

# Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi

Farial , Eka Sri Handayani\*

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia

 [ekasrihandayani678@gmail.com](mailto:ekasrihandayani678@gmail.com)

Submitted: 2022-07-27

Revised: 2022-08-07

Accepted: 2022-08-21

Copyright holder:

© Farial, F., & Handayani, E. S. (2022)

This article is under:



How to cite:

Farial, F., & Handayani, E. S. (2022). Efektifitas Pendekatan Psychotherapy Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.303>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

**ABSTRACT:** *The Covid-19 pandemic that has not been resolved to date has changed human habits, especially in the field of education. One of the most obvious impacts is that students cannot go to school/college as before to prevent the spread of Covid-19. In addition, students are also required to adapt to technology or commonly known as Distance Education. The COVID-19 pandemic has become a frightening specter for all people, making all aspects of life different from before some of these problems raise a lot of concerns related to the future of education management and services, the impact of Covid-19 is very influential on the psychology of adolescence. Changes in habits that occurred during the Covid-19 period certainly had an impact on all aspects, both technological adaptation, learning challenges, to the psychology of adolescents as students. Therefore, resilience is needed so that adolescents survive, rise, and adapt to difficult and stressful conditions. in the academic field. The method used in this study is a quantitative method with an experimental research strategy, the subjects in this study are students at MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin in class XI which consists of 3 classes with a total of 99 students in the analysis stage using the T-test technique. For comparative test or difference test. Based on the results of hypothesis testing from both groups using the t-test, it was obtained that  $t_{count} = -2,317$  and  $t_{table} = -1,661$ . Thus,  $t_{count} > t_{table}$  with  $\alpha = 5\%$ . The value of  $t_{count}$  is in the rejection area  $H_0$ , while  $H_a$  is accepted, so it can be concluded that there is an effectiveness of giving Al-Quran therapy in increasing post-pandemic adolescent resilience at MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin.*

**KEYWORDS:** *Psychotherapy Al-Quran, Resilience, Adolescence*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang belum terselesaikan hingga saat ini telah mengubah kebiasaan manusia, khususnya dalam bidang pendidikan. Salah satu dampak yang begitu nyata, murid tidak dapat bersekolah/kuliah seperti sebelumnya untuk mencegah penyebaran Covid-19. Selain itu, murid juga dituntut untuk beradaptasi dengan teknologi atau biasa dikenal dengan Pendidikan Jarak Jauh (Ri, 2020). Pandemi covid 19 menjadi momok yang menakutkan bagi semua kalangan menjadikan semua aspek kehidupan menjadi berbeda dari sebelumnya. Fenomena ini menuntut semua aktifitas manusia untuk mampu beradaptasi terkhusus dalam ranah pendidikan untuk melanjutkan kegiatan

pembelajarannya. Wabah corona atau dikenal pandemi covid-19 ini dalam dunia pendidikan menekan pada pengujian pembelajaran jarak jauh yang nyaris belum sempat dicoba serentak dalam waktu yang sama di berbagai elemen pendidikan yaitu siswa, orangtua dan guru (Su et al., 2020).

Beberapa masalah tersebut memunculkan banyak kekhawatiran terkait dengan masa depan pengelolaan dan pelayanan pendidikan, dampak Covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap psikologis remaja. Beberapa diantaranya adalah transisi cara pembelajaran yang berbeda dengan cara pembelajaran di rumah dengan di sekolah, perasaan takut akan kegagalan akademis, prokrastinasi (menunda-nunda) dalam pengerjaan tugas, kesulitan dalam penyesuaian diri secara sosial, kesulitan menyeimbangkan kesehatan dan kehidupan sosial dengan aktivitas belajar, dan kurangnya memahami diri sendiri. Perubahan kebiasaan yang terjadi di masa Covid-19 ini tentu sangat berdampak ke segala aspek, baik adaptasi teknologi, tantangan pembelajaran, hingga psikologis remaja sebagai siswa. Oleh karena ini perlu adanya resiliensi agar remaja bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik (Richardson, 2002).

Resiliensi merupakan gambaran dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama keadaan dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian traumatis (O'Leary, 1998; O'Leary & Ickovics, 1995; Rutter, 1987). Menurut Reivich. K dan Shatte. A yang dituangkan dalam bukunya "*The Resiliency Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich. K & Shatte. A, 2002 ). Menurut Mathis (2002) resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Dalam ilmu perkembangan manusia, resiliensi memiliki makna yang luas dan beragam, mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan stres agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari-hari. Dan yang paling utama, resiliensi itu berarti pola adaptasi yang positif atau menunjukkan perkembangan dalam situasi sulit (Masten & Gewirtz, 2006; Utami, 2019).

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block dengan seperti yang dijelaskan oleh Klohnen dengan nama "*ego-resilience*", yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal (Greef, 2005). Resiliensi berasal dari bahasa latin "*resilire*" yang artinya melambung Kembali (Siebert, 2005). Menurut Desmita (2009) resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insan yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampakdampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Arsini, 2022). Para ahli psikologi yang memiliki latar agama islam mengamati bahwa konsep barat banyak yang kurang mengena untuk menjelaskan perilaku manusia, terutama bila dilandaskan pada keyakinan tentang konsep manusia menurut ajaran agama. Psikoterapi modern sebagai salah satu cabang ilmu psikologi, telah berusaha menyelesaikan masalah gangguan kejiwaan manusia tersebut, namun ia belum menunjukkan suatu tanda yang lebih baik (Gladding, 2012).

Al-Quran merupakan sumber pedoman, bimbingan dan kekuatan bagi kaum muslimin diseluruh penjuru dunia. Melalui Al-Quran, Islam membimbing manusia menuju hidup sehat baik lahir maupun batin. Dalam Al-Quran mengandung daya penyembuh. Berpedoman kepada Al-Quran dan Al-Sunnah, Islam membimbing manusia menuju hidup sehat, yaitu perilaku takwa berupa perilaku yang ditandai dengan ketaatan kepada sang Kh.ik sebagai konsep psikoterapi Islami. Terdapat banyak ayat dalam Al-Quran yang merujuk kepada analisis jiwa manusia dalam berbagai konteksnya, sehingga menarik perhatian manusia untuk melakukan pengkajian terhadap ilmu ini. Kenyataannya Al-Quran telah

terlebih dahulu mengkaji psikoterapi dengan menunjukkan perhatian yang amat dalam terhadap kepribadian manusia serta berbagai problem hidupnya melalui analisis terhadap pikiran dan jiwa manusia. Inilah mukjizat kitab suci yang dianugerahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Quran menganalisis keseluruhan aspek psikologi manusia, bahkan setiap sudut dan relung benak manusia diungkapkan dengan jelas dalam lembaran-lembaran kitab suci Al-Quran.

Pandemi Covid-19 yang belum terselesaikan hingga saat ini telah mengubah kebiasaan manusia, khususnya dalam bidang pendidikan. Salah satu dampak yang begitu nyata, murid tidak dapat bersekolah/kuliah seperti sebelumnya untuk mencegah penyebaran Covid-19. Selain itu, murid juga dituntut untuk beradaptasi dengan teknologi atau biasa dikenal dengan Pendidikan Jarak Jauh (PJJ). Pandemi covid 19 menjadi momok yang menakutkan bagi semua kalangan menjadikan semua aspek kehidupan menjadi berbeda dari sebelumnya. Fenomena ini menuntut semua aktifitas manusia untuk mampu beradaptasi terkhusus dalam ranah pendidikan untuk melanjutkan kegiatan pembelajarannya. Wabah corona atau dikenal pandemi covid-19 ini dalam dunia pendidikan menekan pada pengujian pembelajaran jarak jauh yang nyaris belum sempat dicoba serentak dalam waktu yang sama di berbagai elemen pendidikan yaitu siswa, orangtua dan guru (Su et al., 2020). Beberapa masalah tersebut memunculkan banyak kekhawatiran terkait dengan masa depan pengelolaan dan pelayanan pendidikan, dampak covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap psikologis remaja. Beberapa diantaranya adalah transisi cara pembelajaran yang berbeda dengan cara pembelajaran di rumah dengan di sekolah, perasaan takut akan kegagalan akademis, prokrastinasi (menunda-nunda) dalam pengerjaan tugas, kesulitan dalam penyesuaian diri secara sosial, kesulitan menyeimbangkan kesehatan dan kehidupan sosial dengan aktivitas belajar, dan kurangnya memahami diri sendiri. Perubahan kebiasaan yang terjadi di masa covid-19 ini tentu sangat berdampak ke segala aspek, baik adaptasi teknologi, tantangan pembelajaran, hingga psikologis remaja sebagai siswa. Oleh karena ini perlu adanya resiliensi agar remaja bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik.

Observasi awal yang dilakukan di MA Muhammadiyah 2 Al Furqon Banjarmasin, dimana peneliti melakukan wawancara awal singkat dengan salah satu peserta didik disana di sana, sebut saja TN (18 Tahun), ia mengeluhkan susah kembali beradaptasi dengan motivasi dalam penyesuaian diri pembelajaran jarak jauh dan sekarang harus memulai beradaptasi dengan kebijakan tata muka atau sekolah offline dikarenakan sudah nyaman dan terbiasa mengerjakan semua pekerjaan sekolah dari rumah, di tambah dengan kebiasaan – kebiasaan baru dengan seputar protokol kesehatan yang harus di jalankan, belum dengan ketakutan akan tertular. Berdasarkan Fenomena di atas, maka peneliti tertarik merumuskan masalah penelitian “Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi pada Peserta Didik Pasca Pandemi di MA 2 Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan strategi penelitian eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan yaitu kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen merupakan desain eksperimen yang tidak menggunakan *random assignment*, tetapi memiliki kesamaan dengan eksperimen *random (randomized experiment)* dalam segi tujuan dan atribut structural (Shadish, Cook, dan Campbell, 2002; Suharsimi; 2006; Sutoyo, 2014; Purwanto, 2017). Tempat yang akan dilakukan penelitian yaitu di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin. Subjek penelitian ini adalah Remaja di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin di khususkan kelas XI yang berjumlah 3 kelas dengan jumlah siswa 99 siswa. Observasi digunakan untuk memperkuat data tentang resiliensi pada terhadap Remaja di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin, Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur (*guided observation*), yaitu observasi yang terencana, diarahkan pada sebuah maksud dan tujuan. Skala psikologi adalah alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologi. Atribut yang diungkap adalah perilaku konsumtif. Nilai cronbach

alpha untuk variabel pre-test adalah 0,611. Nilai *cronbach alpha* untuk variabel post-test adalah 0,683. Jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel karena nilai cronbach alpha lebih dari 0,60.

Prosedur dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan. Tahapan yang pertama adalah mengumpulkan referensi untuk menentukan judul yang sesuai dengan fenomena yang akan diangkat dalam penelitian ini, dan dilanjutkan dengan pengajuan judul serta menyusun bab 1, 2, dan 3. Setelah itu peneliti mulai menyebarkan instrument sebagai pengukuran pre test kepada siswa di Al-Furqon Banjarmasin. Tahapan yang kedua adalah, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan skala kepada seluruh sampel, sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Tahapan yang ketiga kembali menyebarkan instrument setelah pemberian treatment dalam hal ini pemberian therapy psikoterapi Al-Quran, kemudian di tahap selanjutnya adalah memberikan instrumen atau pengukuran sebagai psot test, melihat apakah ada peningkatan dan efektivitas dari proses pemberian treatment, tahap selanjutnya adalah tahapan analisis di mana peneliti melakukan analisis data yang telah terkumpul dengan menggunakan bantuan program IBM *SPSS for Windows Version 21.0* dengan menggunakan teknik Uji T Untuk uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio, Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan menyusun hasil, pembahasan, serta memberikan kesimpulan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan. Tahapan yang pertama adalah mengumpulkan referensi untuk menentukan judul yang sesuai dengan fenomena yang akan diangkat dalam penelitian ini, dan dilanjutkan dengan pengajuan judul serta menyusun bab 1, 2, dan 3. Setelah itu peneliti mulai menyebarkan instrument sebagai pengukuran pre test kepada siswa di Al-Furqon Banjarmasin. Tahapan yang kedua adalah, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan skala kepada seluruh sampel, sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Tahapan

**Tabel 1. Hasil pre test**  
*Pre Test Group Crosstabulation*

	<i>Group</i>		<i>Total</i>
	<i>Kontrol</i>	<i>Eksperimen</i>	
	<i>Count</i>		
Tinggi	16	8	24
Sedang	32	11	43
Rendah	21	11	32
Total	69	30	99

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Pre-test Resiliensi**

		<i>Pre test</i>			
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	50-60	6	6.1	6.1	6.1
	61-70	26	26.3	26.3	32.3
	71-80	30	30.3	30.3	62.6
	81-90	28	28.3	28.3	90.9
	91-100	9	9.1	9.1	100.0
Total		99	100.0	100.0	

**Tabel 3. Data Statistik Nilai Pre-test Resiliensi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**  
*Group Statistics*

<i>Group</i>		<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pre test	Kontrol	69	75.5507	10.54756	1.26978
	Eksperimen	30	76.0667	9.53011	1.73995

yang ketiga kembali menyebarkan instrument setelah pemberian treatment dalam hal ini pemberian therapy psikoterapi Al-Quran, kemudian di tahap selanjutnya adalah memberikan instrumen atau pengukuran sebagai psot test, melihat apakah ada peningkatan dan efektivitas dari proses pemberian treatment, tahap selanjutnya adalah tahapan analisis di mana peneliti melakukan analisis data yang telah terkumpul dengan menggunakan bantuan program IBM *SPSS for Windows Version 21.0* dengan menggunakan teknik Uji T Untuk uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio, Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan menyusun hasil, pembahasan, serta memberikan kesimpulan.

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 99 orang siswa MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon banjarmasin yang diberi therapy Al-Quran , dengan rincian sebagai berikut. Pada kategori pre test di dapatkan 24 orang dengan hasil resileinsi tinggi, 43 orang siswa didapatkan pada kategori sedang, dan 32 orang siwa/l di dapatkan dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penghitungan *pre-test* diperoleh rata-rata kelompok kontrol sebesar 75,55. Rata-rata kelompok eksperimen sebesar 76,07. Dari Tabel 3. dapat diketahui responden yang memiliki skor pre-test resiliensi 50-60 ada 6 orang, skor 61- 70 ada 26 orang, skor 71-80 ada 30 orang, skor 81-90 ada 28 orang, dan skor 91- 100 ada 9 orang. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval 71- 80 yaitu sebanyak 30 orang. Pada kategori post test di dapatkan 29 orang dengan hasil resileinsi tinggi, 43 orang siswa didapatkan pada kategori sedang, dan 27 orang siwa/l di dapatkan dalam kategori rendah. Dari Tabel dan histogram pada Gambar diatas, dapat diketahui responden yang memiliki skor post-test resiliensi 50-60 ada 6 orang, skor 61- 70 ada 24 orang, skor 71-80 ada 31 orang, skor 81-90 ada 20 orang, dan skor 91- 100 ada 18 orang. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval 71- 80 yaitu sebanyak 31 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penghitungan *post-test* diperoleh rata-rata kelompok kontrol sebesar 75,48. Rata-rata kelompok eksperimen sebesar 81,13.

Dari data tabel di atas dapat diketahui terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar 0,07 pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan nilai rata-rata hitung sebesar 5,06. Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean kelas *eksperimen* sebanyak 81,13 dan kelas

**Tabel 4. Hasil post test**  
**Post Test \* Group Crosstabulation**

		Group		Total
		Kontrol	Eksperimen	
Post Test	Tinggi	16	13	29
	Sedang	31	12	43
	Rendah	22	5	27
Total		69	30	99

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Post-test Resiliensi**

		Post test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50-60	6	6.1	6.1	6.1
	61-70	24	24.2	24.2	30.3
	71-80	31	31.3	31.3	61.6
	81-90	20	20.2	20.2	81.8
	91-100	18	18.2	18.2	100.0
Total		99	100.0	100.0	

**Tabel 6. Data Statistik Nilai Post-test Resiliensi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

		Group Statistics			
Group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post test	Kontrol	69	75.4783	11.36249	1.36788
	Eksperimen	30	81.1333	10.66329	1.94684

**Tabel 7. Perbandingan Data Statistik Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Resiliensi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pre test</i>	Kontrol	69	75.5507	10.54756	1.26978
	Eksperimen	30	76.0667	9.53011	1.73995
<i>Post test</i>	Kontrol	69	75.4783	11.36249	1.36788
	Eksperimen	30	81.1333	10.66329	1.94684

**Tabel 8. Table Perbandingan Deskripsi Nilai *Post-test* Kelas Kontrol dan *Eksperimen***

No	Deskripsi Nilai	Nilai Kelas Kontrol	Nilai Kelas Eksperimen
1	Mean	75,48	81,13
2	Median	74,0	84,25
3	Modus	71	80,0
4	Standar Deviasi	11,36	10,66
5	Nilai Maksimum	99	97
6	Nilai Minimum	50	65
7	Standar Eror Mean	1,37	1,95

kontrol 75,48. Median pada kelas *eksperimen* lebih besar dari pada kelas kontrol, median kelas *eksperimen* sebesar 84,25 dan median kelas kontrol sebesar 74. Modus kelas *eksperimen* juga lebih besar dibandingkan kelas kontrol, dimana kelas *eksperimen* sebesar 80, sedangkan kelas kontrol nilai modusnya sebesar 71. Nilai standar deviasi pada kelas *eksperimen* sebesar 10,66 sedangkan nilai standar deviasi pada kelas kontrol sebesar 11,36. Kemudian kelas *eksperimen* memiliki nilai maksimum sebesar 97 dan pada kelas kontrol memiliki nilai maksimum sebesar 99. Nilai minimum pada kelas *eksperimen* adalah 65 dan kelas kontrol adalah 50. Standar eror kelas *eksperimen* yaitu 1,95 dan standar eror kelas kontrol yaitu 1,37. Nilai *post-test* kelompok *eksperimen* lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian therapy Al-Quran sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi. Berdasarkan nilai yang diperoleh secara keseluruhan pemberian therapy Al-Quran sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji t diperoleh  $t_{hitung} = -2,317$  dan  $t_{tabel} = -1.661$ . Dengan demikian,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 5\%$ . Nilai  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan  $H_0$ , sedangkan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat keefektifan pemberian therapy Al-Quran dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin. Penghitungan data *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hitung *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi remaja di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin yang diberi therapy Al-Quran “ diterima. Dalam penelitian ini bertujuan untuk : 1. Untuk mengetahui tingkat resiliensi peserta didik pasca pandemi di MA 2 Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin 2. Untuk Mengetahui mengetahui efektifitas *psychotherapy* Al-Quran meningkatkan resiliensi peserta didik di MA 2 Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin 3. Untuk mengetahui efektifitas *psychotherapy* Al-Quran meningkatkan resiliensi remaja / siswa pasca pandemi di MA 2 Muhammadiyah 2 Al-Furqon Banjarmasin. 4. Untuk mengetahui tingkat resiliensi sebelum di berikan *treatment* Psikoterapi Al-Quran dan sesudah diberikan *treatment*.

Dari 99 Siswa dalam penelitian ini dapat diketahui responden yang memiliki skor pre-test resiliensi 50-60 ada 6 orang, skor 61- 70 ada 26 orang, skor 71-80 ada 30 orang, skor 81-90 ada 28 orang, dan skor 91- 100 ada 9 orang. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval 71- 80 yaitu sebanyak 30 orang, dan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penghitungan *pre-test* diperoleh rata-rata kelompok kontrol sebesar 75,55. Rata-rata kelompok eksperimen sebesar 76,07, dan dalam hasil *post test* dapat diketahui responden yang memiliki skor *post-test* resiliensi 50-60 ada

6 orang, skor 61- 70 ada 24 orang, skor 71-80 ada 31 orang, skor 81-90 ada 20 orang, dan skor 91-100 ada 18 orang. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval 71- 80 yaitu sebanyak 31 orang, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penghitungan *post-test* diperoleh rata-rata kelompok kontrol sebesar 75,48. Rata-rata kelompok eksperimen sebesar 81,13. Sehingga dapat diketahui terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar 0,07 pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan nilai rata-rata hitung sebesar 5,06. di atas dapat diketahui terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar 0,07 pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan nilai rata-rata hitung sebesar 5,06. Menurut Langeveld anak manusia itu memerlukan pendidikan, karena ia berada dalam keadaan tidak berdaya (*hulpeosheid*). Dalam Al-Quran dijelaskan (tafsir artinya):

*“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”.*(QS. An-Nahl: 78).

Peserta didik di dalam mencari nilai-nilai hidup, harus dapat bimbingan sepenuhnya dari pendidik, karena menurut ajaran Islam, saat anak dilahirkan dalam keadaan lemah dan suci/fitrah sedangkan alam sekitarnya akan memberi corak warna terhadap nilai hidup atas pendidikan agama peserta didik. Hal ini sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW (tafsir artinya):

*Artinya: “Tidaklah anak yang dilahirkan itu kecuali telah membaa fitrah (kecenderungan untuk percaya kepada Allah), maka kedua orang tuanyalah yang menjadikan anak tersebut beragama Yahudi, Nasrani, Majusi (HR. Muslim)*

Menurut hadis ini manusia lahir membawa kemampuan-kemampuan; kemampuan itulah yang disebut pembawaan. Fitrah yang disebut di dalam hadis itu adalah potensi. Potensi adalah kemampuan, jadi fitrah yang dimaksud disini adalah pembawaan. Ayah-ibu dalam hadis ini adalah lingkungan sebagaimana yang dimaksud oleh para ahli pendidikan. Kedua-duanya itulah, menurut hadis ini, yang menentukan perkembangan seseorang. Terdapat tiga faktor yang menyusun resiliensi pada diri seseorang, yaitu dukungan *eksternal (external support)*, dukungan *internal linternal support*, beserta dukungan sosial (*social support*). berdasarkan ketiga faktor ini, seorang remaja yang resilien dapat dicirikan dengan adanya hubungan yang dapat dipercaya antara dirinya dengan orang-orang disekitarnya, adanya struktur dan atan di rumah yang menjadikannya mampu mmebedakan hal-hal yang baik dan yang buruk, serta adanya dorongan dari orang-orang sekitar untuk menjadikan dirinya sebagai seseorang yang mandiri. Selain itu, remaja yang resilien juga memiliki kemandirian,

**Tabel 9. Hasil Uji t  
Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Post test	Equal variances assumed	.060	.808	- 2.317	97	.023	-5.65507	2.44017	- 10.49814	- .81201
	Equal variances not assumed			- 2.377	58.609	.021	-5.65507	2.37935	- 10.41680	- .89334

rasa dicintai oleh lingkungan disekitarnya dan rasa tanggung jawab atau setiap hal yang dilakukannya. Selanjutnya, kemampuan komunikasi dan penyelesaian masalah juga merupakan ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang remaja yang resilien (Hafiva wilda, 2020). Resiliensi merupakan gambaran dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama keadaan dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian traumatis (O’Leary, 1998; O’Leary & Ickovics, 1995; Rutter, 1987).

Menurut Reivich. K dan Shatte. A yang dituangkan dalam bukunya *“The Resiliency Factor”* menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich. K & Shatte. A, 2002 ). Menurut Mathis (2002) resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Dalam ilmu perkembangan manusia, resiliensi memiliki makna yang luas dan beragam, mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan stres agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari-hari. Dan yang paling utama, resiliensi itu berarti pola adaptasi yang positif atau menunjukkan perkembangan dalam situasi sulit (Masten & Gewirtz, 2006).

Hal ini di dukung dengan kemampuan siswa atau sisiwi al-furqon yang *adaptable* cepat beradaptasi dengan situasi yang baru, dalam hal ini adalah situasi dengan aktifitas kebiasaan baru atau new normal di era pasca pandemic covid-19, dalam hal ini Konsep resiliensi disadari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu. Upaya untuk membantu siswa atau sisiwi yang memiliki resiliensi diri rendah diperlukan dengan layanan konseling atau therapy salah satu nya adalah dengan psikoterapi Al-Quran dimana anak-anak siswa di Al-furqon memang terbiasa dalam hal ini aplikasi al-quran dalam kehidupan sehari-hari dengan pendekatan psikoterapi Al-quran siswa atau siswi lebih memahami dan mendalami dari ayat dan pengertian dari ayat-ayat yang di baca dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari dan menyelesaikan permasalahan terutama dalam adaptasi dengan penyesuaian diri pasca pandemi. Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur’an sendiri sebagai kitab suci (AgamaRI, 1993). Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus : 57 dan Q.S. Al Isra’ : 82 (dalam artinya);

“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur’an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Yunus : 57)

“Dan kami turunkan Al-Qur’an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”Q.S. Al Isra’ : 82.

Psikoterapi Alquran, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam (Kusuma, 2017). Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Dalam doa-doa, misalnya, intinya adalah memohon agar kehidupan manusia diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat keefektifan pemberian therapy Al-Quran dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon banjarmasin. Penghitungan data *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hitung *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat perbedaan yang

signifikan antara resiliensi remaja di MA Muhammadiyah 2 Al-Furqon banjarmasin yang diberi therapy Al-Quran “ diterima. Tingkat resiliensi siswa sebelum di berikan *treatment* atau *pre test* adalah penghitungan *pre-test* diperoleh rata-rata kelompok kontrol sebesar 75,55. Rata-rata kelompok eksperimen sebesar 76,07. Efektifitas treatment psikoterapi al-quran dapat diketahui terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar 0,07 pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan nilai rata-rata hitung sebesar 5,06, dapat diketahui bahwa nilai mean kelas *eksperimen* sebanyak 81,13 dan kelas kontrol 75,48. Median pada kelas *eksperimen* lebih besar dari pada kelas kontrol, median kelas *eksperimen* sebesar 84,25 dan median kelas kontrol sebesar 74. Modus kelas *eksperimen* juga lebih besar dibandingkan kelas kontrol, dimana kelas *eksperimen* sebesar 80, sedangkan kelas kontrol nilai modusnya sebesar 71.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AgamaRI, D. (1993). Al-Qur'andan Terjemahnya. Surabaya: Surya Cipta Aksara. [Google Scholar](#)
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.31958/jt.v12i1.150>
- Gladding, Samuel T., (2012). *Groups a Counseling Specialty*. New Jersey: Pearson Education, Inc. [Google Scholar](#)
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.96.1.36-42>
- Kusuma, A. B. (2017). Pendekatan Psychotherapy Alquran dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.36668/jal.v6i1.22>
- Masten, A. S. i Gwirtz, AH (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. U RE Tremblay, RG Barr i RD Peters (ur.). *Encyclopedia of early childhood development*, 1-6. [Google Scholar](#)
- Mathis, R. L., & Jackson, J. H. (2002). Manajemen Sumber Daya Manusia Jilid 2. Salemba Empat, Jakarta. [Google Scholar](#)
- Monks. (2014). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press. [Google Scholar](#)
- Neena.,M (2017) *Devoloping Resilience A Cognitive-behaviuoral Approach*. Routledge, London. [Google Scholar](#)
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: Anopportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, 1, 121-142. [Google Scholar](#)
- Purwanto, Edy. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Semarang : Universitas Negeri Semarang. [Google Scholar](#)
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books. [Google Scholar](#)
- Richardson, G. E. (2002). *The meta theory of resilience and resiliency*. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. [Google Scholar](#)
- Ri, B. K. D., Lt, G. N. I., & Subroto, J. J. G. (2020). Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat Covid-19. *Google Scholar Samsudin, S.(2019). Pentingnya Peran Orangtua Dalam Membentuk Kepribadian Anak. Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 1(2), 50-61. [Google Scholar](#)
- Siebert .,A. (2005). *The Resiliency Advantage*.Portland: Practical Psychology Press. [Google Scholar](#)

- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*, 120-123. [Google Scholar](#)
- Su, L., Ma, X., Yu, H., Zhang, Z., Bian, P., Han, Y., ... & Gai, Z. (2020). The different clinical characteristics of corona virus disease cases between children and their families in China—the character of children with COVID-19. *Emerging microbes & infections*, 9(1), 707-713. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1744483>
- Sutoyo, A. (2009). Pemahaman Individu. *Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner dan Sosiometri, Pustaka Pelajar, Yogyakarta*. Tafsir, Ahmad. (2008). Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya. [Google Scholar](#)
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>