



## Pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi mualaf

Nasya Mutia Rahman<sup>a,1\*</sup>, Rachmat Mulyono<sup>b,2</sup>, Lilim Halimah<sup>c,3</sup>

<sup>a,c</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Bandung

<sup>b</sup>Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta

<sup>1</sup>[nasyamr@gmail.com](mailto:nasyamr@gmail.com); <sup>2</sup>[rachmat.mulyono@uinjkt.ac.id](mailto:rachmat.mulyono@uinjkt.ac.id); <sup>3</sup>[lilim.halimah@unisba.ac.id](mailto:lilim.halimah@unisba.ac.id)

\*Correspondent Author

Received: 12-08-2022

Revised: 18-10-2022

Accepted: 21-11-2022

### KATAKUNCI

dukungan sosial;  
mualaf;  
regulasi diri;  
resiliensi

### ABSTRAK

Ketika menjalani proses sebagai mualaf, individu dihadapkan pada berbagai tantangan. Sementara tantangan, perubahan dan kesulitan yang dialami dapat berdampak pada terpuruknya psikologis individu, sehingga diperlukan kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dengan lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi penelitian ini adalah mualaf di JABODETABEK dengan sampel berjumlah 203 mualaf yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan CD-RISC, PSC, dan SRQ. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda menunjukkan secara bersama-sama terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi mualaf sebesar 27%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan regulasi diri berpengaruh terhadap resiliensi mualaf.

### ***The impact of social support and self-regulation to resilience of muallaf***

*When undergoing the process of becoming a convert, individuals are faced with various challenges. Meanwhile, the challenges, changes and difficulties experienced can have an impact on an individual's psychological decline, so that the ability to rise up and adapt better is needed. Therefore, this study aims to determine the effect of social support and self-regulation on resilience. This study uses a quantitative approach with a correlation design. The population of this study were converts in JABODETABEK with a sample of 203 converts who were taken using accidental sampling. Data collection instruments used CD-RISC, PSC, and SRQ. The results of hypothesis testing using multiple regression analysis techniques show that simultaneously there is a significant effect of social support and self-regulation on the resilience of converts by 27%. This study concluded that social support and self-regulation affect the resilience of converts.*

### KEYWORDS

muallaf;  
resilience;  
self-regulation  
social support

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Pendahuluan

Sasongko (2017) menyatakan bahwa populasi muslim di seluruh dunia naik pesat. *Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life* juga memperkirakan bahwa populasi muslim akan tumbuh mencapai 35% dari total populasi dunia pada 20 tahun mendatang. Menyikapi fenomena tersebut, Turk (2017) menilai ada dua faktor yang menyebabkan populasi muslim meningkat pesat. Pertama dikarenakan angka kelahiran tinggi di kalangan umat Islam, dan yang kedua berbondong-bondongnya non-muslim memeluk Islam. Selain perpindahan agama yang banyak terjadi di dunia, peristiwa perpindahan agama sering terjadi di Indonesia. Perpindahan agama yang pertumbuhannya cukup pesat di Indonesia adalah perpindahan dari agama non-Islam (non-muslim) menjadi agama Islam (muslim). Selanjutnya, seseorang yang berpindah agama ke agama Islam sendiri disebut dengan mualaf.

Muhamat, dkk. (2012) menjelaskan bahwa mualaf adalah sebutan untuk individu yang telah melakukan perpindahan agama dari agama sebelumnya ke agama Islam. Setelah mengucapkan kalimat syahadat dan menjadi seorang mualaf, asumsi yang muncul adalah individu akan mulai mendalami Islam. Selanjutnya dalam proses tersebut, Tan dan Sham (2009) menyatakan mualaf akan menemui beberapa tahap yang memerlukan ilmu, kesabaran, nasehat, dan motivasi berkelanjutan untuk menghadapi setiap tahapan, sehingga pada akhirnya mereka dapat mencapai tahap ketenangan dalam menjalani agama.

Mualaf Center Indonesia mencatat adanya proses perpindahan agama dari non-muslim ke muslim pada akhir tahun 2018 yaitu sebanyak 3581 orang, meski Amatullah (2017) menyatakan bahwa mengambil sebuah keputusan untuk melakukan perpindahan agama merupakan hal yang cukup sulit. Namun demikian ketika menjalani proses sebagai seorang mualaf, individu akan dihadapkan pada berbagai tantangan dan kesulitan sehingga diperlukan kemampuan untuk beradaptasi pada situasi baru. Adapun tantangan yang biasanya muncul yaitu berasal dari keluarga, seperti mendapatkan kekerasan dari keluarga atau lingkungan sosial budaya (Wiramuda, 2016; Sabrina & Mariana, 2019), maupun agama itu sendiri (Wiramuda, 2016). Andhini dkk. (2012) turut menjelaskan bahwa permasalahan yang paling sering terjadi pada mualaf yaitu adanya penolakan keluarga, kecemasan akan ancaman dari orang-orang di sekitarnya.

Banyak mualaf yang merasa takut dan merasa terancam sehingga tidak dapat beraktivitas dengan baik. Selain itu, peneliti juga mewawancarai sepuluh (10) orang mualaf tentang permasalahan atau kesulitan yang dialami setelah memutuskan untuk menjadi mualaf. Banyak faktor yang dapat memicu masalah setelah individu menjadi mualaf, diantaranya yaitu adanya tekanan dari keluarga, maupun teman-teman dekat karena mereka tidak dapat menerima perubahan orang terdekat mereka. Hal tersebut turut berdampak pada munculnya perasaan tertekan dan tidak dapat menjalani kehidupan dengan tenang pada diri seorang mualaf. Menurut Abdullah (2018) dalam artikelnya menyatakan bahwa mualaf tidak hanya berkorban harta, kehilangan pekerjaan maupun fasilitas hidup yang pernah dimilikinya saja, namun seringkali mualaf juga mendapatkan tekanan psikologis hingga siksaan dari keluarga ataupun orang-orang yang tidak suka atas keputusannya memeluk Islam. Akhirnya, mualaf tersebut diusir dan terasing dari keluarganya. Setiyani dan Muktafi (2020) menyatakan bahwa perubahan emosional setelah menjadi mualaf terjadi di lingkungan mereka termasuk hubungan interpersonal. Tantangan terbesar menjadi seorang mualaf adalah bagaimana hubungannya dengan keluarga serta hubungan interpersonal dengan nonmuslim agama yang dianut sebelumnya. Hal tersebut membuat Mualaf dalam kondisi sulit.

Kemampuan mualaf dalam menghadapi permasalahan dan bangkit dalam kondisi sulit tersebut pun menjadi sangat penting. Hal tersebut dikarenakan mualaf akan menghadapi masa-masa sulit yang harus dilewati agar nantinya dapat terus melanjutkan kehidupan dengan baik. Kemampuan ini menurut Connor dan Davidson (2003) disebut resiliensi, yaitu suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi dan bangkit dari situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bangkit dalam menghadapi situasi

tidak menyenangkan, dan individu akan mudah memanfaatkan keterampilannya dalam menghadapi kesulitan atau tantangan.

Selanjutnya Southwick dan Charney (2012) menyatakan banyak faktor yang memengaruhi resiliensi individu, salah satunya dukungan sosial. Vartak (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki resiliensi yang tinggi, hal tersebut dikarenakan terdapat peran dari orang lain dalam membantu individu untuk melewati masa-masa sulit. Yudha dan Setyowati (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang melakukan perpindahan agama akan memiliki pemikiran yang membingungkan, karena terdapat keraguan pada agama sebelumnya dan akan memiliki beberapa pertanyaan di agama yang baru dianutnya untuk mengarahkan mereka kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut membuat para mualaf membutuhkan tempat atau orang-orang yang mampu memberikan bimbingan arahan dan perlindungan. Jika mualaf tidak mampu melewati masa-masa sulit yang dihadapi, hal ini dapat menyebabkan mualaf kembali kepada agama sebelumnya. Hal tersebut juga dikarenakan pemahaman akidah yang lemah, permasalahan dalam keluarga, pernikahan yang gagal serta pemahaman mengenai islam yang masih kurang (Rusli & Kadir, 2022).

Widiantoro (2016) mengungkapkan peran Mualaf Center Indonesia selama ini sebagai fasilitator dan pendamping lanjut bagi para mualaf. Dewasa ini, banyak lembaga-lembaga yang menaungi mualaf, memberikan dukungan satu sama lain. Artinya, dengan adanya lembaga-lembaga bagi para mualaf berkumpul diharapkan para mualaf mampu berkomitmen dengan agama baru yang dianutnya, dan menjadi tempat untuk mendapatkan dukungan sosial, agar memiliki ketenangan dan kesejahteraan psikologis yang baik, mendapatkan bimbingan, serta mampu melewati permasalahan-permasalahan yang dialami. Selain itu, fungsi dari lembaga tersebut juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis para mualaf. Stain, *et al.* (2019) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis secara signifikan dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga maupun teman termasuk dalam lembaga yang memberikan dukungan. Dukungan sosial merupakan sumber daya yang berharga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu serta dapat meningkatkan ketahanan diri.

Southwick *et al.* (2016) menjelaskan dukungan sosial dari orang lain juga dapat membantu menumbuhkan resiliensi dalam diri individu. Berdasarkan hal tersebut berarti dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi resiliensi individu. Namun, pada kenyataannya Abdullah (2018) dalam tulisannya menyatakan bahwa tidak sedikit mualaf yang masih memiliki tekanan psikologis walaupun sudah memiliki dukungan dari lembaga-lembaga yang menaungi para mualaf. Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada sekretaris Mualaf Center Indonesia yang menyatakan bahwa walaupun para mualaf yang sudah bergabung dalam lembaga-lembaga yang menaungi mualaf, namun tidak sedikit yang masih merasa tertekan, memiliki rasa takut dan terancam di lingkungan sebelumnya. Hal tersebut menggambarkan bahwa sekalipun mualaf sudah memiliki dukungan sosial, tetapi belum memiliki resiliensi yang baik. Berdasarkan fenomena tersebut, mendorong peneliti untuk meneliti apakah dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap resiliensi mualaf.

Faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi adalah regulasi diri. Artuch-Garde *et al.* (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki hubungan terhadap resiliensi individu. Brown (1998) menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, memantau dan mengelola perilaku mereka sendiri untuk berubah. Artuch-Garde *et al.* (2017) menyatakan bahwa regulasi diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi individu dalam situasi tertekan. Jika individu memiliki regulasi diri yang baik maka akan membuat individu tersebut menjadi resilien. Artinya, individu yang mampu merencanakan tujuannya, mampu mengelola perilakunya, serta mampu berusaha keras dalam menghadapi tantangan, akan memiliki kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit.

Berbeda dengan hasil dari penelitian tersebut, Makila, *et al.* (2017) meneliti tentang pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi, yang mana ternyata hasilnya tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Menurutnya, regulasi diri adalah hal penting untuk kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tertekan, namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam menghadapi tekanannya. Landasan tersebut yang diasumsikan dapat menyebabkan penelitian Makila *et al.* (2017) memiliki hasil yang berbanding terbalik dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, hal tersebut mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut tentang dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi pada mualaf. Selain itu, penelitian variabel dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi pada mualaf masih jarang dilakukan, sehingga hal tersebut dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya. Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian terdahulu maka peneliti ingin mengkaji kembali secara lebih dalam mengenai pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi mualaf. Adapun kontribusi dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi penguat dari konsep dan temuan dari penelitian sebelumnya sehingga dapat digunakan dengan cara yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh para mualaf ke depannya.

## Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah para Mualaf di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (JABODETABEK). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 203 mualaf, yang berdomisili di JABODETABEK dengan karakteristik menjadi mualaf tidak lebih dari lima tahun, masih mengikuti pembinaan mualaf, dan mengalami tekanan atau kesulitan setelah menjadi mualaf. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *nonprobability sampling* melalui teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan terhadap *sampling* unit yang sesuai dengan kriteria penelitian dan penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Artinya siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang individu tersebut dirasa sesuai sebagai sumber data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala, karena dengan menggunakan skala psikologi diharapkan para responden dapat menilai perasaan, sikap ataupun opini mengenai diri mereka sendiri. Skala dalam penelitian ini menyertakan halaman identitas responden untuk mempermudah pegelompokkan seperti usia dan jenis kelamin. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari masing-masing variabel.

Resiliensi diukur menggunakan alat ukur *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dari Connor dan Davidson (2003) yang telah dimodifikasi terdiri dari 25 item dan diukur dengan menggunakan skala model *likert* dengan rentang 4 point, yaitu skala 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 4 (sangat setuju). Uji validitas konstruk skala resiliensi dilakukan menggunakan *software Lisrel* untuk menguji 25 item yang bersifat unidimensional, artinya hanya mengukur resiliensi. Berdasarkan hasil awal analisis CFA yang dilakukan dengan model satu faktor, ternyata tidak fit, diperoleh *chi-square* sebesar 1003,43; *degree of freedom* (df) sebanyak 275; *p-value* sebesar 0,0000; dan RMSEA sebesar 0,113. Oleh karena itu, peneliti melakukan modifikasi terhadap model, dimana kesalahan pengukuran pada item dibebaskan berkorelasi satu sama lain. Setelah dilakukan modifikasi sebanyak 100 kali, maka diperoleh model fit dengan *Chi-square*=207,27, *df*=176, *P-value*=0,05436, RMSEA=0,030. Nilai *Chi-square* menghasilkan *P-value*>0,05 (signifikan), artinya model dengan (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu resiliensi.

Dukungan sosial diukur menggunakan alat ukur *The Social Provision Scale*, dari Cutrona dan Rusell (1987). Alat ukur ini terdiri dari 24 item yang mengukur enam dimensi dukungan sosial, yaitu: *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance,*

dan *opportunity for nurturance* diukur dengan menggunakan skala model *likert* dengan rentang 4 point, yaitu skala 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 4 (sangat setuju).

Berdasarkan hasil analisis CFA pada dimensi *attachment* yang dilakukan dengan model satu faktor ternyata tidak *fit* dengan  $Chi-square=31,06$ ,  $df=2$ ,  $p-value=0,0000$ ,  $RMSEA=0,268$ . Setelah melakukan 1 kali modifikasi terhadap model, kesalahan pengukuran pada beberapa aitem dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=0,18$ ,  $df=1$ ,  $p-value=0,67370$ ,  $RMSEA=0,000$ . Nilai  $Chi-square$  menghasilkan  $P-value>0,05$  (signifikan), yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *attachment*.

Berdasarkan hasil analisis CFA yang dilakukan pada dimensi *social integration* dengan model satu faktor ternyata tidak *fit* dengan  $Chi-square=40,91$ ,  $df=2$ ,  $p-value=0,0000$ ,  $RMSEA=0,310$ . Setelah melakukan 1 kali modifikasi terhadap model, kesalahan pengukuran pada beberapa item dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=0,23$ ,  $df=1$ ,  $p-value=0,62980$ ,  $RMSEA=0,000$ . Nilai  $Chi-square$  menghasilkan  $P-value>0,05$  (signifikan), yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *social integration*.

Berdasarkan hasil analisis CFA yang dilakukan pada dimensi *reassurance of worth* dengan model satu faktor ternyata tidak *fit* dengan  $Chi-square=14,19$ ,  $df = 2$ ,  $p-value=0,0080$ ,  $RMSEA=0,174$ . Setelah melakukan 1 kali modifikasi terhadap model, kesalahan pengukuran pada beberapa item dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=0,04$ ,  $df=1$ ,  $p-value=0,84473$ ,  $RMSEA=0,000$ . Nilai  $Chi-square$  menghasilkan  $p-value>0,05$  (signifikan), yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *reassurance of worth*.

Berdasarkan hasil analisis CFA yang dilakukan pada dimensi *reliable alliance* dengan model satu faktor ternyata tidak *fit* dengan  $Chi-square=22,76$ ,  $df=2$ ,  $p-value=0,0001$ ,  $RMSEA=0,227$ . Setelah melakukan 2 kali modifikasi terhadap model, kesalahan pengukuran pada beberapa item dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=0,00$ ,  $df=1$ ,  $p-value=1,00000$ ,  $RMSEA = 0,000$ . Nilai  $Chi-square$  menghasilkan  $p-value>0,05$  (signifikan), yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *reliable alliance*.

Berdasarkan hasil analisis CFA yang dilakukan pada dimensi *guidance* dengan model satu faktor menghasilkan  $Chi-square=1,03$ ,  $df=2$ ,  $p-value=0,59893$ ,  $RMSEA=0,000$ , yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *guidance*.

Berdasarkan hasil analisis CFA yang dilakukan pada dimensi *opportunity for nurturance* dengan model satu faktor ternyata tidak *fit* dengan  $Chi-square=14,57$ ,  $df=2$ ,  $p-value=0,00069$ ,  $RMSEA=0,176$ . Setelah melakukan 1 kali modifikasi terhadap model, kesalahan pengukuran pada beberapa item dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=0,41$ ,  $df=1$ ,  $p-value=0,52184$ ,  $RMSEA=0,000$ . Nilai  $Chi-Square$  menghasilkan  $p-value>0,05$  (signifikan), yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu *opportunity for nurturance*.

Regulasi diri diukur menggunakan alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) dari Pichardo, *et al.* (2018). Alat ukur ini terdiri dari 17 item dan diukur dengan menggunakan skala model *likert* dengan rentang 4 point, yaitu skala 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 4 (sangat setuju). Uji validitas dilakukan dengan maksud untuk melihat apakah setiap item yang digunakan benar-benar mengukur suatu konstruk yang hendak diukur. Berdasarkan hasil awal analisis CFA yang dilakukan dengan model satu faktor, ternyata tidak *fit*, diperoleh  $chi-square$  sebesar 1168,04; *degree of freedom* ( $df$ ) sebanyak 119;  $p-value=0,0000$ ; dan  $RMSEA=0,209$ . Oleh karena itu, peneliti melakukan modifikasi terhadap model, dimana kesalahan pengukuran pada item dibebaskan berkorelasi satu sama lain. Setelah dilakukan modifikasi sebanyak 61 kali, maka diperoleh model *fit* dengan  $Chi-square=65,56$ ,  $df=58$ ,  $p-value=0,23124$ ,

RMSEA=0,025. Nilai *Chi-square* menghasilkan *p-value*>0.05 (signifikan), artinya model dengan (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu regulasi diri.

Teknik analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial, dan regulasi diri terhadap resiliensi pada mualaf, peneliti menggunakan teknik statistik *multiple regression analysis* (analisis regresi berganda). Teknik analisis regresi berganda ini digunakan untuk melihat besarnya pengaruh dari variabel bebas (IV) yaitu dukungan sosial, dan regulasi diri dengan variabel terikat (DV) yaitu resiliensi.

## Hasil

Berdasarkan tabel 1 di bawah menunjukkan penelitian ini menggunakan 203 sampel penelitian. Jumlah sampel laki-laki sebanyak 91 mualaf dan perempuan sebanyak 112 mualaf.

Tabel 1.  
Sampel Penelitian

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	91	44,83%
Perempuan	112	55,17%
Total	203	100%

Penelitian ini menganalisis pengaruh dari keseluruhan variabel bebas (dukungan sosial dan regulasi diri) terhadap resiliensi dengan melihat taraf signifikansi dari hasil uji F. Berdasarkan tabel 2 di bawah dapat diketahui bahwa nilai *p* (*probability*) pada kolom paling kanan sebesar 0,00 dengan nilai *p*<0,01 maka artinya ada pengaruh yang sangat signifikan dari variabel bebas (*independent variable*) secara keseluruhan terhadap variabel terikat (*dependent variable*).

Tabel 2.  
Anova Pengaruh Keseluruhan *Independent Variable* terhadap *Dependent Variable*

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4925140	7	703,591	10,303	0,000 <sup>b</sup>

Tabel 3 tersebut di bawah dapat dilihat bahwa perolehan *R-Square* sebesar 0,270 atau 27%. Artinya proporsi dari resiliensi yang dijelaskan oleh variabel dukungan sosial (*attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance*) dan regulasi diri adalah sebesar 27% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 3.  
Model Summary Analisis Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	0,520 <sup>a</sup>	0,270	0,224	7,39109	0,270	10,303	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa koefisien regresi *attachment, opportunity for nurturance, dan regulasi diri* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Sedangkan variabel *independent* lainnya yaitu *social integration, reassurance of worth, reliable alliance, dan guidance* pengaruhnya tidak signifikan terhadap resiliensi.

Tabel 4.  
Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	11,142	6,028		1,848	0,066
Attachment	0,234	0,107	0,185	2,185	0,030*
Social Integration	-0,127	0,097	-0,123	-1,307	0,193
Reassurance of Worth	-0,044	0,090	-0,039	-0,495	0,621
Reliable Alliance	0,044	0,098	0,044	0,448	0,655
Guidance	0,074	0,071	0,065	1,052	0,294
Opportunity for nurturance	0,376	0,060	0,395	6,311	0,000*
Regulasi Diri	0,220	0,089	0,219	2,481	0,014*

## Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang dapat memengaruhi resiliensi pada mualaf. Peneliti tertarik untuk meneliti resiliensi pada mualaf, karena individu yang resilien akan mudah beradaptasi dengan keadaan baru dengan cepat (Cheverie, 2017). Resiliensi yang dibahas dalam penelitian ini adalah mengenai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk segera lepas dan bangkit dari situasi sulit.

Salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi dalam penelitian ini adalah dukungan sosial. Menurut Cutrona dan Rusell (1986) dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap dukungan yang diterimanya saat ia menghadapi tekanan dalam hidup. Variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Southwick *et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif terhadap variabel resiliensi. Menurutnya, dukungan sosial dari komunitas atau sekelompok orang kepada seseorang dapat membantu menumbuhkan resiliensi dalam diri individu. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Roslan dan Sabouripour (2015) yang menyatakan bahwa dalam penelitian tersebut didapati bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi.

Mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap resiliensi, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan dengan arah positif terhadap resiliensi mualaf, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa mualaf yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang baik. Menjadi individu yang resilien adalah hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, menurut Cheverie (2017) individu yang resilien akan mudah beradaptasi dengan keadaan baru dengan cepat, dan berkembang dalam perubahan.

Hasil dalam penelitian ini didapati hanya dua dimensi dalam dukungan sosial yang berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi pada mualaf, yaitu dimensi *attachment* dan *opportunity for nurturance*. Sementara dimensi *social integration*, *reassurance of worth*, *reliable alliance*, dan *guidance* memiliki *p-value*>0,05 yang artinya tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan resiliensi mualaf.

*Attachment* dalam dukungan sosial merupakan adanya kelekatan kepada orang lain yang memberikan rasa aman. Pada penelitian ini, *attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mualaf. Hal ini berarti mualaf yang memiliki perasaan kelekatan kepada orang lain yang memberikan rasa aman kepadanya akan menjadi individu yang lebih resilien dibandingkan dengan mualaf yang tidak memiliki kelekatan kepada orang lain. Hal tersebut dikarenakan jika seseorang memiliki kelekatan yang baik dengan orang lain, maka ia akan lebih mampu menerima perubahan dengan positif, sehingga akan mampu menghadapi tekanan atau situasi sulit.

Selain itu, pada penelitian ini dimensi dalam dukungan sosial lainnya yang memiliki pengaruh secara signifikan terhadap resiliensi mualaf adalah dimensi *opportunity for nurturance*. *Opportunity for nurturance* merupakan adanya perasaan bahwa individu dibutuhkan oleh orang lain. Pada penelitian ini, *opportunity for nurturance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mualaf. Hal ini berarti mualaf yang memiliki perasaan bahwa dirinya dibutuhkan oleh orang lain akan menjadi individu yang lebih resilien dibandingkan dengan mualaf yang tidak memiliki perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Hal tersebut dikarenakan jika individu merasa dilibatkan dalam suatu kelompok, maka individu tersebut akan merasa dibutuhkan dalam kelompoknya hal tersebut dapat membuat individu lebih resilien dalam menghadapi situasi sulit.

Selain dukungan sosial, salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial juga dapat mempengaruhi regulasi diri, yang dapat meningkatkan resiliensi pada diri individu (Gutowski *et al.*, 2017). Menurut Brown (1998) regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, memantau dan mengelola perilaku mereka sendiri untuk berubah. Pada penelitian ini, regulasi diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi mualaf dengan arah yang positif. Hal tersebut berarti bahwa semakin mualaf memiliki regulasi diri yang baik maka resiliensi mualaf akan semakin baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Artuch-Garde *et al.* (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap resiliensi individu. Menurutnya, merencanakan suatu tujuan, dan belajar dari sebuah kesalahan dalam pengaturan diri adalah prediktor yang signifikan untuk mengatasi atau beradaptasi pada situasi sulit. Pada penelitian ini, regulasi diri memiliki proporsi pengaruh yang cukup kecil. Selain itu Dias dan Cadime (2017) menjelaskan bahwa regulasi diri individu terutama ketika individu dapat menentukan goals dan mengontrol dirinya dapat mempengaruhi resiliensi dirinya. Hal ini sejalan dengan jika mualaf memiliki tujuan yang jelas untuk mencapai pemahaman agama yang baik dan ketenangan dalam dirinya atas kesulitan yang dihadapi, maka hal tersebut akan memberikan ketahanan diri yang baik pada mualaf. Nielsen (2017) dalam artikelnya juga membuktikan banyak penelitian mengenai psikologi sosial yang membahas mengenai regulasi diri yang baik dapat mengubah perilaku individu untuk mencapai goalsnya, sehingga mualaf yang memiliki regulasi diri yang baik akan lebih mudah mencapai goalsnya dan hal tersebut akan memengaruhi resiliensi mualaf yang juga semakin baik.

Keterbatasan dalam penelitian ini dalam pengumpulan data responden penelitian, peneliti tidak mengidentifikasi motivasi responden dalam melakukan perpindahan agama, sehingga peneliti tidak dapat mengklasifikasikan macam-macam motivasi konversi agama yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap resiliensi mualaf. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini juga terdapat dalam pengukuran skala regulasi diri pada mualaf. Pada penelitian ini pengukuran skala regulasi diri masih bersifat general, sehingga belum menggambarkan regulasi diri untuk mualaf. Keterbatasan yang juga ada di dalam penelitian ini adalah beranekaragamnya latar belakang dari responden penelitian sehingga penelitian ini tidak mewakili populasi penelitian yang sama, namun disamping itu juga peneliti sudah menentukan karakteristik dari masing-masing responden sehingga keanekaragaman masih dapat dipersempit untuk menyamakan sampel penelitian. Penelitian ini juga lebih berfokus pada hasil data angka penelitian sehingga deskriptif atau gambaran mengenai resiliensi mualaf kurang tergambar.

## Simpulan

Berdasarkan pengolahan data hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi mualaf. Kemudian dari seluruh dimensi yang diuji diperoleh tiga yang dinyatakan signifikan yang mempengaruhi resiliensi, yaitu *opportunity for nurturance*, *attachment* dan regulasi diri.

Dengan demikian, hipotesis minor yang menyatakan keempat dimensi lain memberikan pengaruh terhadap resiliensi ditolak. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh variabel bebas yang diteliti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi sebesar 27%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hasil penelitian juga turut menunjukkan bahwa dimensi dukungan sosial yaitu *attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mualaf. Peneliti menyarankan agar lembaga-lembaga yang menangani mualaf untuk lebih menanamkan kelekatan antar anggota satu sama lain, sehingga mualaf dapat merasa lebih nyaman dan lebih mudah bangkit dari kondisi tidak menyenangkan. Pada penelitian ini, dimensi dukungan sosial yaitu *opportunity for nurturance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mualaf. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar lembaga-lembaga yang menaungi mualaf untuk lebih menanamkan perilaku saling menolong antar anggota agar mualaf di dalamnya merasa lebih nyaman dan dapat dengan lebih mudah bangkit dari kondisi tidak menyenangkan. Pada penelitian ini regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada mualaf. Dengan demikian dapat disarankan agar para mualaf dapat lebih mampu mengembangkan diri dan belajar dari kesalahan dalam pengaturan diri (regulasi diri) untuk mengatasi atau beradaptasi pada situasi sulit atau tidak menyenangkan.

## Daftar Pustaka

- Abdullah. (2018). "Merasakan berkah berbuka puasa bagi para mualaf". Diakses November 2022, dari <https://www.dompetdhuafa.org/post/detail/8795/merasakan-berkah-berbuka-puasa-bagi-para-muallaf>
- Amatullah, M. F. (2017). Pengambilan keputusan pada mualaf perempuan dewasa awal. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andhini, R., Abidin, Z. & Desiningrum, D. R. (2012). Adjustment of muallaf adolescence. *Journal Psikologi – Empati*, 1(1), 154-167. <https://doi.org/10.14710/empati.2012.468>
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In: Miller WR, Heather N, editors. *Treating addictive behaviors*, 2. New York.
- Cheverie. (2017) "Building Resilience and Why It's Important to You and Your Team", diakses November 2022, dari <https://er.educause.edu/blogs/2017/12/building-resilience-and-why-its-important-to-you-and-your-team>
- Connor & Davidson (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Research Article: Resilience Scale (CD-RISC)*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cutrona & Russel. (1986). Social support and adaptation to stress by the elderly. *Journal of Psychology and Aging*, 1(1), 47-54. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.1.1.47>
- Cutrona & Russel. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Journal of Advance in Personal Relationship*, 1, 37-67.
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia educativa*, 23(1), 37-43. <https://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Gutowski, E., White, A. E., Liang, B., Diamonti, A. J., & Berado, D. (2018). How stress influences purpose development: The importance of social support. *Journal of Adolescent Research*, 33(5), 571-597. <https://doi.org/10.1177/0743558417737754>

- Makila, L. M., Marecia, S., & Wasanga, C. (2017). Influence of self-regulation on resilience in school adaptation in post war context, Mt. Elgon Subcounty, Bungoma county, Kenya. *International Journal of Education and Evaluation*, 3(10), 30-46.
- Muhamat, R., Don, A. G., Hamjah, S. H., Sham, F. M., Nasir, B. M., Ashaari, M. F., ... & Abd Ghani, M. Z. (2012). Assimilation Level of Chinese Muallaf In Kuala Lumpur. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 6(4), 524-534.
- Nielsen, S. K. (2017). From prediction to process: A self-regulation account of environmental behavior change. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 189-198. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.04.002>
- Pichardo, M. C., Cano, F., Garzón-Umerenkova, A., De la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., & Amate-Romera, J. (2018). Self-regulation questionnaire (SRQ) in Spanish adolescents: factor structure and rasch analysis. *Frontiers in psychology*, 9, 1370. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01370>
- Roslan & Sabouripour. (2015). Resilience, optimism, and social support among international students. *Journal of Asian Social Science*, 11(5), 159-170. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Rusli, N., & Kadir, F. K. A. (2022). The Challenges Encountered by Mualaf After Conversion to Islam: A Study on The Apostasy (Murtad) Cases in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(8), 538-544. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i8/14050>
- Sabrina, I., & Mariana, R. (2019). Resiliensi mualaf laki-laki pasca kekerasan dalam beragama. *Psyche 165 Journal*, 193-201. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.39>
- Sasongko, A. (2012) "2030, pemeluk Islam capai 2,2 miliar jiwa", diunduh dari <https://www.republika.co.id/berita/dunia-Islam/Islam-mancanegara/12/05/09/m3qcqk-2030-pemeluk-Islam-capai-22-miliar-jiwa> pada Oktober 2018.
- Setiyani, W., & Muktafi, M. (2020). The Resilience of Muslim Converts in Understanding Islam: The Role of al-Akbar Mosque for Post-Conversion Accompaniment. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 10(2), 302-324. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2020.10.2.303-325>
- Southwick & Charney. (2012). "The Science of Resilience. Implication for the Prevention and Treatment Depression", diakses Desember 2018 dari <https://science.sciencemag.org/content/338/6103/79.figures-only>
- Southwick, Sippel, Krystal, Charney, Mayes, & Pietrzak. (2016). Why are some individual more resilience; the role of social support. *World Psychiatry Journal*, 5(1), 77-79. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Stain, Webster, & Wadman. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescent and Youth*, 24(4). <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Tan, N. A. M., & Sham, F. M. (2009). Keperluan memahami psikologi saudara muslim. *Jurnal Hadhari Bil*, 2.
- Turk. (2017) "2030, Pemeluk Islam capai 2,2 milyar jiwa" diakses Oktober 2022, dari <https://www.republika.co.id/berita/dunia-Islam/Islam-mancanegara/12/05/09/m3qcqk-2030-pemeluk-Islam-capai-22-miliar-jiwa>
- Vartak, J. (2015). The role of hope and social support on resilience in cancer patients. *Indian Journal of Mental Health*, 2(1), 35-42.
- Widiantoro, A. (2016) "MCI Catat Pertumbuhan Mualaf di 2016 Capai 2.491 Orang", diakses November 2021, dari <https://www.republika.co.id/berita/dunia-Islam/Islam-nusantara/16/12/23/oilodl280-mci-catat-pertumbuhan-mualaf-di-2016-capai-2491-orang>
- Wiramuda, P. (2018). The Meaning of Experiences of Religious Conversion Process. *KnE Social Sciences*, 474-483. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i5.2350>

Yudha & Setiyowati. (2016). Muallaf center design as an implementation of psychological and economical effect for muallaf in malaysia. *Journal of Islamic Architecture*, 4(1), 37-43.  
<https://doi.org/10.18860/jia.v4i1.3466>