



RESILIENSI BERBASIS HADIS: INTEGRASI TAFSIR TEMATIK DAN PSIKOLOGI ISLAM DALAM MEMBENTUK MODEL KETAHANAN MENTAL SHIFTING-APPRAISAL

Malik Adharsyah Syarifuddin

Institut Agama Islam (IAI) Almuslim, Aceh

malikmatanjy@gmail.com

Article History:

**Submitted/Received:01
february 2024**

**First Revised:04
february 2024**

**Accepted:15 maret
2024**

**Publication Date:30
april 2024**

Abstract

Correct The rising global prevalence of psychological disorders necessitates a resilience framework that extends beyond secular cognitive-behavioral adaptation mechanisms to integrate existential and spiritual dimensions. Despite rapid growth in religious coping literature, a methodologically comprehensive formulation of Islamic resilience derived from primary Islamic texts specifically Prophetic traditions (hadith) remains limited within Islamic Psychology. This study aims to formulate an operational framework of hadith-based resilience and reconstruct an integrative psychological model linking prophetic doctrines with modern mental fortitude mechanisms. Employing a library research design, this study combines thematic (maudhu'i) hadith analysis and takhrij with psychological content analysis. Primary data were drawn from the Kutub al-Sittah and their commentary works (syarah), analyzed through an interdisciplinary approach alongside modern resilience theories, including Positive Psychology, Religious Coping, and the Broaden-and-Build Theory. The findings reveal that resilience in hadith is not a passive state of stoic survival, but a dynamic process driven by a Shifting-Appraisal Framework. This model transforms the perception of adversity across eight essential elements: ṣabr (emotional regulation), tawakkal (perceived control delegation), ikhtiyār (self-efficacy), ḥusn al-zann (positive cognitive reframing), syukr (affective appreciation), riḍā (existential acceptance), rajā' (eschatological optimism), and du'ā' (interactive spiritual coping). This study provides a theoretical

Journal homepage: <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

contribution to Islamic Psychology by establishing a Prophetic Resilience Model that is textually valid and psychologically functional, offering practical implications for spiritual-based Islamic psychotherapeutic interventions.

Keywords: Hadis, Resilience, Islamic Psychology, Spiritual Coping, Shifting-Appraisal, Mental Health.

PENDAHULUAN

Tantangan kesehatan mental pada era kontemporer telah mencapai titik krusial. Meningkatnya kompleksitas kehidupan modern, ketidakpastian sosio-ekonomi, serta krisis eksistensial secara global berkontribusi langsung terhadap melonjaknya angka gangguan kecemasan, depresi, trauma, dan stres pascabencana.¹ Dalam lanskap psikologi umum, kondisi ini mendorong pergeseran paradigma dari *pathogenic model* yang berfokus pada penyembuhan patologi menuju *salutogenic model* dan *positive psychology* yang menyoroti kapasitas individu untuk bangkit, beradaptasi, dan berkembang di tengah penderitaan, yang dikenal sebagai resiliensi.²

Meskipun teori resiliensi modern yang dikembangkan oleh figur seperti Ann Masten,³ George Bonanno,⁴ dan Martin Seligman⁵ telah memberikan kontribusi besar dalam menjelaskan mekanisme adaptasi biopsikososial, mayoritas konstruksinya dibangun di atas ontologi dan epistemologi sekuler. Teori-teori ini cenderung membatasi sumber daya resiliensi pada faktor internal (seperti *self-efficacy*, locus of control internal, kecerdasan emosional) dan faktor eksternal sosio-lingkungan. Dimensi transcendent atau spiritual kerap diposisikan sekadar sebagai variabel sekunder atau bagian dari *religious coping* pasif, bukannya sebagai fondasi eksistensial yang merestrukturisasi total persepsi manusia terhadap penderitaan.⁶

Dalam konteks masyarakat Muslim, ruang hampa eksistensial dari pendekatan sekuler ini diisi oleh Psikologi Islam (*Islamic Psychology*). Tokoh-tokoh seperti Malik Badri,⁷ Amber Haque,⁸ dan

¹. Ann S. Masten, "Resilience in Development: Implications of the Study of Successful Adaptation for Mental Health," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.

². Martin E. P. Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–14, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

³. Ann S. Masten, "Resilience in Development," 228.

⁴. George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?," *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 20–28, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.

⁵. Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage Books, 2006), 45.

⁶. Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), 92.

⁷. Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London, 1979), 15.

⁸. Amber Haque, "Psychology from an Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists," *Journal of Religion and Health* 43, no. 4 (2004): 357–377, <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>.

Abdullah Rothman⁹ menegaskan bahwa kesehatan mental manusia tidak dapat dilepaskan dari struktur fitrah, *qalb*, *'aql*, dan *nafs*. Dalam lanskap Psikologi Islam, otoritas sumber ajaran menduduki posisi epistemologis utama. Sementara Al-Qur'an menyediakan prinsip-prinsip teologis mendasar mengenai penderitaan dan ketahanan, hadis Nabi Muhammad ﷺ berfungsi sebagai pengejawantahan konkret, operasional, dan aplikatif dari prinsip-prinsip tersebut dalam realitas dinamika psikologis manusia.¹⁰

Namun demikian, penelusuran terhadap literatur eksis menunjukkan adanya *research gap* yang signifikan. Pertama, mayoritas studi resiliensi berperspektif Islam masih berfokus pada pembahasan normatif-teologis atau kajian konseptual Al-Qur'an secara umum tanpa melakukan penggalian mendalam terhadap corpus hadis secara metodologis melalui ilmu *takhrij* dan *naqd al-hadith*. Kedua, penelitian psikologi yang melibatkan hadis sering kali mengutip teks hadis secara parsial (*proof-texting*) sekadar sebagai legitimasi atas teori psikologi Barat, tanpa merekonstruksi teori resiliensi tersendiri yang berakar langsung dari struktur internal hadis itu sendiri. Ketiga, belum ada pembentukan model konseptual resiliensi berbasis hadis yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, perilaku, dan eksistensial-spiritual secara matematis-sistematis dan dapat diuji dalam kaji konseling atau psikoterapi.

Oleh karena itu, *novelty* dari penelitian ini terletak pada formulasi *Prophetic Resilience Model* berbasis analisis tematik (*maudhu'i*) terhadap hadis-hadis sahih, yang kemudian disintesis secara kritis dengan teori-teori resiliensi psikologi modern. Penelitian ini tidak hanya mengodekan hadis sebagai variabel koping, melainkan merekonstruksi sistem appraisal psikologis yang bersumber dari paradigma kenabian.

Berdasarkan latar belakang dan *research gap* di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konstruksi dan narasi resiliensi yang terkandung dalam hadis-hadis Nabi ﷺ 'Alaihi wa Sallam?
2. Bagaimana mekanisme psikologis (*cognitive*, *emotional*, dan *behavioral coping*) yang terintegrasi dalam ajaran hadis tentang sabar, tawakal, syukur, *husnuzan*, dan optimisme?
3. Bagaimana bentuk rekonstruksi model konseptual resiliensi berbasis hadis yang berdaya guna bagi pengembangan teori Psikologi Islam dan aplikasi psikoterapi kontemporer?

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara kritis hadis-hadis tentang ketahanan mental, mendasarkan mekanisme adaptasi psikologis pada epistemologi kenabian, serta menyusun model resiliensi spiritual yang holistik dan aplikatif.

TINJAUAN LITERATUR

1. Konsep Resiliensi dalam Psikologi Modern

Resiliensi dalam psikologi Barat didefinisikan sebagai kemampuan adaptasi positif individu saat berhadapan dengan kesulitan, trauma, atau stresor signifikan.¹¹ Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai ukuran kemampuan mengatasi stres yang melibatkan koping personal, toleransi terhadap dampak negatif, dan penerimaan perubahan.¹² Ann Masten

⁹. Abdullah Rothman and Adrian Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul," *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (2018): 1731–1744, <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.

¹⁰. G. Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective* (London: Routledge, 2021), 88.

¹¹. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience," 22.

¹². Kathryn M. Connor and Jonathan R. T. Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82, <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

menggambarkan resiliensi sebagai "*ordinary magic*", yaitu hasil dari proses adaptasi manusia yang secara fundamental mengandalkan fungsi sistem perkembangan normal.¹³

Dalam perkembangan *Positive Psychology*, Martin Seligman menekankan pentingnya *learned optimism* dan *explanator style*—bagaimana individu menjelaskan peristiwa buruk kepada diri sendiri—dalam menentukan apakah mereka akan jatuh ke dalam *learned helplessness* atau bangkit menjadi resilien.¹⁴ Sementara itu, Kenneth Pargament memperluas kaji ini ke domain *religious coping*, mendikotomi antara *positive religious coping* (misal: mencari dukungan spiritual, *benevolent religious reappraisal*) yang berkorelasi positif dengan kesehatan mental, dan *negative religious coping* (misal: merasa dihukum Tuhan, keraguan spiritual) yang memprediksi distress psikologis.¹⁵

2. Resiliensi dalam Psikologi Islam

Psikologi Islam menolak pandangan deterministik dan reduksionistik materialistis tentang manusia. Malik Badri mengkritik penjelajahan psikologi Barat yang mengabaikan penderitaan jiwa akibat terputusnya hubungan manusia dengan Penciptanya.¹⁶ Dalam terminologi Psikologi Islam, manusia dipahami melalui struktur hierarkis yang melibatkan *jasad* (fisik), *nafs* (jiwa/psikologis), *'aql* (kognitif), dan *ruh/qalb* (spiritual/eksistensial).¹⁷ Resiliensi dalam paradigma Islam tidak sekadar ditujukan untuk kembali ke kondisi fungsi awal (*returning to baseline*), melainkan peningkatan derajat spiritual dan kematangan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) pasca-musibah.

3. Konstruksi-Konstruksi Kunci Resiliensi Berbasis Islam

Konstruksi ketahanan mental dalam Islam berpusat pada beberapa pilar utama:

- **Sabar (*Ṣabr*):** Bukan kepasrahan regresif, melainkan penguasaan diri (*self-regulation*) yang aktif, pengendalian ketahanan emosional saat menghadapi impitan, dan kontrol impulsif.¹⁸
- **Tawakal (*Tawakkal*):** Pendelegasian hasil secara penuh kepada Allah setelah optimalisasi usaha (*ikhtiyār*). Secara psikologis, tawakal menurunkan kecemasan atas hal-hal di luar kontrol individu (*external locus of control* yang dialihkan kepada Kehendak Ilahi).¹⁹
- **Syukr & Husnuzan (*Ḥusn al-Zann*):** *Husnuzan* berfungsi sebagai *cognitive reframing* tingkat tinggi, di mana individu membingkai ulang peristiwa buruk sebagai manifestasi kasih sayang atau proses penyucian dari Allah. *Syukr* memperluas fokus perhatian emosional dari kekurangan menuju keberlimpahan nikmat (*broaden-and-build mechanism*).²⁰
- **Makna Musibah:** Dalam Islam, musibah bukan tanda penderitaan acak (*senseless suffering*) atau kegagalan personal, melainkan ujian (*ibtilā'*), penghapusan dosa (*takfīr al-sayyi'āt*), atau sarana elevasi spiritual (*raf' al-darajāt*).²¹

¹³. Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 235, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.

¹⁴. Seligman, *Learned Optimism*, 58.

¹⁵. Kenneth I. Pargament, Harold G. Koenig, and Lisa M. Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE," *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (2000): 519–543, [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1).

¹⁶. Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, 23.

¹⁷. Rothman and Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology," 1735.

¹⁸. Rassool, *Islamic Psychology*, 102.

¹⁹. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 140.

²⁰. Barbara L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218–226, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

²¹. Haque, "Psychology from an Islamic Perspective," 365.

Journal homepage: <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

Konstruk Psikologi	Teori Modern Utama	Ekuivalensi / Transformasi dalam Hadis	Mekanisme Psikologis Utama
Emotion Regulation	Gross (2015)	<i>Ṣabr & Kāẓim al-Ghaiẓ</i>	Kontrol impuls, penekanan reaktivitas fisiologis
Cognitive Reappraisal	Beck (1979), Seligman (1990)	<i>Ḥusn al-Ẓann & Rida</i>	Restrukturisasi kognitif, evaluasi makna musibah
Locus of Control	Rotter (1966), Wallston (1981)	<i>Tawakkal & Ikhtiyār</i>	Pendelegasian kontrol hasil ke Agen Transenden
Positive Affect & Gratitude	Fredrickson (2001), Emmons (2004)	<i>Syukr</i>	Perluasan repositori emosional dan sumber daya mental
Optimism & Hope	Snyder (1991), Carver (2010)	<i>Rajā' & Bisyarāh</i>	Orientasi tujuan masa depan berbasis janji eskatologis

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan fokus analisis tekstual dan konseptual. Pendekatan yang digunakan adalah kombinasi antara Pendekatan Hadis Tematik (*Maudhu’i*) dan Pendekatan Psikologi Islam Integratif.

1. Pengumpulan Data dan Korpus Textual

Data primer dikumpulkan dari enam kitab hadis utama (*al-Kutub al-Sittah*): *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abī Dāwūd*, *Jāmi‘ al-Tirmidhī*, *Sunan al-Nasā’ī*, dan *Sunan Ibn Mājah*. Pengumpulan data menggunakan kata kunci tematik seputar *al-ṣabr*, *al-tawakkal*, *al-balā’*, *al-riḍā*, *al-rajā’*, *al-ḥusn al-ẓann*, dan *al-ikhtiyār*.

Setiap hadis yang ditemukan menjalani proses *takhrij* untuk memverifikasi keabsahan sanad dan matan, dengan prioritas utama pada hadis berspesifikasi *ṣaḥīḥ* atau *ḥasan* menurut standar kritik hadis (*naqd al-hadith*). Kitab-kitab syarah klasik seperti *Fath al-Bārī* karya Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī dan *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* karya al-Nawawī digunakan untuk memahami konteks linguistik dan historiografis (*asbāb al-wurūd*).

2. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis dengan **Analisis Isi (Content Analysis)** yang dipadukan dengan teknik Hermeneutika Psikologis:

- 1. **Kategori Tematik:** Mengelompokkan matan hadis berdasarkan aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku resiliensi.
- 2. **Sintesis Lintas Disiplin:** Mengomparasikan temuan normatif hadis dengan kerangka teori resiliensi modern (misalnya, *Cognitive Behavioral Therapy*, *Broaden-and-Build Theory*, dan *Transactional Model of Stress and Coping* dari Lazarus & Folkman).
- 3. **Pemodelan Konseptual:** Mengonstruksi diagram alir dan model operasional resiliensi berbasis hadis yang menggambarkan interaksi dinamis antar variabel spiritual-psikologis.

PEMBAHASAN

A. Analisis Hadis-Hadis Kunci tentang Resiliensi

1. Hadis tentang Pembingkiaan Eksistensial Orang Beriman (*Cognitive Reappraisal*)

عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Dari Suhaib RA, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: *"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, sungguh semua urusannya adalah baik baginya, dan hal itu tidak dimiliki oleh seorang pun kecuali oleh seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia tertimpa kesusahan ia bersabar, maka itu baik baginya."*

- **Takhrij & Status:** HR. Muslim dalam *Ṣaḥīḥ*-nya, Kitab *al-Zuhd wa al-Raqā'iq*, Bab *Al-Mu'min Amruhu Kulluhu Khair* (No. 2999). Status: **Ṣaḥīḥ**.
- **Analisis Ulama Hadis:** Al-Nawawī menjelaskan bahwa hadis ini menegaskan keistimewaan kedudukan orang beriman yang mampu mengubah seluruh keadaan—baik kebahagiaan maupun penderitaan—menjadi pahala dan kebaikan melalui respon *syukr* dan *ṣabr*.²²
- **Analisis Psikologis:** Hadis ini menggambarkan kerangka *Ultimate Cognitive Reappraisal*. Dalam teori stres Lazarus dan Folkman, *cognitive appraisal* menentukan tingkat distress.²³ Hadis ini memberikan struktur kognitif absolut bahwa tidak ada hasil yang murni negatif bagi seorang mukmin. Hal ini secara efektif mencegah munculnya rasa ketidakberdayaan (*learned helplessness*) dan membentuk *internal locus of control* berbasis iman.

2. Hadis tentang Dosis Ujian dan Kapasitas Adaptasi (Stress Tolerance)

عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأُمَمُ فَأَلْأَمَلُ، فَيُتْلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ دِينُهُ ضَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رَقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ...

Dari Mus'ab bin Sa'd, dari ayahnya, ia berkata: Saya bertanya: *"Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling berat ujiannya?"* Beliau menjawab: *"Para Nabi, kemudian yang sepadan dengan mereka, lalu yang sepadan. Seseorang akan diuji sesuai dengan kadar agamanya. Jika agamanya kuat, maka semakin berat ujiannya; namun jika dalam agamanya ada kelemahan, ia diuji sesuai kadar agamanya..."*

- **Takhrij & Status:** HR. al-Tirmidhī (No. 2398), Ibn Mājah (No. 4023). Al-Tirmidhī menyatakan hadis ini *Ḥasan Ṣaḥīḥ*. Ibn Ḥibbān dan al-Albānī mensahihkannya. Status: **Ṣaḥīḥ**.
- **Analisis Ulama Hadis:** Ibn Hajar al-'Asqalānī menegaskan bahwa beratnya ujian bukan indikasi kemurkaan Allah, melainkan bukti tingginya derajat kedudukan seseorang di sisi-Nya.²⁴
- **Analisis Psikologis:** Hadis ini melakukan de-stigmatisasi terhadap penderitaan. Individu yang tertimpa musibah sering kali mengalami *secondary distress* berupa perasaan bersalah atau menganggap diri dihukum. Hadis ini mereposisi musibah sebagai indikator kekuatan dan kepercayaan ilahi, sehingga meningkatkan *self-esteem* dan *meaning making* di tengah trauma.

3. Hadis tentang Integrasi Ikhtiar dan Tawakal (Active Coping)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ أَغْلَهَا وَأَتَوَكَّلُ، أَوْ أَطْلُقَهَا وَأَتَوَكَّلُ؟ قَالَ: أَغْلَهَا وَتَوَكَّلْ

Dari Anas bin Malik RA, ia berkata: Seseorang berkata: *"Wahai Rasulullah, apakah saya harus mengikat unta saya lalu bertawakal, atau melepaskannya lalu bertawakal?"* Beliau bersabda: *"Ikatlah untamu, lalu bertawakallah."*

- **Takhrij & Status:** HR. al-Tirmidhī (No. 2517). Di-ḥasan-kan oleh al-Albānī dalam *Ṣaḥīḥ al-Tirmidhī*. Status: **Ḥasan**.

²². Yahyā ibn Syaraf al-Nawawī, *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1392 H), Vol. 18, 125.

²³. Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984),

41.

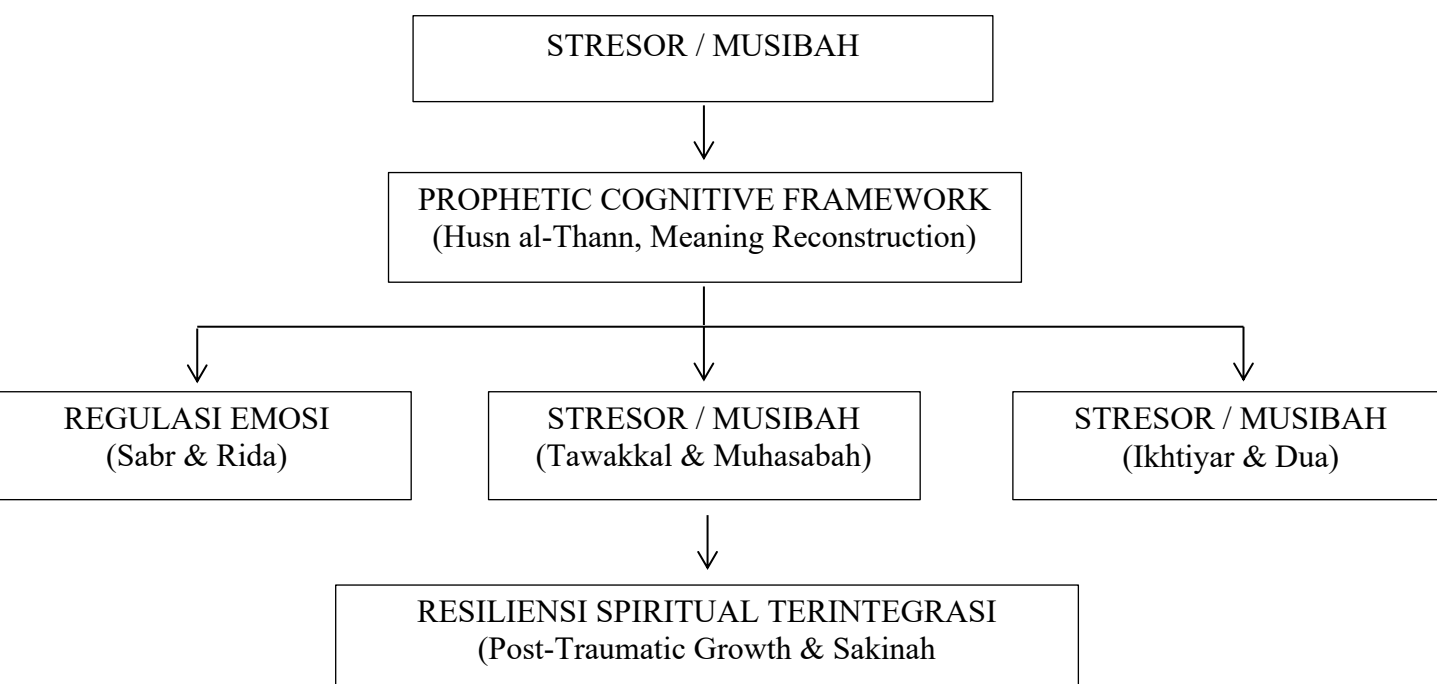
²⁴. Aḥmad ibn 'Alī ibn Hajar al-'Asqalānī, *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1379 H), Vol. 10, 112.

Journal homepage: <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

- **Analisis Ulama Hadis:** Al-Mubārakfūrī dalam *Tuhfat al-Aḥwādī* menerangkan bahwa hadis ini menolak paham fatalisme (*Jabariyyah*). Tawakal harus berdiri di atas penyempurnaan sebab-sebab material (*al-asbāb*).²⁵
- **Analisis Psikologis:** Ini adalah manifestasi dari *Problem-Focused Coping* yang dikombinasikan dengan *Spiritual Coping*. Mengikat unta melambangkan pengerahan efikasi diri dan tindakan rasional, sedangkan tawakal membebaskan pikiran dari kecemasan berlebih terhadap variabel yang berada di luar kendali (*outcomes*).

B. Mekanisme Psikologis Berbasis Hadis

Berdasarkan analisis teoretis dan tekstual, hadis-hadis Nabi mengintervensi empat domain fungsi psikologis manusia:



1. **Regulasi Emosional (*Ṣabr* dan *Riḍā*):** *Ṣabr* dalam konteks hadis berfungsi sebagai mekanisme penekanan impulsifitas awal (*at-ṣabru 'inda al-ṣadmati al-ūlā*). Ini menghambat reaksi sistem limbik yang reaktif dan mengaktifkan kontrol kortikal, memfasilitasi regulasi emosi yang stabil.
2. **Restrukturisasi Kognitif (*Ḥusn al-Zann* dan *Meaning Making*):** Dengan meyakini bahwa setiap takdir Allah mengandung hikmah, individu mengubah persepsi ancaman (*threat*) menjadi tantangan (*challenge*) atau sarana pendewasaan.
3. **Pengalihan Kontrol Eksistensial (*Tawakkal*):** Melalui *tawakkal*, ketakutan akan ketidakpastian masa depan diredam. Individu melepaskan beban psikologis atas hasil (*outcomes*) setelah melakukan pengerahan usaha maksimal (*ikhtiyār*).

²⁵. Muḥammad 'Abd al-Raḥmān al-Mubārakfūrī, *Tuhfat al-Aḥwādī bi Sharḥ Jāmi' al-Tirmidhī* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), Vol. 7, 186.

Journal homepage: <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

4. **Efikasi Perilaku dan Koping Sosial (*Ikhtiyār, Du‘ā’, dan Silaturahmi*):** Islam mendorong pencarian solusi konkret, doa sebagai sarana katarsis dan komunikasi intrapersonal-transenden, serta dukungan sosial (*social support*) komunitas Muslim.

C. Konstruksi Model Resiliensi Berbasis Hadis: *Shifting-Appraisal Model*

Berdasarkan sintesis di atas, penelitian ini mengajukan konseptualisasi **Model Resiliensi Shifting-Appraisal Berbasis Hadis**. Model ini bergerak secara sekuensial dan sirkular melalui tahapan-tahapan berikut:

(Musibah) → (Ṣabr) → (Ḥusn al-Ẓann) (Tawakkal) (Ikhtiyār & Du‘ā’) (Syukr & Riḍā)
(Resiliensi Spiritual)

- **Tahap 1: Inisiasi Musibah & Respon Awal (Ṣabr):** Menahan diri dari reaksi destruktif emosional (*emotional flooding*) pada saat impitan pertama terjadi.
- **Tahap 2: Pembingkaian Ulang Kognitif (Ḥusn al-Ẓann):** Mengidentifikasi makna positif dan hikmah di balik peristiwa penderitaan.
- **Tahap 3: Pendelegasian Kontrol Transenden (Tawakkal):** Meredakan kecemasan eksistensial dengan menyerahkan keputusan akhir kepada Allah.
- **Tahap 4: Aksi Adaptif dan Mobilisasi Sumber Daya (Ikhtiyār & Du‘ā’):** Melakukan langkah-langkah pemecahan masalah rasional secara konsisten yang disertai dengan permohonan spiritual secara intim.
- **Tahap 5: Integrasi & Transformasi Diri (Syukr & Riḍā):** Menerima realitas secara utuh dan mengapresiasi aspek-aspek kehidupan yang masih bernilai.
- **Hasil Akhir (Outcome):** Terwujudnya ketenangan jiwa (*sakīnah*) dan pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*).

D. Implikasi Praktis

1. **Konseling dan Psikoterapi Islam:** Model ini dapat diintegrasikan ke dalam kerangka *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (I-CBT) untuk membantu klien yang mengalami depresi atau kecemasan dengan merestrukturisasi pikiran negatif (*cognitive distortions*) melalui teks hadis dan pemaknaan penderitaan.
2. **Kesehatan Mental Masyarakat & Korban Bencana:** Penerapan intervensi psiko-spiritual berbasis hadis memberikan daya tahan eksistensial yang lebih kuat bagi korban trauma fisik maupun psikologis di daerah konflik atau bencana alam.
3. **Pendidikan dan Parenting:** Menanamkan literasi hadis tentang resiliensi sejak dini membantu membentuk *growth mindset* dan fleksibilitas psikologis pada anak remaja dan mahasiswa dalam menghadapi kegagalan akademik atau sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis-hadis Nabi Ṣallallāhu ‘Alaihi wa Sallam menyediakan kerangka resiliensi yang komprehensif, dinamis, dan terintegrasi. Resiliensi berbasis hadis tidak sekadar mengajarkan daya tahan pasif, melainkan sebuah proses aktif transformasi kognitif, emosional, dan perilaku yang berpusat pada hubungan eksistensial manusia dengan Allah.

Melalui rekonstruksi **Model Resiliensi Shifting-Appraisal**, penelitian ini menunjukkan bagaimana konstruk *ṣabr*, *tawakkal*, *ḥusn al-ẓann*, *ikhtiyār*, dan *syukr* bekerja secara sinergis untuk menghasilkan ketahanan emosional dan pertumbuhan spiritual. Implikasi teoritis dari penelitian ini memberikan penguatan epistemologis bagi disiplin Psikologi Islam, sementara implikasi praktisnya

Journal homepage: <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

membuka ruang aplikasi luas dalam konseling psikologis, terapi trauma, dan intervensi kesehatan mental masyarakat.

Keterbatasan Penelitian & Rekomendasi: Penelitian ini terbatas pada analisis konseptual-kualitatif dan studi kepustakaan. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan uji empiris kuantitatif terhadap validitas konstruksi *Prophetic Resilience Model* ini, mengembangkan skala pengukuran resiliensi Islam yang terstandardisasi, serta menguji efektivitas modul psikoterapi berbasis model ini melalui eksperimen klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-‘Asqalānī, Aḥmad ibn ‘Alī ibn Ḥajar. *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1379 H.
- Al-Mubārakfūrī, Muḥammad ‘Abd al-Raḥmān. *Tuḥfat al-Aḥwādī bi Sharḥ Jāmi‘ al-Tirmidhī*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1990.
- Al-Nawawī, Yaḥyā ibn Syaraf. *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1392 H.
- Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH London, 1979.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
- Connor, Kathryn M., and Jonathan R. T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Fredrickson, Barbara L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- Haque, Amber. "Psychology from an Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health* 43, no. 4 (2004): 357–377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Masten, Ann S. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig, and Lisa M. Perez. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (2000): 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1).
- Rassool, G. Hussein. *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. London: Routledge, 2021.

Journal homepage: <https://ejournal.lai-almuslimaceh.ac.id/index.php/IMTIYAZ>

Rothman, Abdullah, and Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (2018): 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2006.

Seligman, Martin E. P., and Mihaly Csikszentmihalyi. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.