
Dinamika Psikologis Adaptasi Mualaf Pada Etnis Tionghoa

Aldo Akhsani Taqwim¹, Hadi Suyono^{1*}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*hadi.suyono@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

The problem faced by converts to Islam lies in their ability to adapt to both their previous environment and the new Islamic religious community. Based on this issue, the research explores the psychological dynamics of adaptation among Tionghoa ethnic converts, providing insights to help them adjust to various situations. The study employed a qualitative approach using a phenomenological design. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in three subjects being selected. Data collection was carried out through semi-structured interviews, and the data analysis involved several stages, consist of transcribing the interviews, identifying statements from the subjects, categorizing themes, constructing descriptions of what and how the subjects experienced the phenomenon, synthesizing descriptions of themes derived from the subjects' experiences, and finally, conducting validation. The research findings revealed thematic categories of affective aspects, independence, social adjustment, and responsibility. These four thematic categories contribute to the adaptive capabilities of Tionghoa ethnic converts to Islam.

Keyword : adaptation, Tionghoa ethnicity, phenomenology

ABSTRAK

Problem mualaf etnis Tionghoa adalah kemampuan melakukan adaptasi di lingkungan sebelumnya maupun lingkungan baru pada komunitas beragama Islam. Berlatarbelakang masalah ini penelitian bertujuan menemukan dinamika psikologis adaptasi mualaf pada etnis Tionghoa, sehingga bermanfaat menyesuaikan dengan beragam situasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling diperoleh 3 subjek. Adapun teknik pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan data dianalisis melalui cara melakukan transkrip wawancara, menjalankan identifikasi pernyataan subjek, mengkategorikan tema, membangun deskripsi mengenai pengalaman subjek, menyatukan deskripsi dari tema, dan bagian akhir melakukan validasi. Hasil penelitian diperoleh kategori tema terdiri dari afektif, kemandirian, penyesuaian sosial dan tanggung jawab. Empat kategori tema tersebut membentuk kemampuan adaptasi pada mualaf etnis Tionghoa.

Kata Kunci : adaptasi, etnis Tionghoa, fenomenologi

Pendahuluan

Konsep adaptasi merupakan kemampuan berkaitan penyesuaian diri pada suatu peristiwa, dan menyangkut pengalaman perubahan yang terjadi pada individu maupun kelompok (Friberg & Sterri, 2021). Secara spesifik dalam perspektif psikologi sosial adaptasi dapat dipahami sebagai kapabilitas pada individu dapat menyalurkan dalam situasi memiliki norma, nilai dan memenuhi harapan sosial (Abbas, et al., 2022). Realisasi individu meraih keberhasilan melakukan adaptasi tergantung keterampilan diri seperti kesediaan mengembangkan inovasi menghadapi perubahan yang terjadi, merefleksikan pengalaman terhadap keberhasilan dan kegagalan menjadi pembelajaran meningkatkan kualitas pribadi dalam resiliensi, dan menumbuhkan kompetensi berinteraksi antara individu yang bersangkutan dengan orang lain atau lingkungan lebih luas (Doorley, et al., 2020; Vendrik, 2013; Wu, 2024; .

Idealita mengenai kemampuan adaptasi pada individu menunjang keberhasilan menyesuaikan di situasi beragam dan perubahan, kenyataan dalam penerapannya masih menghadapi kendala. Realitas yang terjadi adalah masih ada hambatan pada individu menjalani adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang berkembang disebabkan oleh sumber pribadi atau eksternal di luar pribadinya. Ketika individu mengalami hambatan adaptasi menyebabkan masalah, terutama menyangkut penyesuaian sosial berupa merasakan kesulitan menjalin interaksi, karena kurangnya pemahaman terhadap norma sosial yang berlaku di lingkungan. Konsekuensi dari masalah ini dapat melanggar aturan norma sosial, berdampak penolakan dari orang-orang di sekitar (Zhang, et al., 2023). Masalah berikutnya adalah kesulitan mengimplementasikan penyesuaian budaya berefek gangguan stress akulturasi dan hambatan mewujudkan penyesuaian emosional, sehingga mempengaruhi kesehatan mental (Bierwiazzonek & Kunst, 2021; Rosenbaum, et al., 2023; Vendrik, 2013). Masalah adaptasi lain bersinggungan dengan dimensi kognitif (Huang, et al., 2019) terlihat pada kecenderungan individu berpola pikir relatif menetap yang menghambat dirinya menghadapi tantangan baru karena ketegangan internal, yaitu pengetahuan yang dikuasai individu ternyata tidak sesuai dengan pengalaman baru yang dialaminya.

Problematika mengenai adaptasi terjadi pada mualaf etnis Tionghoa. Perubahan dari keyakinan sebelumnya dengan memilih keyakinan baru memeluk agama Islam, dalam proses perjalanan mengalami masalah untuk melakukan penyesuaian diri di berbagai situasi. Berdasarkan temuan *preliminary research* mengenai masalah adaptasi pada mualaf etnis Tionghoa adalah ketidakmampuan menyesuaikan dengan lingkungan sosial terdahulu yaitu warga komunitas pemeluk agama sebelumnya dan adanya hambatan menyesuaikan dengan lingkungan sosial pada komunitas beragama Islam. Pengalaman menunjukkan berada pada komunitas pemeluk agama sebelumnya, mualaf menemui ada norma sosial yang tidak selaras menurut ajaran Islam. Perubahan norma sosial yang terinternalisasi dalam dirinya, menyebabkan hambatan dalam berinteraksi dengan warga komunitas agama sebelumnya, sehingga menjadikan mualaf tersebut merasa terasing. Sama halnya saat mualaf berada di lingkungan baru terjadi masalah, yaitu belum sepenuhnya diterima, karena keterbatasan memahami norma sosial yang berlaku pada warga komunitas muslim.

Masalah berbeda menerpa pada mualaf etnis Tionghoa, karena ketidakmampuan beradaptasi secara budaya sebagai akibat perubahan keyakinan, menimbulkan hambatan menyesuaikan dengan kultur baru pada komunitas pemeluk agama Islam. Hambatan menyesuaikan dengan kultur baru ini, menimbulkan kesejahteraan psikologis menjadi bermasalah, seperti mualaf mengalami kecemasan, ketika membangun relasi kurang diterima pada komunitas pemeluk agama Islam. Ketegangan secara internal dalam dirinya juga menimbulkan masalah, karena pandangan lama tidak sesuai dengan pandangan baru. Hal ini menjadi persoalan, saat mualaf melakukan penyesuaian diri menggunakan pola pikir lama, sedang individu tersebut sudah berada di lingkungan yang membutuhkan perubahan pola pikir mengacu pada nilai-nilai religius

untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dampak negatif yang menimpa muallaf terjadi adalah mengalami culture shock.

Problematika yang dialami oleh muallaf pada etnis Tionghoa dalam beradaptasi di lingkungan yang berubah atau situasi beragam memerlukan solusi, agar dirinya tidak mengalami masalah psikologis. Bertujuan solusi memiliki keakuratan menyelesaikan masalah adaptasi muallaf, memerlukan kajian ilmiah. Serangkaian kajian ilmiah ini dapat menjadi pondasi yang telah teruji kesahihannya untuk memecahkan masalah adaptasi muallaf etnis Tionghoa. Sayangnya kajian ilmiah khusus mengenai adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa terutama melakukan penelitian, belum dilakukan oleh ahli psikologi. Selama ini penelitian dalam bidang psikologi lebih memfokuskan pada bidang pendidikan mengkaji adaptasi mempengaruhi efektivitas guru dalam proses mengajar pada siswa (Parsons, et al., 2017), kemampuan adaptasi memberi kontribusi pada kesejahteraan psikologis siswa (Bailey & Philips, 2015), dan adaptasi siswa internasional melibatkan jaringan sosial yang berkorelasi dengan penyesuaian antar budaya (Rui & Wang, 2015). Penelitian lain mengenai adaptasi yang pernah dijalankan berkenaan dengan lingkungan seperti perubahan iklim (Anderson & Song, 2020; Calleja-Cabrera, 2020; Hosen, et al., 2020) dan pengelolaan sumber daya alam (Funder, et al., 2017; Maja & Ayano, 2021; Reid, 2015). Selanjutnya penelitian adaptasi menitikberatkan pada kesehatan saat terjadi pandemi covid 19 (Onggirawan, et al_2013; Wasserman, et al., 2020) dan ekonomi terutama penyesuaian dalam pekerjaan (Tigchelaar, et al., 2020; Yunpeng, et al., 2019). Penelitian tentang adaptasi juga mengkaji kesehatan mental terutama mendalami stres (Wadsworth, 2015), kecemasan (Abunyewah, et al., 2023), coping (Antwi-Agyei & Nyantakyi-Frimpong (2021), dan resiliensi (Ensor, et al., 2016).

Menelusuri *literature review* menghasilkan temuan belum mengkaji secara spesifik mengenai adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa. Hal ini menjadi dasar melakukan penelitian memusatkan perhatian pada tema adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa tersebut. Dalam rangka menemukan gambaran adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa menggunakan aspek terdiri dari pertama, afektif dapat dilihat dari indikator kenyamanan, ketenangan, ketentraman, kedamaian dan pengendalian emosi. Kedua, kemandirian ialah independensi berpikir, mengambil keputusan secara tepat tanpa campur tangan pihak lain, kesediaan belajar, keteguhan bersikap dan secara ekonomi tidak tergantung pada orang lain. Ketiga perkembangan sosial yakni memiliki fleksibilitas dan kemampuan menyesuaikan dengan beragam situasi. Keempat, tanggung jawab seperti menerima amanah terhadap tugas yang disebabkan padanya, memiliki keyakinan dapat mengembangkan diri dan berperilaku konstruktif pada aturan yang berlaku pada komunitas (Adloff & Rehdanz, 2024; Inguglia, et al., 2015; Piqueras, et al., 2019; Qian, et al., 2019).

Latar belakang di atas yang menjadikan penelitian dilakukan dengan memfokuskan pada kajian adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa. Manfaat yang diperoleh dari tema penelitian ini dapat menemukan gambaran mengenai adaptasi muallaf etnis Tionghoa yang berguna sebagai acuan ilmiah melakukan intervensi psikososial untuk meningkatkan kapasitas adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa. Adanya kemampuan adaptasi muallaf etnis Tionghoa berfungsi sebagai tindakan preventif pada dirinya tidak mengalami masalah menyesuaikan diri pada lingkungan baru dan situasi beragam dalam komunitas penganut agama sebelumnya dan komunitas pemeluk agama Islam.

Metode Penelitian

Penelitian mendalami dinamika psikologis adaptasi muallaf pada etnis Tionghoa menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian kualitatif merupakan metode bertujuan mengenali makna berada pada ranah individu maupun kelompok yang dieksplorasi dari problem sosial dan masalah kemanusiaan. Dalam pelaksanaan penelitian kualitatif tersebut memilih desain fenomenologi untuk memahami intisari dari pengamalan manusia pada fenomena tertentu.

Adapun penggalan data dalam fenomenologi tertuju pada subyektivitas individu memaknai pengamalan tersebut (Dodgson, 2017; Englander, 2016; Tomaszewski, et al., 2020). Langkah yang dilakukan dalam desain penelitian fenomenologi seperti mengidentifikasi fenomena menjadi fokus penelitian, menentukan subjek mengalami atas fenomena, mengurangi bias dengan perhatian utama pengalaman subjek, mengumpulkan data, analisis data, menyusun laporan, dan memvalidasi terhadap temuan.

Implementasi dari desain fenomenologi dilakukan di Kota Singkawang, Provinsi Kalimantan Barat. Singkawang dipilih sebagai kancha penelitian didasarkan pada pertimbangan etnis Tionghoa secara demografi merupakan salah satu etnis mayoritas menetap di kota tersebut. Fenomena yang terjadi sebagian dari etnis Tionghoa telah menjadi mualaf. Pengambilan sampel penelitian memakai purposive sampling adalah suatu teknik pengambilan sampel berkarakteristik memilih individu sebagai subjek berdasarkan pertimbangan mempunyai pengalaman dan pengetahuan relevan dengan tujuan penelitian. Penggunaan teknik *purposive sampling* (Campbell, et al., 2020) karena memiliki keunggulan, yaitu menghemat sumber daya, memperoleh data mendalam dan bisa fleksibel disesuaikan dengan kriteria tujuan penelitian. Mengacu pada teknik *purposive sampling* diperoleh tiga subjek penelitian. Penggalan data adalah wawancara semi terstruktur dan data yang ada dianalisis dengan cara melakukan transkrip wawancara, menjalankan identifikasi dari pernyataan subjek, mengkategorikan tema, membangun deskripsi mengenai apa dan bagaimana mengenai pengalaman subjek, menyatukan deskripsi dari tema yang bersumber dari pengalaman, dan bagian akhir melakukan validasi. Dalam penelitian ini validasi yang dikerjakan berasal dari *significant person* sebagai triangulasi untuk memastikan keabsahan data yang mencerminkan pengalaman.

Hasil

Data penelitian mendasarkan pada kategori tema terdiri dari afektif, kemandirian, perkembangan sosial dan tanggung jawab menghasilkan temuan sebagai berikut :

Afektif

Kategori tema berkenaan dengan afektif digali dari wawancara menunjukkan rasa aman, kenyamanan, ketenangan dan merasa damai saat menjadi mualaf. Temuan ini didasarkan pada pernyataan subjek 1 sebagai berikut :

“Setelah menjadi mualaf. Hidup saya merasa lebih aman, nyaman, dan tenang. Suasana batin seperti ini membuat saya menjadi lebih damai.”

Subjek 2 merasakan hal sama sebagai mualaf kehidupannya menjadi lebih nyaman seperti ditunjukkan oleh pernyataan:

“Nyaman rasanya. ketika sudah menjadi mualaf.”

Subjek 3 merasakan hal serupa berkembang dalam dirinya mengalami perasaan damai saat menjadi mualaf sesuai dengan pernyataan di bawah ini :

“Alhamdulillah yang saya rasakan menjadi mualaf hati saya lebih damai. Karena saya diajarkan dalam menjalani kehidupan tidak hanya sekedar mengejar duniawi. Kalau mengejar duniawi tidak ada habisnya. Supaya hidup lebih berimbang penting juga mengutamakan ibadah. Dengan ibadah ini menuntun hidup lebih damai.”

Kategori tema dari afektif ditemukan juga kemampuan dari subjek 2 setelah menjadi mualaf mempunyai penguasaan mengendalikan emosi dapat dilihat dari pernyataan sebagai berikut.

“Keadaan emosi saya menjadi lebih stabil. Pengendalian diri mengelola emosi dapat saya lakukan, karena saat emosi sedang labil, saya melakukan istigfar,

berdzikir atau memanjatkan doa untuk mengembalikan emosi dalam kondisi stabil.”

Kemandirian

Kategori tema mengenai kemandirian berasal dari hasil data wawancara menunjukkan adanya pengambilan keputusan menjadi mualaf, karena kesadaran pribadi berlandaskan hati nurani, bukan diambil atas dasar pengaruh dan tekanan pihak lain. Temuan tersebut merujuk pada pernyataan subjek 1 seperti di bawah ini :

“Perlu persiapan matang untuk menjadi mualaf. Persiapan mental, terutama berpijak pada hati nurani dan dalam kondisi kesadaran penuh, saat mengambil keputusan beragama Islam. Keputusan ini diambil, sama sekali tidak ada tekanan dari orang lain. Keputusan saya ambil, karena kemauan sendiri membuat diri ini kuat, ketika menghadapi masalah sebagai konsekuensi menjadi seorang mualaf.”

Pernyataan subjek 1 tersebut bermanfaat memberikan keteguhan, saat menghadapi persoalan yang berkembang, karena keputusannya menjadi mualaf seperti pernyataan berikut :

“Proses awal sebagai seorang mualaf tidak gampang. Terasa susah. Ada penolakan dari keluarga. Suami menceraikan saya dan dijauhkan dari anak-anak. Namun apapun masalahnya keputusan menjadi mualaf, tidak membuat saya goyah. Keteguhan tumbuh dalam diri saya, karena keputusan menjadi seorang mualaf atas kesadaran dan kehendak hati nurani. Tidak ada pengaruh dari siapa pun.”

Kemandirian mualaf dapat ditambahkan terkait dengan kesediaan belajar mendalam Islam seperti dibuktikan dari pernyataan subjek 2 di bawah ini:

“Mengenal Islam dimulai dari pergaulan. Semakin tahu tentang Islam menjadi penasaran. Sehingga tergerak mencari pemahaman lebih mendalam tentang Islam. Caranya belajar dari orang-orang yang penguasaan agamanya lebih kuat. Belajar dari mereka terlihat kehidupannya lebih damai menjalani kehidupan sehari-hari. Dari proses ini hati saya terharu dan menjadikan saya semakin yakin menjadi mualaf.”

Hal berbeda dari kemandirian dapat dilihat dari ekonomi, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup tidak menggantungkan dari belas kasih orang lain. Kemandirian secara ekonomi ditunjukkan oleh pernyataan subjek 3 yaitu:

“Alhamdulillah, untuk memenuhi kebutuhan hidup, saya harus bekerja. Selama bekerja saya menabung. Hasil tabungan bisa untuk modal usaha. Tujuan membuka usaha agar pendapatan secara ekonomi bisa lebih. Sehingga dapat memenuhi kebutuhan pribadi. Kalau masih ada kelebihan rezeki untuk membantu orang lain.”

Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial terungkap dari pernyataan subjek 1 terhadap lingkungan keluarga saat memulai sebagai seorang mualaf. Hal ini didasari pernyataan subjek di bawah ini :

“Tahu saya menjadi mualaf, keluarga langsung kontra. Akibatnya dengan keluarga sempat berdebat dan diusir dari rumah. Namun saya tidak membenci keluarga. Cara menyelesaikan masalah ini, dengan memahami keinginan saya menjadi mualaf. Pelan-pelan saya memberi pengertian dan melakukan

penyesuaian baru dengan keluarga yang telah berbeda keyakinan. Ternyata lama-lama bisa menerima. Dan saya bisa kumpul lagi bersama keluarga. “

Selanjutnya penyesuaian sosial mualaf pada komunitas pemeluk Islam ditemukan berkaitan dengan berbahasa seperti pernyataan subjek 2 sebagai berikut:

“Pertama yang perlu dikuasi adalah bahasa. Dengan bahasa yang baik dapat bergaul dengan lancar. Pergaulan bermula dari ikut pengajian. Dari pengajian ini, jadi punya teman berlatarbelakang muslim. Lama kelamaan berbaur. Kuncinya penyesuaian berbahasa yang bisa diterima oleh mereka.”

Selain berbahasa, mengenai penyesuaian sosial juga dalam hal berpenampilan, pola makan dan kegiatan kemasyarakatan seperti pernyataan subjek 3 sebagai berikut:

“Penyesuaian diri saya sebagai mualaf mengenai cara berpakaian dan makanan. Penyesuaian lain yang saya lakukan terlibat kegiatan masyarakat, yaitu gotong royong.”

Tanggung Jawab

Temuan penelitian mengenai tanggung jawab terwujud pada mualaf berkenaan dengan beragam tugas yang diberikan kepadanya diupayakan untuk dikerjakan sebaik-baiknya. Tugas ini bersifat personal maupun sosial. Bersifat personal seperti mengikuti ibadah dengan baik. Hal tersebut terdapat dalam pernyataan subjek 1 sebagai berikut:

“Meski dalam kondisi sibuk. Jadwal kegiatan padat. Saya berusaha istiqomah menambah ilmu agama. Misalnya rutin mengikuti pengajian.”

Dalam hal tugas bersifat sosial berusaha dijalankan dengan baik dapat didasarkan pada pernyataan subjek 2 sebagai berikut:

“Mendapat tugas kemasyarakatan. Saya usahakan dikerjakan dengan maksimal. Misalnya mengkoordinasi kerja bakti. Saya berusaha warga yang berpartisipasi kerja bakti menjadi banyak, agar target pekerjaan gotong royong tercapai.”

Tugas sosial yang lain adalah mengemban amanah membagikan makanan setelah sholat Jum`at maupun pengajian, seperti terdapat dalam pernyataan subyek 3 sebagai berikut :

“Saya dapat tugas membagikan makanan, kalau ada pengajian atau setelah selesai sholat Jum`at. Meski tugas ini sederhana. Bagi saya merupakan kehormatan. Menjadi kehormatan, karena tugas ini diberikan kepada saya, berarti orang itu percaya. Maka saya tidak menyalahkannya kepercayaan orang lain pada saya, dengan cara bekerja sebaik-baiknya. Kalau tugas dapat dikerjakan tuntas dan sebaik-baiknya. Tentu orang lain akan percaya memberikan tugas lebih besar lagi. “

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan dinamika psikologis adaptasi mualaf pada etnis Tionghoa tergambar pada afeksi (Essary, 2017) yaitu merasakan kenyamanan, ketenangan, ketentraman, kedamaian dan memiliki kemampuan mengendalikan emosi setelah memeluk agama Islam. Kondisi psikologis ini dapat tumbuh dalam diri mualaf, karena ada pemahaman dalam menjalani kehidupan tidak hanya mementingkan duniawi, tetapi perlu mengalokasikan agenda aktivitasnya untuk beribadah sebagai bekal memasuki kehidupan lebih abadi, yaitu akhirat. Adaptasi dapat dilakukan dengan baik karena memperoleh kontribusi lain dari kemandirian (Ryan & Ryan, 2018) yang terwujud dalam pengambilan keputusan menjadi mualaf atas pertimbangan hati nurani, bukan dari tekanan atau paksaan orang lain. Pengambilan keputusan atas kesadaran pribadi

membentuk dirinya memiliki keteguhan saat menghadapi berbagai persoalan sebagai konsekuensi menjadi mualaf. Kemandirian juga ditunjukkan dari tidak tergantung secara ekonomi pada pihak lain. Dinamika psikologis adaptasi mualaf etnis Tionghoa memperoleh tambahan dari penyesuaian sosial terutama saat berada pada keluarga dan komunitas beragama Islam. Penyesuaian sosial (Sevda, 2010) ini direalisasikan dalam berbahasa, pola makanan, berpenampilan dan kegiatan kemasyarakatan. Dinamika psikologis adaptasi mualaf dilengkapi dengan tanggung jawab (Arsian & Wong_2022) yaitu kesediaan menerima tugas yang diamanahkan kepadanya. Tugas tersebut dikerjakan secara maksimal bersifat personal maupun sosial. Dalam mengerjakan tugas juga ditujukan dalam rangka mengikuti aturan yang berlaku di lingkungan secara konstruktif. Dinamika psikologis yang tertanam dalam diri mualaf mengenai afektif, kemandirian, penyesuaian sosial dan tanggung jawab menentukan keberhasilan mualaf beradaptasi pada lingkungan berbeda dan situasi beragam. Dinamika psikologis adaptasi mualaf etnis Tionghoa dapat diwujudkan dalam gambar di bawah ini :



Gambar 1. Dinamika Psikologis Adaptasi Mualaf Pada Etnis Tionghoa

Penjelasan lebih mendalam mengenai dinamika psikologis adaptasi mualaf pada etnis Tionghoa sebagai berikut :

Afektif

Perasaan nyaman, tenang, tentram, dan damai memberi kontribusi mualaf beradaptasi dengan lingkungan. Kondisi kesejahteraan psikologis yang terpenuhi dari mualaf ini memberi sumbangan berarti bagi mualaf melakukan adaptasi, karena menjadi kekuatan agar diterima pada komunitas baru yang memiliki perbedaan dengan lingkungan sebelumnya. Tujuan ini dapat tercapai disebabkan oleh suasana hati positif dapat menumbuhkan strategi efektif membangun relasi dengan individu lain yang baru dikenalnya. Manfaat lain dari suasana hati yang positif tersebut dapat mengambil keputusan secara bijak mengatasi hambatan saat berelasi dengan orang lain yang belum lama bertemu, kenyataannya memiliki banyak perbedaan dengan dirinya (Holman & Niven 2019; Zhang, et al., 2024).

Hal lain yang bisa dijelaskan dari kategori tema afektif adalah perasaan nyaman dan damai dapat menimbulkan kebahagiaan pada individu. Kondisi psikologis individu seperti mualaf dalam kondisi bahagia memberi kontribusi yang memadai untuk membangun relasi attractiveness yaitu merupakan daya tarik bagi orang lain untuk menjalin hubungan dengannya. Daya tarik ini yang

menjadikan mualaf memiliki kemampuan menyesuaikan diri karena menjadi pribadi yang menyenangkan, sehingga mudah diterima oleh orang lain, meski belum lama dikenalnya (Pronk & Righetti, 2015; Quidbach, et al., 2019).

Pengendalian emosi juga merupakan bagian penting keberhasilan mualaf untuk menyesuaikan diri dengan keluarga maupun komunitas pemeluk agama Islam. Pengendalian emosi ini dapat berkembang karena proses belajar sosial yang menumbuhkan keterampilan berupa nilai-nilai dan perilaku berguna memahami, mengatur, dan mengungkapkan sesuai dengan realitas dirinya saat menjalin relasi dengan orang lain. Hal ini menjadikan pengendalian emosi bermanfaat bagi mualaf menumbuhkan hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya didasari oleh mempunyai kemampuan memecahkan masalah, memiliki kecakapan verbal, dan menjaga hubungan sosial. Unsur-unsur ini dapat terpenuhi karena mualaf mempunyai kemampuan mengendalikan emosi dengan baik (Huang & Lajoie, 2023; Li, et al., 2024).

Kemandirian

Secara konseptual kemandirian dapat dijelaskan sebagai kemampuan mengelola diri sendiri yang direalisasikan dalam bentuk emosional, sosial dan tindakan. Kemandirian tersebut bermanfaat memperkuat identitas pribadi saat memperoleh tekanan dari lingkungan. Kemandirian yang berfungsi mempertahankan identitas pribadi untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia berupa otonomi bertujuan mencapai kesejahteraan psikologis pada individu. Wujud dari kemandirian ini dapat terlihat pada kemandirian emosi yaitu kemampuan manajemen emosi diri untuk tidak tergantung pada support emosional dari orang lain, kemandirian moral yaitu kemampuan membuat keputusan atas dasar kehendak pribadi dengan tidak dipengaruhi pihak luar dirinya dan kemandirian secara finansial yaitu memiliki kemandirian secara ekonomi (Collie, et al., 2024; Donald, 2018; Fuligni & Tsai, 2015; Ruzek, et al., 2016).

Berlandaskan konseptual itu dapat dikemukakan bahwa mualaf memiliki kemandirian secara emosional yang dibuktikan dengan kemampuannya menetapkan keyakinan memeluk Islam merupakan keinginan pribadi, secara sosial memilih Islam sebagai keyakinannya tidak ada pengaruh dari orang lain dan secara perilaku dirinya berupaya secara ekonomi tidak bersandar pada orang lain. Kemandirian ekonomi, sosial dan tindakan menjadi elemen psikologis sebagai pondasi melakukan adaptasi terhadap lingkungan. Hal ini ditunjukkan saat mualaf memulai memeluk Islam mendapat hambatan dari keluarga. Hambatan dari keluarga berupa ketidaksetujuan berpindah agama dapat diatasi dengan baik karena kemampuannya beradaptasi terhadap masalah yang dihadapi, yaitu tetap teguh pendirian, meski mendapat perlawanan dari keluarga karena secara psikologis berakar pada keinginan personal, tidak ada paksaan dari pihak lain dan mampu memenuhi kebutuhan sendiri. Ketika hambatan dari keluarga dapat diselesaikan dengan baik, karena adanya kemandirian mualaf bertujuan memenuhi kebutuhan dasar manusia berupa otonomi mengantarkan dirinya mencapai kesejahteraan psikologi.

Kemandirian yang dimiliki oleh mualaf mempunyai manfaat lain yaitu melakukan adaptasi dengan lingkungan baru seperti komunitas beragama Islam. Implementasinya terdapat pada kemampuannya mengelola emosi sehingga saat berinteraksi dengan orang lain secara personal ada banyak perbedaan dapat menyesuaikan dengan diri dengan baik agar tidak menemui masalah sehingga interaksi dengan orang lain tersebut dapat berjalan tanpa ada kendala berarti. Aplikasi yang lain dari kemandirian yang memberi manfaat bagi mualaf beradaptasi di lingkungan muslim adalah keputusan menjadi mualaf atas kehendak pribadi sehingga membuat dirinya ikhlas menerima lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya dan mualaf tidak tergantung secara finansial yang menjadikan dirinya tidak menjadi beban bagi pada komunitas pemeluk Islam. Hal ini yang memberi dampak positif bagi mualaf beradaptasi, sehingga dapat diterima di lingkungan komunitas beragama Islam (Choi & Mao, 2021; Hahn & Nykvist, 2017).

Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial merupakan suatu kemampuan personal yang dimiliki oleh individu melakukan adaptasi menjadikan dirinya bisa menjalani hidup harmoni pada lingkungan sosial (Dufner, et al., 2018). Konsep ini dapat digunakan untuk menjelaskan pada mualaf memerlukan kemampuan adaptasi yang baik agar menjalani interaksi sosial secara harmoni dengan lingkungan sebelumnya dan lingkungan komunitas pemeluk Islam sebagai akibat dari dirinya menjadi mualaf. Penyesuaian sosial tersebut melalui proses mualaf mengenali norma-norma yang berlaku di lingkungan yang baru dikenalnya, melakukan pendekatan melalui proses interaksi dengan orang lain yang belum lama dijumpainya, secara konsisten menerapkan norma sosial yang diterapkan di lingkungan dalam komunitas yang baru dimasukinya dan merasa bagian dari anggota komunitas.

Penyesuaian sosial pada mualaf itu dapat ditentukan dari penerimaan norma sosial terlihat pada indikator mualaf bersedia mengikuti aturan dan norma yang berkembang (Chong, 1994; Supanichwatana & Laeheem, 2024). Hal yang dilakukan oleh mualaf mentaati norma seperti menyesuaikan diri dalam penggunaan bahasa dan berpenampilan saat berkomunikasi dengan komunitas muslim. Penggunaan bahasa dan cara berpenampilan yang baik tersebut menumbuhkan hubungan antar pribadi yang sehat menjadikan dirinya berhasil melakukan adaptasi pada lingkungan pemeluk agama Islam. Indikator lain dari penyesuaian sosial, sehingga mualaf dapat beradaptasi terkait dengan regulasi emosi terutama mengelola kesabaran saat berkonflik dengan keluarga sebagai akibat dirinya menganut keyakinan beragama Islam. Kesabaran ini yang menguatkan dirinya memiliki kemampuan memecahkan masalah yang kompleks sebagai akibat dari penolakan saat masuk Islam. Kemampuan memecahkan masalah tersebut dibuktikan oleh semula adanya penolakan dari keluarga melalui pendekatan dengan penuh kesabaran untuk memahamkan kepada keluarga yang melatarbelakangi menjadi mualaf membuat dirinya bisa diterima, meski ada perbedaan keyakinan dapat berkumpul lagi dan saling menghotmati di antara dirinya dengan keluarga.

Tanggung jawab

Tanggung jawab merupakan bagian dari kemampuan memberi kontribusi terhadap adaptasi mualaf ditunjukkan kesungguhan dari mualaf mengerjakan tugas dengan hasil yang sebaik-baiknya. Tugas tersebut diupayakan untuk menghasilkan pekerjaan maksimal dilatarbelakangi oleh pemahaman dari mualaf bahwa tugas merupakan amanah. Ketika dirinya mampu mengerjakan sesuai amanah akan diberikan amanah lebih besar lagi. Kondisi yang membuat mualaf bisa beradaptasi meski diberikan beban tugas oleh lingkungan baru. Tanggung jawab ini memberi manfaat bagi adaptasi mualaf karena berisi kemampuan bertindak sesuai dengan standar moral yang diselaraskan dengan norma sosial yang berkembang di lingkungan dan adanya kesadaran bahwa tindakannya mengandung konsekuensi bagi dirinya dan orang lain. Tanggung jawab yang dimilikinya ini memberi kontribusi pada adaptasi di berbagai situasi melalui kemampuan memahami peran sesuai dengan bidang tuas, menerima perubahan yang terjadi, komitmen bertindak sesuai dengan norma sosial, keinginan belajar menyesuaikan dengan lingkungan baru melalui motivasi intrinsik dan melakukan efikasi diri (Bailey & Phillips, 2015; Mu & De Jong, 2018; Schunk & DiBenedetto, 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan dinamika psikologis adaptasi mualaf etnis Tionghoa yang tergambar melalui kategori tema pertama afektif terdiri dari kenyamanan, ketenangan, ketentraman, kedamaian dan pengendalian emosi. Kedua kemandirian terdiri dari memutuskan masuk Islam atas kesadaran nurani, keteguhan dan ekonomi tidak tergantung pihak lain. Ketiga

penyesuaian sosial terdiri dari keluarga, komunitas pemeluk Islam, berpenampilan, pola makan dan kemasyarakatan. Keempat tanggung jawab terdiri dari tugas sebagai amanah, personal dan sosial, menyesuaikan lingkungan secara konstruktif. Empat kategori tema ini membentuk kemampuan adaptasi pada muallaf etnis Tionghoa.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan ijin penelitian payung sesuai dengan spesifikasi ranting kelimuan psikologi sosial pemberdayaan komunitas.

Daftar Pustaka

- Abbas, A., Ekowati, D., Suhariadi, F., & Anwar, A. (2024). Human capital creation: a collective psychological, social, organizational and religious perspective. *Journal of Religion and Health*, 63(3), 2168-2200. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01665-8>
- Abunyewah, M., Erdiaw-Kwasie, M. O., Acheampong, A. O., Arhin, P., Okyere, S. A., Zanders, K., ... & Lassa, J. (2023). Understanding climate change adaptation in Ghana: The role of climate change anxiety, experience, and knowledge. *Environmental Science & Policy*, 150, 103594. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2023.103594>
- Adloff, S., & Rehdanz, K. (2024). Responsibility attribution and community support of coastal adaptation to climate change: Evidence from a choice experiment in the Maldives. *Journal of choice modelling*, 50, 100468. <https://doi.org/10.1016/j.jocm.2024.100468>
- Anderson, J. T., & Song, B. H. (2020). Plant adaptation to climate change—Where are we?. *Journal of Systematics and Evolution*, 58(5), 533-545. <https://doi.org/10.1111/jse.12649>
- Antwi-Agyei, P., & Nyantakyi-Frimpong, H. (2021). Evidence of climate change coping and adaptation practices by smallholder farmers in northern Ghana. *Sustainability*, 13(3), 1308. <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/3/1308>
- Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Measuring personal and social responsibility: an existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*, 2(1), 1-11. <https://www.journalofhappinessandhealth.com/index.php/johah/article/view/5>
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2015). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201–216. doi:10.1080/07294360.2015.1087474
- Bierwiazzonek, K., & Kunst, J. R. (2021). Revisiting the Integration Hypothesis: Correlational and Longitudinal Meta-Analyses Demonstrate the Limited Role of Acculturation for Cross-Cultural Adaptation. *Psychological Science*, 32(9), 1476-1493. <https://doi.org/10.1177/09567976211006432>
- Calleja-Cabrera, J., Boter, M., Oñate-Sánchez, L., & Pernas, M. (2020). Root growth adaptation to climate change in crops. *Frontiers in Plant Science*, 11, 544. <https://www.frontiersin.org/journals/plant-science/articles/10.3389/fpls.2020.00544/full>

-
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., ... Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 174498712092720. doi:10.1177/1744987120927206
- Choi, S., & Mao, X. (2021). Teacher autonomy for improving teacher self-efficacy in multicultural classrooms: A cross-national study of professional development in multicultural education. *International Journal of Educational Research*, 105, 101711. doi:10.1016/j.ijer.2020.101711
- Chong, D. (1994). Tolerance and social adjustment to new norms and practices. *Political Behavior*, 16(1), 21–53. doi:10.1007/bf01541641
- Collie, R. J., Martin, A. J., Renshaw, L., & Caldecott-Davis, K. (2024). Students' perceived social-emotional competence: The role of autonomy-support and links with well-being, social-emotional skills, and behaviors. *Learning and instruction*, 90, 101866. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2023.101866>
- Dodgson, J. E. (2017). About Research: Qualitative Methodologies. *Journal of Human Lactation*, 33(2), 355–358. doi:10.1177/0890334417698693
- Donald, P. (2018). Personal Moral Autonomy, Responsibility and Choice: Do We Know What Our Cultural Discourses Are Doing to Young People's Mental Health? *Interrogating the Neoliberal Lifecycle*, 19–38. doi:10.1007/978-3-030-00770-6_2
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. (2019). Self-enhancement and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 48-72. <https://doi.org/10.1177/1088868318756467>
- Englander, M. (2016). The phenomenological method in qualitative psychology and psychiatry. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 11(1). <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30682>
- Ensor, J. E., Park, S. E., Attwood, S. J., Kaminski, A. M., & Johnson, J. E. (2016). Can community-based adaptation increase resilience? *Climate and Development*, 10(2), 134–151. doi:10.1080/17565529.2016.1223595
- Essary, K. (2017). Passions, Affections, or Emotions? On the Ambiguity of 16th-Century Terminology. *Emotion Review*, 9(4), 367–374. doi:10.1177/1754073916679007
- Friberg, J. H., & Sterri, E. B. (2021). Decline, revival, change? Religious adaptations among Muslim and non-Muslim immigrant origin youth in Norway. *International Migration Review*, 55(3), 718-745. <https://doi.org/10.1177/0197918320986767>
- Fulgini, A. J., & Tsai, K. M. (2015). Developmental flexibility in the age of globalization: Autonomy and identity development among immigrant adolescents. *Annual review of psychology*, 66(1), 411-431. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015111>
-

-
- Funder, M., Mweemba, C., & Nyambe, I. (2017). The Politics of Climate Change Adaptation in Development: Authority, Resource Control and State Intervention in Rural Zambia. *The Journal of Development Studies*, 54(1), 30–46. doi:10.1080/00220388.2016.1277021
- Hahn, T., & Nykvist, B. (2017). Are adaptations self-organized, autonomous, and harmonious? Assessing the social–ecological resilience literature. *Ecology and Society*, 22(1). <https://www.jstor.org/stable/26270055>
- Holman, D., & Niven, K. (2019). Does interpersonal affect regulation influence others' task performance? The mediating role of positive mood. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(6), 820–830. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1666105>
- Hosen, N., Nakamura, H., & Hamzah, A. (2020). Adaptation to climate change: Does traditional ecological knowledge hold the key? *Sustainability*, 12(2), 676. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/2/676>
- Huang, F., Han, L., Jiang, Y., Li, F., & Luo, J. (2019). Neural adaptation and cognitive inflexibility in repeated problem-solving behaviors. *Cortex*, 119, 470–479. doi:10.1016/j.cortex.2019.08.001
- Huang, X., & Lajoie, P., S. (2023). Social emotional interaction in collaborative learning: Why it matters and how can we measure it? *Social Sciences & Humanities Open*, 7 (1), 100447. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100447>
- Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F. et al. (2015). Autonomy and Relatedness in Adolescence and Emerging Adulthood: Relationships with Parental Support and Psychological Distress. *J Adult Dev* 22, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9196-8>
- Li, X., He, E., & Zhao, X. (2024). An empirical study of the effects of social-emotional competence on Chinese college students' interpersonal relationship circles from a relational theory perspective. *Learning, Culture and Social Interaction*, 47, 100824. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2024.100824>
- Maja, M.M., Ayano, S.F. T.(2021). The Impact of Population Growth on Natural Resources and Farmers' Capacity to Adapt to Climate Change in Low-Income Countries. *Earth Syst Environ*, 5, 271–283. <https://doi.org/10.1007/s41748-021-00209-6>
- Mu, R., & De Jong, M. (2018). The psychology of local officials: explaining strategic behavior in the Chinese Target Responsibility System. *Journal of Chinese Governance*, 3(2), 243–260. doi:10.1080/23812346.2018.1455413
- Onggirawan, C. A., Kho, J. M., Kartiwa, A. P., & Gunawan, A. A. (2023). Systematic literature review: The adaptation of distance learning process during the COVID-19 pandemic using virtual educational spaces in metaverse. *Procedia computer science*, 216, 274. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9829423/>
- Parsons, S. A., Vaughn, M., Scales, R. Q., Gallagher, M. A., Parsons, A. W., Davis, S. G., Pierczynski, M., & Allen, M. (2018). Teachers' Instructional Adaptations: A Research Synthesis. *Review of Educational Research*, 88(2), 205–242. <https://doi.org/10.3102/0034654317743198>
- Piqueras, J. A., Mateu-Martínez, O., Cejudo, J., & Pérez-González, J.-C. (2019). Pathways Into Psychosocial Adjustment in Children: Modeling the Effects of Trait Emotional Intelligence,
-

- Social-Emotional Problems, and Gender. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00507
- Pronk, T. M., & Righetti, F. (2015). How executive control promotes happy relationships and a well-balanced life. *Current Opinion in Psychology*, 1, 14–17. doi:10.1016/j.copsyc.2014.11.016
- Qian, G., Zheng, W., Wang, W., Chen, X., Li, L., Yang, W., & Yu, A. (2019). Relationship between social development and psychological adaptation of the first-born children in China. *Current Psychology*, 41, 239–246 . doi:10.1007/s12144-019-00576-4
- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y. A., & Gross, J. J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological science*, 30(8), 1111-1122. <https://doi.org/10.1177/0956797619849666>
- Reid, H. (2015). Ecosystem- and community-based adaptation: learning from community-based natural resource management. *Climate and Development*, 8(1), 4–9. <https://doi.org/10.1080/17565529.2015.1034233>
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., & Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and Instruction*, 42, 95–103. doi:10.1016/j.learninstruc.2016.01.004
- Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination Theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99-112. <https://doi.org/10.1037/gpr0000162>
- Rosenbaum, L. L., Bhakta, S., Wilcox, H. C., Pas, E. T., Girgis, K., DeVinney, A., ... & Murray, S. M. (2023). Cultural adaptation of the teen Mental Health First Aid (tMHFA) program from Australia to the USA. *School mental health*, 15(2), 637-655. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09576-z>
- Rui, J. R., & Wang, H. (2015). Social network sites and international students' cross-cultural adaptation. *Computers in Human Behavior*, 49, 400–411. doi:10.1016/j.chb.2015.03.041
- Sarfika, R., Malini, H., Wicaksana, A. L., Wenny, B. P., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Cross cultural adaptation and psychometric evaluation of the Indonesian version of the depression anxiety stress scales for youth (IDASS-Y). *Heliyon*, 10(19). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(24\)14861-X](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)14861-X)
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*. doi:10.1016/bs.adms.2020.10.001
- Sevda, A. (2010). The relation between attachment and personal and social adjustment mediated by separation-individuation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4048-4053. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.638>
- Supanichwatana, S., & Laeheem, K. (2024). Social acceptance and adjustment of spouses in multicultural families to reduce violent behavioral conflicts in the Mueang district, Yala province. *Heliyon*, 10(7), e28245. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28245>

-
- Tigchelaar, M., Battisti, D. S., & Spector, J. T. (2020). Work adaptations insufficient to address growing heat risk for US agricultural workers. *Environmental research letters: ERL [Web site]*, 15(9), 094035. DOI 10.1088/1748-9326/ab86f4
- Tomaszewski, L. E., Zarestky, J., & Gonzalez, E. (2020). Planning Qualitative Research: Design and Decision Making for New Researchers. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406920967174>
- Vendrik, M. C. M. (2013). Adaptation, anticipation and social interaction in happiness: An integrated error-correction approach. *Journal of Public Economics*, 105, 131–149. doi:10.1016/j.jpubeco.2013.06.009
- Wadsworth, M. E. (2015). Development of Maladaptive Coping: A Functional Adaptation to Chronic, Uncontrollable Stress. *Child Development Perspectives*, 9(2), 96–100. doi:10.1111/cdep.12112
- Wasserman, D., Iosue, M., Wuestefeld, A., & Carli, V. (2020). Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 19(3), 294–306. doi:10.1002/wps.20801
- Wu, P. (2024). Beyond metacognition: The dominant role of the general factor of personality in learning adaptation. *Heliyon*, 10(15), e35147. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35147>
- Yunpeng, H., Mingnian, W., Qiling, W., Dagang, L., & Jianjun, T. (2019). Field test of thermal environment and thermal adaptation of workers in high geothermal tunnel. *Building and Environment*, 106174. doi:10.1016/j.buildenv.2019.106174.
- Zhang, Y., Guo, C., Hou, X. et al. (2023). Variants of social adaptation in Chinese adolescents: A latent profile analysis. *Curr Psychol* 42, 10761–10774. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02362-7>
- Zhang, J., Zhao, S., Deng, H., Yuan, C., & Yang, Z. (2024). Influence of interpersonal relationship on subjective well-being of college students: The mediating role of psychological capital. *Plos one*, 19(9), e0293198. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0293198>