain perusahaan garmen, *furniture*, klinik kesehatan, perhotelan dan lain-lain (Wardani, 2020). Faktor ekonomi akan menambah rasa cemas masyarakat yang khawatir dengan nasib hidupnya ke depan. Wakil Ketua Umum Kamar Dagang dan Industri Indonesia (Kadin) bidang UMKM, Suryani Motik menyebutkan jumlah korban PHK akibat pandemi corona mencapai 15 juta jiwa (Makki, 2020). Dari data tersebut, tidak sedikit korban PHK yang berasal dari profesi buruh. Setelah di PHK, sebagian dari mereka harus hidup dalam tekanan karena sumber penghasilan hilang, sementara kebutuhan hidup sehari-hari harus tetap terpenuhi. Akibat beban hidup yang dipikul, beberapa buruh ada yang nekat untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Dikutip dari sebuah berita, seorang buruh pabrik di Tangerang nekat bunuh diri lantaran diduga stres akibat masalah ekonomi. Buruh tersebut merupakan korban PHK akibat pandemi corona. 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).

Kementrian ketenaga kerjaan 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 ketidakberdayaan menjadi kekeluasan. 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, et al , 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, et al , 2005). Resilien memerlukan kehadiran baik faktor-faktor resiko maupun faktor-faktor promotif yang dapat membantu memberikan hasil positif atau mengurangi dan menghindari hasil-hasil yang negatif.

Salah satu faktor pendukung tingginya resiliensi yaitu spiritualitas yang pada hakikatnya menjadi kajian fokus dalam psikologi Islam. Spiritualitas merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan tingkat kesehatan (Deb et al., 2016; Uyun & Rumiani, 2012). Spiritualitas dapat menjadi sumber harapan, makna, kedamaian, kenyamanan, dan pemaafan yang kuat bagi diri sendiri dan individu lain (BrewerSmyth & Koenig, 2014). Spiritualitas memiliki manfaat yang lebih integral. Contohnya dalam beribadah kepada Allah SWT salah satunya berupa sholat. Sholat lima waktu merupakan kewajiban bagi umat muslim, karena sholat menunjukkan

kepatuhan perintah Allah dan itu merupakan nilai religiusnya. Namun, di sisi lain sholat merupakan sebuah terapi spiritual karena melatih fokus dan menimbulkan ketenangan jiwa. Individu dengan spiritualitas yang baik dapat menghadapi tekanan dan permasalahan yang dialami karena dengan spiritualitas yang dimiliki tersebut, individu akan mengaitkan pengalaman hidupnya dengan transenden (Permana, 2018). Hal lain diungkapkan bahwa, dengan meningkatkan keimanan juga dapat mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi rileks. Dengan kata lain, praktik keyakinan beragama dapat membuat individu menjadi resilien (Javanmard, 2013).

Dalam dunia psikologi, menurut Ancok dan Nashori (2008), 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 yang secara umum sudah dibahas dalam teori-teori moderen psikologi. Psikologi Islami merupakan suatu aliran psikologi yang dibangun berdasarkan 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 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.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan kajian alternatif menyangkut tentang meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi menurut 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.

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 berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan psikoterapi islam yang digunakan dalam mengatasi *stress*, kesedihan, dan rasa cemas pada masyarakat sebagai korban PHK. Adapun langkah-langkah adalah sebagai berikut Penelusuran 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 188 jurnal peneliti memperoleh 13 naskah riset yang sesuai untuk diteliti serta membuatnya menjadi 3 teknik psikoterapi yang paling sering digunakan dalam meningkatkan resiliensi dalam perspektif psikologi Islam. Peneliti juga membuat ringkasan hasil riset yang meliputi identitas peneliti, tahun naskah terbit dan hasil penelitian. Selanjutnya, peneliti menarik benang merah mengenai teknik psikoterapi yang sering digunakan untuk meningkatkan resiliensi berdasarkan pandangan Islam.

PEMBAHASAN

Tinjauan Tentang Resiliensi Covid 19 sebagai Telaah Kajian Psikologi Islam

Berbicara tentang Covid 19 banyak pakar peneliti yang melakukan penelitian tentang virus tersebut terutama penelitian dibidang kedokteran. Akan tetapi dalam perspektif psikologi dengan sudut pandang islami belum begitu banyak ditemukan. Psikoterapi Islam yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Membaca Alfatihah

Psikoterapi Islam sering menggunakan perantara Al-Qur'an sebagai alat atau sarana memperoleh kesembuhan (Syifa) untuk permasalahan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikologis atau pikirannya. Terapi menggunakan Al-Qur'an dibagi menjadi dua yaitu: 1) Fokus yang tinggi saat membaca, memakai pakem atau sesuai aturan yang telah ditentukan. Sebagai contoh seseorang yang membacakan akan memperoleh dampak, baik kepada individu yang membacanya ataupun kepada yang dido'akan dengan wasilah bacaan Al Qur'an. Alunan suara dan tempo yang ditawarkan para sufi pada waktu membaca Al-Qur'an diyakini mampu menghilangkan gangguan jiwa serta mempunyai kekuatan guna menjaga kesehatan jiwa. 2) Mampu mengetahui makna yang ada di dalam ayat-ayat tertentu, sesuai atas apa yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil penelitian (Widodo & Triana, 2020) diperoleh bahwa metode *Al Fatihah Reflection Therapy* cukup memberikan efek yang sangat positif untuk meningkatkan resiliensi bagi subjek kelompok disabilitas.

Secara umum gelombang suara ditangkap oleh otak, melalui terapi membaca Al-Qur'an sel-sel tubuh menjadi aktif sehingga terjadi proses peningkatan absorpsi sel *enterochromaffin* yang mampu meningkatkan hormon serotonin pada *dorsal paraqueductal gray matter*. Peningkatan tersebut menyebabkan keadaan relaksasi sehingga mampu menghambat rasa takut. Selain itu, melalui pengaktifan sel-sel tubuh gelombang suara juga isinya diterima oleh korteks visual primer ditransmisikan ke girus anguler kiri, yang menerjemahkan bentuk visual kata menjadi kode auditorik dan mentransmisikan ke *wernicke's* area lalu memicu respon yang

tepat masing-masing difasikulus *arcuatus*, *broca's area* dan korteks motorik kemudian memunculkan bunyi bicara yang sesuai. Akhirnya dengan proses tersebut dengan media Al Fatihah seseorang berani untuk berbicara di depan umum, (Julianto et al., 2018).

Selain itu sejalan dengan temuan diatas Wahidah, (2018), mahasiswa program doktor UIN Kalijaga Yogyakarta dengan judul "resiliensi perspektif al-qur'an" menunjukkan hasil bahwa metode meningkatkan resiliensi secara signifikan terdiri atas tiga tahap yaitu 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; 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. 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'aaqabah, 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'iyah*) 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). Sehingga membaca Al-fatihah selain bernilai sebagai ibadah namun juga sebagai bentuk pengobatan dari ranah spiritual untuk meningkatkan resiliensi.

Sabar dan Sholat

Penelitian yang dilakukan oleh (Uyun & Rumiani, 2012), tentang sabar dan shalat sebagai model untuk meningkatkan resiliensi di daerah bencana, Yogyakarta. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa pelatihan sabar dan shalat tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi, sehingga hipotesis ditolak.

Alasan tidak terbuktinya hipotesis *alternative* yang diajukan karena yang pertama berkaitan dengan keadaan subjek yang masih berada di shelter. Pada kenyataannya berdasarkan wawancara terhadap para subjek penelitian didapatkan simpulan mereka belum bisa sepenuhnya bangkit karena mereka masih tinggal di shelter sampai dengan saat penelitian ini. Sebenarnya mereka menyatakan bahwa setelah pelatihan merasakan ketenangan, tidak khawatir lagi, dan bersyukur dengan keadaan sekarang, namun mereka masih menginginkan pekerjaan yang tetap, serta tempat tinggal yang lebih layak dibandingkan sekarang. Artinya mereka sudah mengalami perubahan ke arah ketenangan hati, tetapi belum cukup resilient, karena belum mampu bangkit dari keadaan yang sulit. Mereka juga belum merasa optimis dengan keadaan yang akan datang, serta belum

memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

Kedua, berdasarkan pandangan berbeda, resiliensi dapat dianggap sebagai aspek kepribadian yang relatif menetap, sehingga kemungkinan tidak mudah diubah dengan pelatihan yang relatif singkat. Hal ini sebagaimana pernyataan Agaibi dan Wilson (2005) yang berasumsi bahwa resiliensi merupakan pola kepribadian atau kemampuan coping, artinya resiliensi sebagai pola kepribadian sudah terbentuk dalam waktu yang lama, tentu saja tidak dapat berubah hanya dalam beberapa minggu.

Ketiga, adanya beberapa faktor lain yang mendasari munculnya resiliensi, di samping spiritualitas yang telah diasumsikan dalam penelitian ini. Pendapat Rolf dan Johnson (2002) menyatakan bahwa aspek-aspek yang membentuk resiliensi di antaranya tingkat inteligensi, kemampuan berkomunikasi, konsep diri positif, serta optimisme.

Keempat, tidak dilakukannya randomisasi juga kemungkinan memengaruhi tidak efektifnya pelatihan terhadap peningkatan resiliensi.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rozi & Prasasti, 2021), tentang kesabaran sebagai nilai kebajikan dan efeknya terhadap resiliensi: Peranan moderasi dari disposisi harapan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa efek sabar terhadap resiliensi diperkuat dengan disposisi harapan yang tinggi. Individu yang memiliki harapan yang tinggi dan sedang, secara signifikan memperkuat efek kesabaran terhadap resiliensi. Sedangkan individu yang memiliki harapan yang rendah, tidak signifikan memperkuat efek kesabaran terhadap resiliensi.

Menurut tinjauan penulis kesabaran menyebabkan orang menemukan makna hidup tanpa perasaan marah, menyesal dan khawatir ketika menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Al-Jauziyyah (2006) menyatakan bahwa kesabaran adalah penerimaan terhadap cobaan hidup, sehingga orang sabar mampu menghadapi keadaan yang buruk. Kesabaran menguatkan jiwa untuk menerima kesulitan hidup tanpa mengeluh, kemudian akan meningkatkan energi dalam menghadapi cobaan hidup. Orang sabar memiliki kemampuan mengendalikan emosi saat menerima musibah. Menurut Turfe (dalam Uyun & Rumaini, 2012), kesabaran berkaitan dengan keyakinan akan Allah, nabi dan rasul, serta hari akhir. Kesabaran dalam Islam melibatkan keyakinan akan petunjuk dan pertolongan Allah,

akibatnya ketika menghadapi cobaan, orang yang sabar akan tetap tenang dalam situasi yang sulit (tenacity) karena yakin bahwa Allah akan datang menolongnya. Ketenangan tersebut meningkatkan kemampuan berpikir positif (optimism), mudah bangkit dari situasi yang sulit (strength), dan sehingga mempermudah mencari penyelesaian masalah.

Sama halnya dengan Shalat merupakan bagian dari praktek keagamaan yang digunakan sebagai sarana beribadah kepada Allah. Seperti halnya Syed (2003) berasumsi bahwa shalat memungkinkan munculnya respon relaksasi, sehingga memengaruhi kesehatan fisiologis dan psikologis dalam jangka waktu yang panjang. Shalat menyebabkan kebahagiaan dan kegembiraan dalam pikiran, mengurangi kecemasan, dan memadamkan api kemarahan. Hasil penelitian Sharp (2010) menyatakan bahwa orang yang berhubungan dengan Tuhan melalui doa akan membantu mengatur emosi negatif. Seperti halnya dalam dua ayat surat Al Baqarah, Allah memerintahkan bagi hamba-Nya untuk meminta pertolongan dengan bersabar dan mendirikan salat. Allah *Ta'ala* berfirman, (Al-Baqarah: 153), yang artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” di ayat lain Allah *Ta'ala* berfirman pada (QS. Al Baqarah: 45) yang artinya *“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”*

Kebersyukuran

Penelitian yang dilakukan oleh Alif (Rodhiana, Farid, & Noviekayati, 2020), tentang efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana, hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan resiliensi kepada masyarakat di daerah rawan bencana. Karena rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif dan menciptakan kebahagiaan. Rasa syukur juga meningkatkan rasa spiritualitas yang berakibat individu lebih menyadari kehadiran Tuhan dalam kehidupannya. Dengan rasa bersyukur akan meningkatkan ketahanan atau resiliensi masyarakat dalam menghadapi situasi bencana. Sejalan dengan penelitian tersebut (Solichatun, 2014), menyatakan bahwa Hasil

menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa terima kasih memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi. Penelitian Utami tentang kebersyukuran menunjukkan bahwa bersyukur memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sejalan dengan penelitian yang sama (Putra et al., 2016), pelatihan bersyukur efektif meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi Gunung Sinabung.

Menurut tinjauan penulis Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kebersyukuran adalah salah satu bentuk dari emosi positif. Adanya emosi positif ini juga penting sebagai *protective* faktor dalam memprediksi kemampuan individu untuk menjadi pribadi yang resilien dalam melampaui kondisi yang penuh tekanan (Tugade & Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004; Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Jika ditinjau dari sudut pandang Al-Qur'an salah satu ayat menjelaskan tentang kebersyukuran adalah Surat (Luqman :12)

Artinya: *“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji”.*”

sehingga kebersyukuran selain bernilai sebagai ibadah namun juga sebagai bentuk pengobatan dari ranah spiritual.

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

Dalam konteks menjalankan aktivitas kehidupan khususnya di era 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 individu 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 bergetar, 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 kesanggupannya”.

Berdasarkan gambaran ayat tersebut, bahwa manusia di uji untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan masalah kehidupan, seperti dalam halnya PHK yang terjadi di kalangan 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. Melalui 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 karakteristik 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).

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 karakteristik pribadi yang resilien adalah orang yang tetap sabar, tabah, berjiwa besar dalam menghadapi 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. Berdasarkan telaah pustaka didapatkan bahwa metode-metode dalam psikologi Islam yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah terapi bacaan Al-fatimah, sabar dan shalat serta kebersyukuran. Meskipun kajian-kajian psikologi dibidang psikoterapi islam masih terbilang kurang, itu pada umumnya karena ranah penelitian dibidang ini terkadang masih dipersepsikan dengan nuansa tidak ilmiah atau tidak rasional. Padahal jika kita menggunakan metode penelitian yang tepat, maka psikoterapi islam akan berkembang sejajar dengan psikoterapi lainnya. Salah satu faktor penyebabnya karena kurangnya pemahaman mengenai terapi-terapi yang ada di dalam Islam itu sendiri. Konsekuensi mengembangkan konsep Psikoterapi Islam akan memunculkan berbagai macam masukan dan saran untuk pengembangan ke ilmuan yang lebih baik. Kritik dan saran yang ditujukan untuk pengembangan ke ilmuan sebaiknya ditanggapi dengan dalil dan argumentasi secara sistematis bukan dengan sikap emosional.

SARAN

Diharapkan kepada masyarakat kedepan dengan adanya kajian ilmu pengetahuan yang membahas terkait dengan cara meningkatkan resiliensi dalam menghadapi 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

- Al-Jauziyah, & Ibn, A.-Q. (2006). Kemuliaan sabar dan keagungan syukur. Mitra Pustaka. Al Eid, N. A., Alqahtani, M. M. J., Marwa, K., Arnout, B. A., Alswailem, H. S., & Al Toaimi, A. A. (2020). Religiosity, Psychological Resilience, and Mental Health Among Breast Cancer Patients in Kingdom of Saudi Arabia. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*. <https://doi.org/10.1177/1178223420903054>
- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6, 195-216.
- Ancok, D & Nashori, F. (2008). *Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Akhmaddhian, S., & Fathanudien, A. (2015). Partisipasi masyarakat dalam mewujudkan kuningan sebagai kabupaten konservasi (studi di kabupaten kuningan). *Jurnal Unifikasi*, 2 (1).
- Brewer-Smyth, K., & Koenig, H. G. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma? *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 251–256. <https://doi.org/10.3109/01612840.2013.873101>

- 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.
- Guild, James. (2020). The economic consequences of coronavirus in indonesia. *The Diplomat*. Dilihat pada 6 Maret 2020. <https://thediplomat.com>
- Javanmard, G. H. (2013). Religious beliefs and resilience in academic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 744– 748. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.638>
- Joniansyah. (2020, Mei, 1). Diduga stres, buruh pabrik di tangerang akhiri hidup. Retrieved from tempo.co: <https://metro.tempo.co/read/1337572/diduga-stres-buruh-pabrik-di-tangerang-akhiri-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>
- Makki, S. (2020, Mei 01). Bukan 2 Juta, Kadin Sebut Korban PHK Akibat Corona 15 Juta. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200501181726-92-499298/bukan-2-juta-kadin-sebut-korban-phk-akibat-corona-15-juta>
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi covid-19. Baskara: *Journal of Business & Entrepreneurship*, 83-92
- Isaacson, B. (2002). Characteristics and enhancement of resiliency in young people.
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2009). A viable 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>.
- Permana, D. (2018). Peran spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi pada residen narkoba. *Syifa Al-Qulub*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>
- Putra, A., I., D., Siregar, R., H., Fauziah, R. (2016). Efektivitas pelatihan bersyukur untuk meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi gunung sinabung, *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 2 (7). 120-127
- Rolf, J. E., & Johnson, J. L. (2002). Opening doors to resilience intervention for prevention research. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development positive life adaptations* (pp. 229-250) New York : Kluwer Academic Publishers
- Rozi, F & Prasasti, A. (2021). Kesabaran sebagai nilai kebajikan dan efeknya terhadap resiliensi: Peranan moderasi dari disposisi harapan, *Jurnal Psikologi Sosial*, 1 (19), 49-58
- Rodhiana, A, Farid, & Noviekayati. (2020). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana, 4 (5), 661-668, <http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i4.511>
- Syed, I. B. (2003). Spiritual medicine in the history of islamic medicine. *Journal of the International Society for the History*

of Islamic Medicine (ISHIM), 2 (4), 45-49.

peningkatan resiliensi penyandang disabilitas, *PSYCHO IDEA*, 1.

Sharp, S. (2010). How does prayer help manage emotions? *Social Psychology Quarterly*, 73, 417-437.

Sholichatun, Y. (2014). Strategi resiliensi personal bagi pekerja, *Jurnal Psikoislamika* . 1 (11), 9-14

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

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410– 21.

Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., & Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.

Uyun, Q., & Rumiani, R. (2012). Sabar dan shalat sebagai model untuk meningkatkan resiliensi di daerah bencana, Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(2), 253–276. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art7>

Utami, L., H. Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. 1-21

Wardani, I. S. (2020). 24 Perusahaan di sukoharjo terpukul covid-19, 5.170 karyawan kena phk dan dirumahkan. Solopos.com. Retrieved Desember 31, 2020, from <https://www.solopos.com/24-perusahaan-di-sukoharjo-terpukul-covid-19-5-170-karyawan-kena-phk-dan-dirumahkan-1065866>

Wahidah, E.,Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. 1 (2). 105-120

Widodo, S.A, Triana, J. (2020). Al fatimah reflection therapy (ART) sebagai upaya