

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Abad ke-21 menuntut individu untuk memiliki kemampuan bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan dalam proses pendidikan, sebuah kemampuan yang dikenal sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik menjadi perhatian global seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan pendidikan, perubahan kurikulum yang dinamis, serta tingginya standar capaian kompetensi yang harus dipenuhi peserta didik (OECD, 2022). Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik rendah cenderung lebih mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, kesulitan mempertahankan motivasi belajar, serta rentan mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, individu yang resilien mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif dan tetap konsisten dalam upaya mencapai tujuan belajarnya meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan.

Indonesia juga menghadapi permasalahan serupa, di mana permasalahan rendahnya daya juang akademik dan tingginya stress belajar tampak nyata terutama pada peserta didik di lembaga pendidikan berbasis agama. Berdasarkan laporan dari *Indonesian Child Wellbeing Index* (UNICEF, 2021), tingkat kesejahteraan psikologis siswa di Indonesia menunjukkan penurunan *pasca pandemic COVID-19*, terutama dalam hal motivasi dan ketahanan mental terhadap beban akademik. Kondisi ini tentunya berdampak signifikan terhadap capaian belajar siswa, begitupun yang dirasakan oleh santri yang menuntut ilmu di pesantren.

Salah satu instansi pendidikan di Sumatera Barat yaitu Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Sumatera Thawalib Parabek, yang selanjutnya disebut dengan PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek, memiliki tantangan akademik dengan karakteristik yang cukup unik. Santri tidak hanya dituntut untuk menuntaskan pembelajaran keagamaan seperti pembacaan kitab kuning, tetapi juga dituntut untuk menyelesaikan pelajaran umum sebagaimana

lembaga pendidikan formal lainnya. Ritme kegiatan yang padat, kewajiban ibadah, serta target akademik sering kali menimbulkan tekanan tersendiri, sehingga terdapat santri yang mengalami kehilangan kemampuan untuk menjaga dan mempertahankan dirinya dari tantangan akademik tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian santri mengalami penurunan semangat belajar serta kesulitan menjaga konsistensi dalam mengikuti kegiatan akademik seperti pembelajaran di kelas maupun di pengajian tambahan. Fenomena ini menunjukkan pentingnya faktor internal yang mampu menghadapi tantangan-tantangan tersebut, salah satu faktor internal tersebut seperti nilai religiusitas/ spiritualitas yang melekat pada santri dan menjadi nilai yang selalu diajarkan di kehidupan santri sehari-hari, salah satu nilai tersebut yaitu nilai istiqomah yang dapat menopang resiliensi akademik santri.

Resiliensi akademik pada dasarnya tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, salah satunya adalah nilai spiritualitas atau religiusitas yang dianut individu. Dalam konteks santri, nilai keagamaan bukan sekadar praktik ritual, melainkan juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membentuk ketahanan diri. Salah satu nilai spiritual yang senantiasa ditanamkan dalam kehidupan santri sehari-hari adalah istiqomah, yakni keteguhan hati dalam menjalankan ketaatan secara konsisten. Dalam pandangan Al-Ghazali, istiqomah merupakan bentuk keteguhan hati dalam menjalankan ketaatan dan menjaga konsistensi amal lahir dan bathin di jalan Allah. Dalam kitabnya *Ihya Ulum Ad-Din*, Beliau menuliskan bahwa:

الْإِسْتِقَامَةُ هِيَ إِبْتِثَاتٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَالْمُدَوِّمَةُ عَلَيْهَا مِنْ غَيْرِ انْحِرَافٍ وَلَا فُتُورٍ

“Istiqomah adalah keteguhan dalam ketaatan dan ketekunan dalam menjalaninya tanpa penyimpangan dan tanpa rasa malas” (Al-Ghazali, 2011).

Dalam kajian tasawuf psikoterapi, istiqomah dipandang bukan hanya sebagai kebiasaan ibadah, melainkan juga sebagai kondisi psikologis yang

menumbuhkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, serta kesanggupan menghadapi rintangan hidup dengan sabar dan konsisten. Dengan demikian, istiqomah berpotensi menjadi salah satu pondasi bathin yang turut memperkuat resiliensi akademik santri.

Permasalahan kemudian mengerucut pada sejauh mana nilai istiqomah sebagai aspek spiritualitas dapat berhubungan dengan kemampuan resiliensi akademik santri. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah meneliti pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental dan ketahanan psikologis, penelitian yang secara eksplisit dalam menghubungkan istiqomah dengan resiliensi akademik dalam konteks santri masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya untuk mengkaji hubungan antara istiqomah dan resiliensi akademik pada santri PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek, guna memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian tasawuf psikoterapi dan kontribusi praktis bagi pembinaan karakter santri di lembaga pendidikan diniyah formal maupun pendidikan pesantren modern.

Dari data survei nasional Badan Pusat Statistik (Statistik, 2022) menunjukkan bahwa sekitar 28% siswa di institusi pendidikan agama di Indonesia mengalami tingkat stress akademik sedang hingga tinggi, yang berkaitan erat dengan rendahnya resiliensi akademik. Rendahnya resiliensi ini tercermin melalui faktor berupa tekanan kurikulum dan kurangnya dukungan emosional. Laporan ini mengungkapkan bahwa resiliensi akademik rendah berkaitan dengan penurunan partisipasi belajar, sebagian responden melaporkan motivasi yang menurun akibat kejenuhan dengan jadwal belajar yang padat, tujuan/cita-cita yang belum matang, serta sulit untuk mencari solusi sendiri terhadap kesulitan yang dirasakan.

Dukungan teori dari ahli psikologi pendidikan, seperti Martin Seligman dalam bukunya Flourish (Seligman, 2011) yang membahas mengenai *learned optimism*, menyatakan bahwa resiliensi dapat dibangun melalui *learned optimism*. Optimisme merupakan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang muncul dalam

kehidupannya. Keyakinan ini mendorong individu untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan (Fahmawati, 2025). Sikap tersebut sejalan dengan resiliensi akademik yang menekankan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Hal tersebut memiliki keterkaitan dengan konsep istiqomah yang menekankan keteguhan hati dalam menghadapi rintangan. Pendapat ini diperkuat oleh teori positif psikologi yang mengintegrasikan elemen spiritual sebagai pendorong ketahanan, sehingga menunjukkan bahwa istiqomah bukan sekedar praktik agama, melainkan juga alat psikologis untuk meningkatkan adaptasi akademik di tengah tekanan.

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulum Ad-Din* jilid III (Al-Ghazali, 2011) menjelaskan bahwa istiqomah adalah pondasi jiwa yang tabah, seseorang mampu menjaga amal sholeh di tengah godaan dunia, sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap ujian kehidupan, termasuk tantangan intelektual. Pendapat ini menekankan bahwa istiqomah bukan sekedar ritual, melainkan proses pemurnian bathin yang membentuk resiliensi, sebagaimana diuraikan dalam ajaran tasawuf yang melihat keteguhan sebagai kunci untuk mencapai kedamaian jiwa di lingkungan pendidikan seperti pesantren.

Penelitian sebelumnya yang telah diteliti oleh Nur Hefni Ebri (Ebri, 2022) mengungkapkan adanya kaitan positif yang signifikan pada *religious coping positive* dengan resiliensi pada santri di Pekanbaru. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi *religious coping positive* maka semakin tinggi pula resiliensi di kalangan santri di Pekanbaru. Selain itu, penelitian oleh Muh. Zaini Hakiki (Hakiki, 2024) menyebutkan bahwa didapatkan pengaruh yang bersifat positif, yang berarti semakin tinggi religiusitas suatu individu maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya.

Meskipun sejumlah penelitian di atas telah mengkaji hubungan religiusitas secara umum dengan resiliensi maupun ketahanan psikologis, kajian yang secara eksplisit menghubungkan nilai istiqomah dengan resiliensi

akademik masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu cenderung membahas religiusitas secara umum tanpa menyoroti dimensi istiqomah sebagai konstruk tersendiri, dan belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut dalam konteks santri di Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Sumatera Thawalib Parabek. Kesenjangan inilah yang menjadi celah penting untuk diteliti lebih lanjut.

Tantangan bagi santri dalam beradaptasi terhadap banyaknya mata pelajaran dan jadwal pelajaran yang padat merupakan sebuah masalah aktual yang cukup signifikan di lingkungan pendidikan formal, khususnya di lembaga pendidikan seperti PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek. Kondisi ini mengharuskan santri untuk menghadapi tekanan akademik yang besar. Penelitian oleh Rahmawati (Rahmawati, 2019) menunjukkan bahwa jadwal pelajaran yang padat dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis santri yang akan menyebabkan stress dan kelelahan. Berdasarkan pengamatan ini, jelas bahwa beban akademik yang tinggi tanpa strategi koping yang memadai dapat menghambat performa akademik santri. Oleh karena itu, seharusnya adanya keseimbangan antara beban akademik dengan kapasitas adaptasi santri untuk memastikan mereka mampu berkembang secara optimal tanpa mengorbankan kesejahteraan mereka.

Akan tetapi, tidak semua lembaga pendidikan yang menerapkan kebijakan yang memadai untuk mendukung kemampuan adaptasi santri terhadap tuntutan akademik mereka. Seharusnya terdapat program-program pendukung yang konsisten untuk membantu santri mengelola beban akademik mereka seperti mencari dukungan sosial dan melakukan adaptasi terhadap mata pelajaran yang banyak dan jadwal pelajaran yang padat. Namun, kenyataannya masih terdapat santri yang tidak memiliki akses pada dukungan tersebut, sehingga memperburuk tekanan mental dan tekanan akademik yang mereka rasakan. Akibat dari kesenjangan ini adalah penurunan resiliensi akademik, di mana santri mungkin mengalami penurunan motivasi dan kesulitan mencapai prestasi yang diharapkan.

Strategi untuk menutupi kesenjangan ini sangatlah peting, dan inilah mengapa penelitian mengenai Hubungan Istiqomah dengan Resiliensi Akademik pada santri PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek perlu dilakukan. Ketika santri menghadapi jadwal pelajaran yang padat, pengembangan strategi yang memanfaatkan nilai-nilai dengan prinsip istiqomah dapat memberikan dasar yang kuat bagi mereka untuk meningkatkan resiliensi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis kekuatan hubungan antara variabel istiqomah dengan resiliensi akademik pada santri PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek, menggunakan pendekatan statistik untuk mengidentifikasi koefisien korelasi. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi kontribusi teoritis berupa model empiris yang mengintegrasikan elemen tasawuf dalam kerangka psikologi, serta menjadi rekomendasi berbasis data untuk program intervensi yang dapat secara signifikan memperkuat motivasi belajar dan mengurangi tekanan akademik, sehingga mendukung pertumbuhan holistik santri dalam lingkungan pendidikan agama.

Penelitian yang telah dilakukan umumnya menekankan pada hubungan religiusitas secara umum dalam melihat resiliensi akademik individu, namun minim yang mengkaji mengenai hubungan aspek religiusitas secara khusus seperti Hubungan Istiqomah dengan Resiliensi Akademik individu. Pemilihan PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek sebagai objek pada penelitian ini didasarkan pada pertimbangan kontekstual yang kuat. PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek merupakan sebuah instansi pendidikan yang baru berdiri dan memiliki santri yang cukup banyak. Memiliki mata pelajaran yang cukup banyak dan jam pelajaran yang padat bagi santri nya membuat peneliti tertarik untuk meneliti objek ini.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat menjadi bukti empiris melalui metode kuantitatif yang memungkinkan pengukuran presisi hubungan antara istiqomah dan resiliensi akademik, sehingga mengisi celah pengetahuan dengan data statistik yang dapat digeneralisasikan. Pemilihan PDF Ulya

Sumatera Thawalib Parabek sebagai objek penelitian, yang merupakan sebuah instansi pendidikan baru yang belum pernah diteliti secara mendalam terkait variabel ini, sehingga penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur Tasawuf dan Psikoterapi dan Psikologi Islam dengan temuan inovatif, tetapi juga memberikan dasar untuk kebijakan pendidikan yang lebih adaptif, membantu mengurangi risiko kegagalan akademik santri dan mendukung pembangunan karakter berbasis ketahanan spiritual di tengah tantangan global.

B. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini berjalan dengan fokus, penting untuk merumuskan masalah yang akan diteliti. Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi akademik santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek?
2. Bagaimana gambaran istiqomah yang dimiliki santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek?
3. Adakah hubungan antara tingkat istiqomah dengan resiliensi akademik santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek.
2. Untuk mengetahui gambaran istiqomah santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek.
3. Untuk mengetahui hubungan antara istiqomah dengan resiliensi akademik pada santri di PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis/ Akademik

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kerangka teori yang menyelidiki interaksi antara konsep istiqomah dan resiliensi akademik. Dengan menggali keterkaitan antara ketahanan psikologis dan kedisiplinan spiritual, temuan penelitian ini memperluas literatur akademik terkait faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika belajar santri. Studi ini diharapkan menjadi landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi bagaimana dimensi spiritual dapat memodifikasi atau memperkuat aspek resiliensi akademik, serta menjadi acuan dalam pengembangan model pendidikan holistik yang mengintegrasikan aspek keagamaan dan akademik secara lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang peran istiqomah dalam mendukung resiliensi akademik pada santri, terutama dalam menghadapi tekanan belajar di institusi pendidikan keagamaan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan pustaka bagi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Fakultas Ushuluddin, dan Program studi Tasawuf dan Psikoterapi, sebagai referensi pengembangan kurikulum dan pelatihan dosen serta mahasiswa dalam memahami aplikasi konsep tasawuf di bidang psikologi.
- b. Sebagai sumbangan referensi kepada pihak terkait, serta pembuat kebijakan dalam merancang strategi pendidikan yang mengedepankan sinergi antara pembelajaran spiritual dan peningkatan resiliensi akademik.
- c. Sebagai pijakan awal untuk mengembangkan kajian lebih mendalam terkait peran istiqomah dalam aspek resiliensi akademik maupun aspek

lain yang berkaitan dengan pendidikan agama, seperti integrasi tasawuf dalam intervensi psikologi, sehingga penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan yang lebih komprehensif, membantu merumuskan kebijakan pendidikan yang holistik di pesantren dan kontribusi pada pengembangan model ketahanan mental di konteks islam.

E. Kerangka Berpikir

Istiqomah merupakan sebuah kata yang sering diucapkan sebagai doa kepada Allah maupun pesan kepada seseorang. Istiqomah diartikan sebagai sikap teguh pendirian dalam ketauhidan serta konsisten dalam beramal sholeh dan berpegang teguh dalam keimanan atau ajaran islam, sikap istiqomah tercermin dalam bentuk sejalannya perkataan yang diucapkan dengan perbuatan yang dilaksanakan (Amin, 2009).

Dalam kitab Ta'lim wa Muta'allim, Imam Al-Zarnuji menjelaskan mengenai aspek-aspek yang relevan dengan konsep istiqomah terkhusus dalam belajar. Pertama, istiqomah belajar adalah bagian dari amaliah al-Qur'an. Dalam kutipan awal kitab nya Al-Zarnuji menyebutkan ayat al-Qur'an sebagai dasar teologis mengenai pentingnya dalam beristiqomah. Kutipan tersebut sebagai berikut:

ثُمَّ لَا بُدَّ مِنَ الْجِدِّ وَالْمُؤَاطَبَةِ وَالْمُلَازِمَةِ لِطَالِبِ الْعِلْمِ وَإِلَيْهِ الْإِشَارَةُ فِي الْقُرْآنِ قَوْلُهُ
تَعَالَى: وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا. وَقِيلَ: مَنْ طَلَبَ شَيْئًا وَجَدَ وَجَدَ، مَنْ
فَرَعَ الْبَابَ وَجَّ وَجَّ

Orang yang melakukan sesuatu di jalan Allah Swt. dengan bersungguh-sungguh, maka Allah Swt. akan memberi petunjuk pada nya, begitu pun ketika seseorang sedang bersungguh-sungguh dalam belajar.

Kedua, istiqomah belajar terkait dengan manajemen waktu. Al-Zarnuji mengutip sebuah syair nya yang cukup panjang dalam kitab tersebut, yang berbunyi:

وَلَا بُدَّ لِطَالِبِ الْعِلْمِ مِنْ سَهْرِ اللَّيَالِي كَمَا قَالَ الشَّاعِرُ:

بِقَدْرِ الْكَدِّ تُكْتَسَبُ الْمَعَالِي فَمَنْ طَلَبَ الْعُلَا سَهَرَ اللَّيَالِي

تَرْوُمُ الْعَرَّ ثُمَّ تَنَامُ لَيْلًا يَغُوصُ الْبَحْرَ مَنْ طَلَبَ اللَّالِي

عَلُّو الْكَعْبَ بِأَهْمَمِ الْعَوَالِي وَعِزُّ الْمَرْءِ فِي سَهْرِ اللَّيَالِي

وَتَرَكْتُ النَّوْمَ رَيِّ فِي اللَّيَالِي لِأَجْلِ رِضَاكَ يَا مَوْلَى الْمَوَالِي

Dalam syair tersebut dijelaskan bahwa seseorang yang istiqomah dalam belajar tidak boleh memperbanyak waktu tidurnya di malam hari, sebab itu dinilai tidak memiliki etos belajar yang tinggi. Hal ini terlihat cukup sulit untuk dilakukan, namun seorang pelajar harus membiasakan hal ini agar mampu meraih kesuksesan dalam belajar.

Al-Zarnuji menyarankan waktu yang baik untuk belajar agar seorang pelajar memiliki waktu belajar yang tertata, hal tersebut dijelaskan dalam kutipan kitab nya sebagai berikut:

وَلَا بُدَّ لِطَالِبِ الْعِلْمِ مِنَ الْمُوَظَّعَةِ عَلَى الدَّرْسِ وَ التَّكْرَارِ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ وَ آخِرِهِ

فَإِنَّ مَا بَيْنَ الْعِشَاءِ وَوَقْتِ السَّحْرِ وَقْتُ مُبَارَكٌ

Dalam pernyataan di atas dijelaskan bahwa waktu yang paling optimal untuk belajar dan mengulang-ulang pelajaran adalah pada awal dan akhir malam, yaitu antara waktu isya dan waktu sahur, karena saat-saat ini dipenuhi dengan berkah. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa waktu sahur memiliki

banyak keistimewaan, di mana waktu sahur adalah waktu yang tulus, lepas dari gangguan, serta waktu yang jernih hatinya. Penggunaan antara waktu Isya sebagai periode yang ideal untuk belajar telah terbukti melalui banyaknya pelaksanaan majlis ta'lim yang diselenggarakan di berbagai masjid di seluruh Indonesia. Umumnya, majlis ta'lim itu diadakan setelah shalat Maghrib sampai shalat Isya, selain juga setelah shalat Shubuh hingga matahari terbit (*thulu'*). Hal yang sama juga ditemukan di berbagai pesantren di Nusantara.

Ketiga, istiqomah belajar meniscayakan sikap lemah lembut terhadap diri sendiri dan tidak memforsir diri secara berlebihan. Dalam kitab dijelaskan bahwa:

وَلَا يَجْهَدُ نَفْسَهُ جَهْدًا وَلَا يُضْعِفُ النَّفْسَ حَتَّى يَنْقَطِعَ عَنِ الْعَمَلِ بَلْ يَسْتَعْمِلِ
الرِّزْقَ فِي ذَالِكَ وَالرِّزْقُ أَصْلٌ عَظِيمٌ فِي جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ: أَلَا إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغُلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ وَلَا تُبْغِضْ عَلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ اللَّهِ
تَعَالَى فَإِنَّ الْمُنْبِثَ لَا أَرْضًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى

Pada pernyataan tersebut, al-Zarnuji menyebutkan bahwa hendaknya seorang pelajar tidak begitu memforsir dirinya untuk belajar, karena hal itu akan berakibat pada fisik dan psikis seorang pelajar yang berakibat lebih lanjut pada terhentinya aktivitas. Dalam kitab dijelaskan bahwa seorang pelajar sebaiknya mencari ilmu dengan kesabaran dan perlahan namun konsisten.

Keempat, istiqomah belajar diperkuat oleh cita-cita luhur yang dapat meminimalisasi rasa malas. Al-Zarnuji menjelaskan bahwa:

وَلَا بُدَّ لِطَالِبِ الْعِلْمِ مِنَ الْهَمَّةِ الْعَالِيَةِ فِي الْعِلْمِ. فَإِنَّ الْمَرْءَ يَطِيرُ بِهَمَّتِهِ كَالطَّيْرِ يَطِيرُ
بِحَنَاحَيْهِ

Mempunyai cita-cita yang tinggi dan berusaha mendapatkan nya dengan kesungguhan dan konsistensi yang kuat akan menghasilkan kesuksesan dalam proses belajar tersebut. Salah satu nasihat dari al-Zarnuji untuk membantu seorang pelajar menggabungkan cita-cita tinggi dengan ketekunan adalah dengan merenungkan manfaat ilmu dan risiko kemalasan. Salah satu manfaat ilmu adalah kehidupan yang abadi, karena ilmu terus disebut-sebut bahkan setelah pemiliknya meninggal dunia. Di sisi lain, kemalasan muncul akibat kurangnya refleksi terhadap manfaat ilmu dan dampak dari makanan tertentu. Oleh karena itu, al-Zarnuji merekomendasikan agar seorang pelajar mengurangi konsumsi makanan, sehingga lebih sehat, terhindar dari hal-hal yang meragukan atau haram (*iffah*), serta lebih peduli terhadap orang lain. (Yasya Fauzan Wakila, 2021).

Istiqomah bukan hanya sebagai elemen ritual dalam kehidupan santri, melainkan sebagai proses internal yang mendukung penguatan mental dalam menghadapi tekanan akademik, di mana praktik konsisten atau istiqomah ini dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptasi. Asumsi ini diperkuat oleh data awal dari lingkungan pendidikan agama di Indonesia, di mana dengan cara beristiqomah akan mempengaruhi psikologis individu serta mengembangkan dirinya menjadi lebih baik (Mahpur, 2014). Hal tersebut juga menjelaskan bahwa dengan menerapkan istiqomah secara rutin cenderung menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stress belajar, sebagaimana diamati dalam konteks kurikulum pesantren.

Resiliensi memiliki makna ketahanan dalam istilah psikologi umum. Resiliensi memiliki banyak jenis, salah satunya adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan atau kecakapan yang dimiliki oleh seseorang untuk beradaptasi dalam keadaan sulit yang diterapkan dalam proses belajar (Moch. Saufi, 2022). Resiliensi akademik juga dimaknai oleh Zakiah Bustam, dkk sebagai suatu kemampuan individu untuk bisa meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam akademiknya (Zakiah Bustam, 2021).

Richardson & Waite (Utami, 2020) berpendapat bahwa setiap orang lahir dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki sehingga resiliensi bukanlah sesuatu yang spektakuler karena itu merupakan proses yang dialami oleh semua orang. Hal ini bermakna bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan resiliensi, hanya saja kualitas resiliensi yang dimiliki oleh setiap individu lah yang berbeda, begitu pun pada resiliensi akademik setiap individu.

Merujuk teori resiliensi dari Seligman (Seligman, 2011), yang menjelaskan bahwa ketahanan mental dapat dikembangkan melalui elemen positif seperti optimisme, yang selaras dengan konsep istiqomah dalam tasawuf sebagai bentuk keteguhan spiritual. Secara konseptual, hal ini didukung oleh skala ARS-30 dari Simon Cassidy (Cassidy, 2016) yang dirancang untuk mengukur resiliensi akademik melalui dimensi seperti ketahanan terhadap kegagalan dan adaptasi belajar, sehingga dapat diadaptasi untuk menilai dalam konteks santri.

Dalam skala yang dikembangkan oleh Cassidy ini, dijelaskan bahwa terdapat tiga dimensi utama dalam resiliensi akademik yaitu, pertama *perseverance* (ketekunan), aspek ini berkaitan dengan kemampuan bertahan dan terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan akademik. Cassidy menjelaskan bahwa ketekunan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat berjuang dan berusaha meskipun berhadapan dengan suatu masalah, mampu mengendalikan diri, memiliki kedisiplinan diri, dan fokus pada tujuan sehingga mampu merancang strategi secara efektif dalam menghadapi masalah. Ketekunan merupakan faktor yang mencirikan kerja keras, usaha, mampu memecahkan masalah imajinatif, serta menangani kesulitan dengan melihatnya sebagai kesempatan guna menghadapi tantangan.

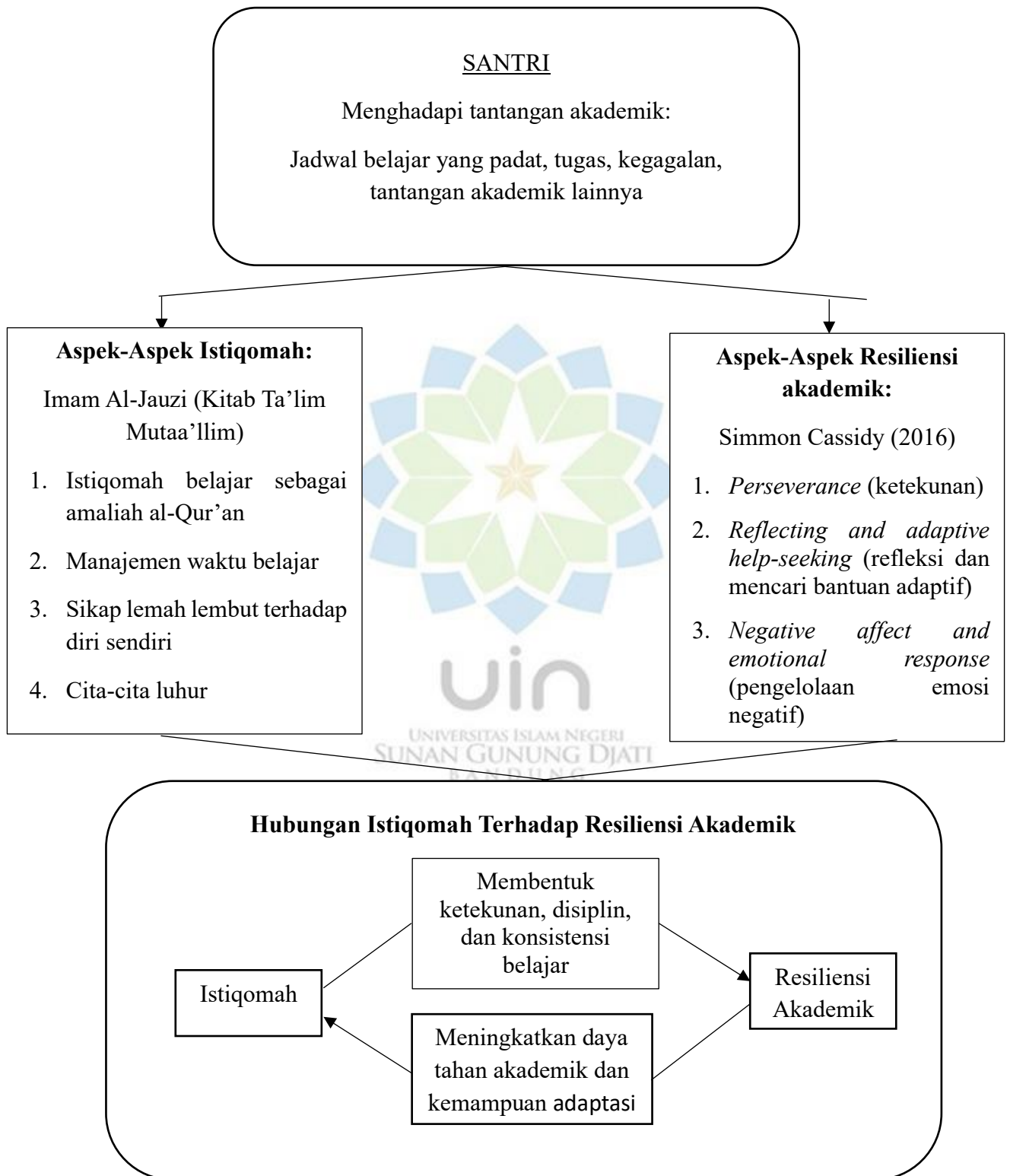
Kedua, *reflecting and adaptive help-seeking* (refleksi dan pencarian bantuan adaptif), aspek ini menekankan kemampuan individu untuk mengevaluasi kondisi akademik secara realistis dan mencari bantuan dengan cara yang tepat ketika menghadapi masalah. Aspek ini melibatkan pemikiran mengenai bagaimana merefleksikan kelebihan dan kekurangan diri. Refleksi

diri merupakan faktor dasar bagi individu yang menghadapi tantangan. Ketika individu mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, lalu menganalisis strategi yang efektif dalam menanggulangi masalah tersebut, maka ia mampu menghadapi permasalahan nya dengan baik. Individu yang mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya cenderung mampu untuk mengetahui sesuatu yang ia butuhkan, pihak yang bisa memberikan bantuan untuk nya, dan seberapa jauh ia memerlukan bantuan tersebut sebagai wujud penerapan kemandirian.

Ketiga, *negative affect and emotional response* (dampak negatif dan respon emosional), aspek ini menggambarkan bagaimana individu mengelola emosi negatif dan tetap berpikir positif. Cassidy menjelaskan individu yang mampu meningkatkan kemampuan merespon dalam keadaan yang sulit dengan emosi positif, maka ia mampu menciptakan sebuah hasil yang positif. Karakteristik utama dalam aspek ini adalah kecemasan, distorsi pikiran negatif, menghindari dari respons emosi negatif, *hopelessness*, serta menerima dampak negatif seperti ketenangan (*low anxiety*), dan *meaningfulness* (yakini jika seseorang memiliki tujuan dalam hidup dan sesuatu untuk hidup). (Cassidy, 2016).

Dari penjabaran teori-teori di atas mengenai istiqomah dan resiliensi akademik, keduanya bertemu pada titik yang sama, yaitu keteguhan dan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan. Santri yang memiliki istiqomah yang tinggi akan menunjukkan ketekunan, disiplin, serta komitmen yang kuat terhadap proses belajarnya, sehingga hal tersebut memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik dan meningkatkan resiliensi akademik nya. Dengan demikian, istiqomah dapat dipandang sebagai faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi akademik santri, dan hubungan antara kedua variabel ini menjadi penting untuk diteliti dalam konteks pendidikan pesantren yang menekankan keseimbangan antara nilai spiritual dan ketahanan psikologis.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis yang peneliti ajukan yakni:

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara istiqomah dan resiliensi akademik pada santri PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek.

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara istiqomah dan resiliensi akademik pada santri PDF Ulya Sumatera Thawalib Parabek.

G. Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian ini bukan merupakan duplikasi, sekaligus menemukan celah atau kontribusi ilmiah yang bisa ditawarkan. Dalam pembahasan ini peneliti menjadikan beberapa penelitian sebelumnya yang pernah membahas istiqomah maupun resiliensi akademik.

Pertama, penelitian oleh Nur Hefni Ebri (2022) dari Universitas Islam Riau dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Islamic Religious Coping* Dengan Resiliensi Pada Santri di Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hanya ada hubungan positif yang signifikan hanya pada *positive religious coping* terhadap resiliensi. Nilai r yang dihasilkan adalah $r = 0,324$ dan $p = 0,001$. Pada *negative religious coping* tidak ditemukan hubungan yang signifikan di mana nilai $r = 0,105$. Dapat disimpulkan semakin tinggi *positive religious coping* santri maka semakin tinggi pula resiliensi santri, begitu pun sebaliknya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Menggunakan jenis dan metode pendekatan yang sama, yaitu metode pendekatan kuantitatif korelasional.
- b. Variabel dependen (Y) yang digunakan sama, yaitu membahas mengenai resiliensi.
- c. Subjek yang diteliti sama, yakni santri.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, sebagai berikut:

- a. Variabel pada penelitian sebelumnya membahas mengenai hubungan *Islamic religious coping* terhadap resiliensi santri yang masih bersifat umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada variabel istiqomah.
- b. Variabel pada penelitian sebelumnya membahas mengenai resiliensi santri secara umum, sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada resiliensi akademik santri.
- c. Subjek yang diteliti pada penelitian sebelumnya yaitu santri di Pekanbaru, sedangkan penelitian ini mengambil subjek dari santri Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Sumatera Thawalib Parabek, sehingga dalam proses pengambilan sampel, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

Kedua, penelitian oleh Ashilla Astari Sukma, Yessy Maynani Nurrochman, Ardelia Putri Hanifah, dan Fuad Nashori (2024) dengan judul penelitian “Religiusitas dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Muslim Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan Teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa muslim di Yogyakarta dengan didapatkan nilai $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

- a. Variabel dependen (Y) yang digunakan sama, yakni membahas mengenai resiliensi akademik.
- b. Memiliki jenis dan metode penelitian yang sama, yaitu metode kuantitatif korelasional.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian sebelumnya membahas variabel religiusitas secara umum, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada istiqomah.
- b. Subjek yang diteliti pada penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa muslim di Yogyakarta, sedangkan dalam penelitian ini meneliti santri Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Sumatera Thawalib Parabek.

Ketiga, penelitian oleh Firyal Hadhifah dan Karimullah (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Islam”. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif dengan metode *library research*. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa individu dengan religiusitas yang baik akan mampu menyelesaikan permasalahan kehidupannya. Individu dengan religiusitas yang baik akan memahami makna bahwa Allah tidak akan memberikan kesulitan pada individu di luar kendali nya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Membahas penelitian dengan variabel dependen (Y) yang sama, yaitu membahas mengenai resiliensi akademik.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian sebelum nya menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional.
- b. Penelitian sebelumnya meneliti hubungan religiusitas secara umum terhadap resiliensi akademik, sedangkan penelitian ini lebih berfokus unruk membahas mengenai istiqomah terhadap resiliensi akademik.
- c. Subjek pada penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini subjek yang diambil adalah santri Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Sumatera Thawalib Parabek.

Keempat, penelitian oleh Azka Padilla Naira Ilmi dengan judul penelitian “Hubungan Sikap Istiqomah dengan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi: Studi di Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung”. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini bahwa dari total keseluruhan sampel sebanyak 68 orang, tercatat sampel berada pada tingkat efikasi diri yang sedang dan tinggi, dan sikap istiqomah sampel tercatat memiliki tingkat istiqomah yang cenderung tinggi. Hasil dari analisis korelasi yang telah dilakukan menunjukkan nilai 0,708 dengan signifikansi $<0,001$, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara istiqomah dengan efikasi diri mahasiswa akhir tahun 2020 di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Memiliki persamaan pada variabel independen (X) yang dibahas, yaitu membahas variabel sikap istiqomah.
- b. Menggunakan metode pendekatan penelitian yang sama, yaitu pendekatan kuantitatif korelasional.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian sebelumnya membahas mengenai tingkat efikasi diri individu, sedangkan pada penelitian ini membahas mengenai resiliensi akademik.
- b. Subjek pada penelitian sebelumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir tahun 2020 di Fakultas UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sedangkan penelitian ini meneliti santri Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Sumatera Thawalib Parabek.