

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. RESILIENSI

##### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi dapat diartikan sebagai adaptasi yang baik dibawah keadaan khusus (snyder & Lopez, 2002). Menurut Sills dan Steins (2007) resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stres dan trauma. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan. Resiliensi juga merupakan kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma, yang memungkinkan adanya stress di kehidupannya ( Reivich & Shatte,2002).

Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stres, mampu beradaptasi dengan keadaan stres ataupun kesulitan (Smith dkk,2008). Resiliensi juga dipandang sebagai ukuran keberhasilan kemampuan *coping stress* (Connor & Davidson,2003). Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh mengenai resiliensi , maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan.

## 2. Aspek Resiliensi

Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) terdiri dari lima aspek, berikut adalah aspek-aspek tersebut :

a. *Personal competence, high standards, and tenacity*

Merupakan faktor yang mendukung seorang untuk terus maju terhadap tujuan saat orang tersebut mengalami tekanan atau *adversity*.

b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*

Aspek ini berfokus pada ketenangan, keputusan dan ketepatan saat menghadapi stres.

c. *Positive acceptance of change, and secure relationships.*

Hal ini berkaitan dengan adaptasi yang dimiliki seseorang.

d. *Control*

Aspek ini berfokus pada kontrol dalam mencapai tujuan dan kemampuan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain ataupun dukungan sosial.

e. *Spiritual influences*

Merupakan kepercayaan seseorang pada Tuhan atau nasib.

Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

a. *Tenacity* (Kegigihan)

Menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang

b. *Strength* (Kekuatan)

Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu.

c. *Optimism* (Optimisme)

Merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu dalam melawan situasi yang sulit.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi terdiri dari tujuh aspek, berikut adalah aspek-aspek tersebut :

a. Regulasi emosi

Kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif dibawah tekanan individu yang resilien mengembangkan keterampilan dirinya untuk membantunya mengandalikan emosi, perhatian, maupun perilakunya dengan baik.

b. Pengendalian dorongan

Kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran, termasuk kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu. Kemampuan mengendalikan dorongan juga terkait dengan regulasi emosi.

c. Analisis kausal

Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Individu yang resilien memiliki gaya berfikir yang terbiasa untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi.

d. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu dapat memecahkan masalah dan berhasil individu tersebut yakin bahwa dirinya telah efektif dalam hidupnya. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain, juga menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan.

e. Realistis dan optimis

Kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif tentang masa depan yang belum menjadi terealisasi dalam perencanaan. Hal tersebut terkait dengan *self esteem*, tetapi juga memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri juga melibatkan akurasi dan realisme.

f. Empati

Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat-isyarat non verbal orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan cenderung untuk menyesuaikan keadaan emosi mereka.

g. Keterjangkauan

Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil suatu kesempatan yang baru sebagai tantangan. Mejangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan *self handicapping*.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek resiliensi diatas, penelitian ini sesuai dengan teori Connor dan Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) melihat dari kondisi atau kriteria subjek yang digunakan yaitu pasien penderita penyakit kronis, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan tiga aspek utama resiliensi yang terdiri dari *tenacity*, *strength*, dan *optimism*.

### 3. Faktor –faktor yang mempengaruhi resiliensi

Menurut Everall, Allrows dan Paulson (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersiri dari empat faktor, yakni faktor individu, keluarga, komunitas dan faktor resiko.

a. Faktor Individu

Yang dimaksud faktor individu adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri yang mampu membuat seseorang menjadi resilien. Hal-hal yang termasuk dalam faktor individu ini antar lain :

#### 1) Fungsi kognitif atau intelegensi

Individu dengan intelegensi yang baik memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik. Levin (2002) menyatakan kecerdasan yang dimaksud tidak selalu IQ yang baik, namun bagaimana seseorang dapat mengaplikasikan kecerdasannya untuk dapat memahami orang lain maupun diri sendiri dalam banyak situasi.

#### 2) Strategi *coping*

Penelitian mengindikasikan bahwa remaja yang resilien memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik dan menggunakan *problem focused coping* atau fokus terhadap permasalahan sebagai strategi mengatasi masalahnya.

#### 3) *Locus of Control*

*Locus of control* yang membuat individu menjadi resilien adalah yang cenderung ke dalam diri yaitu internal *locus of control*, dimana dengan begitu individu memiliki keyakinan dan rasa percaya, cenderung memiliki tujuan, harapan, rencana pada masa depan dan ambisi bahwa dirinya memiliki kemampuan.

#### 4) Konsep Diri

Beberapa penelitian juga menemukan bahwa konsep diri yang positif dan harga diri yang baik membuat individu menjadi resilien.

##### b. Faktor Keluarga

Beberapa penelitian serupa menjelaskan bahwa individu yang menerima secara langsung arahan dan dukungan dari orang tua dalam keadaan yang buruk akan lebih merasa termotivasi, optimis dan yakin bahwa individu tersebut mampu untuk menjadi sukses

##### c. Faktor Komunitas atau Eksternal

Pada situasi yang buruk, individu yang resilien lebih sering mencari dan menerima dukungan juga kepedulian dari orang dewasa selain orang tua, seperti guru, pelatih, konselor sekolah, kepala sekolah dan tetangga. Begitupula dengan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, juga lingkungan yang baik.

##### d. Faktor Resiko

Herman, dkk (2011) menyebutkan beberapa faktor yang ada dalam faktor resiko sebagai *stressor* atau tekanan. Faktor tersebut berupa keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negatif dalam hidup, peperangan, bencana alam dan sebagainya. Penelitian yang sama juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi selain faktor yang telah disebut diatas, yaitu regulasi emosi, emosi positif, spiritualitas, harapan, optimisme, kemampuan beradaptasi, faktor demografis (usia, gender, jenis kelamin, ras dan etnik) ataupun faktor lain

yang mampu meningkatkan resiliensi seperti tahapan kehidupan yang telah dilalui sebagai fase perkembangan hidup. Dengan demikian, secara garis besar terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor individu, keluarga dan eksternal (komunitas). Penelitian ini memiliki variabel bebas yaitu kebersyukuran yang termasuk dalam faktor individual atau faktor yang berasal dari dalam diri individu yang disampaikan oleh Herman, dkk (2011), yaitu spritualitas, karena perilaku bersyukur terkait dengan hubungan manusia dan keyakinannya terhadap Allah SWT, begitu pula dengan spritualitas yang menjelaskan mengenai perihal keyakinan secara lebih luas.

Dari teori teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi dapat ditimbulkan melauai tiga faktor yaitu faktor individu, keluarga dan komunitas. Salah satu faktor utama yang berasal dari dalam individu adalah rasa kebersyukuran.

## **B. Kebersyukuran**

### **1. Definisi Kebersyukuran**

Menurut Emmons dan McCulloch (2003), bersyukur dalam konsep barat berasal dari bahasa latin *gratia* yang berarti keramah tamahan dan kegembiraan. Lebih lanjut Emmons dan McCulloch (2003) menjelaskan bahwa bersyukur dapat dikonseptualisasikan sebagai rasa emosi, sikap, nilai moral, kebiasaan, kepribadian atau sifat dan respon *coping*. Wood, dkk (2010) menyatakan bersyukur atau rasa syukur adalah emosi yang terjadi setelah individu menerima

bantuan atau sesuatu yang dianggap berharga, bernilai, dan bersifat altruistik (diutamakan).

Bersyukur juga merupakan perasaan yang disampaikan sebagai rasa terima kasih yang bertahan, berkelanjutan pada suatu situasi dan dari waktu ke waktu (Emmons & Shelton, 2002). Bersyukur adalah sebuah instrumen yang mampu mengurangi berbagai pengaruh negatif pada diri individu. Dalam situasi trauma, bersyukur adalah suatu proses pertumbuhan yang mengikuti sebuah kejadian krisis maupun trauma (Subandi, dkk 2014).

Islam menerangkan wujud syukur dengan lebih luas dan mendalam, seperti di antaranya yang disampaikan oleh Ibnu Manzhur bahwa syukur adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan dan disertai niat, memuji Sang Pemberi Nikmat dengan lisan dan menggunakan nikmat itu untuk taat kepada-Nya (Abdullah, 2013). Ibnu Qayyim Al Jauziyah (2015) mendefinisikan syukur adalah melakukan ketaatan dan mendekati diri kepada-Nya dengan segala hal yang dicintai-Nya lahir dan batin. Aljauziyah juga menerangkan syukur berarti mengakui dengan segenap jiwa, raga, dan perasaan atas nikmat Allah dan memperlakukannya dengan suka cita (Aman, 2008)

Bentuk syukur yang terbaik adalah mencurahkan segala potensi jiwa raga untuk mendekati diri kepada Tuhan dengan melaksanakan semua perintah-Nya dan meninggalkan semua larangan-Nya (Ahyadi,1995). Selain itu, Ahyadi (1995) juga menyebutkan bahwa bersyukur dan merasakan nikmat akan karunia Tuhan merupakan salah satu ciri-ciri kehidupan alam perasaan orang yang beriman.

Shihab (Chairani dan Kurniawan, 2008) menjelaskan bahwa syukur berarti menggunakan seluruh kekuatan untuk memfungsikan semua nikmat Allah yang dilimpahkan-Nya sesuai dengan tujuan penganugerahan-Nya. Dari seluruh definisi mengenai syukur yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa syukur berarti perasaan yang lebih dari pada terima kasih yang diucapkan secara lisan maupun dengan hati atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

## **2. Aspek-aspek Kebersyukuran**

Terdapat lima sendi dan dasar yang melandaskan syukur yang dinyatakan oleh Al-Jauziyah (1998) bila salah satunya tidak terpenuhi maka syukur itu belumlah sempurna, kelima sendi tersebut adalah :

1. Orang yang bersyukur tunduk pada apa yang disyukuri, berarti orang yang bersyukur sadar bahwa apa yang disyukurinya berasal dari Allah SWT sehingga tunduk terhadap yang memberi apapun yang disyukurinya.
2. Mencintai-Nya, berarti orang yang bersyukur mencintai Allah SWT sebagai Dzat Yang Maha Pemurah memberikan nikmat untuk disyukuri.
3. Mengakui nikmat-Nya, berarti orang yang bersyukur mengakui nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.
4. Memuji-Nya karena nikmat itu, berarti orang yang bersyukur memuji Allah SWT atas nikmat yang telah dirasakannya.

5. Tidak menggunakan nikmat itu sebagai sesuatu yang dibenci-Nya, orang yang bersyukur tidak menyalahgunakan segala nikmat yang diberi Allah SWT untuk hal-hal yang dilarang oleh-Nya.

Kurniawan, dkk ( 2012 ) juga memaparkan bahwa bersyukur dalam perspektif islam terbentuk atas empat aspek, yaitu :

1. Bersyukur dengan Qolbu

Seseorang dikatakan bersyukur dengan qolbu ketika meyakini dan mengakui semua nikmat yang diterima berasal dari Allah SWT. Meyakini bahwa ada keterlibatan Allah di dalam setiap nikmat yang diperoleh , dan menyadari bahwa setiap kebaikan yang diterima dari orang lain berasal dari Allah SWT.

2. Bersyukur dengan lisan kepada Allah SWT

Seseorang dikatakan bersyukur dengan lisan kepada Allah SWT ketika senantiasa memuji Allah atas segala karunia yang diterimanya. Bahkan bukan hanya ketika mendapatkan perkara yang menggembirakan, seseorang yang bersyukur dengan lisan kepada Allah tetap memuji-Nya ketika mendapat perkara yang dibencinya.

3. Bersyukur dengan lisan kepada manusia

Seseorang dikatakan bersyukur dengan lisan kepada manusia ketika mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah berbuat baik, memberikan nasihat kepadanya, begitupula kepada orang yang telah menginspirasi berbuat kebaikan.

#### 4. Bersyukur dengan tindakan

Seseorang yang dikatakan bersyukur dengan tindakan ketika memaksimalkan seluruh potensi yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk kemanfaatan orang banyak. Begitu pula dengan mempergunakan waktu luang yang dimiliki untuk melakukan kebaikan.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran

Kebersyukuran dalam diri individu tentu di dorong oleh beberapa faktor. Faktor yang berperan kebersyukuran individu dalam penelitian Hambali, Meiz, dan Fahmi (2015) menyebutkan antara lain :

- 1) Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan selalu berpikir positif tentang rencana baik dari Allah SWT .
- 2) Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi yang terjadi saat ini.
- 3) Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang membantu.
- 4) Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang

tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaikbaiknya.

- 5) Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (tawakal). Tindakan kongkrit ini diwujudkan secara detil dalam menjaga kondisi diri pribadi, menyiapkan dana dan fasilitas, menolong dan tidak menyakiti orang lain, membalas kebaikan orang lain, termasuk juga rajin berdoa, beribadah dan melakukan perbuatan baik menurut agama serta adanya upaya kongkrit mengajak orang lain melakukan perbuatan nyata yang baik.
- 6) Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekati diri kepada Allah SWT .
- 7) Merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.

### **C. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi**

Berdasarkan definisi, aspek, hingga faktor yang telah dijelaskan di atas, bersyukur mampu menghasilkan sebuah masa yang begitu menyenangkan dari apa yang telah dialami oleh seseorang. Walker dan Pitts (2006) juga menyatakan bahwa bersyukur merupakan kondisi yang membuat seseorang nyaman dan terkait dengan emosi yang positif. Emmons dan McCullogh (2003) telah menyimpulkan, orang-orang yang bersyukur setiap minggunya berolahraga lebih rutin, menunjukkan lebih sedikit keluhan fisik, merasa secara keseluruhan hidup mereka lebih baik dan lebih optimistis dalam menghadapi minggu berikutnya

dibandingkan mereka yang justru menukiskan keluhan-keluhan atau peristiwa-peristiwa kehidupan yang sifatnya netral. Orang-orang yang bersyukur lebih mungkin membuat kemajuan terhadap tujuan atau target penting mereka, seperti target akademik, interpersonal, atau menyangkut kesehatan, dibandingkan subjek lain yang tidak bersyukur.

Kebersyukuran setiap hari pada orang dewasa menghasilkan level kewaspadaan (*alertedness*), antusiasme, determinasi, kepedulian (*attentiveness*) dan energi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berfokus pada mengeluh atau melakukan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*/merasa diri lebih baik dari pada orang lain). Disimpulkan juga bahwa, bersyukur yang dilakukan oleh penderita penyakit neuromuskular menghasilkan mood positif yang lebih tinggi, *sense of-connectedness* yang lebih tinggi dengan orang lain, lebih optimis dalam hidup dan memiliki durasi dan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol (Emmons,2003). Hasil ini mengisyaratkan tingkat resiliensi lebih baik pada orang yang bersyukur.

Orang yang bersyukur melaporkan level emosi positif, kepuasan hidup, semangat hidup dan optimisme yang lebih tinggi, serta level depresi dan stres yang lebih rendah. Orang yang bersyukur bukannya mengabaikan atau menyangkal aspek-aspek negatif dalam hidup, melainkan dapat mengelola sudut pandangnya untuk dapat menerima. Kebersyukurannya mampu meningkatkan perasaan senang lebih daripada dibanding emosi tidak menyenangkan (Wood, 2007).

Perkembangan lebih lanjut, kebersyukuran dapat menjadi terapi psikologis yang potensial. Latihan/intervensi kebersyukuran dapat diterapkan diberbagai bidang kehidupan, di sekolah, organisasi atau perusahaan, bidang kesehatan, untuk menyelesaikan masalah sosial dan keluarga, dan macam-macam. Kebersyukuran lebih dari sekedar mengucapkan segala puji bagi Allah SWT dibibir. Hati orang-orang yang bersyukur berbicara. Jiwanya mencari-cari agar dapat selalu bersyukur, dengan banyak merenungkan nikmat kehidupan yang diberikan Allah, berefleksi atas kehidupan, menahan diri agar tidak mudah mengeluh, tidak terburu-buru dalam menilai suatu masalah atau situasi yang buruk dan sebagainya.

Menurut Reivich, dkk (Helton & Smith, 2004), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sevelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stress yang ekstrim dan kesengsaraan (Holaday, 1997). Orang yang percaya bahwa mampu secara langsung menghadapi peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dan cepat mengambil tindakan dalam keadaan tersebut secara terkendali.

Resiliensi sangat berhubungan dengan manfaat dari kebersyukuran d iatas. Yu dan Zhang (2007) menyatakan, resiliensi dapat ditumbuhkan melalui tiga aspek, yaitu : kegigihan atau tidak putus asa, kekuatan dan optimisme. Ketiga aspek ini merupakan hasil dari kebersyukuran (McCullogh, 2003). Reivich dan Shatte (2002), resiliensi terdiri dari tujuh aspek, yaitu : regulasi emosi,

pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi realistis serta optimistis, empati dan keterjangkauan. Sementara Subandi (2014) pada kebersyukuran menyatakan, manfaat dari kebersyukuran meliputi regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi realistis serta optimis, empati dan keterjangkauan. Dengan demikian tujuh aspek resiliensi sangat berhubungan dengan manfaat kebersyukuran.

Resiliensi merupakan ketahanan atau ketangguhan yang membuat individu mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga individu mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan, yang didasari oleh tiga aspek yaitu kegigihan, kekuatan dan optimisme. Dalam pengertian ini maka karakteristik orang bersyukur sangat berperan dalam membangun resiliensi. Reivich dan Shatte (2005), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan *reaching out*. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berperilaku agresif. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang, individu yang resilien adalah individu yang optimis. *Causal Analysis* menunjuk pada kemampuan individu untuk

mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Empati secara sederhana dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepribadian terhadap orang lain (Greef,2005). Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Efikasi diri adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Efikasi diri mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

Menurut Ballenger-Browning dan Douglas (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya adalah : 1) Pandangan positif, menggunakan strategi kognitif-behavioral untuk meningkatkan optimisme dan menurunkan pesimisme, salah satunya adalah menggunakan selera humor. 2) Spritualitas, mengembangkan dan hidup dengan prinsip-prinsip yang bermakna dan menempatkan prinsip-prinsip tersebut ke dalam tindakan *altruisme*. 3) Penerimaan, memahami dan mempunyai keyakinan atas suatu peristiwa yang sedang terjadi atau yang telah terjadi. Kemampuan untuk membentuk resiliensi yang disampaikan oleh Reivich (2005) dan faktor yang mempengaruhi resiliensi oleh Douglas (2010) di atas, terkandung dalam hikmah bersyukur sebagaimana telah diuraikan pada awal paragraf. Kebersyukuran dapat menenangkan hati orang yang sedang menderita ketenangan ini sangat penting agar tidak panik dan menjaga seseorang dari kekesalan emosi akibat penyakit yang diderita.

Pembicaraan mereka akan lebih diarahkan untuk hal-hal positif, misalnya saling berbagi pengalaman dengan narapidana lain, membangun komunitas sesama narapidana dengan tujuan meringankan tekanan, berbagai pengalaman dengan orang lain yang masih terhindar dari berbagai macam masalah dan sebagainya.

Seseorang yang menyandang sebagai narapidana perlu memiliki kemampuan khusus, seperti rasa syukur agar lebih mudah dalam membangun kemampuan untuk bertahan dan mampu bangkit dari keadaan yang sulit (resiliensi). Resiliensi itu sendiri diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma, yang memungkinkan adanya stres di kehidupannya. Resiliensi merupakan ketahanan atau ketangguhan yang membuat individu mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga individu mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga individu mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan, yang didasari oleh tiga aspek yaitu kegigihan, kekuatan dan optimisme.

Individu yang resilien mampu tenang dalam situasi yang menekan, hal ini dapat terjadi bila individu selalu beribadah dan taat kepada Allah SWT, karena bersyukur juga mengingatkan bahwa manusia memiliki Sang Maha Pencipta yang mengetahui kemampuan dan keterbatasan kemampuannya, terlebih bagi para narapidana yang memiliki kesulitan-kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Individu yang bersyukur percaya atas segala yang menjadi keputusan Allah SWT adalah hal yang terbaik untuk dirinya sekalipun itu berupa kesulitan dan Allah menegaskan bahwa kesulitan tidak pernah berdiri sendiri (Rakhmat,

2010), kesulitan akan selalu berdampingan dengan kemudahan, sehingga manusia patut tetap merasa tenang untuk situasi yang sulit.

#### **D. Hipotesis penelitian**

Berdasarkan penjelasan mengenai kedua konstruk di atas, maka hipotesis yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi. Semakin tinggi rasa bersyukur dalam diri individu maka semakin tinggi kemampuan resiliensinya, atau semakin rendah rasa bersyukur dalam diri individu maka semakin rendah kemampuan resiliensi di dalam individu.