

**EFEKTIVITAS PELATIHAN SABAR  
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI  
PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN**



**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

**Disusun Oleh:**  
**Ulfa Maslahah**  
**05710043**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2011**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfa Maslahah

NIM : 05710043

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 23 Juni 2011

Yang menyatakan,



Ulfa Maslahah

05710043

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
FM-UINSK-PMB-05-07/RO

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor: UIN.02/DSH/PP.00.9/956/2011

Skripsi /Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS PELATIHAN SABAR UNTUK  
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA WANITA  
YANG MENGALAMI PERCERAIAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Ulfa Maslahah

NIM : 05710043

Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, tanggal: 28 Juni 2011

dengan nilai : 77 (B)

dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Uin Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH

Ketua Sidang

Erika Setyanti Kusuma Putri, S.Psi, M.Si ,  
NIP. 197505142005012004

Penguji I

R. Rachmy Diana, S.Psi, M.A  
NIP. 197509102005012003

Penguji II

Satih Saidiyah, Dipl.Psy, M.Si  
NIP. 197608052005012003

Yogyakarta,

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Prof. Dr. Dandung Abdurrahman M. Hum

NIP. 19630306 198903 1 010

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dudung Abdurrahman, MSi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING  
Hal: Skripsi

Kepada Yth:  
Dekan Fak. Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama: Ulfa Maslahah

NIM : 05710043

Prodi : Psikologi

Judul : Efektifitas Pelatihan Sabar untuk Meningkatkan Resiliensi pada Muslimah yang Mengalami Perceraian

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juni 2011  
Pembimbing



Erika Setyani Kusuma Putri, S.Psi. Msi  
NIP. 197505142005012004

## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tercinta, Bpk. Sukayat dan Ibunda Aliyatul Maesaroh....  
Yang mengajarkan arti kasih sayang  
serta Tauladan dalam kesederhanaan, ketabahan, ketegaran dan keteguhan  
dalam menjalani episode hidup yang fana ini.....

Suamiku...mas Ikun...

Pengorbanan yang tak sedikit yang Njenengan berikan...jazakallah  
Yah....dukungan, perhatian dan kasih sayang dalam bentuk apapun yang  
mengesankan.....

Kakakku...mas Ulin...

Terimakasih atas rasa sayang yang kau berikan ke adik yang selalu kau sebut  
*the only my litle sister.....terimakasih.... the only my bigbro.....*  
Semoga dikasih pendamping hidup yang sholihah dan sayang keluarga.....

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'aalamiin, puji syukur penulis panjatkan kepada Mu ya Allah. Adanya berbagai tantangan dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak menafikan begitu banyak kemudahan, pengalaman dan keluasan jalan yang Engkau bentangkan. Dibalik proses perjalanan panjang penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari semakin banyak pengetahuan dan pengalaman yang penulis dapatkan. Untuk itu, penulis tak henti-hentinya memohon agar diberikan kemudahan, dalam menyerap ilmu-ilmu Allah yang bertebaran di bumi ini dan dapat memperbaiki segala kekurangan.

Penulis meyakini bahwa penelitian ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman M. Hum, selaku Dekan fakultas ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
2. Bapak Beny Herlena M. Si selaku Ketua Prodi Psikologi terimakasih atas dukungan, perhatian, motivasi, keramahan, pinjaman bukunya dan segala kebaikan yang telah diberikan selama ini.
3. Ibu Erika Setyanti Kusuma Putri, S.Psi, M. Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang memberikan arahan dan pengalaman dengan segala kebaikan yang diberikan selama ini.

4. Ibu Satih Saidiyah, Dipl. Psy., Psi, selaku pembimbing akademik dan selaku dosen penguji atas perhatian, bimbingan dengan segala kesabaran dan kebaikannya serta masukan-masukan yang menjadikan karya ini lebih baik.
5. Ibu Rachmy Diana, S.Psi., M. Si selaku dosen penguji atas perhatian, keramahan, masukan, pengkritisan serta bimbingan untuk lebih menyempurnakan karya ini.
6. Ibu Pihasniwati, S.Psi, Psi, yang telah banyak berperan dalam penyelesaian skripsi ini, peran sebagai ibu, pembimbing, dan teman bagi penulis. Banyak momen mengesankan yang tidak akan terlupakan Bunda, terimakasih atas, kepedulian, perhatian, arahan, bimbingan dan motivasi dan segala kebaikan dalam bentuk apapun yang sangat berharga dan tak terlupakan bagi penulis. Sehingga Penulis mampu melewati detik-detik kehidupan yang banyak memberikan makna (*Jazakillah Bunda..*). Semoga penulis sebermanfaat engkau Bunda.
7. Pak Gathut dan mbak Ami, terimakasih atas kerjasama dan bantuannya yang mengesankan. Sehingga pelatihannya terselenggara. Terimakasih pak, mbak sekali lagi.
8. Kedua orang tuaku, bapak juga Ibu, terimakasih atas didikan, doa, kasih sayang dan motivasi yang engkau berikan, menjadikan penulis merasa selalu optimis dan yakin akan hal-hal yang baik. Bunda, engkau lah pahlawanku.
9. Suami terkasih, terimakasih atas dukungan, doa, kesabaran, perhatian dan segala bentuk hal-hal positif yang telah Njenengan curahkan, semoga kita selalu keberlimpahan hal-hal positif dan selalu semangat menjalani hidup.

10. *Special thanks for the Big Family of PPT. Metamorfosa* : Bunda Hasni, Mbak Dini, terimakasih juga motivasi, arahan dan sharing-sharing yang selama ini penulis rasa dan alami, Thoriq yang sedang haus gerak, (wah...mengesankan). Roifi, sharing-sharingnya ku harap selalu berjalan, terimakasih juga atas motivasinya juga pelajaran negosiasinya (yuk segera selesaikan skripsi, segera take action). Shobria, terimakasih Cob tetap kita lanjutkan sharing dan rencana kita yang pernah kita obrolkan ya. Mbak Ulin, Mas Tsabit, Mbak Eri, Mbak Farida, terimakasih kesediaan membantuku, mencari daftar subjek, menemani ke rumah masing-masing dan sharing-sharingnya, juga perhatian terhadap penelitianku, sallut....dengan motivasi belajarmu mbak.
11. Pak Roifi, terimakasih banyak....entah dengan apa penulis layak membalas kebaikan-kebaikan yang penulis peroleh. Persahabatan yang mengesankan. CHAYO untuk trio kwek-kwek...!, tetap berkarya sampai merasa puas. Kapan ya...?, semoga tak terpuaskan hingga akhir hayat..
12. Katrin, mbak Farida, Memey terimakasih telah merelakan pagi, siang, sore dan malammu tersita untuk membantuku, untuk memey..ayo tetap optimis dan *action*. Untuk Katrin..tetep semanagt ya Kat..
13. Bapak Yusuf beserta staff Guest House UIN, terimakasih atas diskon dan kejasamanya.
14. TU fakultas, terutama bu Upik yang sangat mengesankan kebaikannya dalam melayani surat-surat yang penulis butuhkan, dan Pak Kamto yang baik hati.

15. Ibu-ibu peserta pelatihan, banyak hal positif yang penulis peroleh dari kebersamaan kita. Tetaplah saling mendoakan dan silaturahmi kita tetap terjalin.
16. Wulan, terimakasih sudah membantuku dalam mencari subjek, tetap bermakna bagiku. Septi, terimakasih juga informasinya.
17. Teman-teman seangkatan yang telah kebersamai penulis selama masa studi. Khususnya, mereka yang banyak berbagi. Lu'luk, Roifi, Shobria, Resna, Katrin, Ghazali, Mujib, Yayah, Asri, dan Putro
18. Semua pihak yang telah rela berdoa dan memberi dukungan untuk penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Terimakasih untuk semua pihak yang telah dengan stulus hati membantu kelancaran penelitian dan menjadikan skripsi ini ada. Semoga Allah memberikan balasan terbaik. Semoga karya ini mendatangkan kebaikan dan kemanfaatan. Amiiin.

Yogyakarta, 13 Februari 2011

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Ulfa Maslahah

05710043

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1

B. Rumusan masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
A. Resiliensi.....	15
1. Pengertian Resiliensi.....	15
2. Aspek–Aspek Resiliensi.....	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	21
4. Ciri-Ciri Individu Resilien.....	23
5. Manfaat Resiliensi.....	24
B. Pelatihan Sabar .....	25
1. Sabar.....	25
a. Pengertian Sabar.....	25
b. Unsur-unsur Sabar .....	30
c. Aspek-aspek Sabar .....	30
d. Proses psikis ketika berlaku sabar .....	34
e. Faktor-Faktor yang Memperkuat Kesabaran .....	35
2. Pelatihan Sabar.....	40
C. Pengaruh Pelatihan Sabar Terhadap Resiliensi pada Wanita yang Mengalami Percerain .....	44
D. Hipotesis Penelitian .....	49

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	50
B. Definisi Operasional Variable Penelitian .....	50
C. Subjek Penelitian.....	53
D. Rancangan Eksperimen.....	54
E. Intervensi .....	56
F. Prosedur Penelitian .....	58
G. Metode Pengumpulan Data.....	59
H. Validitas dan Reliabilitas .....	62
I. Metode Analisis Data.....	64
<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>65</b>
A. Orientasi Kancah .....	65
B. Persiapan Penelitian .....	69
1. Uji Coba Alat Ukur .....	69
2. Penyusunan Modul Pelatihan .....	72
C. Pelaksanaan Penelitian .....	73
D. Hasil Analisis Data .....	79
E. Pembahasan .....	88
<b>BAB V. KESIMPULAN dan SARAN.....</b>	<b>93</b>

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar-1 siklus <i>experiential Learning</i> .....	42
Gambar-2. Grafik hasil pengukuran <i>pretest-posttest</i> .....	79
Gambar-3. Grafik rerata peningkatan aspek resiliensi.....	80
Gambar-4. Grafik perbandingan skor resiliensi antara subjek N dengan <i>mean</i> Kelompok pelatihan sabar saat <i>pretest-posttest</i> .....	81
Gambar-5. Grafik perbandingan skor resiliensi antara Subjek Y dengan <i>mean</i> Kelompok pelatihan sabar saat <i>pretest-posttest</i> .....	83
Gambar-6. Grafik perbandingan skor resiliensi antara Subjek W dengan <i>mean</i> Kelompok pelatihan sabar saat <i>pretest-posttest</i> .....	84
Gambar-7. Grafik perbandingan skor resiliensi antara Subjek D dengan <i>mean</i> Kelompok pelatihan sabar saat <i>pretest-posttest</i> .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel-1. Data perceraian di di DIY tahun 2006-2010.....	3
Tabel2. Intervensi.....	57
Tabel-3. <i>Blueprint</i> skala resiliensi.....	60
Tabel-4 Distribusi aitem skala resiliensi sebelum diujicoba .....	70
Tabel-5. Hasil ujicoba pada alat ukur skala resiliensi .....	70
Tabel 6. Distribusi aitem setelah diujicoba .....	72
Tabel 7. Statistik deskriptif.....	79
Tabel 8. Hasil uji wilcoxon t-test terhadap data penelitian <i>pretest-posttest</i> resiliensi .....	80

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. persetujuan partisipan (*informed consent*)

Lampiran B. Observasi dan Wawancara

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman wawancara
3. Hasil wawancara

Lampiran C. Sakala Resiliensi

1. Skala Resiliensi sebelum diuji coba
2. Reliabilitas skala resiliensi sebelum di uji coba
3. Skala Resiliensi setelah diuji coba
4. Reliabilitas skala setelah diuji coba

Lampiran D. Lembar evaluasi pelatihan

Lampiran E. Hasil Uji Wilcoxon t-test

Lampiran F. Modul Pelatihan

Lampiran G. surat-surat penelitian

## ABSTRAKSI

### EFEKTIVITAS PELATIHAN SABAR UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN

Ulfa Maslahah

05710043

Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan sabar dalam meningkatkan resiliensi pada wanita yang mengalami perceraian. Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang wanita yang mengalami perceraian. Karakteristik subjek diantaranya: 1) beragama islam, 2) lulusan SMA atau sederajat, 3) usia produktif, 4) cerai gugat, 5) tidak mempunyai pekerjaan tetap, 6) usia talak maksimal 5 tahun.

Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan sabar, yang terdiri dari 5 sesi pelatihan. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data melalui 3 cara, yaitu skala resiliensi, wawancara dan observasi. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank* untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan (*related sample*), yaitu data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa pelatihan sabar efektif dalam meningkatkan resiliensi pada wanita yang mengalami perceraian ( $P= 0,046$ ).

Kata kunci: Pelatihan Sabar, Resiliensi, Perceraian

## ABSTRACT

### THE EFFECTIVENESS OF SABAR TRAINING TO PROMOTE RESILIENCE OF WIDOW

Ulfa Maslahah

05710043

*This research was aimed to know the influenced of sabar training in increased resilience of widow. Participant were 4 widows. Characteristics of subjects including: 1) muslim, 2) graduated high school, 3) productive age 4) divorce claim, 5) have not settled work, 6) 5 years old of divorce.*

*Design of study which used is one group pretest-posttest design. Collecting data in this study was done in three ways, namely using scale of resilience were prepared by researcher, interviewing and observation. The method of data analysis is to use statistical non-parametric for the Wilcoxon Signed-Rank test score from two different pairs of samples (related sample) of the pretest and posttest data of experimental group. Result of Wilcoxon Signed-Rank Test showed that sabar training is effective to promote the resilience of widow ( $P= 0,046$ ).*

*Keywords: sabar training, resilience, widow.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Kesejahteraan lahir batin suatu bangsa mencerminkan unit terkecil dari sebuah bangsa itu sendiri, yaitu keluarga. Keluarga yang biasanya terdiri dari suami, istri dan anak, merupakan jiwa masyarakat dan tulang punggungnya. Bahkan kebodohan atau keterbelakangan suatu bangsa adalah cerminan dari keadaan dari unit terkecil dari sebuah bangsa tersebut, yaitu keluarga yang hidup pada masyarakat bangsa tersebut. Hakikat di atas adalah kesimpulan pandangan para pakar dari berbagai disiplin ilmu, termasuk pakar-pakar agama islam (Shihab, 2010). Masih penjelasan Shihab (2010) demikian salah satu sebab agama islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap pembinaan keluarga, perhatian yang sepadan dengan perhatiannya terhadap kehidupan individu serta kehidupan umat manusia secara keseluruhan.

Peraturan pemerintah No 21 tahun 1994 merinci fungsi-fungsi keluarga yang terdiri dari 8 fungsi, yaitu keagamaan, sosial budaya, cinta kasih, melindungi, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi dan pembinaan lingkungan. Sebagai unit terkecil yang kualitas eksistensinya sangat menentukan suatu bangsa, maka ketika mengalami ketidak harmonisan yang dapat berujung pada perceraian maka akan banyak dampak negatif yang muncul. Lebih lanjut Dagun (2002) menjelaskan pentingnya peran keluarga yang dijalankan oleh dua orang, akan lebih ringan dalam menjalaninya, jika perceraian terjadi, maka banyak dampak negatif akan timbul.

Akhir-akhir ini di berbagai wilayah nusantara, yang mayoritas beragama islam, angka perceraian menunjukkan angka yang semakin meningkat. Dirjen Bimas Islam Departemen Agama Nazaruddin Umar dalam acara Pembukaan Pemilihan Keluarga Sakinah dan Pemilihan Kepala KUA Teladan Tingkat Nasional, mengungkapkan bahwa indonesia berada diperingkat tertinggi memiliki angka perceraian paling banyak dalam setiap tahunnya, dibandingkan negara Islam didunia lainnya. Menurutnya, gejala yang mengancam kehidupan struktur keluarga ini semakin bertambah jumlahnya pada tiga tahun terakhir ini. Nazarudin mengungkapkan bahwa setiap tahun ada 2 juta perkawinan, tetapi yang memilukan perceraian bertambah menjadi dua kali lipat, setiap 100 orang yang menikah, 10 pasangannya bercerai, dan umumnya mereka yang baru berumah tangga ([www.bimasislam.depag.go.id](http://www.bimasislam.depag.go.id)) atau meningkat 4-10 kali lipat setelah masa reformasi (Darta, 2011). Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Prof. Mark Cammark, guru besar hukum dari Southwestern School of Law, Los Angeles USA dalam makalahnya yang berjudul *Recent Divorce Trends in Indonesia* menyampaikan bahwa tren perceraian di indonesia meningkat setelah abad 21 (Darta, 2011).

Secara rinci, khusus di Daerah Istimewa Yogyakarta, data yang diperoleh berdasarkan *preliminary research* terhadap kelima wilayah di DIY adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Perceraian di DIY tahun 2006-2010

Thn	WILAYAH				
	Kota	Sleman	Kulon Progo	Bantul	Gunung Kidul
2006	X	825	292	577	X
2007	545	870	366	699	686
2008	506	960	234	882	524
2009	591	1243	487	946	1172
2010	642	1567	506	1086	1311

Perceraian memunculkan beberapa konsekuensi yang harus ditanggung oleh wanita atau mantan istri dari perceraian. Laswell & Laswell (1987) menjelaskan bahwa konsekuensi yang ditanggung akibat perceraian terutama bagi wanita yang tidak bekerja adalah menghadapi problem yang berkaitan dengan perhatian pada anaknya dan transisi dari *dependen* ke mandiri dalam hal finansial. Sandfield (2006) menyatakan bahwa pada kasus perceraian, standar hidup wanita turun secara drastis sebanyak 73 persen, dengan keterbatasan kekuatan untuk memenuhi ekonominya. Selain itu, Kumpfer (1999) mengungkapkan bahwa wanita yang mengalami perceraian juga dihadapkan pada bebannya untuk mengasuh anak, sehingga kualitas pengasuhan yang ada mengalami penurunan kualitas. Didukung juga oleh pernyataan Morgan (Sandfield, 2006) bahkan akhir-akhir ini, perceraian menjadikan wanita berhadapan dengan tantangan masa depan ekonomi dan kesempatan-kesempatan sosial yang jauh berbeda (*radically different*).

Chasteen dan Kurz (Sandfield, 2006) secara sosial, wanita tersebut berada pada dua posisi yang rentan tersakiti (*doubly vulnerable*). Pertama, dalam budaya patriarkal sebagai wanita mereka berada pada posisi yang dirugikan. Kedua, sebagai wanita *single* yang hidup dalam lingkungan masyarakat yang menganut pasangan heteroseksual, pernikahan di anggap sebagai bagian dari "normal identity". Dalam beberapa kasus yang penulis temui, responden merasa sangat sungkan untuk keluar rumah, karena status yang disandangnya. Cenderung diliputi perasaan khawatir di label negatif oleh masyarakat sekitarnya. Hal ini terjadi pada salah satu responden yang peneliti interview dan observasi, merasa stres dengan kondisinya, anaknya baru-baru ini tersidang di desanya sendiri karena kasus pencurian yang melibatkan anaknya. Muncul merasa serba salah, karena merasa tidak dapat mendidik anaknya, di sisi lain merasa "kecolongan" terhadap perilaku anaknya yang sering bolos sekolah, mabuk-mabukan dan berteman dengan anak-anak nakal. Sementara disisi lain, muncul perasaan malu jika sering keluar rumah untuk mengawasi pergaulan anak-anaknya. Hal tersebut senada dengan yang di deskripsikan Pearlin & Johnson (Sandfield, 2006) bahwa transisi status menjadi janda (*single-again*) digambarkan seperti "assault" atau "serangan" pada *self-concept* yang menyebabkan perubahan beberapa perilaku dan kontak sosial yang berkurang.

Lebih jauh lagi, Sandfield & Percy (Sandfield, 2006) mengungkapkan bahkan mereka (*single again*) mendapat stigma "gagal" dalam pernikahan, yang merupakan label negatif yang sering dihubungkan dengan ketidakadekuatan individual. *Distress* (stress negatif) disebabkan karena kebutuhan untuk menegakkan kembali

(*establish*) dalam peran sosial, dimana peran sosial teridentifikasi sebagai sesuatu yang penting bagi wanita yang dicerai hidup di banding wanita yang cerai mati (Kitson & Roach dalam Sandfield, 2006).

Selain menjadi *single parent*, wanita mempunyai alternatif yang lebih sedikit dalam menentukan pilihan dibanding laki-laki (Laswell & Laswell: 1987). Tambahnya, salah satu konsekuensi yang dihadapi/harus ditanggung wanita terutama yang semula merupakan ibu rumah tangga adalah mencari pekerjaan padahal pencari kerja secara umum tentu mencari calon pekerja yang mempunyai skill. Kondisi tersebut akan dirasa lebih sulit bagi ibu yang tidak mempunyai skill atau yang belum pernah bekerja. Senada dengan hal itu, Newston & Keith (Sandfield, 2006) menyatakan bahwa wanita yang mengalami perceraian sering menjadi tulang punggung untuk bekerja dan sering dirugikan dengan putusnya hubungan kerja karena mengurus rumahtangga dan mengasuh anak. Jadi, selain harus mencari nafkah untuk kebutuhan hidup dirinya sendiri dan anak yang di tanggung, mereka dihadapkan pada problem pengasuhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum perceraian paling tidak berdampak pada tiga area bagi wanita. Dua dampak yang mendasar adalah berdampak pada masalah yang berkaitan dengan ekonomi dan sosial. Selanjutnya, problem perhatian terhadap anak-anaknya (pengasuhan).

Dalam hal ekonomi, sebagaimana Kurz (Sandfield, 2006) menyatakan bahwa peran penting pernikahan bagi wanita saat ini adalah dapat memperoleh *income* yang lebih tinggi dari laki-laki (suaminya). Hal ini didukung dengan

pernyataan Sanfield (2006) bahwa standar hidup wanita yang mengalami perceraian turun secara dramatis hingga 73 persen. Hal ini tentu saja akan menjadi sebuah "serangan" tersendiri terutama bagi wanita yang sudah mempunyai keturunan dan bahkan yang tidak mempunyai skill untuk mendapat pekerjaan yang layak.

Dibidang sosial, Sandfield dan Percy (Sandfield, 2006) menyatakan bahwa mereka (wanita yang mengalami perceraian) "terlebel" sebagai orang yang "gagal" dalam membina rumah tangga. Selain hal itu juga berada pada "doubly vernerably". Pertama, dalam budaya patriarki posisi mereka tidak seberuntung laki-laki. Kedua, mereka mendapat penilaian yang kurang baik karena pernikahan merupakan "*normal identity*" (Chasteen & Kurz dalam Sanfield, 2006). Budaya patriarki ini juga masih berlaku di sebagian besar wilayah Indonesia, dimana apabila seorang wanita yang telah bercerai keluar rumah, masih ada penilaian yang kurang baik, sementara apabila seorang laki-laki yang mengalami perceraian, penilaian tersebut tidak berlaku, bahkan jauh dari penilaian tersebut.

Uraian diatas menggambarkan bahwa wanita yang mengalami perceraian tampak dalam kondisi yang sulit. Bahkan Pearlin dan Johnson (Sandfield, 2006) menggambarkan bahwa transisi status *single-again* diibaratkan sebagai sebuah "serangan" terhadap konsep diri yang menyebabkan perubahan perilaku dan mengurangi kontak sosial. Kondisi yang serba sulit tersebut, disepakati banyak peneliti, bahwa wanita yang mengalami perceraian berada dalam kondisi sulit atau termasuk dalam faktor risiko tinggi (Glantz, 1999, Reivich & Shatte, 2002; Grotberg, 1999; Knight, 2007; Chusing & Luthar, 1999; Windle, 1999).

Sebagaimana penjelasan diatas, faktor resiko tinggi yang meliputi wanita yang mengalami perceraian diantaranya psikologis, lingkungan atau sosial dan ekonomi (Kumpfer, 1999; Grotberg, 1999; Kashani dalam Kaplan, 1999; Oeting & Beauvais, 1999; Chusing & Luthar, 1999). Schoon (2006) menjelaskan bahwa faktor risiko tinggi memungkinkan terjadinya salahsui (*maladjustment*). Oleh karena itu, dalam situasi sulit dan adanya faktor resiko tinggi, maka resiliensi sangat diperlukan (Sapountzaki, 2007), karena resiliensi sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari (Grotberg, 1999).

Grotberg (1999) menyatakan bahwa resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup. Lebih lanjut, Grotbeg (1999) menjelaskan bahwa resiliensi sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari. Resiliensi akan mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hubungan interpersonal. Konsep ini merupakan komponen dasar dari kebahagiaan dan kesuksesan. Tambahnya, bahwa ketika menghadapi situasi yang sulit sangat diperlukan resiliensi dalam kapasitas yang besar terutama guna membuat keputusan yang tepat (Grotberg, 1999). Pengertian senada juga dinyatakan oleh Reivich & Shatte (2002) yang mengemukakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*Adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, resiliensi perlu dimiliki oleh wanita yang mengalami perceraian.

Grotberg (1999) juga menjelaskan bahwa setiap individu dapat di bantu untuk menjadi individu yang resilien. Dan tidak ada satupun individu yang terlahir dengan telah mempunyai *skill* dan *inner strengths*. Reivich & Shatte (2002) menambahkan bahwa resiliensi bukanlah sifat. Mengacu pada penjelasan tersebut, berarti resiliensi dapat ditingkatkan dengan memberikan intervensi. Menguatkan kesimpulan tersebut, Paton dkk (2000) menjelaskan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan memberikan intervensi. Salah satu bentuk intervensi yang telah dilakukan untuk meningkatkan resiliensi adalah melalui pelatihan. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui proses belajar karena individu memiliki kemampuan untuk belajar menghadapi kesengsaraan hidup (Paton, dkk 2000).

Kumpfer (1999) menyimpulkan dalam penelitian kualitatif yang telah dilakukannya bahwa, di antara orang dewasa yang berhasil dari banyaknya goncangan/permasalahan yang datang dari berbagai arah, individu sering menyebutkan pentingnya kekuatan keyakinan agama dalam beradaptasi menghadapi hidup secara positif. Lebih dari setengah dari sample yang diteliti Gordon & Song (Glantz & Johnson, 1999) menyatakan dengan mengikuti keyakinan agama, secara signifikan berdampak pada kehidupannya secara positif. Jadi, keyakinan agama, sangat urgen posisinya dalam kesehatan individu. Mendukung pernyataan tersebut, Masten dalam penelitian longitudinalnya (Glantz & Johnson, 1999) menyimpulkan bahwa sesuatu yang penting yang dapat meningkatkan resiliensi individu adalah keyakinan agama.

Jalaludin (2007) menjelaskan bahwa agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu. Secara umum, norma-norma tersebut menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan bertingkah laku agar sejalan dengan keyakinan agama yang dianutnya. Pengaruh sistem nilai bagi kehidupan individu karena nilai sebagai realitas yang abstrak dirasakan sebagai daya dorong atau prinsip yang menjadi pedoman hidup. Dalam realitasnya, nilai memiliki pengaruh dalam mengatur pola tingkahlaku, pola berfikir dan pola bersikap (Kaswardi dalam Jalaludin, 2007). Uraian di atas sebagaimana pernyataan Kumpfer (1999) yang menjelaskan bahwa spiritual atau *belief system* memberikan motivasi (*serve*) terhadap individu dan menciptakan arah pada usahanya (*their effort*).

Lebih lanjut, Jalaludin (2007) menjelaskan bahwa agama juga sebagai pemberi harapan bagi pemeluknya. Harapan mendorong seseorang untuk bersikap sesuai ajaran agamanya. Islam, sebagai agama memuat nilai, ajaran dan pedoman-pedoman bagi pemeluknya. Di antara nilai yang dianjurkan dalam menghadapi kesulitan hidup adalah perilaku sabar. Sebagaimana tertera dalam Al-Qur'an, antara lain surat Al-Baqarah ayat 155-156, secara jelas menuntun pemeluknya untuk berperilaku sabar dalam menghadapi berbagai bentuk kondisi kehidupan, "*Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelapran, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila di timpa musibah mengucapkan "innalillaahi wainna ilaihi roojiuun" (sesungguhnya kami milik Allah dan hanya kepadaNya lah kami kembali)"* (QS. Al-Baqarah: 155-156).

Berdasarkan beberapa literatur yang menjelaskan mengenai sabar, disimpulkan bahwa sabar adalah suasana batin yang tenang (Al-Jauziyah, 2006) yang muncul atas dorongan agama (Al-Ghazali, 1999) sehingga individu mampu melakukan tindakan yang terpuji/ positif (Shihab, 2010). Tindakan positif tersebut, mencakup kemampuan mengelola emosi dan kemampuan mengelola kata-kata. Kaitannya dengan peristiwa negatif, kemampuan mengelola emosi tersebut, berupa kemampuan mengendalikan perasaan marah, tergesa-gesa, dan perasaan dendam.

Berdasarkan kesimpulan yang didapat mengenai sabar sebagaimana di atas, pelatihan sabar mencakup cara untuk mendapatkan perasaan tenang, melalui olah pikir dan olah rasa serta skill. Materi yang diberikan memuat konsep filosofis tentang hidup berdasarkan Al-Quran dan memanfaatkan hasil penelitian ilmiah dari berbagai disiplin ilmu yang menunjang penelitian ini. Pendekatan ini sebagaimana diungkapkan oleh Mujib dan Mudzakir (2002) bahwa dalam masalah teknik operasionalnya psikologi islam dapat memakai hasil dari hasil penelitian yang lain, dengan catatan tidak menyalahi asumsi dasar agama.

Sehingga dalam pelatihan sabar yang melibatkan aspek fisik, emosi, kognitif dan spiritual diharapkan mampu meningkatkan resiliensi partisipan. Sebagaimana Kumpfer (1999) menjelaskan berdasarkan ketiga penelitiannya Dunn pada tahun 1994 dan Walker pada tahun 1995, menyimpulkan bahwa spiritualitas sangat prediktif sebagai adaptasi terhadap kehidupan yang positif. Tasmara (Yusuf, 2008) menjelaskan bahwa untuk mencapai spiritual tertinggi setiap orang masuk ke dalam sebuah agama, tidak ada spiritualitas yang bisa di lampau tanpa dengan

agama. Ia menegaskan bahwa agama adalah jalan yang tercepat untuk mencapai makna-makna spiritualitas.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam peneliyian ini adalah: apakah pelatihan sabar efektif untuk meningkatkan resiliensi wanita yang mengalami perceraian.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sabar dalam meningkatkan resiliensi pada muslimah yang mengalami perceraian.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti-bukti empiris mengenai penelitian-penelitian yang terkait dengan perceraian, religiusitas, maupun menambah kekayaan hasil-hasil penelitian di bidang Psikologi Klinis maupun Psikologi Keluarga.

Secara praktis, apabila pelatihan dalam penelitian ini terbukti efektif, dapat dijadikan sebagai salah satu sarana untuk pemberdayaan pada wanita *pasca* perceraian. Selain itu, juga memberikan sumbangan terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia, yang dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami perceraian.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian-penelitian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan di luar negeri. Di Indonesia sendiri penelitian mengenai resiliensi masih jarang. Beberapa penelitian mengenai resiliensi yang penulis dapatkan antara lain penelitiannya Apri Astuti (2005), dengan judul Resiliensi pada remaja di tinjau dari pola Asuh demokratis orangtua dan status sosial ekonomi orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif yang signifikan antara pola asuh demokratis orang tua dengan resiliensi pada remaja, dan tidak ada perbedaan antara resiliensi remaja yang status sosial ekonomi orang tuanya rendah atau status sosial ekonomi orang tuanya tinggi.

Vesdiawati (2008) melakukan penelitian dengan judul Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Anggota POLRI. Vesdiawati menggunakan anggota Sat Reskrim dan Polantas Kepolisian kota besar Yogyakarta sebagai subjeknya. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah resiliensi dengan stres pada anggota POLRI mempunyai hubungan yang negatif. Semakin tinggi resiliensi individu, maka semakin rendah stres individu.

Penelitian yang mencoba memberikan perlakuan untuk meningkatkan resiliensi pernah dilakukan oleh Haiyun Nisa (2008), melakukan penelitian dengan judul pelatihan manajemen stress untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas gempa dan tsunamidi Nanggroe Aceh Darussalam. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Dengan jumlah partisipan penelitian 30 orang, yaitu siswa-siswi kelas I sampai III MAN, laki-laki dan perempuan dengan rentang

usia 16-18 tahun yang kehilangan orangtua saat gempa dan tsunami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi remaja penyintas gempa dan tsunami di Nanggroe Aceh Darussalam.

Adapun penelitian mengenai sabar, pernah dilakukan oleh Moordiningsih (2008), dengan judul proses Psikologis Sabar Ketika menghadapi masalah. Penelitian ini bertujuan menawarkan konsep sabar sebagai suatu proses psikologis dalam menghadapi masalah. Moordiningsih (2008) menyimpulkan bahwa sabar adalah suatu proses yang ada dalam diri manusia, proses untuk mengendalikan diri ketika menghadapi suatu masalah. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menganalisis berbagai literatur.

Berdasarkan uraian di atas, persamaan penelitian yang dilakukan oleh Veadiawati dan Astuti dengan peneliti adalah sama-sama menggunakan tema resiliensi sebagai variabel dalam penelitian. Adapun perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Vesdiawati dengan peneliti adalah pada jenis penelitian, subjek penelitian dan teori resiliensi yang digunakan. Jenis penelitian yang digunakan oleh Astuti dan Vesdiawati masing-masing adalah kuantitatif korelasional dan kuantitatif komparasional sedangkan peneliti menggunakan kuantitatif eksperimental. Kemudian, teori yang digunakan oleh Astuti dan Vesdiawati sama-sama menggunakan teori resiliensi dari Reivich & Shatte, sedangkan peneliti menggunakan teori resiliensi dari Kumpfer.

Kemudian persamaan penelitian yang dilakukan oleh Nisa diatas dengan peneliti adalah sama-sama memberikan intervensi yang tujuannya adalah meningkatkan resiliensi subjek penelitian. Adapun perbedaannya adalah dari sisi subjek penelitian dan jenis intervensi yang diberikan serta teori yang digunakan, Nisa menggunakan teori resiliensi dari Tarakeshwar, dkk. Sedangkan peneliti menggunakan teori resiliensi dari Kumpfer. Subjek penelitian Nisa adalah remaja penyintas gempa dan tsunami di NAD sedangkan subjek penelitian ini adalah wanita yang mengalami perceraian. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti menganggap perlu meneliti resiliensi muslimah yang mengalami perceraian dan memberikan perlakuan agar dapat dilihat perubahan dan manfaatnya bagi wanita yang mengalami perceraian tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini dapat dianggap orisinal sepanjang pengetahuan penulis.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan sabar dapat meningkatkan resiliensi pada muslimah yang mengalami perceraian. Peningkatan tersebut didukung baik oleh data kuantitatif maupun kualitatif. Secara kualitatif terdapat peningkatan aspek-aspek resiliensi pada partisipan. Hal ini terlihat pada kesemua aspek yaitu regulasi emosi, kebermaknaan hidup, kemampuan membuat rencana dan empati. Oleh karena itu, penelitian ini telah memenuhi tujuan awal yaitu pelatihan sabar dapat meningkatkan resiliensi pada muslimah yang mengalami perceraian.

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian dengan penelitian dengan desain eksperimen *single group pretest-posttest*, secara statistic, bersifat tidak tegas menyatakan hubungan kausalitas variable penelitian. Namun apabila pengambilan data dilakukan dalam interval waktu yang singkat disertai dengan wawancara kualitatif kesimpulan dapat dipergunakan dan dipertanggungjawabkan (Campbell & Stanley, 1963).

## B. SARAN-SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada kalangan professional

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan sabar dapat meningkatkan resileinsi pada muslimah yang mengalami perceraian. Oleh karena itu pelatihan sabar dapat dijadikan salahsatu pilihan sarana pemberdayaan untuk wanita pasca perceraian.

2. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok control, pada penelitian selanjutnya perlu diadakan kelompok control sebagai pembanding agar kesimpulan yang dihasilkan menjadi lebih kuat dan tegas.
- b. Pelatihan sabar merupakan konsep baru dan mengandung cakupan yang sangat luas. Peneliti selanjutnya dapat meneliti konsep lain yang masih perlu dieksplorasi.
- c. Penelitian mengenai resiliensi masih jarang dilakukan, peneliti selanjutnya dapat meneliti resiliensi pada subjek yang memiliki resiko tinggi yang lain.

3. Kepada peserta

Diharapkan tetap semangat dalam mengaplikasikan pengetahuan dan skill yang diperoleh selama pelatihan berlangsung. Pembiasaan yang dilakukan secara terus menerus dan konsisten merupakan kunci keberhasilan ketenangan hati menuju sabar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, M. (1994). *Ihya' Ulumiddin*. Jilid 9. Alih Bahasa: Moh Zuhri, Muqoffin Muchtar dan Muqorrobin Misbah. Semarang: CV. Asy-Syifa.
- Al-Jauziyah, I. Q (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Astuti, A (2005). Resiliensi Pada Remaja di Tinjau dari Pola Asuh Demokratis Orangtua dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Skrpsi. (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Azhar, T. N & Sulaiman, E. (2007). *Ajaib Bin Aneh*. Bandung: Madania Prima
- Azwar, S (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Berns, R.M. (2004). *Child, Family, School, Community: Socialization and Support*. Six Edition. Canada: Thomson.
- Campbell D. T & Stanley J. C (1963) *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Caverley, N. (2005). Civil Service Resiliency and Coping. *International Journal of Public Sector, Emeraldinsight*. Vol 18 No. 5 pp. 401-413
- Chusing. G & Luthar. S.S (1999). *Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience*. New York: Columbia university. Edited by Glants and Johnson.
- Covey, S. R. (1997). *The habits of Highly Effective people:7 Kebiasaan Manusia yang sangat efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Darta, H. M. (2001). *Six Pillars of Positive Parenting*. Jakarta: Cicero Publishing.
- Dagun, S. M (2002). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka cipta
- Depag sleman (2009). *Laporan tahunan pengadilan Agama Sleman*.
- Dweck, C. S. (2006). *Change your Mindset*. Jakarta: Serambi
- Emoto, M (2006). *The True Power of Water*. Bandung: MQ Publishing

- Farid, A (2006). *16 Langkah Menuju Kedamaian Jiwa*. Jakarta: Gadika Pustaka
- Fourianalisyawati, E. (tanpa tahun). *Islamic Transpersonal Psychoterapy Method in Increasing Mental Health*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Frankl, V. E (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Glantz, M. D & Johnson J.L. (1999). *Resilience and Development Positif Live Adaptation*. New York: Plenum.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Srength: How To Find The Resilience To Deal With Anything*. Oakland: New Harbinger publication.
- Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endhorphin: Sehat Mudah dan praktis dengan Hormon Endhorphin*. Jakarta: Mizan Media Utama.
- Jalaludin (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johnson, W. D, & Johnson, F. P (2000). *Joining Together*. Boston: Allyn and Bacon
- Khavari, K. (2006). *The Art of Happiness*. Jakarta: Serambi.
- Kaplan, H. B (1999). *Toward and Understanding of Resilience: A Critical review of Definition and Models*. Edite by Glantz and Johnson. New York: Kluwer
- Knight, C. (2007). A resilience Framework: perspectiva for educador. *Health Education*, Emeraldinsight. Vol 107 No. 6, pp. 543-555
- Kumpfer, Karol. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience*. Rockville. Maryland 20857.
- Laswell, M & Laswell, T. (1987). *Marriage the Family*. Second edition. California: Wadsworth Publishing company.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen. Edisi kedua*. Malang: UMM press.
- Losier, M.J. (2007). *Low of Attraction*. Jakarta: Ufuk press
- Meyer, A & Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology*. USA: Wadsworth.
- Mikam, K. I. (2006). *Teknik Sabar: Kunci Sukses Karir Gemilang*. Jakarta: Dian Rakyat.

- Moordiningsih. (2008). Proses Psikologis Sabar Ketika Menghadapi Masalah. *Humanitas*. Vol. 5 no. 1 hal 28-35 januari 2008.
- Mujib, A & Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: raja Grafindo persada.
- Najati, M. U. (2001). *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta: Cendekia Sentra muslim.
- Nisa, H. (2008). Pelatihan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Penyintas Gempa dan Tsunami di Nangroe Aceh Darussalam. *Tesis*. Yogyakarta: UGm
- Noe, R. A (1998). *Employee Training and development*. Singapore: McGraw-Hill.
- Oeting, E. R & Beauvais, F. (1999). *Drug, Use, Resilience, and Myth of the Golden Child*. Edited by Glantz & Johnson. New York: Kluwer.
- Oswald, Y (2008). *Keajaiban Kata-Kata: Ubahlah Diri Anda dengan Kata-Kata yang Positif*. Jakarta: Gramedia
- Paton, D., dkk (2000) Disaster Respon: Risk, Vulnerability and Resilience. *Journal of disaster prevention and management*, vol. 9 No. 3, pp. 173- 179
- Pattakos, A (2006). *Lepas dari Penjara Pikiran: menerapkan prinsip Viktor Frankl di Tempat Kerja*. Bandung: Kaifa
- Perry, dkk (2006) seven institutionalized children and their adaptation in late adulthood, the children of duplessis (less enfant de duplessis). *Journal of psychiatry*, No. 69, 203-301
- Pihasniwati. (1998). Pengaruh Pelatihan Penghayatan Al-Quran Terhadap Kebermaknaan Hidup. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Qardhawi, Y. (2003). *Sabar Sifat Orang Beriman*. Jakarta: Robbani press.
- Reivich, K & Shatte, A (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway books
- Sandfield, A. (2006). Talking Divorce: the Role of Divorcein Women's Construction of Relationship Status. *Journal of Feminism & Psychology*. Sagepub. Vol. 16(2): 155-173; 0959-3535.

- Sapountzaky, K (2007). Social resilience to environmental risk: a mechanism of vulnerability transfer?. *Management of Environmental*. Emeraldinsight. Vol. 18 No.3, pp. 274-297.
- Schoon, I (2006) *Risk and Resilience*. New York: Cambridge press
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B.N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Tanpa kota: Indeks.
- Shihab, M. Q. (2010). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati.
- (2010). *Pengantin Al-Qur'an: Kalung Permata buat Anak-anakku*. Jakarta: Lentera Hati
- Stewart, D & Mcwhriter, J. (2007). Thinking positive: the importante resilience and listening to children and young people. *Health Education* Vol.107 No. 6, pp. 489-493.
- Stewart. J., & O'Donnel, M. (2007),Implementing Change in public Agency: leadership, learning and organisational resilience. *Jurnal of public sector management*, vol. 20 No. 3, pp.239- 251
- Supratiknya.A (2008). *Psikoedukasi : Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta : Penerbit Universitas Sanata Dharma
- Tim Redaksi. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia: pusat bahasa*. Edisi ke Empat. Jakarta: Gramedia.
- Turfe, T. A. (2009). *Mukijizat Sabar*. Bandung: Mizania
- Tulus (1995). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Vesdiawati, D.A. (2008). Hubungan Resiliensi dengan Stres Pada Anggota POLRI. *Skrpsi. (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan ilmu Sosial Budaya UII.
- Waaktar, dkk (2004) How Can Young People's resilience be Enhanced? Experiences from a clinical intervention project. *Jurnal of Clinical Child Psychology and Psyciatry* No. 9, pp. 167- 183

Windle, M. (1999). *Critical Conceptual and Measurement Issues in the Study of Resilience*. Alabama: Birmingham. Edited by Glantz and Johnson

Yusuf, N. Q (2008). *The Heart of 7 Awareness: Pelatihan untuk Mencipta Kesadaran dan Kebahagiaan Menjadi Manusia di Atas Rata-Rata*. Jakarta: Hikmah

[www.bimasislam.depag.go.id](http://www.bimasislam.depag.go.id)

