

STRATEGI MENGEMBANGKAN RESILIENSI INDIVIDU DI TENGAH MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAKAN ISLAMIC ART THERAPY

STRATEGY TO DEVELOP INDIVIDUAL RESILIENCE IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC USING ISLAMIC ART THERAPY

**R Rahmanisa^{1*}, Hayatul Khairul Rahmat², Irza Cahaya³, Octari Annisa⁴,
Suandara Pratiwi⁵**

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Magister Manajemen Bencana, Fakultas Keamanan Nasional,
Universitas Pertahanan Republik Indonesia Bogor, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Sosial,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

⁴ Program Studi Magister Manajemen Pertahanan, Fakultas Manajemen Pertahanan,
Universitas Pertahanan Republik Indonesia Bogor, Indonesia

⁵ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: rahmanisa.uinsk@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic has become a stressor for individuals today which results in the emergence of various psychological problems such as anxiety, fear, and stress. So that psychological problems are not experienced, it is necessary to make efforts to develop individual resilience. Resilience is the individual's ability to survive and rise from the problems that are happening in his life. Efforts to develop individual resilience during the COVID-19 pandemic can be done by utilizing Islamic Art Therapy. This paper uses a literature study approach using content analysis. Through the use of Islamic Art Therapy it can effectively develop individual resilience during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Islamic Art Therapy; COVID-19; Resilience; Strategy.*

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah menjadi stresor bagi individu saat ini yang mengakibatkan munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan stres. Agar masalah psikologis tersebut tidak dialami, maka perlu dilakukan upaya pengembangan resiliensi individu. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit dari

problematika yang sedang terjadi dalam kehidupannya. Upaya mengembangkan resiliensi individu pada masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan memanfaatkan *Islamic Art Therapy*. Tulisan ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan menggunakan analisis isi. Melalui penggunaan *Islamic Art Therapy* secara efektif dapat mengembangkan resiliensi individu di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: *Islamic Art Therapy*; COVID-19; Resiliensi; Strategi.

Pendahuluan

Stresor yang banyak dialami oleh individu saat ini berasal dari munculnya virus COVID-19. Virus ini muncul pertama kali di Kota Wuhan, Propinsi Hubei di China pada bulan Desember 2019. Virus ini baru diidentifikasi sebagai penyebab kematian massal disana (Sohrabi et al., 2020; Sun et al., 2020; Rahmat et al., 2021). Semakin lama virus ini terus berkembang dan membuat masyarakat dunia mengalami kecemasan karena khawatir terpapar virus ini. Kecemasan terus-menerus yang disebabkan munculnya virus COVID-19 berhubungan dengan rendahnya resiliensi individu (Capuano et al., 2020). Karena individu yang memiliki resiliensi diri baik memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai macam problematika kehidupan.

Untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan resiliensi dapat digunakan berbagai macam media dan sarana diantaranya dengan menggunakan *Islamic Art Therapy*. *Islamic Art Therapy* merupakan suatu teknik konseling, di mana ketika seorang konseli tidak dapat mengungkapkan permasalahannya menggunakan lisan maka konseli dapat menggunakan beberapa media untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Beberapa media diantaranya adalah dengan permainan, lukisan, kartu, batu dan lain-lain. Menurut Rubin (dalam Omar et al., 2017) konselor dapat membantu konseli mengeksplorasi makna pribadi dari gambar-gambar dan simbol-simbol dalam lukisan yang telah konseli lukis secara ekstensif dan mendalam. Tidak hanya itu, menurut Landreth (dalam Omar et al., 2017) menyatakan bahwa aplikasi *Islamic Art Therapy* melihat keperluan konseli dari segi umur dan berbagai status psikologi mereka, sebagai contoh permainan yang sesuai untuk anak-anak, dan terakhir untuk konseli remaja dan dewasa bisa menggunakan alat-alat kreatif lainnya yang sesuai seperti melukis, memilih objek tertentu seperti

batu-batu atau kartu-kartu kreatif lainnya. *Islamic Art Therapy* sendiri menggabungkan teknik tersebut dengan perspektif Islam yang mana menyelami jiwa dan emosi serta mengembangkan diri konseli ke arah positif melalui penerapan nilai-nilai moral dan keagamaan sebagai panduan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis akan membahas tentang *Islamic Art Therapy* sebagai sebuah strategi guna membangun resiliensi individu di masa pandemi COVID-19 ini.

Metode Penelitian

Dalam penyusunan tulisan ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu mengumpulkan semua bahan bacaan yang berkaitan dengan masalah yang dibahas, kemudian memahami secara teliti dan hati-hati sehingga menghasilkan temuan-temuan penelitian. Sebagai pendukung dalam penelitian ini, maka penulis melakukan kegiatan studi literatur yang mendalam yaitu dengan menggunakan penulisan deskriptif. Adapun tujuan dari penulisan deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Nazir, 2003; Rahmat et al., 2020a; Rahmat et al., 2020b). Data yang dikumpulkan dalam penulisan ini adalah data-data sekunder yaitu sumber data penulisan yang diperoleh secara tidak langsung atau melalui media perantara. Data sekunder pada umumnya dapat berupa bukti, catatan, atau laporan historis yang telah disusun dalam arsip (data dokumenter) (Indriantoro & Soepomo, 2002; Rahmat & Alawiyah, 2020; Hakim et al, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Islamic Art Therapy: Sebuah Uraian Komprehensif

Islamic Art Therapy tidaklah berbeda jauh dengan konsep *Art Therapy* yang menggunakan media lukisan, tulisan, dan gambaran secara visual. *Islamic Art Therapy* merupakan penyempurnaan dari *Art Therapy* yaitu sebuah pembuatan seni dan psikologi terapan dalam hubungan psikoterapi. Secara sederhana, *Art Therapy*

merupakan sarana atau alat untuk mengekspresikan diri menggunakan seni, melalui proses kreatif untuk *physical wellbeing*, mental, dan emosional. *Art Therapy* menggunakan media atau bahan-bahan yang dipilih secara sengaja dengan tujuan membantu konseli agar tercapainya sebuah tujuan terapeutik. Dalam *Art Therapy*, masing-masing bahan atau benda yang digunakan dalam terapi tentunya memberikan efek sehingga dipilih berdasarkan tujuan yang ingin dicapai (Adriani & Satiadarma, 2011).

Islamic Art Therapy adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan, konseling, dan psikoterapi dengan berlandaskan kepada nilai-nilai keislaman. Melalui proses konseling, aplikasi *Islamic Art Therapy* berfungsi sebagai media untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadinya kepada konselor melalui lukisan atau media lainnya yang dihasilkan oleh konseli. Kemudian konseli dan konselor saling berbagi pengalaman dan pengetahuan mengenai isu yang dibicarakan. Konselor akan membawa proses pembicaraan kepada kenyataan permasalahan konseli dengan menggunakan pendekatan Islam sebagai proses pemahaman dan penerimaan konseli tentang takdir dan hikmah dibalik dugaan yang dialami.

Menurut Omar et al. (2017) tujuan utama dari penggunaan *Islamic Art Therapy* adalah sebagai berikut:

- a. Menyediakan *platform* bantuan psikologis kepada individu guna konseli agar sehat secara jasmani dan rohani atau juga bisa sehat secara mental, spiritual, dan moral.
- b. Mengembangkan potensi insani yang sesuai dengan kebutuhan hidupnya.
- c. Membantu klien melakukan perubahan terhadap dirinya dalam konteks individu atau lingkungan sekitarnya seperti keluarga, kerja, dan sosial.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keagamaan, keihlanan, dan ketauhidan konseli dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, menurut Abdullah (dalam Omar et al., 2017) penggunaan pendekatan *Islamic Art Therapy* dalam proses konseling untuk mencapai beberapa tujuan sebagai berikut:

- a. Pemahaman diri (*self-insight*) adalah bentuk atau upaya seseorang tentang bagaimana individu tersebut mampu memahami akan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.
- b. Perubahan sikap (*attitude change*) adalah terjadinya perbedaan sikap individu dalam menanggapi suatu stimulus atau rangsangan dari lingkungan sosial dari waktu ke waktu.
- c. Motivasi (*motivation*) adalah dorongan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu.
- d. Penyelesaian masalah (*problem solving*) merupakan proses kognitif yang memerlukan control lebih dari keterampilan rutin.
- e. Penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penerimaan terhadap diri sendiri.

Penggunaan *Islamic Art Therapy* dalam konseling memiliki banyak sekali manfaat bagi konseling untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Adapun beberapa manfaat *Islamic Art Therapy* adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli dalam melakukan proses penyembuhan dan perawatan terhadap masalah yang dialami konseli, terutama yang melibatkan gangguan emosi, gangguan mental, spiritual, dan kejiwaan.
- b. Dalam konseling dengan menggunakan *Islamic Art Therapy* memudahkan konseli menggambarkan perasaan dan pengalamannya melalui lukisan, *clay*, music, dan sebagainya.
- c. Sarana katarsis untuk mengurangi tekanan atau emosi yang ada dalam diri konseli yang mengalami masalah sekaligus proses merawat diri konseli agar menjadi pribadi yang lebih baik.
- d. Menambahkan keyakinan bahwa Al-Quran dan As-Sunnah sebagai media penyembuhan (*asy-syifa*) juga membantu menguatkan iman konseli.
- e. Membantu konselor dalam mengeksplorasi perasaan terdalam konseli, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan harga diri konseli.

Teori Resiliensi: Sebuah Tinjauan Teoritik

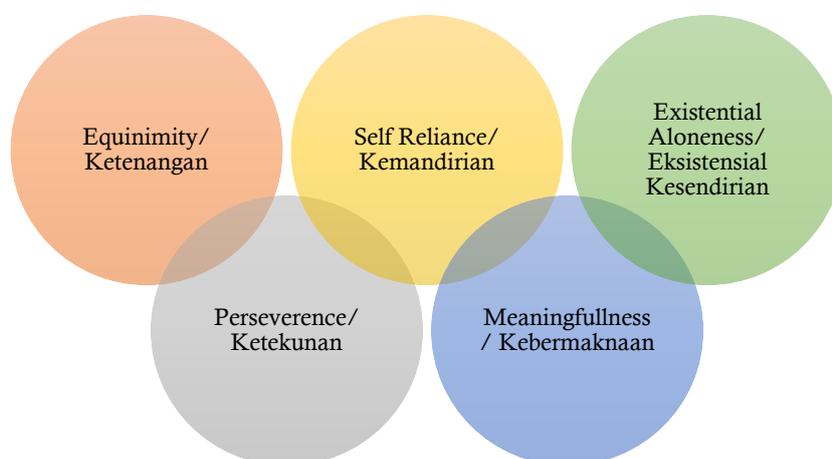
Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block dengan nama *ego resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon secara positif terhadap situasi merugikan yang mereka hadapi, memungkinkan individu untuk mencapai, mempertahankan, atau memulihkan kesehatan fisik atau emosional setelah mendapatkan penyakit, kerugian, atau situasi stress lainnya (Cal & Santiago, 2013). Menurut Setyowati, Hartati & Sawitri (2010) menjelaskan resiliensi adalah kekuatan yang berperan penting untuk dapat bertahan mengatasi masalah dan mempertahankan kesehatan ketika menghadapi lingkungan beresiko.

Resiliensi sangat penting dalam kehidupan karena dengan resiliensi dapat mengelola kesulitan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi dapat digambarkan sebagai kapasitas individu untuk pemeliharaan, pemulihan, atau peningkatan kesehatan mental, serta mampu beradaptasi terhadap tantangan hidup yang penuh tekanan dan kemampuan individu untuk melakukan perubahan dan transformasi dari tekanan hidup yang sulit (Neils & Dias, 2001). Luthans, Youssef & Avolio (2007) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk bangkit kembali dari keterpurukan, konflik, kegagalan, atau bahkan peristiwa positif, kemajuan, dan tanggung jawab meningkat.

Masten & Reed (dalam Luthans, Youssef & Avilio, 2007) menganggap resiliensi sebagai fenomena yang ditandai dengan pola adaptasi yang positif dalam konteks menghadapi kesulitan atau risiko yang signifikan. Resiliensi telah didefinisikan dalam berbagai cara, termasuk kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari tekanan, untuk beradaptasi dengan keadaan stress, tidak menjadi sakit meskipun mengalami kesulitan yang signifikan dan berfungsi agar terlepas dari stress atau kesulitan (Smith et al., 2008). Menurut Connor & Davidson (2003) mengatakan resiliensi adalah kemampuan individu dalam menangani stress atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Richardson (dalam Green et al., 2014) menjelaskan resiliensi adalah proses yang dinamis dan multidimensi dengan faktor

biologis, psikologis, dan spiritual yang mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi tekanan atau stress.

Smith et al. (2008) mendefinisikan resiliensi sebagai perlawanan terhadap penyakit, adaptasi dan berkembang, kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stress dan tekanan. Menurut Todd dan Worell (dalam Fujikawa, 2013) resiliensi sering diartikan sebagai proses dinamis yang mencakup kedua manifestasi psikologis perilaku dan adaptasi positif dalam konteks masalah yang signifikan. Rutter (dalam Wagnild & Young, 1993) mendefinisikan resiliensi sebagai faktor penyangga yang melindungi individu dari gangguan psikotik dan menggambarkan individu tangguh yang memiliki harga diri, kepercayaan dalam keberhasilan diri sendiri, kemampuan pemecahan masalah dan hubungan interpersonal yang memuaskan. Menurut Drugg & Douglas (dalam Wagnild & Young, 1993) menyebutkan individu yang resilien memiliki keberanian yang tidak biasa dan optimis dalam menghadapi kematian, penyakit, dan cacat bawaan. Menurut Wagnild dan Young (1993) mengemukakan lima aspek resiliensi yang dapat dilihat pada **Gambar 1** sebagai berikut.



Gambar 1. Aspek Resiliensi

Berdasarkan **Gambar 1**, dapat dijelaskan lima aspek resiliensi tersebut sebagai berikut.

- a. *Equanimity* atau ketenangan merupakan perspektif yang seimbang dari kehidupan dan pengalaman seseorang. Ketenangan ini berarti kemampuan untuk mempertimbangkan masalah secara lebih luas sehingga dapat menemukan solusi

untuk setiap masalah. Individu yang resilien mampu memanipulasi kesulitan dengan sikap yang tenang sehingga individu cenderung berhati-hati dalam menemukan solusi atas kesulitan yang dimiliki.

- b. *Perseverence* atau ketekunan merupakan sikap yang tekun walaupun sedang mengalami kesulitan atau keputus asa. Ketekunan berarti keinginan untuk melanjutkan perjuangan hidup individu dan tetap terlibat dalam disiplin diri. Individu yang resilien mampu bersikap positif walaupun menemukan beberapa hambatan dan mampu untuk menyelesaikan kesulitan dengan mencapai tujuan hidup.
- c. *Self reliance* atau kemandirian merupakan kepercayaan diri dan kemampuan individu untuk membela diri serta mengenal pribadi individu dan keterbatasan yang dimiliki individu. Individu mampu untuk mengenal kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri sehingga individu yang resilien mampu untuk mengatasi kesulitan berdasarkan pengalaman hidup sebelumnya yang kemudian dapat meyakinkan individu akan kemampuan dalam dirinya.
- d. *Meaningfulness* atau kebermaknaan adalah kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan. Kebermaknaan menyampaikan rasa syukur atas segala yang telah dimiliki individu. Individu yang resilien akan tetap bersikap positif untuk mencapai tujuan hidup walaupun dalam keadaan yang sulit.
- e. *Existential aloneness* atau eksistensial kesendirian adalah kesadaran bahwa setiap hidup individu merupakan hal yang unik, sementara beberapa pengalaman bersama, masih ada orang lain yang harus dihadapi sendiri. Eksistensial kesendirian memberikan rasa kebebasan dan keunikan. Individu yang *existential aloneness* berarti mampu untuk menerima apa adanya diri dengan semua kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Individu yang resilien tidak akan mudah dipengaruhi oleh orang lain karena individu mampu untuk menyelesaikan sendiri kesulitan yang dihadapi.

Menurut Resnick et al. (2011) menjelaskan ada empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu sebagai berikut.

- a. *Self-esteem*. Seorang individu yang memiliki resiliensi yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan. Seseorang yang mampu menghargai

dirinya maka akan berusaha bangkit dari keterpurukan dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

- b. *Social support*. Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan sehingga akan meningkatkan resiliensi pada dirinya ketika ada pelaku sosial yang di sekitarnya memberikan dukungan terhadap penyelesaian masalahnya.
- c. Emosi positif. Emosi positif juga menjadi faktor penting dalam pembentukan resiliensi pada individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika individu menghadapi situasi yang sangat krisis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stress secara lebih baik.
- d. Spiritualitas. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi adalah spiritualitas. Spiritualitas memiliki pandangan bahwa individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya dan tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada.

Penggunaan *Islamic Art Therapy* dalam Mengembangkan Resiliensi Individu di Masa Pandemi COVID-19

Islamic Art Therapy sejatinya adalah kegiatan teraputik yang menggunakan proses kreatif atau seni yang menggunakan banyak pendekatan dan intervensi seperti menggambar, bernyanyi, membuat puisi dan lain sebagainya (Muthmainnah, 2015). Adapun menurut Abdullah et al. (2017) prosedur penggunaan *Islamic Art Therapy* dapat digambarkan pada **Gambar 2** sebagai berikut:



Gambar 2. Prosedur Penggunaan *Islamic Art Therapy*

Berdasarkan **Gambar 2** di atas, prosedur menggunakan *Islamic Art Therapy* sebagai berikut:

- a. Membangun *rapport*. Langkah ini memberikan ruang kepada konseli untuk memberitahukan, lama waktu yang akan dilakukan untuk terapi. Konselor harus mampu membina hubungan baik kepada konseli. Konselor harus menunjukkan rasa hormat dan empati pada diri konseli. Selain itu, konselor menjelaskan latar belakang adanya konseling menggunakan *Islamic Art Therapy* dan menggali lebih dalam perasaan konseli. Selain itu, dalam tahap ini juga menjadikan aktivitas melayani dan mendengarkan sebagai aspek terpenting dalam menjalankan sesi konseling. Peran konselor dalam sesi ini juga harus menunjukkan rasa hormat, memberikan rasa aman, dan menerima konseli tanpa syarat serta mendengarkan dengan seksama segala sesuatu yang diungkapkan oleh konseli.
- b. Mengaplikasikan melalui *Islamic Art Therapy*. Setelah hubungan baik terbina antara konselor dan konseli, dilanjutkan dengan menunjukkan rasa percaya dan merasa nyaman untuk bercerita dan meluapkan segala emosi dan perasaannya kepada konselor. Maka konselor dalam hal ini perlu untuk menunjukkan rasa empati yang sesungguhnya kepada konseli sehingga terjadi kerjasama antara konselor dan konseli sepanjang sesi konseling dilakukan. Langkah selanjutnya diberikan arahan kepada konseli untuk membuat *Islamic Art Therapy* sebagai katarsis kepada konseli. Untuk membantu konseli meluapkan segala perasaan dan emosi yang dihadapinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui penyebab emosi dan perasaan yang sedang membuat konseli tidak nyaman. Sepanjang konseli membuat gambar untuk meluapkan emosinya, konselor selalu senantiasa menekankan kepada konseli bahwa bukan nilai seni atau estetika yang penting dalam gambar yang dibuat, tetapi makna dibalik gambar tersebut.
- c. Memunculkan nilai islami. Langkah ini dilakukan dengan cara konselor memberikan bimbingan kepada konseli untuk semakin dekat dengan Allah sebagai Maha Pencipta. Konseli diajak untuk menenangkan diri dengan mengenal Allah, bershalawat, beristighfar, dan membaca surat Al-Fatihah dibawah bimbingan langsung konselor. Selain itu, konselor juga mengingatkan

bahwa setiap tingkah laku dan emosi negatif adalah termasuk dosa dan juga dapat merusak hubungan konseli dengan orang disekitarnya.

- d. Mengklasifikasi dan menetapkan sesi konseling. Pada tahap ini, konselor perlu menggambarkan kembali, memperjelas, dan bertanya, serta menarik kesimpulan yang digunakan untuk membantu konseli dalam menghilangkan emosi yang terpendam yang akan membuat konselor memahami dengan jelas permasalahan konseli sesungguhnya.

Melalui prosedur *Islamic Art Therapy* yang dijelaskan di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa upaya pengembangan resiliensi individu di masa pandemi Covid-19 sangat mungkin dilakukan. Di tengah pandemi Covid-19 ini, *Islamic Art Therapy* dapat dilakukan menggunakan beberapa media sebagai berikut:

- a. Menggambar yaitu suatu aktivitas yang membutuhkan alat seperti kertas gambar, pewarna, dan pensil. Aktivitas menggambar ini dapat digunakan untuk mengilustrasikan emosi dan pengalaman yang terjadi pada konseli di masa pandemi Covid-19.
- b. Melukis adalah aktivitas yang membutuhkan alat-alat seperti kertas lukis atau kanvas, cat air, kuas, dan lainnya. Melalui aktivitas ini, seorang konselor dapat membantu konseli mengekspresikan perasaan dan membangun *self-concept* dan *self-esteem* konseli.
- c. *Play dough* dan *clay* adalah bentuk modern dari tanah liat yang terbuat dari tepung terigu. Tekstur *play dough* dan *clay* yang elastik dapat membuat konseli menjadi nyaman untuk membentuk dan memainkan *play dough* dan *clay* sesuai dengan keinginan dan kreativitas pribadi konseli.
- d. Kartu ucapan yang dapat mengasah kreativitas dan cara menyampaikan perasaan yang terpendam konseli kepada orang lain.

Simpulan

Pengembangan resiliensi individu merupakan salah satu cara untuk menjadikan individu berkembang secara optimal. Pengembangan resiliensi individu dapat dilakukan dengan menggunakan *Islamic Art Therapy*. *Islamic Art Therapy* merupakan penyempurnaan dari *Art Therapy* merupakan sarana atau alat untuk

mengekspresikan diri menggunakan seni, melalui proses kreatif untuk *physical wellbeing*, mental, dan emosional. Selain itu, *Islamic Art Therapy* adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan, konseling, dan psikoterapi dengan berlandaskan kepada nilai-nilai keislaman.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A., dkk. (2017). *22 Aktiviti Islamic Creative Art Therapy*. Malaysia: Majlis Agama Islam Negeri Sembilan.
- Adriani, S. N., & Satiadarma, M. P. (2011). Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukimia. *Jurnal Indonesian Journal of Cancer*, 5(1). 30-40.
- Cal, S. F., & Santiago, M. B. (2013). Resilience in Systemic Lupus Erythematosus. *Psychology, Health & Medicine*, 18(5), 558-563.
- Capuano, R., Altieri, M., Bisecco, A., d'Ambrosio, A., Docimo, R., Buonanno, D., Matrone, F., Giuliano, F., Tedeschi, G., & Santangelo, G. (2020). Psychological consequences of COVID-19 pandemic in Italian MS patients: Signs of resilience? *Journal of Neurology*, 28, 1-8.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Fujikawa, M., Lee, J. E., Chan, F., Catalano, D., Hunter, C., Bengtson, K., & Rahimi, M. (2013). The Connor-Davidson Resilience Scale as a Positive Psychology Measure for People with Spinal Cord Injuries. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*, 27(3), 213-222.
- Green, K. T., Hayward, L. C., William, A. M., Dennis, P. A., Bryan, B. C., & Taber, K. H. (2004). Examining The Factor Structure of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISK) in a Post-9/ 11 US Military Veteran Sample. *Assesment*, 4, 43-51.
- Hakim, F. A., Banjarnahor, J., Purwanto, R. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Pengelolaan Obyek Wisata Menghadapi Potensi Bencana di Balikpapan sebagai Penyangga Ibukota Negara Baru. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 607-612.
- Luthan, Youssef, & Avolio. (2007). *Psychological Capital: Developing The Human Competitive Edge*. London: Oxford University Press.
- Muthmainnah. (2015). Peranan Terapi Menggambar sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 526-536.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Neils, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure Education and Resilience: The Double-Edged Sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Omar, C. S., dkk. (2017). *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*. Malaysia: Majelis Agama Islam Negeri Sembilan.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379-382. Retrieved from <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/693>
- Rahmat, H. K., Pratikno, H., Gustaman, F. A. I., & Dirhamsyah, D. (2020a). Persepsi Risiko dan Kesiapsiagaan Rumah Tangga dalam Menghadapi Tanah Longsor di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2), 25-31.
- Rahmat, H. K., Ramadhani, R. M., Ma'rufah, N., Gustaman, F. A. I., Sumantri, S. H., & Adriyanto, A. (2020b). Bantuan China Berupa Alat Uji Cepat COVID-19 kepada Filipina: Perspektif Diplomacy and International Lobbying Theory. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 19-27.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resiliense in Aging: Concept, Research, and Outcomes*. New York: Springer.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 7(1), 67-77.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, F. (2008). The Brief Resiliense Scale: Assessing The Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76.
- Sun, P., Lu, X., Xu, C., Sun, W., & Pan, B. (2020). Understanding of COVID-19 based on current evidence. *Journal of Medical Virology*, 92(6), 548-561.
- Supomo, B., & Indriantoro, N. (2002). *Metode Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Gadjah Mada.
- Wagnild, & Young. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Widyastuti, A. (2020). Islamic Creative Art Therapy sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. *Undergraduate Thesis*. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.