

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia dalam kehidupannya akan selalu dihadapan dengan beragam situasi dan kondisi, (Kementrian Agama RI, 2009), termasuk yaitu dihadapan dengan suatu problematika dan kondisi yang sangat sulit. Problematika dan kesulitan dalam hidup ini bisa terjadi kapan saja, yang mana sulit untuk diprediksikan (Wahidah, 2018). Dengan adanya problematika-problematika ini, mengharuskan seseorang untuk berusaha menyelesaikannya sehingga ia akan mencapai keadaan yang bahagia atau tidak membuatnya sulit dan tertekan.

Namun berbagai problematika yang menimpa ini direspon secara berbeda oleh setiap individu (Mir'atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019). Ada orang yang langsung mampu menerima dan menemukan cara untuk menyelesaikannya, namun ada juga orang yang membutuhkan waktu untuk dapat menerima dan menyelesaikan problematika tersebut. Bahkan, ada orang yang tidak mampu menemukan cara untuk keluar dari permasalahannya dan berakhir putus asa (Hasanah, 2021). Lebih parah dari itu, seseorang bahkan memilih untuk mengakhiri hidup ketika tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang menimpanya.

Melihat fakta yang terjadi, bahwa ketidakmampuan seseorang dalam merespon problematika yang menimpanya sangat berpengaruh terhadap masalah kejiwaan. Jika ditinjau melalui perspektif psikologi, pada saat seorang individu mengalami kesulitan, maka salah satu cara untuk mengatasi kesulitannya itu adalah dengan menggunakan pendekatan agama (Firyal Nadhifah, Karimulloh, 2021). Kehadiran agama pada keadaan seperti ini, dianggap mempunyai peran yang penting dalam membantu keadaan kejiwaan seseorang untuk bertahan di tengah kesulitan yang sedang dialaminya. Ajaran dan syariat agama yang dipahami dan diamalkan dengan tepat, mampu membantu seseorang dalam menjaga kesehatan mental, fisik, dan bertahan dalam kesulitan (Hasan, 2022).

Islam sebagai agama yang sempurna menghadirkan Al-Qur'an yang merupakan petunjuk yang Allah berikan, yang jika dipelajari dan dipahami akan

membantu kita untuk menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai pedoman dan arahan untuk menyelesaikan berbagai problematika kehidupan (Shihab, 2007). Ayat demi ayatnya mengatur di setiap lini kehidupan manusia, tak terkecuali di dalamnya terdapat landasan untuk hidup sebagai pribadi yang resilien bagi umat muslim (Hasan, 2022).

Resilien merupakan sebutan bagi seseorang yang memiliki kemampuan dalam menghadapi kesulitan yang menimpanya. Hal ini sebagaimana resiliensi dipahami sebagai kapasitas atau kemampuan seseorang untuk tetap tegar saat dihadapkan dengan kesengsaraan, kesulitan hidup ataupun trauma, serta senantiasa produktif dalam mengelola tekanan yang ada. Pemahaman ini diadaptasi dari definisi para ahli terkait resiliensi, seperti definisi Grotberg yang memaknai resiliensi sebagai, “The human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity” (Nahri, 2021).

Asal kata dari istilah resiliensi yaitu *'resilire'* yang memiliki arti melambung kembali. Istilah ini pada awalnya dipakai dalam ilmu fisika atau konteks fisik. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk dapat kembali pulih dari suatu keadaan ke bentuk atau keadaan yang semula sesudah mengalami proses penekanan, pembengkokan atau peregangan (Munawaroh & Mashudi, 2018). Kemudian istilah resiliensi ini diadaptasi dalam ilmu Psikologi untuk menunjukkan kemampuan bertahan dan daya lentur individu atau kelompok yang memungkinkan baginya untuk mengubah keadaan yang menyengsarakan dan tertekan menjadi keadaan yang dapat dilalui dengan lebih tenang (Wahidah, 2018).

Untuk pertama kali istilah resiliensi ini diperkenalkan pada tahun 1969 oleh Redl, digunakan untuk menggambarkan sisi positif dari perbedaan setiap individu dalam merespon berbagai *adversity* atau keadaan yang merugikan. Istilah resiliensi diadopsi sebagai pengganti dari istilah-istilah telah digunakan sebelumnya, seperti istilah "invincible" (ketangguhan), "hady" (kekuatan), dan "invulnerable" (kekebalan). Hal ini disebabkan dalam proses untuk menjadi resilien, mencakup di dalamnya penderitaan dan perjuangan. Hingga sekitar tahun 1980, istilah resiliensi belum digunakan secara konsisten. (Desmita, 2009).

Resiliensi ialah wujud dari hasil proses beradaptasi dengan pengalaman-pengalaman dalam hidup dan keadaan yang sulit. Dengan kata lain, resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dalam keadaan tertekan, dan meresponnya secara sehat dan produktif, bahkan mampu berdamai dengan penderitaan itu (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi dianggap sebagai kompetensi atau kemampuan yang paling tepat yang harus dimiliki seseorang dalam menyikapi dan menghadapi beratnya tantangan dan problematika dalam hidup. Selain itu, resiliensi juga dianggap memegang peran sebagai kunci untuk mencapai perkembangan seorang individu yang sehat dan kuat secara mental (Hendriani, 2018).

Seorang resilien bukanlah seseorang yang dapat terbebas dari tekanan. Seorang yang resilien saat dihadapkan dengan situasi yang menekan, tetap merasakan emosi-emosi negatif atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Emosi atau perasaan seperti cemas, kecewa, sedih, takut bahkan marah tetap mereka rasakan sebagaimana yang dirasakan oleh manusia pada umumnya. Hanya saja, seorang resilien mempunyai cara untuk dapat segera bangkit memulihkan kondisi dirinya dari keterpurukan (Hendriani, 2018).

Sehingga, resiliensi memiliki keterkaitan erat dengan pandangan psikologi positif. Psikologi positif mengarahkan perhatiannya pada aspek-aspek positif yang ada dalam diri seseorang serta mengembangkan potensi-potensi kebaikan dan kekuatan, sehingga dapat menghasilkan kebahagiaan yang berkelanjutan. Psikologi positif berakar dari psikologi humanisme yang pembahasannya fokus pada kebahagiaan dan kebermaknaan (Sarmadi, 2018).

Dalam Islam resiliensi merupakan suatu keharusan, karena umat muslim dan seluruh manusia tentunya akan dihadapkan dengan berbagai masalah dan cobaan dalam kehidupannya. Sebagaimana firman Allah pada QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِاتِ وَبَشِيرِ الصُّبْرِينَ

Quraish Shihab menjelaskan, firman-Nya: “*Sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu,*”, ini mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia,

antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam (Shihab, 2002).

Ayat ini dapat menunjukkan bahwa di dunia ini tiada seorangpun yang luput dari problematika kehidupan. Maka, dengan menerima dan menyerahkan segala sesuatu yang terjadi itu kepada Allah serta menyadari bahwa milik Allah lah segala sesuatu yang ada di dunia ini, akan menjadikan jiwa seseorang merasa lebih tenang dan terhindar dari rasa kecewa dan putus asa yang fatal. Orang-orang yang mampu bertahan atas apa yang menimpanya, lalu bangkit kembali dan berusaha mencari cara penyelesaiannya akan memperoleh kebahagiaan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Disini dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan suatu keharusan (Wahidah, 2018).

Namun, semua masalah dan cobaan yang menimpa, seberat apapun itu semua masih dalam kadar kemampuan kita. Allah sendiri yang telah menegaskan bahwa Dia tidak akan memberi cobaan melebihi batas kemampuan manusia untuk mengatasinya (Firyal Nadhifah, Karimulloh, 2021). Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”*.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Jamaluddin Al-Jauzi, maksud dari ungkapan *“Allah tidak membebani seseorang”* ialah suatu beban yang seseorang tidak mempunyai kemampuan untuk melakukannya. Seperti contoh ketika seseorang yang jelas buta diperintahkan untuk mampu melihat dengan mata kepalanya. Tentu hal ini tidak dapat dilakukan. Perintah dan larangan yang Allah berikan kepada manusia tidak ada satu pun termasuk ke dalam kategori ini. Maka dapat kita pahami bahwa problematika dan kesulitan yang menimpa seseorang berkenaan dengan kewajibannya sebagai hamba Allah semestinya dapat diatasi seberat apapun itu seseorang menganggapnya. Karena bila ditmpa sesuatu di luar kesanggupannya, maka gugur pula kewajiban itu, atau dalam batas-batas tertentu akan diberikan keringanan atau disebut dengan rukhsah (Kementrian Agama RI, 2009).

Firman Allah yang lainnya yaitu QS. Al-Insyirah ayat 5, di dalamnya Allah menjelaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan itu terdapat kemudahan, ini bahkan diulangi sekali lagi pada ayat selanjutnya. Pengulangan ini dipahami

sebagai penekanan oleh sebagian ulama. Dan dapat dipahami juga bahwa kedua ayat ini mengandung makna bahwa setiap satu kesulitan akan disusul/dibarengi dengan dua kemudahan (Shihab, 2002).

Salah satu indikator resiliensi dalam konsep Islam, yaitu sikap sabar. Salah satu pengertian dari sabar yaitu kekuatan hati dan jiwa ketika menerima atau dihadapkan dengan problematika hidup yang berat yang dapat membahayakan keselamatan dirinya, secara lahir maupun bathin (Rahmania & Nashori, 2021). Di akhir ayat 155 surah Al-Baqarah, Allah berfirman: *“dan kabarkanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*. Maka dapat kita ketahui dari sini bahwa sikap yang harus kita miliki ketika ditimpa oleh suatu cobaan atau problematika yaitu sabar.’

Sabar berarti menahan jiwa dari hal-hal yang tidak sukai dan memaksa jiwa untuk berpegang terhadap ketentuan syara’. Disebutkan dalam sebuah atsar bahwa tidaklah seseorang akan mendapatkan sesuatu yang disukai kecuali dengan bersabar menghadapi apa yang tidak disukai (Sumaith, 2004). Adapun Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengutarakan bahwa kesabaran merupakan tambatan jiwa orang yang beriman; kemanapun seseorang yang beriman itu pergi, ia akan kembali pada tambatan jiwanya itu. Kesabaran merupakan tempat bersandar dan pilar keimanan. Tidak dianggap beriman seseorang yang tidak ada kesabaran dalam dirinya (al-Jauzyyah, 2006).

Ketika ditimpa suatu cobaan dan problematika hidup, seorang hamba hendaknya dapat memahami bahwa sikap tidak bersabar dan gelisah yang berlebihan tidak dapat mengurangi derita yang sedang menimpanya itu. Selain itu juga tidak dapat merubah waktu menjadi maju atau mundur sedetikpun. Jadi meretapi musibah dengan berlebihan tidak dapat mendatangkan suatu faidah, malah justru akan lebih membawa kepada suatu kemudharatan (al-Ghazali, 2013).

Namun, terdapat sebagian umat yang telah menyadari akan makna kehidupan dan ujian atau permasalahan sebagai suatu keniscayaan dalam hidup, sehingga dari hal itu seseorang mampu menerima apa yang terjadi sebagai suatu kenyataan, juga mampu mengatasi kesulitan dan kesedihan yang menimpanya, serta tidak larut-larut dalam kesedihan. Apabila ia mendapatkan suatu kebaikan dan kebahagiaan, maka ia bersyukur, dan jika mendapat kesulitan dan kesedihan, maka ia bersabar. Ia akan

melihat kebaikan di balik suatu kesulitan atau kesedihan yang dialaminya (Kementrian Agama RI, 2009).

Selain sabar, yang harus dilakukan oleh seorang muslim sebagai resilien yaitu berikhtiar. Ikhtiar berasal dari kata kerja yang satu akar dengan kata yang memiliki arti baik, yaitu *يختر - اختر* yang artinya memilih (Rosmanindar, 2019). Kata ikhtiar dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), di antaranya diartikan sebagai daya upaya dan alat untuk mencapai maksud (KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)).

Ikhtiar diartikan dengan berupaya dengan seluruh kemampuan yang terdapat dalam diri, baik tenaga maupun pikiran, atas sesuatu yang bermanfaat, baik, dan bernilai yang ia pilih dengan disertai sikap tawakal. Karena suatu nasib harus diusahakan, tidak bisa hanya dengan berdiam diri menunggu nasib apa adanya, tanpa melakukan suatu upaya apapun (Khumaidi, 2017).

Allah telah memberikan suatu instrument yang hebat kepada manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan beragam problematika yang menyimpannya dalam hidup, yaitu akal pikiran. Tugas dan fungsi dari akal pikiran ini ialah memikirkan jalan dan cara untuk memecahkan problematika tersebut dan membuat keputusan. Dengan akal pikiran ini seseorang juga dapat memikirkan berbagai cara sebagaiantisipasi atau opsi lain dalam penyelesaian suatu masalah, sehingga tidak buntu pada satu titik (Kementrian Agama RI, 2009).

Pembicaraan mengenai ikhtiar, tidak akan terlepas dari pembahasan mengenai takdir. Beriman kepada qada dan qadar Allah termasuk pada rukun iman, sehingga sebagai seorang muslim wajib hukumnya meyakini dan mengimani atas apa-apa yang telah Allah tentukan. Meskipun setiap individu telah memiliki nasib atau ketentuannya masing-masing, hal ini tidak berarti bahwa manusia tidak perlu melakukan suatu usaha atau ikhtiar apapun dan hanya berdiam menanti nasib atau ketentuan Allah itu datang dengan sendirinya. Manusia harus tetap berupaya dengan seluruh kemampuannya dan tidak menjadikan nasib atau takdir itu sebagai alasan untuk tidak melakukan suatu usaha dan berbuat keburukan. Paham mengenai takdir tidak bisa digunakan untuk suatu perkara yang belum terjadi. Jika setelah berusaha dan berikhtiar dengan segala kemampuan yang ada dalam diri, namun

hasilnya gagal atau tidak sesuai seperti yang kita harapkan, maka itulah yang disebut takdir (Rosmanindar, 2019).

Sesuai dengan apa yang Allah sampaikan dalam QS. Al-Hadid ayat 23: *“Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.”* Syekh Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah mengabarkan mengenai apapun yang menimpa di dunia berupa berbagai insiden dan musibah, ini terjadi atas qadha dan qadar Allah, hal ini agar manusia tidak bersedih meratapi sesuatu berupa kesenangan dan kenikmatan dunia yang tidak berhasil dicapai dan juga agar manusia tidak bersenang-senang dengan berlebihan hingga lupa diri bahwa semua itu merupakan pemberian dari Allah (az-Zuhaili, 2013). Segala sesuatu yang terjadi dan diperoleh manusia harus dikembalikan kepada Allah, yakni memahami bahwa semua itu merupakan pemberian Allah. Dengan pemahaman yang tepat mengenai qada dan qadar Allah inilah yang akan menjadikan manusia memiliki jiwa yang kuat, tidak angkuh karena berhasil dan tidak hancur karena gagal (Rosmanindar, 2019).

Berangkat dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul **“Sabar dan Ikhtiar Relevansinya dengan Resiliensi dalam Al-Qur’an”**. Dalam penelitian ini penulis akan mencoba untuk menjelaskan makna sabar dan ikhtiar yang memiliki kaitan dengan konsep resiliensi, dimana konsep resiliensi yang merupakan bagian dari kajian psikologi ini ditinjau dengan apa yang disampaikan dalam Al-Qur’an mengenai konsep resiliensi ini, sehingga diharapkan akan memberikan suatu pemahaman yang tepat dan pengaruh yang lebih menentukan bagi seorang muslim ketika dihadapkan dengan suatu problematika, yang mana ini sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam mengelola tekanan-tekanan yang ada dalam kehidupan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana makna sabar dan ikhtiar dalam Al-Qur’an ditinjau dengan metode tafsir maudhu’i?

2. Bagaimana relevansi antara sabar dan ikhtiar dengan resiliensi dalam Al-Qur'an melalui analisis psikologi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui mengenai sabar dan ikhtiar dalam Al-Qur'an ditinjau dengan metode tafsir maudhu'i.
2. Untuk mengetahui relevansi antara sabar dan ikhtiar dengan resiliensi dalam Al-Qur'an melalui analisis psikologi.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Tentunya penulis mengharapkan penelitian ini mempunyai nilai manfaat, adapun kegunaan dari penelitian ini meliputi dua aspek, yaitu secara teoritis dan praktis.

#### **a. Secara Teoritis**

Secara teoritis penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi khazanah keilmuan dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya kajian tafsir tematik/maudhu'i, serta dapat menjadi referensi mengenai makna sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an.

#### **b. Secara Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat menjadi tuntunan dan pedoman bagi umat dalam menyikapi dan menghadapi problematika dalam kehidupan.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Dalam sebuah penelitian, tinjauan pustaka atau sangatlah diperlukan. Hal ini dilakukan guna untuk menggambarkan di mana posisi penelitian yang akan dilakukan dalam konteks penelitian lainnya yang relevan/serupa. Berkaitan dengan penelitian ini, penulis telah melakukan serangkaian telaah terhadap beberapa literatur pustaka. Di antaranya yaitu sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang berjudul "Konsep Self Resiliensi Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)" yang disusun oleh

Putri Miftahul Khoir, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022. Penelitian ini di dalamnya membahas analisis terhadap penafsiran-penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab tafsir Al-Munir berkenaan konsep self resiliensi, tujuannya untuk mengetahui tentang kontekstualisasi ayat-ayat resiliensi pada saat ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dengan teori Reivich dan Shatte yang mengemukakan tujuh komponen resiliensi. Analisa data dalam penelitian ini yaitu dengan menjelaskan ayat-ayat konsep resiliensi perspektif Al-Qur'an, lalu mengkaji dan membahasnya dengan mempertimbangkan latar belakang turunnya ayat, melihat penjelasan yang berkaitan, lalu diinterpretasikan secara objektif, dan dituangkan secara deskriptif-analitis. Hasil dari kontekstualisasi ayat-ayat resiliensi pada penelitian ini menyatakan bahwa di masa kini self resiliensi ini harus dimiliki oleh seorang individu yang sedang menghadapi tekanan dan problematika hidup. (Khoir, 2022).

Kedua, artikel jurnal dengan judul “Resiliensi Perspektif Al Qur'an” yang ditulis oleh Evita Yuliatul Wahidah, diterbitkan pada Jurnal Islam Nusantara tahun 2018. Dalam penelitian ini dibahas mengenai konsep resiliensi, yaitu meliputi faktor-faktor terbentuknya, komponen-komponen, pembentukan dan perkembangan resiliensi, pembentukan karakter resilientor, juga mengenai resiliensi sebagai objek kajian psikologi islam, resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an, dan metode meningkatkan resiliensi dalam perspektif islam (Wahidah, 2018).

Ketiga, skripsi yang berjudul “Hubungan Sabar terhadap Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin” yang ditulis oleh M. Zubair Lubis, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2018. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Adapun hasil data kuantitatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa sikap sabar yang dimiliki oleh objek penelitian berada pada kategori sedang (68,8%) dan sikap resiliensi berada di kategori sedang (78,1%). Pada penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan erat antara sabar dan resiliensi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin,

bahwa semakin tinggi sikap sabar berpengaruh pada semakin tingginya tingkat resiliensi (Lubis, 2018).

Keempat, artikel jurnal yang berjudul “Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur’an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19” yang ditulis oleh Moh. Abdul Kholiq Hasan, diterbitkan pada jurnal Al-Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis, 2022. Penelitian ini di dalamnya membahas mengenai ajaran resiliensi dalam QS. Yusuf yang mencakup pembahasan mengenai faktor-faktor yang membentuk resiliensi dalam diri Nabi Yusuf a.s serta mengenai aspek resiliensi Nabi Yusuf a.s dan implementasinya di masa Covid-19. Di antara aspeknya yaitu syukur, tawakal, sabar, doa, optimis, empati, inovatif, profesional, solutif, percaya diri, amanah pemaaf dan reputasi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa peran nilai-nilai spiritual lebih efektif dalam proses membangun resiliensi, dibandingkan dengan konsep resiliensi yang diusung barat. Sehingga tinggi rendahnya nilai spiritual seorang individu akan berpengaruh terhadap kadar kekuatan atau tingkat resiliensinya (Hasan, 2022).

Kelima, artikel jurnal yang berjudul “Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikansinya dalam Kehidupan” yang ditulis oleh Lukman Fajariyah pada the 5<sup>th</sup> International Conference on Islamic Studies (ICONIS), 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat resiliensi dalam Al-Qur’an dengan menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa upaya pembentukan resiliensi itu melalui beberapa aspek, yaitu; pengaturan impuls atau emosi, pengendalian atau pengelolaan hasrat, empati, optimisme, efikasi diri, analisa kausalitas, dan mencapai positif. Ditinjau dari interpretasi ayat-ayat Al-Qur’an, bahwa aspek-aspek tersebut memiliki signifikansi yang penting dalam menjaga stabilitas diri, keimanan, integrasi hubungan dan harmonisasi sosial (Fajariyah, 2021).

Keenam, tesis yang berjudul “Ikhtiar dalam Pemikiran Kalam Hamka: Analisa Ikhtiar sebagai Prinsip Pembangunan Harkat Hidup Manusia” yang ditulis oleh Khumaidi, Jurusan Filsafat Agama, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemikiran Hamka tentang ikhtiar. Di dalam penelitian ini dibahas mengenai ikhtiar dalam kajian ilmu kalam

Buya Hamka, makna dan tujuan hidup, harkat hidup manusia, serta dibahas juga mengenai biografi Buya Hamka. Kesimpulan mengenai ikhtiar menurut Hamka dalam penelitian ini ialah bahwa ikhtiar merupakan usaha dengan seluruh daya kemampuan seseorang dalam mencapai kemanusiaan dan dilakukan dengan niat yang ikhlas dan sesuai syariat (Khumaidi, 2017).

Dari hasil kajian pustaka yang penulis lakukan, sejauh ini belum ditemukan penelitian yang khusus membahas mengenai makna sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an yang ditinjau dengan menggunakan metode tematik. Sekalipun terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai hubungan sabar dengan resiliensi, namun belum ada yang menyertakan dengan pembahasan mengenai ikhtiar yang menurut anggapan penulis merupakan salah satu sikap yang sangat berkaitan dengan konsep resiliensi ini.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan atau kapasitas seseorang untuk tetap tegar saat dilanda kesulitan hidup, kesengsaraan, ataupun trauma, serta senantiasa produktif dalam mengelola tekanan yang ada (Nahri, 2021). Asal kata dari istilah resiliensi yaitu '*resilire*' yang memiliki arti melambung kembali. Istilah ini pada awalnya dipakai dalam ilmu fisika atau konteks fisik (Munawaroh & Mashudi, 2018). Kemudian istilah resiliensi ini diadaptasi dalam ilmu Psikologi untuk menunjukkan kemampuan bertahan dan daya lentur individu atau kelompok yang memungkinkan baginya untuk mengubah keadaan yang menyengsarakan dan tertekan menjadi keadaan yang dapat dilalui dengan lebih tenang (Wahidah, 2018).

Ditinjau dari pengertian resiliensi tersebut, Al-Qur'an yang merupakan petunjuk Allah dimana ayat-ayatnya menjadi pedoman bagi kehidupan manusia, termasuk di dalamnya menjelaskan mengenai konsep resiliensi ini. Konsep resiliensi, khususnya bagi umat muslim tidak akan terlepas dari dua sikap yang harus dilakukan, yaitu sabar dan ikhtiar. Salah satu pengertian dari sabar yaitu kekuatan hati dan jiwa ketika menerima atau dihadapkan dengan problematika hidup yang berat yang dapat membahayakan keselamatan dirinya, secara lahir

maupun bathin (Rahmania & Nashori, 2021). Sedangkan ikhtiar disini berarti usaha yang sungguh-sungguh untuk dapat menyelesaikan problematika tersebut.

Mengenai resiliensi, bahwa setiap manusia pasti akan dihadapkan dengan suatu tekanan, cobaan dan permasalahan-permasalahan dalam hidupnya diungkap dalam Al-Qur'an di antaranya dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 dan QS. Ali Imran ayat 186 yang mana pada dua ayat tersebut mencakup juga perintah untuk bersabar atas cobaan hidup yang telah dijelaskan. Adapun salah satu ayat mengenai ikhtiar diungkapkan dalam QS. At-Taubah ayat 105.

Ibnu Katsir dalam menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan bahwa dengan ayat ini Allah memberitahukan bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya sebagaimana pada QS. Muhammad ayat 31 Allah berfirman, *“Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan mengujimu agar Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di anataramu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu”*. Pada ayat ini : *“Dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.”* Semua hal ini dan yang semisalnya adalah bagian dari ujian Allah kepada hamba-hamba-Nya. Barangsiapa yang bersabar, maka Allah akan memberikan pahala baginya, dan barang siapa yang putus asa karenanya, maka Allah akan menimpakan siksaan terhadapnya. Oleh karena itu, pada ayat ini pula Allah berfirman *“dan samapaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*.

Dalam QS. Ali Imran ayat 186, sebagaimana dijelaskan oleh Syekh Wahbah al-Zuhaili bahwa pada ayat ini Allah SWT menuturkan kepada Nabi Muhammad SAW dan kaum mukminin bahwa dunia merupakan tempat ujian dan cobaan, baik cobaan dalam jiwa maupun harta. Dijelaskan pula bahwa sabar dan takwa termasuk perkara yang wajib untuk meneguhkan diri dan menguatkan tekad.

Adapun Quraish Shihab dalam menafsirkan QS. At-Taubah ayat 105 menjelaskan bahwa ayat ini menjelaskan: *“Bekerjalah kamu, demi karena Allah semata dengan aneka amal yang salaeh dan bermanfaat, baik untuk diri kamu maupun untuk masyarakat umum, maka Allah akan melihat, Allah akan melihat, yakni meneilai dan memberi ganjaran amal kamu itu, dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat dan menilainya juga, kemudian menyesuaikan*

perlakuan mereka dengan amal-amal kamu itu *dan selanjutnya kamu akan dikembalikan* melalui kematian *kepada Allah swt. Yang Maha Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu* sanksi dan ganjaran atas *apa yang telah kamu kerjakan*, baik yang Nampak ke permukaan maupun yang kamu sembunyikan dalam hati.

Terdapat empat manhaj atau metode penafsiran Al-Qur'an. Metode tafsir ialah cara yang ditempuh oleh seorang mufassir dalam menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan tatanan dan aturan yang konsisten dari awal hingga akhir. Empat metode tafsir itu di antaranya : 1) metode tahlili, metode ini disebut juga metode analisis, dimana penafsiran dengan metode ini berusaha menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan memperhatikan seluruh aspek yang terkandung dalam suatu ayat secara luas dan terperinci dengan berurutan sesuai dalam mushaf dari awal surat Al-Fatihah sampai akhir surat An-Nas; 2) metode ijmal, yaitu menafsirkan Al-Qur'an dengan penjelasan yang global dan singkat, tidak dengan uraian yang panjang dan rinci; 3) metode muqaran, yaitu metode penafsiran Al-Qur'an komparatif atau menafsirkan Al-Qur'an dengan cara membandingkan satu ayat dengan ayat lain atau membandingkan ayat dengan hadits Nabi atau mengkomparasikan pendapat-pendapat para ulama terkait penafsiran suatu ayat Al-Qur'an; 4) metode maudhui atau tematik, yaitu menafsirkan Al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan suatu tema tertentu (Izzan & Saepudin).

Untuk mengetahui makna sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an, maka penulis melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i untuk mendapatkan penafsiran yang komprehensif dan dapat menjawab permasalahan umat.

Metode tafsir maudhu'i merupakan metode penafsiran yang membahas tentang tema-tema atau konsep-konsep dalam Al-Qur'an yang dipersatukan dalam satu makna atau tujuan, dengan jalan pengumpulan ayat-ayat yang terpisah dan pandangan-pandangan dalam ayat-ayat terhadap keadaan yang khusus, dengan syarat-syarat yang khusus untuk menjelaskan maknanya dan mengeluarkan

anashirnya yang diikat dengan ikatan yang menyeluruh atau komperhensif (Sa'id, 1985).

Sebagaimana yang disampaikan oleh Al-Farmawi, bahwa metode maudhu'i ini dianggap sejalan dengan kepentingan umat pada masa ini dan mampu menjawab tantangan zaman (Mardiyani, 2022), termasuk problematika-problematika yang dihadapi umat pada masa modern ini. Quraish Shihab pun menjelaskan bahwa di antara sebab kemunculan metode maudhu'i ini yaitu karena semakin meluasnya perkembangan ilmu dan semakin kompleksnya problematika umat, sehingga membutuhkan bimbingan dan petunjuk Al-Qur'an (Shihab, 2007). Selain itu, kehidupan umat yang semakin modern dengan mobilitas yang tinggi yang seakan-akan membuat mereka memiliki waktu yang sempit, sehingga tidak bisa mengkaji kitab-kitab tafsir yang sangat banyak dan besar untuk mendapatkan jawaban dari persoalan yang mereka miliki. Maka, dengan hadirnya tafsir tematik, dianggap dapat memberikan kemudahan untuk memperoleh petunjuk dalam Al-Qur'an secara sistematis, praktis, dan efektif (Yamani, 2015).

## **G. Metodologi Penelitian**

Dari latar belakang hingga kerangka berpikir di atas, berikut adalah metodologi penelitian yang akan ditempuh penulis:

### **1. Jenis Penelitian**

Penulis dalam penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif. Adapun penelitian kualitatif yaitu riset atau penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penelitian dengan jenis ini menitikberatkan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu (dalam konteks tertentu), serta cenderung meneliti sesuatu yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Rukin, 2019).

### **2. Metode Penelitian**

Adapun metode penelitian yang digunakan pada skripsi ini adalah metode deskriptif, yaitu metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Sesuai dengan namanya, metode deskriptif ini memiliki tujuan untuk memberikan

deskripsi, penjelasan, juga validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti (Ramdhan, 2021).

### **3. Sumber Data**

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yakni bahan bacaan yang bersumber dari dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder sebagai berikut:

a. Sumber data primer

Sumber data primer yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah kitab-kitab tafsir, buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel dan sebagainya yang terkait dan menunjang penelitian ini.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan) atau metode dokumentasi. *Library research* merupakan penelitian dengan cara mengumpulkan dan menghimpun data dari beragam literature atau sumber, yang didapatkan melalui membaca, mengamati, dan menelaah serta menganalisis sumber-sumber tersebut berupa buku-buku, artikel jurnal, atau dokumen-dokumen lain yang berkaitan dengan tema atau topik penelitian (Nawawi & Martini, 1994) yakni mengenai hal-hal yang berkaitan dengan sabar, ikhtiar dan resiliensi. Langkah yang dilakukan penulis yaitu mengumpulkan terlebih dahulu ayat-ayat yang berkaitan dengan sabar, ikhtiar dan resiliensi dalam Al-Qur'an, lalu menelusuri penafsiran-penafsirannya. Selain itu penulis juga menelusuri mengenai sabar dan ikhtiar pada beberapa artikel jurnal dan kitab-kitab karangan para ulama. Adapun mengenai resiliensi, penulis menelusurinya pada buku-buku dan jurnal-jurnal psikologi.

## 5. Analisis Data

Analisis data merupakan proses dalam mencari dan menyusun data secara sistematis, sehingga dapat dengan mudah untuk dipahami, dan diinformasikan kepada orang lain (Hardani, et al., 2020). Adapun tahapan yang penulis lakukan dalam analisis data pada penelitian ini menggunakan metode maudhu'i yang diusung oleh Abd Al-Hayy Farmawi dalam bukunya *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*. Berikut langkah-langkah tersebut :

- a. Menetapkan tema masalah yang akan dikaji, yaitu mengenai makna sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an.
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang akan dikaji. Ditinjau dari beberapa literatur, ayat-ayat yang berkaitan dengan penelitian ini di antaranya yaitu QS. Luqman ayat 17, Al-Baqarah ayat 45, 153, 155, 177, 202, QS. Ali Imran ayat 142, 186, 200, QS. Muhammad ayat 31, QS. Al-Hajj ayat 35, QS. An-Najm ayat 39, QS. An-Nahl ayat 97, QS. Al-Ra'd ayat 11, QS. Al-Jumu'ah ayat 10, dan QS. At-Taubah ayat 105.
- c. Mengurutkan atau menyusun ayat-ayat sesuai dengan waktu turunnya dan disertakan dengan informasi mengenai sebab nuzulnya. Untuk mengetahui tertib turun ayat penulis merujuk kepada sumber-sumber yang di dalamnya terdapat informasi mengenai urutan turunnya ayat atau surat. Adapun untuk mengetahui informasi mengenai sebab turunnya ayat, penulis merujuk kepada kitab *Asbabun Nuzul* karya Imam As-Suyuthi dan riwayat-riwayat yang terdapat dalam kitab-kitab tafsir.
- d. Memahami munasabah atau korelasi antara ayat-ayat yang dikaji pada suratnya masing-masing. Untuk mengetahui hal ini penulis merujuk kepada kitab-kitab tafsir yang mana di dalamnya dijelaskan korelasi atau kaitan ayat-ayat yang sedang dikaji dengan ayat lainnya.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline). Data-data yang telah didapatkan baik mengenai tertib turun, asbabun nuzul dan munasabah disusun sehingga dapat memberikan informasi mengenai tema yang sedang dikaji.

- f. Melengkapi penjelasan dengan riwayat-riwayat hadits yang sesuai atau relevan dengan tema yang dikaji. Sebagaimana fungsinya, riwayat-riwayat hadist sebagai penafsir atau penjelasan dari ayat-ayat Al-Qur'an.
- g. Meneliti ayat-ayat yang telah dihimpun secara keseluruhan dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki definisi yang sama, atau mengkompromikan antara ayat yang 'Am atau umum dan yang khash atau khusus, mutlak dan muqayyad (terikat), atau ayat yang nampaknya terkesan bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan (Yunus, Rohman, & Durachman, 2021).

#### **H. Sistematika Penulisan**

Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai penelitian ini, maka penulis akan mengemukakan sistematika pembahasan penelitian yang ini terdiri dari lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, yaitu pendahuluan dari penelitian yang dilakukan. Yang tercakup dalam bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, yaitu landasan teoritis. Pada bab ini berisi gambaran atau pemahaman umum mengenai sabar dan ikhtiar yang meliputi pengertian dan konsep sabar dan ikhtiar dalam islam, serta mengenai konsep resiliensi, meliputi pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi dan komponen-komponen resiliensi dalam teori psikologi.

Bab ketiga, merupakan inventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an mengenai sabar dan ikhtiar disertai dengan penjelasan makkiyyah madaniyyah, asbabun nuzul dan munasabahnya dari setiap ayat.

Bab keempat, merupakan hasil penelitian atau jawaban dari masalah yang telah dirumuskan, yaitu analisis ayat-ayat Al-Qur'an tentang sabar dan ikhtiar dengan menggunakan pendekatan metode penafsiran tematik (maudhu'i), kemudian mengungkapkan relevansi antara sabar dan ikhtiar dengan resiliensi dengan analisis teori psikologi.

Bab kelima, merupakan bagian akhir dan penutup, yang berisikan kesimpulan sebagai garis besar gambaran isi hasil penelitian ini disertai dengan saran-saran sehubungan dengan persoalan yang dibahas.

