

# Hubungan Antara Optimisme dan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta

Salsabila Zara Mahasin<sup>1\*</sup> dan Yudi Tri Harsono<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Salsabila Zara mahasin. Email:

[salsabila.zaramahasin.1808116@students.um.ac.id](mailto:salsabila.zaramahasin.1808116@students.um.ac.id).

## Abstrak

Dalam menghafal Al-qur'an dibutuhkan kemampuan untuk terus menghafal meski ditemukan hambatan yang terwujud dari resiliensi santri penghafal Al-qur'an. Resiliensi dapat didukung dengan keyakinan positif yang terdapat dalam diri santri akan keberhasilan menghafal Al-qur'an, keyakinan yang positif berhubungan dengan optimisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional untuk meneliti hubungan antara resiliensi dan optimisme pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 161 orang yang merupakan santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta dengan rentang usia 12-16 tahun dan sedang menghafalkan Al-qur'an. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *sampling Incidental*. Pengukuran variabel menggunakan skala optimisme dengan aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,887. Sedangkan resiliensi diukur dengan *The Adolescent Scale (ARS)* dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,881. Hasil penelitian menunjukkan tingkat resiliensi subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi, dan pada kategori optimisme didapatkan bahwa optimisme subjek penelitian berada pada kategori yang tinggi. Uji normalitas variabel penelitian dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan distribusi normal pada kedua variabel. Dari hasil uji hipotesis dengan korelasi *product-moment Pearson* ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada santri penghafal Al-Qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,534.

**Kata Kunci:** optimisme, resiliensi, santri penghafal Al-qur'an

## 1. Pendahuluan

Menimba ilmu merupakan hal yang esensial bagi manusia, berbagai ilmu dapat dipelajari oleh individu untuk menunjang kehidupannya serta memenuhi kebutuhannya lewat pengimplementasian ilmu ke dalam kehidupan sehari-hari yang dilakoni. Salah satu sarana menimba ilmu adalah melalui pendidikan, pendidikan adalah sebuah usaha yang dilakukan dengan sadar dengan tujuan dapat meningkatkan kedewasaan serta menggali potensi yang dapat digunakan dalam kehidupan (Rahmat, 2018). Di Indonesia sarana pendidikan formal berupa sekolah memiliki urutan yang dimulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga perguruan tinggi. Berdasarkan urutan tersebut, sekolah menengah pertama merupakan peralihan dari jenjang dasar ke jenjang sekolah yang lebih tinggi, menurut Santrock (2011) masa transisi dari posisi terkuat pada jenjang SD dan beralih ke yang terlemah saat memasuki masa

SMP fenomena *top-dog*, fenomena ini mengakibatkan adanya perubahan baik secara psikologis maupun sosial. Syarafina & Sugiasih (2021) juga mengungkapkan adanya perubahan yang diakibatkan dari adanya beban pelajaran yang lebih tinggi. Beban pelajaran yang tinggi terdapat pada sekolah menengah pertama, terlebih pada sekolah dengan muatan tersendiri.

Salah satu model sekolah dengan muatan tersendiri adalah pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan yang di dalamnya terdapat figur kiyai, pengajar yang merupakan seorang ustad, sentra kegiatan berupa masjid, santri yang menimba ilmu-ilmu agama dan juga asrama sebagai tempat tinggal (Dhofier, 2011). Salah satu pembeda antara sebuah pondok pesantren dengan sekolah menengah lainnya terletak pada program menghafal Al-qur'an atau program menghafal Al-qur'an. Program menghafal dalam pesantren diatur dalam target hafalan Al-qur'an yang harus dicapai oleh para siswa, yang selanjutnya disebut sebagai santri, yaitu sebuah sebutan bagi siswa dalam lingkungan pondok pesantren.

Sekolah-sekolah berbasis pondok pesantren banyak ditemui di seluruh Indonesia. Pada awal tahun 2021 menurut Pangkalan Data Pondok Pesantren (PDPP, 2021) terdapat sebanyak 27.000 pondok pesantren, dengan jumlah santri sebanyak lebih dari 4 juta orang yang tersebar di seluruh penjuru Indonesia. Salah satu pondok pesantren sekolah menengah pertama adalah SMPQ Al-Ihsan, yang merupakan sekolah dengan program hafalan Al-qur'an dalam sistem pendidikan. Di samping mengikuti pembelajaran layaknya sekolah pada umumnya, kewajiban yang dimiliki oleh santri SMPQ Al-Ihsan adalah menghafal Al-qur'an dengan target hafalan sebanyak 30 juz yang ditempuh dalam waktu 3 tahun, di samping adanya proses belajar-mengajar yang juga dilaksanakan dalam sekolah. Target ini, berdasarkan penelitian awal yang dilakukan, merupakan target yang banyak jika dibanding dengan sekolah lain yang berkisar antara 3-15 juz dalam waktu 3 tahun.

Menghafal Al-qur'an merupakan kegiatan yang dilakukan oleh banyak umat muslim, menghafal Al-qur'an dipercaya memiliki banyak manfaat dan kebaikan bagi yang melakukannya. Kegiatan menghafal Al-qur'an membutuhkan konsentrasi dan motivasi yang tinggi, menghafal Al-qur'an dengan teknik yang salah dapat membuat para penghafal ini kehilangan motivasi dan kesulitan menghafal ayat-ayatnya (Wijaya, 2015). Berdasarkan wawancara pada penelitian awalan yang dilakukan pada santri I yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 13 tahun dan S yang berjenis kelamin perempuan dan berusia 14 tahun, dalam kehidupan di pondok pesantren, dengan adanya target hafalan dapat menambah tekanan tersendiri bagi para santri yang menjalaninya. Kegiatan menghafal Al-qur'an yang intensif dilakukan selama kurang lebih 11 jam setiap hari memiliki pengaruh seperti terdapat rasa berat dalam menghafal Al-qur'an dikarenakan adanya rasa jenuh dan bosan yang menyebabkan kehilangan kemauan untuk menghafal. Ketika menemui kesulitan dalam menghafal, santri juga merasa kesulitan dan ada rasa ingin menyerah untuk mencapai target yang ada. Rasa ingin menyerah yang dialami oleh para santri dapat membawa pada pemikiran bahwa mereka tidak sanggup untuk

melanjutkan hafalan Al-qur'an. Hal yang sama juga ditemukan oleh penelitian Anisa (2017) yang mengungkapkan masalah yang dialami penghafal Al-qur'an berpusat pada perasaan kesulitan yang dirasa saat menghafal ayat yang sulit. Dipaparkan pula oleh santri I, bahwa ayat-ayat yang sulit serta kemampuan menghafal yang diyakini sangat kurang membuatnya kesulitan untuk mencapai target hafalan yang telah ditetapkan. Terlebih, ditambah dengan masalah pada relasi sosial, dan adanya beban pelajaran di luar jam menghafal. Sejalan dengan hasil wawancara, dalam penelitian oleh Sulaeman & Joefiani (2014) terkait stress pada siswa pesantren, banyaknya hafalan Al-qur'an yang harus dihafalkan membuat siswa merasa terbebani.

Untuk mencapai target hafalan Al-qur'an, dibutuhkan kemampuan santri untuk tetap melanjutkan hafalan Al-qur'an meski dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Gortberg (1995) mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi masalah saat mengalami kesulitan dan hambatan disebut dengan resiliensi. Kemampuan untuk menjadi resilien dibutuhkan individu untuk melihat hambatan sebagai kesempatan dan untuk memberi kemampuan individu untuk meluruskan permasalahan yang ada (Ginsburg & Jablow, 2011). Oleh karena itu, Resiliensi dalam proses menghafal Al-qur'an dibutuhkan santri agar santri dapat menyelesaikan masalah yang dapat menghambat mereka untuk melanjutkan hafalan Al-qur'annya dan juga memandang masalah dalam menghafal sebagai tantangan yang harus dilalui. Resiliensi pada penelitian di ranah akademik, dianggap sebagai faktor meningkatnya kemungkinan untuk sukses, baik di sekolah maupun pencapaian hidup lainnya, meskipun terdapat hambatan dalam lingkungannya yang berasal dari ancaman-ancaman, kondisi yang ada, serta pengalaman yang dialami (Wang dkk, 1994). Kemampuan untuk menjadi resilien yang membuat individu mampu terbebas dalam hambatan, dapat membantu para penghafal Al-qur'an untuk menyelesaikan target hafalannya dengan terbebas dari hambatan yang ada.

Pada usia sekolah SMP, dengan rentang usia 12-16 tahun yang masuk ke dalam usia remaja, Cattan & Tilford (2006) mengemukakan, pada remaja, berbagai tuntutan, ekspektasi, hambatan serta pengalaman yang dihadapi individu dapat membuat mereka kurang dapat memiliki kemampuan untuk menjadi resilien di hadapan kesulitan. Pada santri penghafal Al-qur'an menurut wawancara juga didapatkan hambatan berupa rasa jenuh dan kelelahan, yang dalam penelitian oleh Tutzer dkk (2021) menemukan asosiasi negatif dari kebosanan dan resiliensi. Selain itu pada santri, rasa malas dan kesulitan juga dapat membuat proses menghafal Al-qur'an menjadi terhambat. Hambatan ini menurut hasil wawancara juga mengakibatkan adanya ketidakpercayaan diri untuk melanjutkan hafalan, dan timbulnya rasa ingin menyerah. Padahal, dalam penelitian Karatas & Cakar (2011) pada remaja, ditemukan adanya hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan resiliensi. Hal ini berarti, rasa percaya diri yang rendah dapat menurunkan tingkat resiliensi pada diri santri. Penelitian oleh Sirojjudin (2020) pada santri pesantren, menemukan adanya resiliensi yang rendah pada santri dikarenakan adanya ketidakmampuan untuk berada di bawah tekanan dan ketidakmampuan untuk menuangkan perasaan.

Untuk menghadapi rendahnya resiliensi yang dapat memengaruhi kemampuan santri untuk melanjutkan hafalan Al-qur'an, dibutuhkan kemampuan agar mereka mampu untuk melanjutkan hafalan dan mencapai target yang ditentukan. Menurut Putra & Issetyadi (2010, dalam Ismanto, 2011), salah satu faktor yang memengaruhi kualitas menghafal adalah keyakinan. Sejalan dengan hal ini, menurut penuturan santri S, berlanjutnya proses menghafal Al-qur'an disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan positif yang ditanamkan dalam diri, seperti keyakinan akan kemampuan, keyakinan akan Al-qur'an dapat dihafalkan bagi mereka yang dikehendaki, dan juga keyakinan akan adanya ganjaran secara spiritual. Sejalan dengan hal ini, Faqihuddin dkk (2015) dalam penelitiannya mengenai faktor ketertarikan menghafal Al-qur'an, diungkapkan adanya faktor keyakinan yang bersifat positif sebagai alasan yang mendasar dari ketertarikan menghafal Al-qur'an. Keyakinan yang positif berhubungan dengan optimisme, dikemukakan oleh Seligman (2006) optimisme berarti keyakinan akan hal-hal baik dari apa yang dilakukan oleh seorang individu.

Dalam menghadapi kejadian yang terjadi dalam hidup, optimisme memberi sumbangsih bagi individu untuk terus berusaha keras, bertentangan dengan keyakinan negatif yang dapat membawa pada rasa lemah dan ketidakmampuan (Southwick & Charney, 2018). Kegunaan ini juga dapat berlaku bagi keberlangsungan proses menghafal Al-qur'an yang dilakukan oleh para santri SMPQ Al-Ihsan dan usaha untuk mencapai target hafalan Al-qur'an. Hal ini dikarenakan peranan optimisme yang mampu untuk menyebabkan individu untuk berusaha kembali di hadapan banyaknya tantangan, karena adanya kepercayaan akan keberhasilan yang dipercayai oleh individu tersebut (Carver & Scheier, 2009). Secara umum telah terdapat penelitian yang menyatakan bahwa sumbangsih dimiliki optimisme dalam pencapaian di ranah akademik. Dalam penelitian oleh Tetzner & Becker (2017) ditemukan bahwa pada remaja awal, optimisme secara positif berelasi terhadap pencapaian akademik. Sementara penelitian oleh Naafiah (2020) pada mahasiswa penghafal Al-qur'an, ditemukan bahwa optimisme memiliki pengaruh positif serta signifikan terhadap kedisiplinan yang merupakan kunci penting dalam menghafal Al-qur'an.

Lench dkk (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa, juga menemukan bahwa partisipan dengan keyakinan akan hasil yang positif, mampu menunjukkan usaha yang lebih besar, dan adanya hasil berupa performa yang meningkat. Hasil ini menandakan optimisme yang jika hadir pada santri penghafal Al-qur'an, dapat membuat mereka berusaha menghafal dengan lebih baik. Dalam menghadapi kesulitan, peran yang penting dipegang oleh optimisme, dikarenakan adanya rasa percaya bagi orang yang optimis bahwa hal-hal yang baik lebih sering datang dibandingkan dengan hal-hal yang negatif (Aspinwall dkk, 2001). Optimisme yang dimiliki santri penghafal Al-qur'an dapat membuat para santri lebih baik dalam menghadapi kesulitan yang ditemuinya dan lebih termotivasi dalam menghafal, dikarenakan adanya optimisme yang membuat individu percaya bahwa hal yang lebih baik akan muncul (Poety dkk, 2010). Individu yang optimis percaya bahwa mereka dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul dalam

kehidupannya dan mencegah munculnya masalah, keberadaan optimisme dapat membuat mereka terbebas dari situasi yang menekan lebih baik dari pada orang pesimis (Aspinwall dkk, 2001; Peterson & Avilia, 2001 dalam Conversano dkk, 2010).

Beberapa penelitian dalam ranah-ranah lainnya yang berkaitan dengan hubungan antara optimisme dengan resiliensi telah dibuktikan. Penelitian oleh Soury dan Hasanirad (2011) menemukan adanya hubungan yang berkesinambungan antara optimisme dan resiliensi di mana keduanya saling mempengaruhi satu sama lain pada situasi yang buruk. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Hamidi (2017) pada ranah pendidikan, menemukan adanya hubungan yang kuat dan positif antara optimisme dengan resiliensi di perguruan tinggi dengan subjek mahasiswa. Sementara dalam penelitian oleh Buckingham dan Richardson (2021) ditemukan adanya peran optimisme dalam hubungan antara resiliensi dengan waktu toleransi rasa sakit, dalam penelitian ini ditemukan bahwa optimisme meningkatkan efek resiliensi untuk menanggulangi sensasi rasa sakit yang dirasakan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditemukan bahwa baik optimisme serta resiliensi memiliki peranan bagi keberhasilan individu dalam ranah kehidupan yang dijalani. Sedangkan, penelitian dengan variabel optimisme dan resiliensi berdasarkan pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan pada subjek santri penghafal Al-qur'an. Padahal, minat masyarakat Indonesia dalam menghafal Al-qur'an cukup tinggi, yang dibuktikan dengan populasi penghafal Al-qur'an yang begitu banyaknya, yaitu sejumlah 30 ribu orang menurut Wiyarto (2013). Dengan keberhasilan yang mampu dicapai oleh banyak penghafal Al-qur'an di tengah berbagai hambatan yang ada, menjadikan fenomena ini menarik untuk dikaji. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam lagi hubungan optimisme dan resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an di SMPQ Al-Ihsan Jakarta.

## **2. Kajian Literatur**

### **2.1 Resiliensi**

#### **2.1.1 Definisi resiliensi**

Resiliensi merujuk pada proses dan hasil dari adaptasi individu pada keadaan sulit dalam kehidupan, resiliensi berhubungan erat dengan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi hal-hal yang mengancam dalam menjalani kehidupan. Rutter (1987) mengemukakan bahwa resiliensi merujuk pada sisi positif yang dimiliki oleh individu dalam merespon kesulitan serta stres, dan upaya individu tersebut untuk mengelola resiko serta hambatan-hambatan yang ditemukan. Resiliensi didasarkan dari dua kriteria yaitu tantangan serta adaptasi positif. Dalam hubungannya dengan individu, resiliensi dikarakteristikan sebagai potensi atau kapasitas. Potensi atau kapasitas ini dapat dikeluarkan individu untuk beradaptasi secara sukses melalui berbagai proses dan berbagai tantangan yang membahayakan fungsi, daya tahan dan perkembangan yang positif (Masten & Cicchetti, 2016). Masten (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk beradaptasi pada tantangan-tantangan yang signifikan yang dapat menjadi ancaman. Ketika individu dapat menampakkan adaptasi yang positif dalam menghadapi

tantangan, maka individu tersebut memiliki kapasitas untuk resiliensi. Dari tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah keadaan individu untuk bangkit kembali dari hambatan-hambatan yang ditemukan dalam kehidupannya dan beradaptasi secara positif terhadap keadaan-keadaan baru yang dihadapi.

### 2.1.2 Aspek resiliensi

Terdapat tiga aspek yang membangun resiliensi menurut Oshio dkk (2003), ketiga aspek tersebut adalah (a) Pencarian Kebaruan (*Novelty seeking*), (b) Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*), dan (c) Orientasi yang Positif (*Positive orientation*). Aspek pencarian kebaruan atau *novelty seeking* merujuk pada kemampuan individu untuk menunjukkan ketertarikan serta perhatian pada berbagai hal-hal yang luas. Aspek Regulasi Emosi merupakan kemampuan yang tercermin pada sifat individu yang mampu menunjukkan kontrol serta penguasaan diri bagi emosi internal yang dirasakan. Terakhir, aspek orientasi yang positif menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh pada individu tidak hanya secara pasif melalui ketahanan terhadap kesulitan, namun juga secara aktif yaitu lewat perilaku yang mampu merubah jalan hidup. Kemampuan untuk berpikir kedepan dan memikirkan masa depan dengan rencana yang matang memiliki efek yang besar pada arah hidup individu.

## 2.2 Optimisme

### 2.2.1 Definisi optimisme

Definisi optimisme berkaitan erat dengan ekspektasi seorang individu akan masa depan, Chang dkk (2013) mengungkapkan bahwa optimisme berhubungan dengan ekspektasi bahwa individu akan mencapai hal-hal yang positif secara general. Oleh Carver dan Scheier dalam Carver dan Scheier (1994) optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi yang umum dan positif yang penuh harapan dalam situasi di mana seseorang berada. Seseorang dianggap sebagai optimis ketika mereka mengatribusikan masalah dalam hidupnya sebagai sebuah hal yang bersifat temporer, spesifik dan juga sebuah hal eksternal. Dari definisi ini dapat dilihat bahwa optimisme berkaitan dengan ekspektasi positif individu akan hal-hal yang terjadi. Konsep dalam optimisme berhubungan dengan dua hal, pertama yaitu disposisi harapan dan keyakinan bahwa hal baik akan datang. Kedua, berupa konsep yang lebih luas berhubungan dengan keyakinan bahwa hal yang ada saat ini merupakan sebuah hal yang baik (Chang, 2001). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan ekspektasi individu pada hal-hal baik yang akan terjadi di masa yang akan datang. Optimisme juga dipandang sebagai sebuah respon individu yang positif terhadap suatu kejadian yang terjadi dalam diri dan kehidupannya.

### 2.2.2 Aspek Optimisme

Seligman (2006) mengemukakan terdapat tiga aspek krusial dalam melihat suatu kejadian yang dimiliki oleh individu yang optimis, aspek-aspek ini membedakan antara sifat yang dimiliki oleh optimis dan pesimis. Aspek-aspek tersebut adalah *permanence*,

*pervasiveness*, dan *personalization*. Aspek *Permanence* (Ketetapan) memiliki arti optimis dan pesimis dalam aspek ini dibedakan dalam hal pantang menyerah. Orang yang pesimis lebih mudah menyerah dikarenakan kejadian buruk dipandang sebagai suatu hal yang permanen dan menetap, dan memengaruhi hidup mereka. Sedangkan optimis memandang kejadian baik memiliki sebab yang permanen. Sebagai hasil, individu yang memandang kejadian baik sebagai hal yang permanen akan berusaha lebih lagi setelah mencapai kesuksesan. Aspek kedua yaitu *pervasiveness* mengungkapkan tentang terdapat dua cara dalam merespon hal buruk, terdapat individu yang membuat kejadian buruk memengaruhi segala hal lainnya dalam hidupnya. Respon kedua, yaitu respon yang membedakan kejadian buruk dengan hal lainnya, sehingga kejadian tersebut tidak memengaruhi aspek kehidupan yang lain. Dalam aspek ini, individu yang optimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki sumber yang spesifik, sedangkan kejadian baik akan menunjang hal-hal lainnya, sehingga optimis dapat memandang secara universal hal-hal baik yang terjadi pada dirinya. Aspek ketiga yaitu *Personalization*, pada aspek ini, individu optimis berbeda dengan pesimis dalam pelimpahan sumber setiap kejadian yang terjadi dalam hidup. Tiap kejadian yang terjadi diinternalisasikan oleh optimis, kejadian dianggap sebagai bersumber dari internal dirinya dan tidak menyalahkan sumber-sumber eksternal, baik kejadian baik maupun buruk. Individu yang memandang bahwa dirinya menyebabkan hal-hal baik terjadi, dibanding memandang faktor eksternal yang menyebabkan hal tersebut terjadi cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri.

### 2.3 Hubungan antara optimisme dan resiliensi pada santri tahfidz

Dalam menghadapi kesulitan yang timbul dari berbagai macam situasi kehidupan, dibutuhkan resiliensi yaitu keadaan individu yang bangkit kembali serta beradaptasi dengan positif terhadap situasi yang dialami. Dalam menjalani kehidupan, Optimisme memegang peran penting bagi ekspektasi individu terhadap masa depannya, individu yang optimis akan memandang masa depan dengan penuh rasa positif. Keterkaitan optimisme dengan resiliensi dikemukakan oleh Carver dkk (2010) yang dinyatakan bahwa optimis mampu untuk lebih percaya diri dan persisten di hadapan kesulitan dalam hidup, dibanding dengan pesimis yang lebih ragu-ragu pada situasi tersebut. Penelitian sebelumnya, Gómez-Molinero (2018) pada mahasiswa ditemukan bahwa optimisme memiliki hubungan dengan resiliensi, mahasiswa yang memiliki ekspektasi yang baik terhadap masa depan, akan menghadapi kesulitan dengan lebih adaptif, selain itu dalam hal merespon sumber stres, mereka yang memiliki optimisme beradaptasi dengan lebih baik. Dalam teorinya, diungkapkan oleh Seligman (2006) bahwa orang yang optimis mampu untuk bangkit dari kesulitan dan mampu untuk memulai kembali yang merupakan bentuk dari resiliensi. Individu dapat lebih resilien dengan sumbangsih dari optimisme yang memengaruhi bagaimana seseorang memandang masalah, dan mengubah cara pandang individu terhadap masalah tersebut agar dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik dan percaya diri saat dihadapkan pada masalah lain.

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Azwar (2015) adalah suatu pendekatan penelitian yang menggunakan analisis statistika. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu menggabungkan antara dua variabel yaitu variabel optimisme dengan variabel resiliensi untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala optimisme yang dikonstruksi oleh peneliti dengan menggunakan tiga aspek optimism oleh Seligman (2006) yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Total keseluruhan terdiri dari 45 aitem skala telah dinyatakan valid lewat uji validitas isi melalui penilaian *expert judgement*, dengan rentang nilai Aiken's V 0,583-1. Skala optimisme yang telah disusun dan telah melalui proses uji coba terdiri dari 25 aitem yang dinyatakan lolos untuk digunakan, 25 aitem ini terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*, skala ini memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,887. Skala untuk variabel resiliensi digunakan *The Adolescent Resilience Scale (ARS)* oleh Oshio dkk (2003) yang telah diadaptasi oleh Dwiputri (2021) dan telah diuji validitasnya dengan penilaian *expert judgement* rentang nilai Aiken's V 0,833-1. Setelah uji coba, didapatkan jumlah aitem yang layak untuk digunakan sebanyak 14 aitem, dengan 12 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, skala ini memiliki reliabilitas sebesar sebesar 0,881.

Populasi penelitian ini adalah 269 santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta, sampel dari penelitian ini merupakan santri dengan karakteristik berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, rentang usia 12-16 tahun yang sedang menghafal Al-qur'an dan tercatat sebagai santri SMPQ Al-Ihsan pada tahun ajaran 2021/2022. Perolehan jumlah sampel melalui penggunaan rumus slovin, didapatkan jumlah sampel penelitian dalam penelitian ini adalah 161 santri. Dengan teknik *sampling Incidental*, sebaran subjek yang mengikuti penelitian ini berdasarkan tingkat, yaitu tingkat 7 sebanyak 45 orang, tingkat 8 sebanyak 57 orang, dan tingkat 9 sebanyak 59 orang. Subjek laki-laki pada penelitian ini berjumlah 82 orang, dan perempuan berjumlah 79 orang. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif serta uji hipotesis. Analisis skor menggunakan kategorisasi skor berdasarkan statistik deskriptif dengan data hipotetik untuk melihat kategori dari skor yang diperoleh. Skor yang diperoleh dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis dilakukan dengan *Product moment Pearson*.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### 4.1 Hasil

Dari penelitian yang dilakukan, dengan menggunakan instrumen pengukuran bagi variabel optimisme dan resiliensi untuk melihat keterhubungan antara kedua variabel pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. Data yang terkumpul kemudian

dilakukan uji deskriptif pada tiap variabel dengan data statistik yang terdapat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1: Deskripsi Data Statistik Optimisme.**

Variabel	Data Empirik					Data Hipotetik			
	N	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD	Min	Max
Optimisme	161	60,106	12,879	16	90	50	16,667	0	100

Sumber: Karya penulis sendiri

Dari skor di atas, rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian adalah sebesar 60,106, standar deviasi sebesar 12,879 dan skor minimal yang didapat oleh subjek penelitian sebesar 16, dan skor terbesar sebesar 90. Hasil statistik ini menunjukkan adanya rata-rata skor optimisme pada santri penghafal Al-qur'an yang lebih tinggi dari pada norma standar dari instrumen yang digunakan yaitu 60,106 dibanding dengan rata-rata hipotetik instrumen sebesar 50. Dari skor yang telah diperoleh, data selanjutnya dimasukkan dalam kategorisasi, penghitungan kategorisasi dilakukan dengan berdasarkan pada data hipotetik yang telah diperoleh. Kategorisasi dilakukan untuk melihat untuk melihat tingkat tinggi atau rendahnya skor yang didapat, juga untuk melihat sebaran frekuensi subjek dalam tiap-tiap kategori yang ada. Kategorisasi tersebut tercantum dalam tabel berikut ini.

**Tabel 2: Kategorisasi Skor Optimisme.**

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$X \leq 25$	Sangat Rendah	2	1,2%
$25 < X \leq 41,667$	Rendah	10	6,2%
$41,667 < X \leq 58,333$	Sedang	63	39,1%
$58,333 < X \leq 75$	Tinggi	67	41,6%
$75 < X$	Sangat Tinggi	19	11,8%
Jumlah		161	100%

Sumber: Karya penulis sendiri

Dari tabel di atas, dari nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 60,106, skor tersebut masuk ke dalam kategori tinggi. Sementara, secara frekuensi subjek terbanyak berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 67 orang atau 11,8% dari keseluruhan subjek. Frekuensi subjek paling sedikit berada dalam rentang sangat rendah yaitu hanya 2 orang atau 1,2% dari total keseluruhan subjek yang ikut serta dalam penelitian ini. Hasil kategorisasi variabel skor optimisme ini mengartikan bahwa sebagian besar santri memiliki optimisme yang berada pada tingkat sedang.

Selanjutnya, kategorisasi perolehan skor dilakukan pada aspek penyusun variabel optimisme, untuk melihat perolehan skor santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan

Jakarta pada masing-masing aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Aspek pertama yaitu aspek *permanence* dengan kategorisasi skor sebagai berikut.

**Tabel 3: Kategorisasi Aspek *Permanence*.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	2	1,2%
Rendah	8	5%
Sedang	77	47,8%
Tinggi	56	34,8%
Sangat Tinggi	18	11,2%

Sumber: Karya penulis sendiri

Pada aspek *permanence* ditemukan bahwa frekuensi subjek terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 77 subjek atau 47,8% dari total subjek. Selanjutnya yaitu aspek *pervasiveness* dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4: Kategorisasi Aspek *Pervasiveness*.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	1	0,6%
Rendah	10	6,2%
Sedang	53	32,9%
Tinggi	58	36%
Sangat Tinggi	39	24,2%

Sumber: Karya penulis sendiri

Pada aspek *pervasiveness* ditemukan bahwa frekuensi subjek terbanyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 58 subjek atau 36% dari total subjek. Selanjutnya yaitu aspek *personalization* dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 5: Kategorisasi Aspek *Personalization*.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	4	2,5%
Rendah	17	10,6%
Sedang	53	32,9%
Tinggi	59	36,6%
Sangat Tinggi	28	17,4%

Sumber: Karya penulis sendiri

Pada aspek personalization ditemukan frekuensi subjek terbanyak pada kategori tinggi yaitu 59 orang atau 36,6%.

Variabel kedua dari penelitian ini adalah variabel resiliensi, variabel resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta dikur dengan pengukuran yang menggunakan skala *The Adolescent Resilience Scale (ARS)*, skala ini dibuat oleh Oshio dkk (2003) dan telah diadaptasi oleh Dwiputri (2021). Dari 14 aitem yang terkandung dalam skala resiliensi ini dengan tiga aspek yang ada yaitu *novelty seeking*, *emotional regulation*, dan *positve orientation*. Hasil yang didapat dari kuesioner yang telah didapat kemudian dilakukan penghitungan statistik untuk melihat perolehan skor, hasil perolehan skor dari seluruh subjek penelitian dapat dilihat dalam data statistik di bawah ini.

**Tabel 6: Deskripsi Data Statistik Resiliensi.**

Variabel	Data Empirik					Data Hipotetik			
	N	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD	Min	Max
Resiliensi	161	48,553	7,445	30	65	42	9,333	14	70

Sumber: Karya penulis sendiri

Dari data yang tercantum dalam tabel di atas, ditemukan bahwa perolehan rata-rata sebesar 48,553 dengan nilai minimal yang dicapai sebesar 14 dan nilai maksimal sebesar 70. Perolehan skor rata-rata 48,553 ini menandakan berarti perolehan skor resiliensi subjek dari penelitian ini melampaui skor standar dari skala yang digunakan yaitu sebesar 40. Hasil kategorisasi variabel resiliensi tercantum dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 7: Kategorisasi Variabel Resiliensi.**

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$X \leq 28$	Sangat Rendah	0	0%
$28 < X \leq 37,333$	Rendah	7	4,3%
$37,333 < X \leq 46,667$	Sedang	58	36%
$46,667 < X \leq 56$	Tinggi	62	38,5%
$56 < X$	Sangat Tinggi	34	21,1%
Jumlah		161	100%

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil kategorisasi yang tertuang dalam tabel di atas, didapatkan bahwa menurut perolehan rata-rata, resiliensi santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta dengan rata-rata sebesar 48.553 berada dalam kategori tinggi, secara frekuensi, subjek terbanyak juga berada dalam kategori tinggi yaitu 38.5% dari seluruh subjek penelitian. Hasil ini menyatakan bahwa santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta tidak memiliki resiliensi yang sangat rendah, namun resiliensi yang dimiliki berdasarkan hasil penelitian adalah tinggi.

Tingginya resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta padahal berhadapan dengan banyak hambatan dapat disebabkan oleh adanya berbagai cara resiliensi yang ditempuh oleh para penghafal Al-qur'an agar mampu untuk terbebas dari situasi yang merugikan dalam menghafal. Berdasarkan wawancara santri I dan S, cara-cara tersebut antara lain meminta dukungan dari orang tua dan ustadzah yang menurut penelitian oleh Dwiputri (2021) pada penghafal Al-qur'an ditemukan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Selain itu, santri juga menyakinkan dirinya bahwa target hafalan Al-qur'an dapat tercapai. Adanya keyakinan bahwa Al-qur'an dapat dihafalkan oleh orang-orang yang dikehendaki dan juga akan adanya ganjaran di akhirat yaitu mahkota bagi kedua orang tua dari penghafal Al-qur'an juga menjadi pendorong keyakinan santri dalam menghafal. Bagi para santri penghafal Al-qur'an hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk membuat santri yakin kembali bahwa mereka mampu menyelesaikan hafalan Al-qur'annya.

Dari hasil wawancara pada kedua santri, disebutkan adanya keyakinan-keyakinan positif yang dapat membuat santri melanjutkan hafalan Al-qur'annya. Dalam menghafal Al-qur'an, keyakinan menurut Putra & Isetyadi (2010 dalam Ismanto 2011) memang merupakan salah satu faktor pendukung dalam memengaruhi kualitas menghafal Al-qur'an. Cara-cara tersebut ditempuh oleh santri sehingga mereka dapat menjadi resilien untuk kembali menghafalkan hafalan Al-qur'annya. Selain itu, tingginya resiliensi juga mungkin dipengaruhi oleh kenyataan bahwa resiliensi memang merupakan kemampuan yang dinamis atau berubah-ubah seperti dalam penelitian oleh Flynn dkk (2021) pada mahasiswa, yang menemukan bahwa seiring berjalannya waktu, tingkat resiliensi individu dapat berubah-ubah. Oleh karena itu, bukan tidak mungkin resiliensi yang dimiliki oleh santri penghafal Al-qur'an dapat berubah dari waktu ke waktu yang menyebabkan tingginya resiliensi yang ada pada saat pengukuran.

Selanjutnya, perolehan kategorisasi dilakukan pada tiap-tiap aspek resiliensi dengan perolehan data hipotetik masing-masing aspek. Kategorisasi dilakukan untuk melihat frekuensi subjek pada masing-masing kategori skor mulai dari kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi dari aspek resiliensi yaitu *novelty seeking*, *emotional regulation* dan *positive orientation*. Aspek pertama dari variabel resiliensi adalah *novelty seeking* dengan hasil yang dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 8: Kategorisasi Aspek Novelty Seeking.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	1	0,6%
Rendah	10	6,2%
Sedang	57	35,4%
Tinggi	43	26,7%
Sangat Tinggi	50	31,1%

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek *novelty seeking*, dapat dilihat bahwa secara frekuensi subjek terbanyak berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 57 orang atau 35,4% dari keseluruhan subjek, dengan frekuensi paling sedikit adalah kategori sangat rendah yaitu hanya 1 orang atau 0,6% dari seluruh subjek penelitian. Aspek kedua yaitu aspek *Emotional regulation* dengan kategorisasi skor dalam tabel berikut.

**Tabel 9: Kategorisasi Aspek *Emotional Regulation*.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	3	1,9%
Rendah	23	14,3%
Sedang	65	40,4%
Tinggi	57	35,4%
Sangat Tinggi	13	8,1%

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek *emotional regulation*, dapat dilihat bahwa secara frekuensi subjek terbanyak berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 57 orang atau 35,4% dari keseluruhan subjek, frekuensi subjek terendah ditemukan pada kategori sangat rendah yaitu hanya 3 orang subjek atau 1,9% dari keseluruhan subjek penelitian ini. Aspek ketiga dari variabel resiliensi yaitu aspek *positive orientation*, perolehan skor aspek *positive orientation* tertuang dengan kategorisasi skor dalam tabel berikut ini.

**Tabel 10: Kategorisasi Aspek *Positive Orientation*.**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Rendah	3	1,9%
Rendah	23	14,3%
Sedang	65	40,4%
Tinggi	57	35,4%
Sangat Tinggi	13	8,1%

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek *positive orientation*, dapat dilihat bahwa secara frekuensi subjek terbanyak berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 57 orang atau 35,4% dari keseluruhan subjek. Setelah dilakukan uji deskriptif terhadap hasil penelitian dengan hasil yang telah dijabarkan sebelumnya, data yang telah terkumpul kemudian diuji prasyarat dengan uji normalitas dan uji hipotesis dengan hasil seperti pada tabel berikut.

**Tabel 11: Uji Normalitas.**

Variabel	P-value	Keterangan	Kesimpulan
Optimisme	0,200	$p > 0,05$	Normal
Resiliensi	0,074	$p > 0,05$	Normal

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal, yang dapat dilihat dari signifikansi kedua variabel berada di atas 0,05. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel optimisme dengan variabel resiliensi. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 12: Uji Hipotesis.**

Variabel	Korelasi Pearson	Taraf Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Optimisme (X) dan Resiliensi (Y)	0,534	0,000 ( $p < 0,05$ )	Signifikan	Terdapat hubungan yang positif

Sumber: Karya penulis sendiri

Pada hasil penghitungan uji hipotesis dengan korelasi Pearson, ditemukan bahwa koefisien korelasi antara optimisme dengan resiliensi adalah sebesar 0,534 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti di bawah 0,05. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan adanya hubungan dari optimisme dengan resiliensi. Hasil uji yang bertanda positif menandakan hubungan yang searah, di mana semakin tinggi optimisme yang dimiliki, semakin tinggi pula resiliensi atau sebaliknya, semakin rendah optimisme berhubungan dengan semakin rendahnya resiliensi.

#### 4.2 Pembahasan

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menguji hubungan antara optimisme dengan resiliensi, hasil yang sama ditemukan dalam penelitian pada latar akademik. Penelitian Maheswari dan Jutta (2020) pada mahasiswa di tengah pandemi COVID-19 menunjukkan hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi, dengan korelasi sebesar 0,507. Penelitian ini mengungkap optimisme yang tercermin dari sikap positif yang tinggi di hadapan efek dari meruaknya pandemi yang memberi efek negatif bagi psikologis mahasiswa. Penelitian ini salah satunya membuktikan adanya resiliensi yang tercermin dari daya adaptasi mahasiswa. Pada santri penghafal Al-qur'an, hal yang sama juga hadir pada resiliensi mereka, di mana resiliensi yang ditunjukkan tercermin dari bagaimana santri dapat melanjutkan hafalan Al-qur'an. Sementara, pada variabel optimisme dalam penelitian Maheswari dan Jutta (2020), didasarkan pada adanya harapan bahwa segalanya akan baik-baik saja meski diliputi oleh ketakutan akan munculnya pandemi virus. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, harapan

yang positif juga tercermin dalam diri santri penghafal Al-qur'an di mana terdapat harapan-harapan terselesaikannya target hafalan Al-qur'an sebesar 30 juz yang telah ditetapkan meski terdapat kesulitan dan rintangan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada santri, harapan ini muncul disebabkan oleh kepercayaan akan kemampuan diri atau juga kepercayaan akan imbalan spiritual yang akan diraih.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yaitu variabel optimisme dengan variabel resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. Adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan optimisme ini memang sudah dibuktikan oleh penelitian sebelumnya. Resiliensi dan optimisme menjadi dua hal yang saling berhubungan satu sama lain secara berkesinambungan. Poetry dkk (2010) mengemukakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, individu ini memiliki kepercayaan bahwa segala hal akan berubah kearah yang lebih baik. Dalam hubungannya dengan resiliensi, optimisme yang tumbuh dalam diri individu dapat membuat individu melalui kesulitan dalam hidup dengan lebih baik, dan mampu untuk bangkit kembali dari kegagalan (Seligman, 2006). Hal ini juga telah dibuktikan oleh penelitian Gao dkk, (2019) pada penelitian yang mengidentifikasi asosiasi berbagai faktor dengan resiliensi pada pasien kanker mulut, didapatkan bahwa pendidikan, pernikahan dan metastatis adalah faktor-faktor yang berasosiasi dengan resiliensi. Dan disamping hal-hal tersebut, penelitian ini mengidentifikasi hubungan harapan, optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi. Dari hasil penelitian, didapatkan korelasi yang positif antara resiliensi dengan optimisme sebesar  $r = 0,541$ ,  $p > 0,01$ . Di mana pada pasien dengan kanker mulut, yang merupakan penyakit yang menyebabkan banyak stress, harapan yang baik merupakan prediktor terbesar, dan dapat membuat pasien memiliki alasan untuk bertahan.

Hasil penelitian ini yang menemukan adanya hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an dirasa baik bagi para penghafal Al-qur'an. Di mana kehadiran ancaman-ancaman yang dapat membuat proses menghafal Al-qur'an menjadi terhambat mesti didampingi dengan adanya kemampuan untuk melewati hambatan tersebut, dan hal ini adalah resiliensi. Sementara, bagi resiliensi untuk tumbuh dalam diri santri penghafal Al-qur'an, menurut penelitian ini berhubungan dengan optimisme, di mana adanya hubungan yang positif menandakan semakin tingginya optimisme, maka semakin tinggi pula resiliensi. Optimisme yang merupakan pemikiran berisi ekspektasi yang positif bahwa segala hal akan menjadi lebih baik, dapat meningkatkan kualitas serta kepuasan hidup, dan menurunkan emosi negatif yang hal-hal tersebut dapat menguntungkan bagi tumbuhnya resiliensi (Gao dkk, 2019). Optimisme yang dalam penelitian ini merupakan gabungan dari aspek *permanence* berupa kepercayaan santri akan kejadian baik dalam menghafal Al-qur'an bersifat menetap dan bahwa kejadian yang buruk hanya berlangsung sementara, juga aspek *pervaisveness* yang menekankan bahwa dalam menghafal Al-qur'an kejadian yang baik bersifat menyeluruh, sedangkan kejadian yang buruk terjadi karena saat disebabkan suatu penyebab tertentu saja, dan aspek *personalization* yang di dalamnya memuat keyakinan bahwa kejadian yang

baik dalam menghafal berasal dari apa yang dimiliki oleh diri sendiri. Kejadian yang baik ini dapat berupa kemudahan dalam menghafal, keberhasilan dalam mencapai target dan kemampuan untuk melalui ayat-ayat yang dianggap sulit. Optimisme, berdasarkan penelitian ini memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an yaitu daya beradaptasi positif dan juga bangkit kembali dari hambatan saat menghafal Al-qur'an. berdasarkan hasil ini, ditunjukkan bahwa serangkaian pandangan dan keyakinan positif yang merupakan wujud dari optimisme berhubungan dengan kemampuan santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta untuk terus bangkit di hadapan kesulitan dan hambatan yang ada.

Keterhubungan antara optimisme dengan resiliensi juga didukung dikemukakan oleh Southwick dan Charney (2018) bahwa optimisme yang dapat membantu untuk melebarkan perhatian individu, dapat menolong individu untuk melihat situasi yang awalnya muncul sebagai situasi yang negatif dinilai ulang menjadi situasi yang lebih positif. Proses menilai kembali ini dapat membantu individu yang dihadapkan dalam situasi tersebut mampu untuk melihat kesulitan sebagai tantangan dan mampu untuk menemukan kesempatan dalam kesulitan. Sejalan dengan hal ini, Seligman (2006) telah menyatakan bahwa optimisme dengan aspek-aspek yang ada yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* mampu membantu individu untuk mengubah pola pikir yang pesimis menjadi lebih optimis dan menjadikannya lebih mahir dalam menangani kejadian yang terjadi dalam kehidupan dan mendorong resiliensi.

Optimisme dan hubungannya dengan resiliensi juga didukung oleh hubungan optimisme dengan aspek resiliensi yang ada. Pada aspek regulasi emosi, dijelaskan dalam Kanwa dan Iftikhar (2019) bahwa regulasi emosi dapat menyebabkan pemikiran dan perasaan yang positif yang terkandung dalam optimisme sehingga mampu untuk merubah interpretasi keadaan yang dialaminya. Pada aspek orientasi yang positif yang terdapat dalam optimisme, dikemukakan dalam Caprara (2010) bahwa orientasi positif yang stabil pada individu adalah inti yang umum dari optimisme. Keterkaitan optimisme dengan resiliensi ini tentunya dibutuhkan oleh santri penghafal Al-qur'an, yang sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti yang telah dituturkan sebelumnya. Dalam menghadapi tantangan ini, untuk membuat para penghafal Al-qur'an dapat bangkit kembali di hadapan kesulitan, dan menyelesaikan target hafalan Al-qur'annya dibutuhkan optimisme yang hadir sebagai strategi untuk menilai secara positif apa yang dialami, dan membantu untuk mencapai target-target dalam menghafal Al-qur'an.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah (a) optimisme pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta termasuk dalam kategori tinggi. (b) Resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta termasuk dalam kategori tinggi. (c) Terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. Hubungan yang ada termasuk dalam kategori sedang dan bersifat positif, artinya

semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula resiliensi pada santri penghafal Al-qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta.

Saran dari penelitian ini bagi SMPQ Al-Ihsan Jakarta dan pembaca adalah, bagi SMPQ Al-Ihsan Jakarta untuk mengimplementasikan hasil penelitian agar dapat mempertahankan optimisme dan resiliensi yang dapat dilakukan melalui (a) pengembangan program yang mampu mempertahankan optimisme dalam muatan-muatan yang diberikan di sekolah, (b) menjaga optimisme serta resiliensi dengan pengontrolan secara berkala pada santri, baik dengan cara konsultasi dua arah dan peningkatan hubungan komunikasi guru dan santri, (c) meningkatkan optimisme dan resiliensi pada santri dengan cara pemberian dukungan dalam menghafal Al-qur'an secara terus-menerus kepada santri, dan pendampingan yang diberikan kepada masing-masing santri. Bagi pembaca, saran yang diberikan adalah diharapkan dapat menguji variabel lain yang disesuaikan dengan fenomena yang ada dalam lapangan. Penelitian lainnya juga dapat menerapkan metode-metode lain untuk meningkatkan hasil penelitian yang lebih beragam, dan bermanfaat.

## Rujukan

- Anisa, M. N. (2017). *Konseling behavioral dengan terapi tanggung jawab untuk mengembangkan resiliensi pada santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., Hoffman, R. R., & Chang, E. C. (2001). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buckingham, A., & Richardson, E. J. (2021). The relationship between psychological resilience and pain threshold and tolerance: optimism and Grit as Moderators. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 1-11.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning. *Psychotherapy and psychosomatics*, 79(5), 328-330.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 184.
- Cattan, M., & Tilford, S. (2006). *Mental health promotion*. McGraw-Hill Education (UK).
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association.
- Chang, E. C., Elizabeth, A. Y., Kahle, E. R., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013). Is doubling up on positive future cognitions associated with lower suicidal risk in Latinos?: A look at hope and positive problem orientation. *Cognitive Therapy and Research*, 37(6), 1285-1293.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 25.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. LP3ES
- Dwiputri, F. S. N. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi santri penghafal Alquran SMP ISR Kota Malang*. Skripsi. Malang: FPSI UM.

- Faqihuddin, A., Hakim, S. N., & Hidayat, H. S. (2015). *Faktor-Faktor Ketertarikan Menghafal Al Qur'an Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Flynn, P. J., Bliese, P. D., Korsgaard, M. A., & Cannon, C. (2021). Tracking the process of resilience: How emotional stability and experience influence exhaustion and commitment trajectories. *Group & Organization Management*, 46(4), 692-736.
- Gao, Y., Yuan, L., Pan, B., & Wang, L. (2019). Resilience and associated factors among Chinese patients diagnosed with oral cancer. *BMC cancer*, 19(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-5679-0>
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Hamidi, R. (2017). *Hubungan Optimisme Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi*. Skripsi, University of Muhammadiyah Malang.
- Ismanto, H. S. (2011). Faktor-faktor Pendukung Kemampuan Menghafal Al-qur'an Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling (Studi Kasus Pada Beberapa Santri Di Pondok Pesantren Raudlotul Qur'an Semarang). *Jurnal Penelitian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (JP3B)*, 1(1).
- Kanwa, S., & Iftikhar, R. (2019). Cognitive Emotion Regulation, Optimism and Quality of Life in Blood Cancer Patients. *Journal of Behavioural Sciences*, 29(1).
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Lench, H. C., Levine, L. J., Dang, V., Kaiser, K. A., Carpenter, Z. K., Carlson, S. J., Winckler, B. (2021). Optimistic expectations have benefits for effort and emotion with little cost. *Emotion*.
- Maheshwari, A., & Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550. DIP:18.01.157/20200803, DOI:10.25215/0803.157
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. Dalam D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (271–333). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
- Naafiah, N. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Optimisme Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 18-24.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3), 1217-1222.
- Pangkalan Data Pondok Pesantren (2021). *Statistik Data Pondok Pesantren*. KEMENAG RI. Diakses dari [https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik\\_pada\\_Januari\\_2021](https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik_pada_Januari_2021)
- Poetry, R. V., Ramli, A. H., & Pratiwi, A. (2010). *Resiliensi pada mahasiswa baru penyandang cerebral palsy (CP)*. Skripsi. Universitas Brawijaya Malang.

- Rahmat, P. S. (2018). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (Edisi ke-13). New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Sirojjudin, M. (2020). Hubungan antara resiliensi terhadap kedisiplinan santri di Pesantren Luhur Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Sulaeman, R.F. (2014). *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah Al-Furqon Islamic Boarding School*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Bandung
- Syarafina, N. P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Perilaku Over Protective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Vii Mts Negeri Pemasang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Think positive? Examining the impact of optimism on academic achievement in early adolescents. *Journal of personality*, 86(2), 283-295.
- Tutzer, F., Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Plattner, B., Chernova, A., Haring, C., ... & Hofer, A. (2021). The Impact of Resilience and Extraversion on Psychological Distress, Loneliness, and Boredom During the COVID-19 Pandemic: A Follow-Up Study Among the General Population of Tyrol, Austria. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). *Educational resilience in inner cities America: Challenges and prospects*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wijaya, A. (2015). Bimbingan Praktis Menghafal Al-qur'an.