

Resiliensi Muallaf Laki-Laki di Tinjau dari Aspek Mental dan Spiritual

Abdul Aziz¹ | Chika Lestari²

¹ Dosen BKI IAIN Pontianak

² Mahasiswa BKI IAIN
Pontianak

Korespondensi

abdulaziz@iainptk.ac.id

Asbtract

This study aims to find out how the efforts of male converts to defend their Islam are viewed from a mental and spiritual aspect, looking at mental and spiritual conditions during the transformation from the old religion to Islam and after. In writing this research, the researcher used a qualitative descriptive method supported by resilience theory. By looking at male converts as the subject of this study and the interviews in this study. Some important things that concern the researchers are how the mental condition of converts in carrying out their daily activities after becoming converts, the motivation to become a convert and the efforts made to defend themselves amid pressure and the influence of Islamic spirituality on the mental condition of converts, what are the challenges while becoming a Muslim convert? convert. Based on the results of the study that the subject has good resilience. In this study, it can be concluded that aspects of resilience such as managing emotions in certain situations and conditions, then the subject can control the situation and have good Self-Efficacy in overcoming problems so that he is able to rise and achieve his desires well

Keywords: Resilience, Converts, Mental and Spiritual

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya muallaf laki laki dalam mempertahankan keislamannya yang di tinjau dari aspek mental dan spiritual, melihat kondisi mental dan spiritual selama transformasi dari agama lama ke agama Islam dan setelahnya. Dalam penulisan penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan didukung oleh teori resiliensi. Dengan melihat muallaf laki-laki sebagai subjek penelitian ini dan wawancara dalam penelitian ini. Beberapa hal penting yang menjadi perhatian peneliti adalah bagaimana kondisi mental muallaf dalam menjalani aktivitas kesehariannya pasca menjadi muallaf, motivasi menjadi muallaf dan upaya yang dilakukan untuk mempertahankan diri di tengah tekanan serta pengaruh spiritualitas Islam terhadap kondisi mental muallaf, apa saja yang menjadi tantangan selama menjadi muallaf. Berdasarkan hasil penelitian bahwasanya subjek memiliki resiliensi yang baik. Pada penelitian ini diperoleh hasil dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi seperti mengatur emosi dalam situasi dan kondisi tertentu, lalu subjek dapat mengontrol keadaan dan memiliki Self Efficacy yang cukup baik dalam mengatasi permasalahan sehingga ia mampu bangkit dan mencapai keinginannya dengan baik

Kata Kunci : Resiliensi, Muallaf, Mental dan Spiritual

1 | Pendahuluan

Pendahuluan

Setiap perjalanan hidup manusia, mempunyai berbagai macam masalah yang membuatnya terpuruk tanpa adanya solusi yang solutif terhadap masalah yang terjadi pada dirinya dan hal ini juga termasuk pada bagian sisi keagamaan seorang individu (1). Agama merupakan kebutuhan bagi manusia, lebih dari itu tidak sedikit dari kalangan masyarakat yang mencoba untuk mencari keyakinan yang paling membuat hatinya merasa damai, salah satunya yaitu menjadi muallaf. Namun pindah agama bukanlah perkara sederhana, karena dalam prosesnya tidak hanya diri sendiri yang terlibat tentunya ada pihak-pihak lain yang terlibat atau bahkan merasakan perubahan yang dilakukan oleh muallaf seperti teman-teman di lingkungan sekitar atau bahkan keluarga (2).

Dalam bahasa Arab, kata *Muallafah* merupakan bentuk jamak dari kata muallaf yang berasal dari kata *al-ulfah* dengan mempunyai makna menyatukan, melunakkan dan menjinakkan (3) sedangkan menurut Yusuf Qardhawi muallaf ialah mereka

yang dalam hatinya sangat diharapkan keyakinannya atas ajaran Islam dan terhalang dorongan-dorongan ingin melakukan perilaku-perilaku jahat terhadap kaum muslim (4). Problematika yang dihadapi muallaf tentu sangat beragam, tidak sedikit bahkan problematika tersebut datang dari pihak keluarga sendiri yang tidak menyetujui keputusan muallaf tersebut memeluk agama Islam. Di samping itu muallaf juga mengalami kesulitan dalam mempelajari nilai-nilai Islam karena banyaknya hal-hal yang harus dipelajari di dalam Islam.

Konversi agama atau berpindah agama tentunya sangat tidak mudah bagi seseorang, yang harus melepaskan keyakinan sebelumnya dan berpindah ke keyakinan baru meski hal tersebut telah didasari atas hal-hal yang membuat seseorang yakin untuk berkonversi. Tindakan konversi ini sangat rentang dengan tindakan konflik-konflik dari diri, keluarga, teman dan kerabat dekat, pada seseorang yang melakukan konversi.(5)

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh muallaf, tidak menjadi alasan untuk berhenti dalam mempelajari agama Islam justru menjadi tantangan tersendiri bagi muallaf (6).

Oleh karena itu pada permasalahan ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana resiliensi muallaf yang di tinjau dari aspek mental dan spiritual. Resiliensi secara umum mengarah kepada pola adaptasi positif selama ataupun sesudah seseorang menghadapi kesulitan atau resiko jadi resiliensi dapat juga dikatakan sebagai kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi efek yang merusak dari kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup dan setiap orang memiliki resiliensi nya yang berbeda-beda karena setiap orang tentu memiliki kapasitas dengan ukuran yang tidak sama. Banyak ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi kesulitan itu kurang optimal kebanyakan manusia lebih memilih untuk menyerah daripada bertahan oleh karena itu meningkatkan adalah tugas yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan(7).

Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami oleh kehidupan setiap individu (8).

Berdasarkan makna resiliensi tersebut sudah menjadi tugas kita sebagai saudara sesama muslim untuk membantu dan menguatkan muallaf agar mereka mampu bertahan dengan tekanan hidupnya dalam mempelajari agama Islam (9).

Komponen-komponen resiliensi menurut Connor dan Davidson 2003 dalam buku psikologi Islam memiliki beberapa aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu yaitu adalah kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, percaya kepada orang lain yaitu, (1) memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan dalam menghadapi stress, (2) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik, (3) control diri, (4) percaya kepada orang lain dan (5) spiritual. Beberapa komponen resiliensi

tersebut tentu harus ada pada diri seorang mualaf apabila tidak ada maka tidak menutup kemungkinan seorang mualaf ini akan memiliki resiliensi yang rendah karena komponen resiliensi tersebut kelimanya saling berkaitan untuk dapat bangkit dan terus survive dari berbagai permasalahan yang dihadapi oleh seorang mualaf.

Pada penelitian ini peneliti fokus pada resensi yang ditinjau dari aspek mental dan spiritual seorang mualaf. Resiliensi disebut juga sebagai bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa, karena berpindahnya agama seseorang atau yang disebut dengan mualaf tentu mengalami berbagai gejala yang dapat menyebabkan stress oleh karena itu setiap orang tentu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stressor dan kondisi tertentu (10). Dalam hal ini mengapa peneliti menjadikan fokus mental dan spiritual sebagai bahasan untuk dikaji lebih lanjut, karena antara mental dan spiritual memiliki korelasi yang sangat erat kaitannya sehingga apabila keduanya baik maka akan baik pula

resiliensi ataupun ketahanan diri seorang mualaf dalam mempertahankan agamanya. Namun apabila hanya salah satunya maka bisa dipastikan mualaf ini memiliki resiliensi yang kurang baik.

2 | Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan teori resiliensi sebagai pisau analisisnya. Analisis data kualitatif deskriptif merupakan teknik pengolahan data dalam memaparkan maupun mendeskripsikan penelitian ini secara konseptual. (11). Teori resiliensi memiliki makna yakni mengacu pada kemampuan individu atau sistem untuk mengatasi atau beradaptasi dan pulih dari tekanan, trauma atau perubahan lingkungan yang mengancam. Konsep ini dikaji dan dibahas dalam berbagai buku seperti buku psikologi sosiologi dan bidang terkait lainnya (12). Adapun subjek penelitian ini yaitu seorang remaja mualaf laki-laki yang berusia 22 tahun dan sudah memeluk Islam selama 1 tahun 9 bulan.

Selanjutnya pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara kemudian dianalisis

dengan teori yang relevan yakni teori resiliensi yang digagas dalam aspek mental dan spiritual. Hasil analisis data dari penelitian ini menyatakan bahwa muallaf dengan inisial huruf K memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi tantangan dan mampu bangkit dari berbagai permasalahannya serta ditinjau dari aspek spiritualnya muallaf ini memiliki spiritual yang baik karena informan menyatakan bahwasanya ibadah memberikan pengaruh yang sangat baik dalam menghadapi setiap tekanan yang dihadapinya.

3 | Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwasanya muallaf ini memiliki resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi berbagai stresnya. Menjadi muallaf (10) tentu menghadapi berbagai tantangan, pada penelitian ini subjek mengatakan hal yang membuatnya tertekan adalah faktor dari keluarga yang belum bisa menerima kelslamannya bahkan sampai hari ini pun subjek menyatakan keluarganya belum mengetahui kondisinya karena subjek mengetahui konsekuensi yang akan didapatkan jika dirinya memeluk agama Islam oleh

karena itu sampai saat ini muallaf tersebut belum siap untuk mendeklarasikan kelslamannya dalam keluarganya. Beberapa fungsi keluarga diantaranya seperti ekonomi yang di mana seharusnya fungsi ini berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan keluarga. (13)

Fungsi keluarga yang selanjutnya yaitu agama dan keluarga tentu tidak bisa dipisahkan sehingga inilah mengapa harus adanya saling menghargai sesama keyakinan karena di sisi lain orang tua juga memiliki peran untuk mengajarkan agama kepada anaknya namun apabila yang terjadi di lapangan seperti pada kasus muallaf ini tentu fungsi agama tidak dapat dijalankan. Dikarenakan sudah berbeda keyakinan juga keluarga belum dapat menerima agama baru yang dianut oleh anaknya atau subjek pada penelitian ini. Pada fungsi keluarga yang lainnya yaitu memberikan rasa aman pada keluarga sehingga dengan psikologis yang mampu mengungkap segala isi sisi yang tidak tampak dalam kehidupannya, fungsi psikologis dengan peranan memberikan perlindungan atau rasa aman ini akan memberikan kenyamanan bagi seluruh anggota

keluarga namun faktanya yang terjadi pada subjek penelitian ini keluarga merupakan salah satu sebab tertekannya mualaf (14).

Mengenai keluarga yang seharusnya menjadi tempat berpulang tetapi pada kasus penelitian ini adalah menjadi salah satu penyebab terbesar untuk menghindar tentu tidak mudah dalam proses mentalnya subjek ini untuk bisa terus bertahan karena setelah menjadi mualaf subjek mengatakan bahwa ia harus mandiri untuk memenuhi kehidupan sehari-harinya dan artinya dia tidak lagi mendapatkan fungsi agama fungsi ekonomi bahkan tidak mendapatkan fungsi perlindungan Pada penelitian ini peneliti akan membagi beberapa fokus resiliensi dari aspek mental yang pertama subjek sangat merasa tertekan sehingga memilih untuk menghindar dari keluarga namun pilihan yang dilakukannya adalah pilihan yang terbaik karena subjek sampai pada saat ini hubungan dengan keluarganya masih baik-baik saja dan subjek memilih untuk merantau ke Pontianak agar tidak tinggal lagi bersama keluarganya dan bekerja sendiri agar tidak bergantung hidup dengan keluarganya ini

merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang dilakukan oleh subjek pada penelitian ini pada indikator resistensi pengaturan emosi subjek memberikan pernyataan bahwasannya ia cukup baik dalam mengontrol emosinya semenjak sudah berada di agama Islam karena sebelum bersyahadat juga mualaf ini merupakan salah satu remaja yang memiliki *circle* pertemanan mayoritas muslim.

Meskipun demikian subjek tetap mengalami kekhawatiran berupa rasa gelisah yang diakibatkan oleh ketakutannya tidak mampu untuk bertahan hidup sendirian di perantauan dan ketakutannya tidak dapat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Namun hal ini tentu sangatlah wajar apalagi di usianya yang masih remaja dan sedang menghadapi dewasa awal. Berarti yang ditakutkan oleh subjek ini adalah tentang bagaimana masa depannya. Masa depan merupakan sebuah capaian yang diinginkan oleh seseorang dalam hidupnya dengan harapan-harapan lebih baik lagi dari waktu-waktu sebelum hidupnya saat ini. Di mana pemikiran-pemikiran akan hal yang baru belum tentu terjadi muncul

dalam sebuah penelitian yang dilakukan terdahulu menyatakan bahwa kecemasan akan masa depan paling tinggi terjadi pada rentang usia 20 sampai 29 tahun yaitu sebesar 51,4% (15). Dan pada saat ini subjek pun berusia 22 tahun yang artinya subjek sedang berada di dalam rentang usia 20 sampai 29 tahun.

Pada aspek kecemasan (15) dan kekhawatiran subjek juga menyatakan bahwa ia takut dikucilkan di keluarganya jika nanti keluarganya mengetahui karena dalam keluarga Tionghoa mereka sebagian besar menganggap bahwasanya apabila beragama memeluk agama Islam ataupun berpindah agama maka akan menjadi miskin dan ibu dari mualaf ini pernah mengatakan bahwa "kalau kau nanti masuk Islam pasti kau miskin kau bakal jadi petani" (K, 24 Mei 2023). Ibunya mengatakan demikian karena sebagian besar di keluarga Tionghoanya adalah pengusaha bahkan mualaf juga sempat ingin dilarikan ke Taiwan untuk diasingkan jika ketahuan memeluk agama Islam namun baiknya sampai saat ini subjek belum mengatakan yang sebenarnya tentang keIslamannya saat ini dan subjek juga

dibantu dengan teman-teman yang support ketika sekarang subjek ada di Pontianak. Atas tekanan - tekanan yang menyebabkan stres pada subjek ini tidak membuat dirinya merasa lelah untuk terus memperdalam agama Islam bahkan subjek mengatakan pada saat wawancara setelah ia mengikrarkan syahadat subjek lebih merasakan ketenangan karena sebelumnya ia mengaku dalam melakukan ibadah tidak mendapatkan ketenangan di dalam hatinya oleh karena itu setiap ujian yang datang saat ini ia meyakini sebagai hal yang wajar sebagaimana konsekuensi ketika sudah beriman kepada Allah yang artinya ujian ini bukanlah akan berlaku selamanya dalam kehidupan karena subjek juga menyadari bahwasanya setelah kehidupan di dunia ada kehidupan di akhirat. Jangan mengatakan beriman jika belum Allah uji. Allah Ta'ala berfirman dalam al Qur'an yang artinya:

"Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan, "Kami telah beriman," sedang mereka tidak diuji lagi?" (Qs. Al 'Ankabuut : 2).

Ayat di atas menjadi pengingat bagi setiap manusia agar tidak putus asa dalam menjalankan ujian-ujian di dunia ini karena sebagaimana Rasulullah pernah bersabda : *Barang siapa dikehendaki Allah kebaikan baginya maka dia di uji, di coba dengan suatu musibah* (H.R Bukhari).

Kondisi kesehatan mental (16) mualaf pada subjek penelitian ini dinilai cukup baik karena ia mampu untuk berpikir baik dan terus berjuang serta merasakan lebih mendapat ketenangan setelah memeluk agama Islam hal ini tentu tidak terlepas daripada aspek spiritualnya yaitu bagaimana hubungan subjek dengan Allah SWT. Secara etimologi kata "spirit" berasal dari kata Latin "spiritus", yang diantaranya berarti "roh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, nafas hidup, nyawa hidup." Dalam perkembangan selanjutnya kata spirit diartikan secara lebih luas lagi.). Spirit memberikan arti penting ke hal apa saja yang sekiranya menjadi pusat dari seluruh aspek kehidupan seseorang. Spirit memberikan arti penting ke hal apa saja yang sekiranya menjadi pusat dari seluruh aspek kehidupan seseorang (17).

Spiritual adalah suatu yang dipengaruhi oleh budaya, perkembangan, pengalaman hidup kepercayaan dan nilai kehidupan. Para filosof, mengonotasian spirit dengan (1) kekuatan yang menganimasi dan memberi energi pada cosmos, (2) kesadaran yang berkaitan dengan kemampuan, keinginan, dan intelegensi, (3) makhluk immaterial, (4) wujud ideal akal pikiran (intelektualitas, rasionalitas, moralitas, kesucian atau keilahian (18)).

Berdasarkan pemaparan mengenai spiritual di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya resiliensi subjek pada aspek spiritual juga dinilai cukup baik karena subjek mengatakan pada saat wawancara subjek memilih ibadah sebagai sarana untuk mengatasi kekhawatiran kecemasan dan ketakutan lainnya yang dihadapi pasca memeluk agama Islam. Ibadah dinilai efektif untuk menenangkan berbagai permasalahan yang sedang dihadapinya dan juga subjek memiliki kepercayaan yang baik terhadap orang lain. Salah satu ibadah yang dilakukan dan terbukti efektif yaitu salat jadi pada penelitian ini didapatkan informasi bahwasanya subjek melakukan salat dan salat memberikan pengaruh

yang cukup besar dalam memberikan ketenangan saat subjek sedang menghadapi permasalahan bahkan ketika ditanya dan diberikan rating angka 1 sampai 10 maka subjek menjawab berada di angka 10 dalam merasakan ketenangan ketika sudah melakukan salat. Didukung oleh penelitian terdahulu juga yang mengatakan bahwa salat duha dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat ketenangan jiwa para pengamalnya.

Karena ketenangan dalam jiwa dapat dilakukan dengan pendekatan psikologis salah satunya dengan menggunakan terapi spiritual dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, menghilangkan penat-penat kehidupan dengan cara shalat Duha

Meditasi yang dilakukan dengan cara-cara yang telah ditentukan dapat memunculkan respons relaksasi. Saat pagi hari di mana salat duha dilaksanakan itu akan didapatkan udara yang masih cukup banyak memiliki kandungan oksigen dan suasana pagi yang tenang dan menyejukkan juga sangat tepat untuk melakukan meditasi

yang diyakini dapat menghasilkan ketenangan(19)

Pendapat lain yang serupa tentang sholat yaitu mungkin saja, hanya salat yang diketahui oleh khalayak bahwa ia mengandung daya terbesar untuk menumbuhkan utilitas. “Saya yang berprofesi sebagai seorang dokter ini, seringkali melihat serum-serum gagal ketika menangani para pasien. Dan ketika para dokter sudah mengangkattangannya, lalu kemudian menyerah, ternyata hanya salat yang dapat memberikan efek kesembuhan bagi para pasien yang menderita penyakit-penyakit mereka.”(20).

Keefektifan salat dalam memberikan ketenangan jiwa kepada seseorang telah banyak dibuktikan oleh para peneliti di berbagai bidang namun hal ini tidak terjadi begitu saja karena sebagaimana firman Allah yang artinya:

Artinya :

“ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah : 153).

Berdasarkan ayat tersebut dapat diartikan bahwasanya Islam merupakan

agama yang sangat sempurna tidak hanya terdapat ujian saja di dalamnya tetapi Allah juga memberikan solusi kepada hambaNya pada saat mengalami ujian yakni dengan sabar dan salat. Selain itu juga menjadi muallaf mendapatkan banyak keistimewaan salah satunya seperti yang diriwayatkan dalam sebuah Hadist Nabi Muhammad *Sholallahu Alaihi Wassalam* yang diriwayatkan oleh Nasai : *“Jika seorang hamba masuk Islam, lalu Islamnya baik, Allah menulis semua kebaikan yang pernah dia lakukan, dan dihapus darinya semua keburukan yang pernah dia lakukan. Kemudian setelah itu ada qishash (balasan yang adil), yaitu satu kebaikan dibalas sepuluh kali lipat sampai 700 kali lipat. Adapun satu keburukan dibalas dengan sama, kecuali Allah ‘Azza wa Jalla mengampuninya.”*

5 | Penutup

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya sampel penelitian dengan subjek muallaf laki-laki yang berusia 22 tahun memiliki resiliensi yang cukup baik ditinjau dari aspek mental maupun spiritual. Dari aspek mental dapat ditandai dengan ya mampu bertahan dan terus berjuang walaupun

sedang dalam tekanan yaitu dengan cara merantau ke Pontianak tinggal sendiri dan bekerja untuk dapat bertahan hidup. Jika ditinjau dari aspek spiritualnya subjek juga didapati memiliki resiliensi yang cukup baik karena subjek menjadikan ibadah sebagai tolak ukur ketenangan yang diberikan oleh Allah dan hal tersebut sudah terbukti dan efektif bahkan didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu. Meskipun dalam prosesnya subjek mengatakan bahwasanya salah satu yang membuatnya merasa cukup berat yaitu karena dalam Islam banyak sekali yang harus dipelajari tetapi subjek tidak menyerah karena memiliki referensi yang baik sehingga ia mampu memiliki kepercayaan yang baik terhadap orang lain sehingga ia mempunyai seseorang atau yang disebut dengan gurunya untuk membimbing nya dalam memperdalam agama Islam. Subjek juga memiliki lingkungan yang supportif di Pontianak.

Daftar Pustaka

1. Aziz A, Saputra R. KONSEP TASAWUF DALAM PERSPEKTIF KONSELING ISLAM. I.
2. Hidayati S. *Konseling Komperhensif Untuk Muallaf*; Program Konseling

- Penyesuaian Diri Mualaf Tionghoa. Pontianak: IAIN Pontianak Press; 2015. <https://dosensosiologi.com/fungsi-keluarga-menurut-para-ahli-lengkap/>
3. Munawir A. Kamus Al-Munawi. Surabaya: Pustaka Progresip; 1997.
 4. al-Qaradhawi. Hukum Zakat. Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa; 2002.
 5. Muhdhori H. TREATMEN DAN KONDISI PSIKOLOGIS MUALLAF. JE. 2017 May 16;3(1):16.
 6. Hartati Z. Kesalehan Muallaf Dalam Bingkai Keislaman. Jurnal Transformatif. 2020;Vol 1. No 1.
 7. Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta Analisis. Buletin Psikologi. 2017;25:54–65.
 8. Samedhi BP, Lestari S, Hasanah N. Resiliensi Pengungsi Konflik Sampang. Jurnal Mediasi. 2015 Dec;Vol 1. No 1.
 9. Nashori, F S I. Psikologi Resiliensi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2021.
 10. Mariana, R. S I. Resiliensi Mualaf Laki-Laki Pasca Kekerasan dalam Beragama. Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi. Vol. 12:103–201.
 11. Dkk, I W. Metode Penelitian Sosial. Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku.; 2019.
 12. Charney, D. S. S S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. New York: Cambridge University Press.; 2018.
 13. Purnamasari IA. Layanan Bimbingan Konseling Keluarga Untuk Meminimalisir Angka Perceraian. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam. 2019;Vol 7, No 1.
 14. Sosiologi B. Retrieved from 8 Fungsi Keluarga dan Contohnya dalam Kehidupan Sehari-Hari: [Internet]. 2023. Available from:
 15. Mardhiyah, Z S NO, Hardjono. Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa. 2022;Vol. 7 No 2:76-85 .
 16. Aziz A. Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. JIGC. 2022 Nov 30;2(02):102–13.
 17. Shahih Muslim Syarah An-Nawawi Tahgig. Khalil Ma'mun syiha. Dal Al Arifah.; 1996.
 18. H R. Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi. Makassar: Makassar: Al-Zikra; 2008.
 19. Rahmatullah, Gojali M. PENGARUH SALAT DUHA TERHADAP KETENANGAN JIWA. Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik. 2020;
 20. A R. Melawan Stress dan Depresi. Saufa.;