

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Koping Religius

1. Pengertian Koping

Setiap orang melakukan respon yang berbeda-beda dalam mengatasi stres yang dikenal dengan istilah koping. Pada dasarnya koping merupakan usaha untuk mengubah stressor atau respon terhadap stres.

Lazarus (Williams dkk, 2006) mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang dalam mengelola tuntutan internal dan eksternal (dan konflik diantara tuntutan internal dan eksternal) yang dipandang mempengaruhi sumber daya individu. Koping mensyaratkan usaha yang dapat merupakan strategi yang aktif, dipelajari, dan sadar.

Menurut Lazarus dan Folkman (Pargament, 1997) bahwa koping berkaitan dengan usaha mengelola tuntutan-tuntutan dari internal maupun eksternal dan koping merupakan proses transaksional, proses tukar menukar dan pertemuan antara individu dengan situasi dalam lingkungan yang lebih luas.

Koping menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus, 2006) adalah semua upaya secara kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik baik dari internal maupun eksternal, bahwa *well being* tidak ditentukan oleh cara individu mengatasi (*cope*) terhadap stres. Jika koping tidak efektif maka dapat merusak kesehatan, moral serta fungsi-fungsi sosial, namun jika koping efektif maka stres akan berada dalam kondisi yang terkontrol. Ditekankan oleh Lazarus (2006) bahwa dalam

memahami koping tidak hanya terkait aspek kognitif dan perilaku saja namun perlu memahami arti personal terhadap kejadian tersebut. Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, Perry (1990) mendefinisikan koping sebagai semua cara yang digunakan individu untuk melakukan pengatasan terhadap stres. Pargament (1997) mendefinisikan koping sebagai suatu proses dan proses koping senantiasa berevolusi dan terus berubah sepanjang waktu. Pargament (1997) juga menambahkan bahwa proses koping melibatkan hampir seluruh dimensi dari fungsi manusia, baik kognitif, afektif, perilaku dan fisiologis, serta tidak dibatasi pada yang terjadi dalam individu tetapi juga yang terjadi dalam konteks hubungan-hubungan dan setting yang lebih luas.

Macam-macam tipe koping dikemukakan oleh beberapa peneliti, misalnya Lazarus (1980) menyebutkan ada 2 tipe koping, yakni *problem focused-coping*, yang digunakan untuk menyelesaikan problem dan *emotion-focused coping*, yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi. Pestonjee (1992) membedakan koping dengan pendekatan aktif dan koping dengan pendekatan pasif (*active approach* dan *passive approach*).

Dapat disimpulkan bahwa koping adalah suatu proses yang melibatkan hampir seluruh dimensi dari fungsi manusia, baik kognitif, afektif, perilaku dan fisiologis, yang ditujukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik baik dari internal maupun eksternal serta tidak dibatasi pada yang terjadi dalam individu tetapi juga yang terjadi dalam konteks hubungan-hubungan dan setting yang lebih luas.

Sedangkan peran koping religius di dalam koping merupakan strategi yang cenderung digunakan individu berbasis spritual ketika menghadapi situasi stres yang berat (Pargement, 1997).

2. Pengertian Koping Religus

Religiusitas berasal dari kata *religion* atau agama. Menurut English dan English (dalam Loewenthal, 2008) agama adalah sistem sikap, praktik, ritual, upacara dan keyakinan dimana individu atau komunitas menempatkan diri mereka dalam hubungan dengan Tuhan atau ke dunia supranatural, dan seringkali satu sama lain mendapatkan satu set nilai-nilai dengan menilai peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia. Sementara Glock dan Strak (dalam Ancok dan Suroso, 2008) mengartikan agama sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*).

Graham, Furr, Flowers, dan Burke (2001) menemukan bahwa agama dan spritualitas dapat dijadikan coping terhadap stres. Ditemukan dalam penelitiannya bahwa subyek yang menunjukkan spritualitas melalui keyakinan religius punya kesehatan spritual dan imunitas yang lebih bagus daripada subyek yang hanya menunjukkan spritualitas saja tanpa kepercayaan terhadap agama.

Istilah religi dan spritualitas sering digunakan secara bersama-sama. Menurut Graham dkk (2001) bahwa perbedaan antar agama (religi) dan spritualitas harus dijelaskan. Agama secara umum menunjukkan pada sejumlah keyakinan dan aktifitas keagamaan sedangkan spritualitas dipandang sebagai pemaknaan yang didapat dari pengalaman hidup. Emblen (Ridnour & Hammermeister, 2008) membedakan antara religi dan spritualitas yakni bahwa dalam religi setidaknya ada enam kata yang sering digunakan yakni sistem, keyakinan, teroganisir, pelaku, penyembahan, dan praktek-praktek. Spritualitas setidaknya mempunyai sembilan kata yang paling sering digunakan

yakni personal (pribadi), kehidupan, prinsip, animator, menjadi (*being*), Tuhan, kualitas, hubungan, transedensi (yang bersifat melampaui).

George, Larson, Koeing, dan McCullough (2000) menyatakan bahwa persamaan antara religi dan spritualitas adalah bahwa keduanya mementingkan hal yang suci, sakral, keyakinan terhadap yang suci. Perbedaannya religi dipandang berkaitan dengan institusi religius yang formal, spritualitas tidak terikat pada institusi atau kolektifitas. Religi maupun spritualitas menurut Hall, Hobfoll, Palmieri, Canetti, dan Shapira (2004) sangat penting dipertimbangkan oleh profesional kesehatan mental dalam melakukan konseling.

Dapat disimpulkan bahwa spritualitas mempunyai perbedaan maupun persamaan makna dengan religi, persamaannya adalah bahwa keduanya meyakini kepada sesuatu yang suci atau yang sakral, namun perbedaannya hal yang suci itu dalam religi dikaitkan dengan institusi formal keagamaan dan ada praktek penyembahan, sedangkan pada spritualitas hal yang suci tersebut tidak harus terikat dengan institusi formal, asalkan dapat memberi makna dan tujuan bagi individu. Jadi dapat dikatakan bahwa spritualitas tidak selalu terkait dengan agama, namun dalam agama mengandung aspek yang bersifat spritual.

Adapun koping religius adalah salah satu metode koping yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. Koping religius mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang (Pargament, 1997).

Sedangkan menurut Koeing (1994) koping religius adalah sebagai sejauhmana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan (dalam Aflakseir & Peter, 2011).

Hubungan religiusitas dan koping religius dijelaskan oleh Prati dan Pietrantonio (2009) yakni bahwa koping religius memediasi hubungan antara religiusitas dengan kesehatan. Terjadinya koping religius ini seperti dijelaskan oleh Pargement (1997) bahwa situasi yang *stressful* dapat memobilisasi banyaknya respon koping, apakah koping religius atau non koping religius.

Sejumlah studi yang dilakukan oleh Pargement dkk (1998) menemukan bahwa koping religius merupakan varians unik yang signifikan dalam memprediksi kesejahteraan di luar koping non religius. Selain itu, menurut Pargement dkk (dalam Ward, 2010), pengukuran koping religius telah terbukti sebagai prediktor yang lebih kuat dalam menghadapi situasi yang penuh stres daripada yang umum, pengukuran disposisional dari kehidupan beragama (misalnya frekuensi kehadiran ibadah, frekuensi doa, dll) atau bahkan orientasi agama.

Menurut Klassen, McDonald dan James (dalam Marsella dkk, 2006), berbeda dengan beberapa dengan stereotip yang berlaku tentang fungsi agama dan spiritualitas, dalam literatur koping lebih besar, koping religius dapat dan harus dipandang sebagai suatu proses multidimensional yang tidak dapat dikurangi menjadi indikator perilaku yang sederhana (misalnya doa, pergi ke tempat ibadah) atau dibatasi untuk fungsi pasif atau defensif dari jiwa (penyangkalan, rasionalisasi, dll). Itu merupakan penggabungan antara

fokus permasalahan aktif-pasif, fokus pada emosi, intrapsikis (yaitu kognitif, perilaku) dan metode pengelolaan stres interpersonal.

Religi merupakan sumber koping dalam menghadapi krisis. Berdoa dan kepercayaan terhadap Tuhan dipandang sebagai hal yang paling banyak ditemukan sebagai sumber koping religi. Sumber koping lainnya adalah berbicara pada Tuhan pada waktu berdoa tentang cara mengatasi permasalahannya (Pargament, 1997). Selanjutnya dikatakan oleh Pargament (1997) bahwa dalam berdoa, individu yang menggunakan koping religius akan yakin bahwa Tuhan punya tujuan terhadap musibah yang menimpa mereka. Efek berdoa tersebut didukung oleh penelitian bahwa metode dalam koping religius yakni berdoa ditemukan berpengaruh terhadap penurunan komplikasi penyakit (Ai dkk., 2009), meningkatkan PTG (Harris dkk., 2010) dan tipe-tipe berdoa juga berkaitan dengan kesejahteraan subyektif (Whittington dan Scher, 2010).

Menurut Pargament kegiatan koping religius mewakili lima fungsi keagamaan, yaitu pencarian makna, pencarian untuk penguasaan dan kontrol, pencarian untuk kenyamanan dan kedekatan kepada Allah, mencari keintiman dan kedekatan kepada Allah, dan mencari perubahan hidup (dalam Aflakseir & Coleman, 2009).

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa koping religius adalah suatu proses multidimensional untuk mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, mengatur respon emosional, atau kombinasi dari perilaku tersebut dengan menggabungkan sumber daya rohani (baik pribadi atau sosial), proses penilaian yang mengambil makna suci atau hasil pemilihan koping yang mengakui pencarian kesucian dari ajaran agama yang dianutnya.

3. Konsep Koping Religius

Pargament (1997) menjabarkan ada tiga konsep pendekatan dalam proses koping religius yaitu *self Directing* (mengarahkan diri), *Deferring* (menundukkan diri), dan *Collaborative* (kolaboratif) (dalam Aflakseir & Coleman, 2009).

a. Gaya bergantung pada diri (*The Self-Directing Style*)

Gaya bergantung pada diri adalah di mana seorang individu mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung. Contoh pernyataannya adalah “setelah saya melewati masa-masa sulit, saya mencoba untuk memahaminya tanpa bergantung pada Allah”

b. Gaya menundukkan diri (*The Deffering Style*)

Gaya menundukkan diri adalah menyerahkan sepenuhnya pencarian solusi dari permasalahan hidup yang dihadapi kepada Tuhan. Hal ini menekankan adanya kepasrahan individu pada Tuhan, artinya Tuhan aktif manusia pasif (tidak berusaha) dan ada tipe tambahan yakni tipe *surrender* (menyerah), artinya koping melalui penyerahan dan khidmat pada Tuhan. Mereka lebih memilih untuk mengandalkan intervensi Tuhan secara eksklusif dalam proses perjuangannya. Contoh pernyataannya adalah “daripada berusaha mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah sendiri, biarlah Allah memutuskan bagaimana cara mengatasinya”.

c. Gaya kolaboratif (*The Collaborative Style*)

Dimana keduanya individu dan Tuhan dipahami sebagai peserta aktif dalam proses pemecahan masalah. Contoh pernyataannya adalah “ketika waktunya untuk memutuskan bagaimana memecahkan masalah, Allah dan aku bekerjasama sebagai mitra”.

Pargament, Koeing, dan Perez (2000) kemudian mengadakan penelitian mengenai berbagai metode koping religius. Menurut Pargement dkk (2000), pengukuran koping religius harus didasarkan secara teoritis pada pandangan fungsional tentang agama dan perannya dalam koping. Langkah-langkah koping religius harus dapat menentukan bagaimana individu memanfaatkan agama untuk memahami dan menangani stres. Kemudian Pargement dkk (2000), mengidentifikasi lima fungsi kunci keagamaan sebagai tujuan penelitiannya. Setelah itu, metode koping religius didefinisikan berdasarkan lima fungsi dasar agama, yaitu :

- a. Metode koping religius dalam mencari makna, yang terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan bermanfaat bagi individu; mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa yang telah dilakukan; mendefinisikan stres sebagai tindalan dari iblis; dan mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stres.
- b. Metode koping religius untuk mendapatkan kontrol, terdiri dari kolaboratif koping religius yaitu bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada; pasrah yaitu bekerja sama dengan Tuhan dimana petunjuk berharga dari Tuhan diatas segalanya; koping religius pasif yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada; memohon campur tangan langsung dari Tuhan dengan meminta keajaiban dari-Nya; dan mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung.
- c. Metode koping religius untuk mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Allah, yaitu mencari dukungan spritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan; melakukan kegiatan

keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres; memurnikan spritual melalui aktifitas keagamaan; merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan; pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasaan terhadap Tuhan di saat situasi yang penuh dengan stres; dan menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam keterbatasan keagamaan.

- d. Metode koping religus dalam menjalinkan keintiman dengan sosial dan kedekatan dengan Tuhan, yaitu mencari dukungan dari anggota keagamaan atau agamawan; usaha untuk meningkatkan dukungan spritual dan kenyamanan dari orang lain; dan pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasan hubungan dengan anggota keagamaan atau agamawan di saat situasi yang penuh dengan stres.
- e. Metode koping religius dalam melayani perubahan kehidupan, yaitu mencari bantuan agama dalam menemukan petunjuk baru dalam hidup, sehingga hidup lebih bersemangat dari sebelumnya; membutuhkan agama untuk merubah kehidupan secara keseluruhan; dan menumbuhkan agama untuk merubah kemarahan, luka dan ketakutan yang diasosiasikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa konsep-konsep koping religius pada awalnya difokuskan pada tiga gaya yang berbeda, namun setelah itu dilakukan pengembangan lebih lanjut. Pengukuran lebih lanjut mengenai koping religius didasarkan pada lima fungsi dasar agama, yang kemudian ditetapkan sebagai metode koping religius, yaitu metode koping religius mencari makna, mendapatkan kontrol, mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Allah, menjalin keintiman dengan sosial dan kedekatan dengan Tuhan dan melayani perubahan kehidupan.

4. Pola Koping Religius

Selain koping religius yang menekankan cara hubungan manusia terhadap Tuhan, Pargament, Koenig, dan Perez (1998) juga membedakan koping religius berdasarkan efek atau dampaknya pada individu dalam menghadapi kejadian negatif, apakah bersifat adaptif atau non-adaptif. Keduanya dinamakan koping religius dan koping religius negatif (dalam Alfakseir & Coleman, 2009 : 45).

Koping religius positif mencakup tiga aspek yang dianggap lebih bermanfaat bagi kesehatan mental, yakni aspek koping religius berbasis spritual (*spritual support*), koping religius kolaboratif (*collaborative religious coping*), dan membingkai religius yang penuh kebajikan (*benevolent religious reframing*), sementara koping religius negatif mencakup aspek yang lebih negatif dampaknya pada individu (*harmfull*), yakni cara agama menimbulkan ketidakpuasaan atau hal yang tidak menyenangkan (*discontent*) seperti sakit, kekacauan dan frustrasi (*religious pain, turmoil, and frustration*).

Kalau dihubungkan dengan gaya koping sebelumnya, yakni yang menekankan hubungan manusia dengan Tuhan, maka tipe kolaboratif ini termasuk dalam koping religius positif, sedangkan gaya koping *self-directive* dan *deffering* cenderung negatif (dalam Alfakseir & Coleman, 2009 : 46). Pargament (1997 : 57) menegaskan bahwa para peneliti perlu mengkombinasikan berbagai temuan tentang macam-macam bentuk koping religius dan dampaknya pada kesehatan fisik maupun psikologis. Nampak bahwa koping religius positif, antara lain koping religius yang berbasis pada spritualitas, hubungan manusia dengan Tuhan bersifat kolaboratif, lebih adaptif daripada koping religius negatif yang menggambarkan ketidakpuasaan manusia pada ketentuan yang ada dalam agama dan

para peneliti disarankan membedakan antara koping religius yang positif dengan koping religius yang negatif tersebut.

Hathaway dan Pargament (1992) melaporkan bahwa ketika bertemu dengan masalah, individu yang religius menggunakan bermacam-macam sumber koping religius baik dalam aspek spritual, kognitif, behavioral, dan aspek sosial dari kepercayaan individunya. Jadi dapat dikatakan bahwa koping religius dapat bersumber dari berbagai aspek, apakah aspek kognitif, aspek sosial, atau aspek spritualnya dan ternyata ditemukan adanya manfaat dari penggunaan koping yang bersifat spritual, seperti dinyatakan oleh Richads dan Bergin (Hathaway & Pargement, 1992) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai identitas spritual positif dapat merasakan kasih sayang Tuhan, merasa mempunyai *self-worth* (harga diri), punya makna dan tujuan hidup lebih baik dalam melakukan pemenuhan dari tujuan hidupnya yang paling utama. Sebaliknya individu yang tidak mempunyai identitas spritual positif tidak merasakan kasih sayang Tuhan dalam hidupnya dan kehilangan tujuan dan makna dalam kehidupannya. Pargament (1997) menyebutkan bahwa manusia cenderung menggunakan koping religius berbasis spritual ketika menghadapi situasi stres yang berat. Koping ini cenderung lebih positif dampaknya bagi individu.

B. Peran

1. Definisi Peran

Dalam gagasan sentralnya, “peran” sering di definisikan sebagai seperangkat konsep pemilahan terhadap perilaku tertentu. Linton dalam Bidke dan Thomas (1966) mendefinisikannya sebagai perilaku yang diasosiasikan dengan posisi tertentu dan individu tersebut diharapkan dapat berperilaku sesuai dalam posisi tersebut. Myers mendefinisikan peran sebagai suatu kumpulan dari norma yang menegaskan bagaimana seseorang harus

bertingkah laku dalam suatu posisi tertentu (Myres, 1988: 192). Sedangkan Katz & Khan (1984: 189) mendefinisikan peran dengan :

“... role behavior refere to recurring actions of individual, approlately interrelated with the repetiting of others so as yield a predictable outcome”.

Namun demikian, dalam buku “Teori Peran” definisi umum yang paling disepakati adalah bahwa peran di definisikan sebagai seperangkat patokan yang membatasi apa perilaku yang harus dilakukan seseorang dalam menempati suatu posisi tertentu (Suhardono, 1994: 15).

2. Peran Ganda (*multiple Roles*)

Setiap orang pasti memiliki *multiple roles* atau peran lebih dari satu dalam kehidupannya. Dalam pelaksanaannya, wanita yang telah menikah perlu memiliki pemahaman mengenai dua konsep dari peran wanita dalam peran-perannya tersebut. Terdapat dua konsep mengenai peran wanita (Elizabeth B. Hurlock, 1992:267):

a. Konsep Peran pada Wanita Tradisional

Pandangan ini menekankan bahwa peran wanita yang telah menikah yang dibenarkan dalam pola sosial adalah wanita yang mengabdikan waktunya untuk memelihara dan mengasuh anak, pendamping setia suami, dan berperan sebagai partner suami dalam masalah ekonomis (Mappiare, 1983:46-48).

b. Konsep Egalitarian

Pandangan ini menekankan bahwa wanita memiliki persamaan derajat dengan pria. Dalam pandangan ini wanita yang berada di dalam maupun di lingkungan luar dapat mengaktualisasikan dirinya dan tidak akan merasa bersalah jika memanfaatkan kapasitas kemampuan dan pendidikan untuk kepuasan dirinya.

Meskipun terdapat konsep peran mengenai wanita yang berbeda, peran ganda mahasiswi dalam perkuliahan dan keluarga yang melibatkan peran mahasiswi sebagai orang tua, pasangan suami istri dan saudara yang melibatkan aktivitas serta kewajiban lainnya tetap saja dapat menjadi hal yang menyulitkan (Voyadanoff, 1978: 78). Akibat dari *multiple roles* atau peran ganda yang dimiliki seseorang dapat mengakibatkan *role overload* sehingga seseorang kesulitan memilih prioritas perannya dan menimbulkan kesulitan untuk memenuhi harapan masing-masing peran tersebut (Duxbury & Hinggens, 1991: 64).

3. Konflik Peran

Greenhaus dan Beutell (1985) mendefinisikan konflik peran ganda sebagai suatu bentuk konflik antar peran dimana tekanan-tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain. Paden dan Buchler (dalam Simon, 2002) mendefinisikan konflik peran ganda merupakan konflik peran yang muncul antara harapan dari dua peran yang berbeda yang dimiliki oleh seseorang.

Menurut Sarbin & Allen Konflik peran adalah efek psikologis yang dialami seseorang karena menghadapi dua atau lebih harapan dengan tuntutan yang saling bertentangan (Unger & Crawford, 1986: 474). Konflik keluarga dan perkuliahan mengacu pada tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sudah menikah, baik yang sudah memiliki anak atau belum memiliki anak (Hammer, Grigsby, & Woods, 1998).

Dengan kata lain konflik tersebut muncul apabila terjadi perasaan tidak puas atau ketegangan yang dirasakan ketika menjalankan peran sebagai mahasiswi sekaligus peran dalam keluarga. Myers (1983: 200) membagi konflik peran menjadi tiga bagian, yaitu :

- a. Konflik antara individu dengan perannya

Konflik ini terjadi akibat adanya pertentangan antara kepribadian seseorang dengan harapan atau tuntutan dari peran yang dijalankannya dalam suatu posisi. Misalnya, konflik antara ketika memilih kelanjutan karirnya dengan menuruti suaminya karena suami adalah imam dalam pernikahannya.

b. *Intrarole conflict*

Konflik ini terjadi ketika seseorang dihadapkan pada dua pihak atau lebih yang memiliki pertentangan mengenai apa yang harus dilakukannya dalam menjalankan suatu peran tertentu. Misalnya, terjadi konflik akibat dari pihak suami dan orang tua yang memiliki harapan yang berbeda mengenai kelanjutan karir mahasiswi setelah kuliah nanti.

c. *Interrole conflict*

Konflik ini terjadi karena adanya ketegangan ketika seseorang harus memainkan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Misalnya, mahasiswi harus menghadiri suatu seminar penting tertentu, namun di sisi lain juga harus segera kembali setelah kuliah karena anak atau suaminya sedang sakit.

4. Dimensi Konflik Peran

Konsep dari konflik peran pada mahasiswi yang telah menikah dalam penelitian ini adalah berpegang pada konsep teori Greenhaus & Beutell (1985) mengemukakan bahwa bentuk konflik peran yang terjadi diantara keluarga dan pekerjaan seseorang adalah terdiri dari:

a. Pekerjaan mempengaruhi keluarga (*work-family conflict*)

Hal ini berhubungan dengan jika tanggung jawab yang berkaitan dengan pekerjaan terasa tidak terpenuhi, maka akan mempengaruhi pelaksanaan tuntutan yang harus

dijalankan terhadap keluarga, dan jika peran tanggung jawab tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi pelaksanaan perannya di pekerjaan.

b. Keluarga mempengaruhi pekerjaan (*family-work conflict*)

Hal ini berhubungan dengan jika tanggung jawab yang berkaitan dengan keluarga mulai mengganggu pelaksanaan peran dalam pekerjaan, maka akan mempengaruhi pelaksanaan tuntutan yang harus dijalankan terhadap pekerjaannya, dan jika peran tanggung jawab tersebut tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi pelaksanaan perannya dalam keluarga.

Kedua dimensi tersebut masing-masing memiliki tiga dimensi yang sekaligus merupakan bentuk-bentuk dari konflik peran (Greenhouse & Beutell, 1985), yaitu :

1. *Time-based conflict*

Mengacu pada kesulitan dalam pembagian waktu, energi dan kesempatan antara peran pekerjaan dan rumah tangga. *Time based conflict* terjadi dalam dua bentuk yaitu tuntutan waktu dari satu peran menyebabkan tuntutan dari peran lain tidak mungkin terpenuhi (secara fisik) dan individu sangat menikmati satu peran dibanding peran yang lain (secara mental). Waktu yang dihabiskan untuk melaksanakan satu peran akan menyisakan sedikit waktu untuk menjalankan peran yang lain.

2. Tekanan psikologis

Konflik dirasakan karena adanya gejala stres seperti kelelahan yang diakibatkan oleh suatu peran yang dapat mengganggu peran yang lain. Misalnya, kelelahan karena perkuliahan menimbulkan emosi negatif terhadap suami atau anak dirumah, dan sebaliknya kelelahan dalam menjalankan peran dirumah yang berdampak negatif pada kualitas perkuliahan.

3. *Behavior-based conflict*

Berhubungan dengan adanya ketidaksesuaian antara pola perilaku yang diharapkan oleh kedua bagian dalam menjalankan peran. Misalnya, tuntutan untuk berperilaku sebagaimana menjadi mahasiswa dalam dunia perkuliahan, sedangkan di sisi lain berperilaku sebagaimana menjadi orang tua atau pasangan dalam keluarga.

C. Mahasiswi dalam Fase Perkembangan Dewasa Awal

Perkembangan merupakan serangkaian perubahan progresif bersifat kualitatif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman, merupakan proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks pada diri seseorang (Hurlock, 1980: 2).

Dalam rentang kehidupannya, setiap individu akan mengalami perkembangan dengan karakteristik masing-masing dari fase perkembangannya. Fase usia dewasa merupakan fase kehidupan terpanjang dalam rentang kehidupan seseorang yang terdiri dari tiga periode, yaitu periode fase dewasa awal (18-40 tahun); fase dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis yang menyertai menurunnya kemampuan reproduktif, fase dewasa madya (40-60 tahun); fase dimana terjadinya penurunan kemampuan fisik dan psikologis serta terlihat secara penampilan, dan fase dewasa lanjut (60 tahun-kematian); fase dimana kemampuan fisik dan psikis mengalami penurunan drastis dibanding dengan fase sebelumnya. Dibawah ini merupakan penjelasan mengenai karakteristik perkembangan mahasiswi:

1. Karakteristik Fase Dewasa Awal

Ciri-ciri umum perkembangan fase usia dewasa awal (Hurlock, 1980: 246):

- a. Masa pengaturan (*settle down*). Masa dimana mulai melepaskan kebebasannya dan menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa.

- b. Usia reproduktif, masa paling produktif untuk memiliki keturunan dan dengan memiliki anak. Dalam usia ini seseorang mendapat peran baru yaitu menjadi orang tua.
- c. Masa bermasalah, masa dimana muncul masalah yang belum pernah dialami sebelumnya, diantaranya adalah pernikahan.
- d. Masa ketegangan emosional, masa dimana mengalami ketegangan emosional karena berhadapan dengan wilayah baru, harapan-harapan baru, dan kondisi serta permasalahan baru.
- e. Masa keterasingan sosial, masa dimana berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok dan renggangnya hubungan dengan kelompok teman sebaya ketika masa remaja, berakhirnya pendidikan formal menuju pola kehidupan orang dewasa, yaitu karir, perkawinan, dan rumah tangga.
- f. Masa komitmen, masa dimana mulai menentukan pola hidup baru, menjadi orang yang mandiri dengan memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen komitmen baru dalam kehidupan.
- g. Masa ketergantungan, meskipun telah mencapai usia dewasa dan mandiri, namun pada fase ini masih terdapat individu yang tergantung pada pihak lain. Misalnya, pendapatan dari orang tua atau beasiswa dari lembaga pendidikan.
- h. Masa perubahan nilai, masa dimana harus mulai membiasakan diri dengan adanya nilai-nilai tertentu yang diberlakukan dalam lingkungan sosialnya.
- i. Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, masa dimana harus memiliki kemauan untuk lebih membuka pikiran dan pengetahuan terhadap isu-isu baru mengenai kehidupan.

- j. Masa kreatif, masa dewasa awal merupakan puncak kreativitas seseorang untuk lepas dari kesamaan dengan teman sebaya baik dalam penampilan, perilaku, maupun penyaluran potensi diri.

2. Tugas-tugas Perkembangan pada Fase Usia Dewasa Awal

Setiap orang memiliki tugas-tugas tertentu yang harus dilaksanakan dalam setiap masing-masing fase perkembangannya. Tugas perkembangan menunjukkan apa yang diharapkan masyarakat dari seseorang dalam usia tertentu, menunjukkan hal apa saja yang harus dihadapi dalam kehidupan perkembangannya, dan tindakan apa yang harus dilakukan pada tingkat perkembangan selanjutnya (Hurlock, 1980: 9).

Tugas perkembangan yang berhasil dilaksanakan oleh seseorang akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menghadapi tugas perkembangan berikutnya. Namun, jika tidak berhasil dilaksanakan, maka akan menyebabkan rasa ketidakbahagiaan, dapat menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas perkembangan berikutnya.

Havighurst (1961: 2) mengartikan bahwa tugas perkembangan:

“A developmental task is task which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later tasks, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by the society, and difficulty with later tasks”

Tugas-tugas perkembangan mahasiswa dalam fase usia dewasa muda menurut Havighurst tersebut adalah (Havighurst, 1961: 259-265) :

a. Mulai bekerja

Pria dan wanita dewasa muda memiliki sedikit perbedaan dalam menyelesaikan tugas ini. Wanita belum begitu aktif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, sedangkan pria

lebih mengedepankan pekerjaan yang jelas dan tetap sebelum memilih pasangan untuk dijadikan calon istri.

b. Memilih pasangan

Dalam hal ini orang dewasa mulai memilih calon yang sesuai dengan dirinya. Tugas perkembangan ini agak sulit karena memilih calon pasangan bukan hanya sekedar cocok dengan diri sendiri, akan tetapi juga menyesuaikan juga dengan latar belakang keluarga masing-masing. Dalam menyelesaikan tugas ini biasanya seseorang melibatkan ikut campur orang tua dan terkadang melibatkan bantuan pihak lain yang dinilai mampu memberikan gambaran dan kebijakan dalam memilih dan menentukan pasangan.

c. Belajar hidup dengan pasangan

Periode ini merupakan masa setelah berlangsungnya pernikahan yaitu bagaimana menyesuaikan dua kehidupan secara bersama-sama. Dalam hal ini adalah mengenai bagaimana menyatakan dan mengontrol perasaan marah, bahagia, benci, dan kasih sayang, menyesuaikan diri untuk mencapai kepuasan biologis melalui hubungan seks, dan bagaimana melakukan proses penyesuaian sosial dengan latar belakang keluarga yang berbeda dengan kebiasaan yang berbeda.

d. Mulai membangun keluarga

Kedudukan sebagai pasangan suami istri memberikan peran baru yang harus dilakukan masing-masing pasangan. Pengalaman baru akan di dapat melalui hubungan seksual pertama, hamil pertama, mengalami sakit pertama, menagalami konflik pertama, dan interkasi sosial bersama pasangan.

e. Mengasuh anak

Tugas, peran, dan tanggung jawab sebagai suami atau istri berubah menjadi status ibu atau ayah. Dalam tugas ini seseorang tidak lagi hanya memikirkan kehidupan sendiri, melainkan harus belajar memenuhi berbagai kebutuhan fisik/biologis, kasih sayang kepada anak, dan mempelajari bagaimana menjaga dan memelihara anak dengan baik dan bijaksana sehingga anak dapat berkembang dengan optimal.

f. Mengelola rumah tangga

Kehidupan keluarga tidak hanya sekedar mewujudkan kebutuhan secara fisik/biologis ataupun materi. Akan tetapi, dalam hal ini juga harus mempersiapkan mental untuk mengelola rumah tangga dalam hal pembagian peran, tugas, dan tanggung jawab masing-masing sebagai pasangan suami istri.

g. Mengambil tanggung jawab peran sebagai warga negara

Dalam tugas perkembangan ini, orang dewasa bukan hanya menunjukkan adanya tanggung jawab bagi kesejahteraan keluarga, namun juga terhadap kesejahteraan tetangga, kelompok masyarakat, warga negara, atau organisasi politik. Tanggung jawab ini dapat dilakukan dengan terlibat aktif dalam organisasi atau aktivitas sosial.

h. Mencari kelompok sosial yang serasi

Dalam menjalankan tugas kehidupan, dengan melakukan pernikahan menunjukkan adanya prioritas dan menjadi suatu keputusan dalam langkah menemukan kelompok sosial yang serasi. Dalam hal ini bersama pasangan, seseorang akan mencari teman baru yang memiliki ketertarikan yang sama yang dapat mengembangkan kehidupan sosial yang baru.

Berdasarkan penjelasan mengenai karakteristik perkembangan seseorang dalam fase dewasa awal diatas, maka terlihat bahwa dalam perkembangannya mahasiswi tengah berada

dalam penyesuaian terhadap pola kehidupan baru dan harapan baru sebagai orang dewasa. Dalam fase ini, peran, tugas, dan tanggung jawab mahasiswi adalah bukan hanya terhadap pencapaian keberhasilan akademik, namun juga menunjukkan perilaku dan pribadi yang memiliki nilai tertentu dan menikmati cara hidup yang mandiri.

Karakteristik perkembangan tersebut mengimplikasikan bahwa mahasiswi memang sudah sewajarnya jika dapat melaksanakan pernikahan serta penyesuaiannya dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswi, istri, orang tua, maupun figur dalam masyarakat.

D. Pernikahan

1. Konsep Pernikahan

Perkawinan menurut Undang-undang No.1 Tahun 1974 pasal 1, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai seorang suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Siegelman & Shaffer (1995: 40) mendefinisikan pernikahan sebagai transisi kehidupan yang mencakup pengambilan peran baru (sebagai suami atau istri) dan menyesuaikan dengan kehidupan sebagai pasangan. Dafidoff (1991), mengkaitkan pernikahan dengan alasan sosial, ekonomi, seksual, alasan mencari teman hidup, serta mencari dukungan emosional.

Dari definisi-definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pernikahan merupakan persatuan antara dua pribadi antara pria dan wanita, sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial, dengan alasan ekonomi, seksual, mencari teman hidup serta mencari dukungan emosional.

2. Karakteristik Kehidupan Pernikahan pada Mahasiswa

Kehidupan pernikahan sama halnya dengan siklus kehidupan pada umumnya yang dianalogikan dengan tahapan-tahapan perkembangan jiwa setiap individu (Goldberg, 1985). Apabila dua orang menjalin pernikahan pada fase dewasa, maka hal ini akan mempengaruhi setiap pasangan sebanyak pengaruh kejadian eksternal di dalam kehidupan mereka. Fleksibilitas penyesuaian pasangan tersebut merupakan kunci yang menentukan sejauh mana tingkat suksesnya pernikahan tersebut (Sudarjoen, 2005).

Dalam buku *Marriage*, Blood (1978: 164-332) menyebutkan terdapat beberapa karakteristik penyesuaian dalam kehidupan pernikahan pada mahasiswa adalah:

- a. Penyesuaian dalam bagaimana perolehan dan penggunaan penghasilan untuk kehidupan pernikahan.
- b. Penyesuaian dalam pembagian waktu untuk mencari penghasilan, antara kuliah dan pengerjaan tugasnya, pekerjaan dan pengurusan anak, dan waktu kebersamaan bersama pasangan.
- c. Penyesuaian dengan keluarga yang meliputi campur tangan keluarga dalam pengasuhan anak, pemasukan keuangan, kelangsungan karir setelah kuliah, atau mengenai penyesuaian akan budaya dan komunikasi dari masing-masing karakteristik latar belakang keluarga.
- d. Penyesuaian dalam hukum, yang meliputi undang-undang pengaturan tentang hak dan kewajiban suami. Misalnya dalam hal peran, keuangan, atau perbedaan budaya dan agama.

3. Masalah dalam Kehidupan Pernikahan Mahasiswa

Pernikahan tidak dapat terlepas dari konflik (Soedarjoen, 2005). Di bawah ini merupakan kategorisasi dari tipe konflik yang pada umumnya dapat terjadi dalam pernikahan (Soedarjoen, 2005):

a. *Zero-sum dan Motive Conflict;*

Konflik ini terjadi dalam bentuk ketika salah satu dari pasangan mengharapkan akan mendapatkan keuntungan lebih dari apa yang diberikan pasangannya, namun tidak berharap untuk menghabiskannya secara total atas keinginan harapan pasangan tersebut. Pada akhirnya pasangan lebih memilih untuk tetap bersama namun semaksimal mungkin memperoleh keuntungan yang bisa mereka peroleh untuk melanjutkan relasi.

b. *Personality based dan situational conflict;*

Konflik ini terjadi ketika perbedaan kepribadian dari dua belah pihak pasangan ketika menghadapi satu situasional tertentu dalam pernikahan. Misalnya, seorang istri enggan untuk mengerjakan pekerjaan rumah karena memiliki cita-cita menyelesaikan sekolahnya, sedangkan suami enggan diserahi tanggung jawab mengurus anak karena merasa bahwa itu merupakan tugas seorang istri.

c. *Basic dan non basic conflict;*

Non basic conflict terjadi apabila sumber konflik tersebut berasal karena berkaitan dengan perubahan situasional, misalnya keputusan untuk membeli mobil baru.

Basic conflict akan terjadi jika diantara suami dengan istri apabila menimbulkan gangguan relasi dalam kehidupan pernikahan menyertakan interdependensi antar

dua pasangan yang menyertakan masalah, misalnya situasional mengenai seksual dan ekonomi.

d. Konflik yang tidak terelakan

Terdapat dua jenis konflik yang tidak terelakan, yaitu :

- 1) Konflik yang menguntungkan (*Beneficial Conflict*). Misalnya konflik yang terjadi pada pasangan pernikahan justru akan membuat hubungan menjadi lebih dekat.
- 2) Konflik yang menghancurkan (*Destructive Conflict*). Misalnya konflik yang terjadi akan mengakibatkan hubungan kedua pasangan menjadi pemicu renggangnya atau bahkan hancurnya kedua pihak dari pasangan.

Dalam buku *Marriage*, disebutkan bahwa melakukan pernikahan di saat kuliah akan memiliki permasalahan yang berbeda dengan masalah pernikahan pada umumnya Blood (1978: 164-169). Masalah-masalah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Masalah pembagian waktu mahasiswi untuk membagi tugas dan tanggung jawab
Menurut Blood (1969), jadwal perkuliahan yang padat akan membatasi waktu yang dibutuhkan pasangan yang menikah dan dapat menjadi suatu ancaman terutama terhadap rencana pendidikan, terutama bagi perempuan. Hal tersebut diakibatkan karena perempuan yang menikah di saat kuliah, selain harus menjalankan tugas rumah tangga seperti pasangan pada umumnya, mereka juga harus menjalankan perannya sebagai mahasiswa yang harus menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, atau mengikuti ujian. Oleh karena itu, pembagian waktu harus dilakukan dengan baik untuk memenuhi tugas kerumahtanggaan dan perkuliahan tersebut dengan bersamaan. Masalah seperti ini biasanya berdampak pada hal pengurangan

waktu dalam hal rekreasi dan hal tersebut menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi pasangan pernikahan yang belum matang secara sosial atau bagi istri yang hanya tinggal dirumah selain melakukan perkuliahan.

b. Masalah keuangan

Permasalahan keuangan adalah terletak pada pengalokasian dana untuk kebutuhan kehidupan pernikahan. Karena keuangan yang sebelum menikah digunakan hanya untuk kepentingan pribadi, sekarang harus dialokasikan juga untuk kepentingan bersama pasangan.

c. Masalah pengembangan diri

Pernikahan akan menjadi sumber kesulitan terutama bagi pasangan yang belum mandiri secara keuangan atau yang belum menyelesaikan pendidikannya. Hal tersebut menyebabkan pasangan pernikahan tidak memiliki kesempatan untuk memiliki pengalaman seperti yang dialami teman lainnya yang belum menikah atau telah mandiri sebelum menikah. Misalnya, kesempatan berkumpul dengan teman kampus dan hal ini mungkin tidak dapat dilakukan lagi bagi mahasiswi yang telah menikah karena harus menyelesaikan tugas rumah tangga.

d. Ide-ide romantis tentang pernikahan

Pada umumnya, setiap orang dewasa muda termasuk mahasiswa akan memiliki romantisme pernikahan yang terlalu berlebihan (Hurlock, 1980). Sebelum menikah, biasanya mereka memiliki bayangan dan harapan terhadap kehidupan pernikahan yang akan dialami. Dengan adanya kehidupan pernikahan yang kompleks, tidak menutup kemungkinan pernikahan tersebut akan menimbulkan kekecewaan bagi mahasiswa tersebut.

e. Masalah kelangsungan pendidikan

Kesibukan rumah tangga akan mengakibatkan konsentrasi terhadap perkuliahan menjadi berkurang. Keputusan untuk menikah dalam masa kuliah adalah tergantung seberapa besar ambisi masing-masing pelaku pernikahan. Karena pada kenyataannya terlihat bahwa terdapat mahasiswi yang menikah tetap melaksanakan studinya dengan baik. Akan tetapi, sasaran pendidikan tersebut dapat tercapai jika terpenuhinya subsidi keuangan dari orang tua, menunda memiliki anak, dan menunda pernikahan itu sendiri hingga perkuliahan selesai.

f. Masalah dengan perkuliahan

Dalam hal ini masalah yang dapat ditimbulkan adalah karena kesibukan perkuliahan itu sendiri, misalnya pengumpulan tugas, nilai-nilai ujian yang harus memenuhi standar kampus, atau tugas akhir yang harus dibuat.

E. Koping Religius dalam tinjauan Islam

Dalam hidup manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan ujian, cobaan dari Allah SWT. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَكَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"

Ada sebuah penekanan dalam islam bahwa keyakinan dan praktek religius menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Islam mengajarkan manusia

untuk bersabar, berdo'a, dan percaya kepada Tuhan serta mengembalikan segala sesuatu kepada-Nya. Islam juga memberikan pelajaran dan hikmah pada setiap peristiwa yang sulit. Dijelaskan di dalam al-Qur'an bahwa kesulitan di dunia ini untuk menguji dan juga meminta manusia untuk bersabar di dalam menghadapi permasalahan mereka. Seperti yang diisyaratkan Allah dalam firmanNya surat Al-Baqarah ayat 155, yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Maksud dari pembelajaran dalam islam, yaitu peristiwa sulit yang terjadi memiliki tujuan dan menganjurkan manusia bersabar untuk mencapai pertumbuhan spritual yang baik. ada banyak dijelaskan di dalam al-Qur'an dan juga perkataan Rasul untuk meminta manusia bersabar menghadapi keadaan yang sulit atau penuh tekanan. Allah berfirman di dalam al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Berbagai sumber religius islam, terutama sekali di dalam al-Qur'an dan tradisi keagamaan memberikan rekomendasi khusus yang berhubungan untuk perasaan lebih baik dan coping yang sesuai ketika menghadapi keadaan sulit untuk selalu mengingat Allah. Sebagaimana di dalam al-Qur'an dijelaskan di dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-
problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha
mengatasi problem atau melakukan koping dengan berbagai macam upaya.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membentuk perilaku koping antara lain
dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang
sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta
sebagai media untuk membersihkan jiwa. Allah SWT berfirman dalam surat AL-Isra' ayat
82 :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

*“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-
orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim
selain kerugian”.*

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi
dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang
dihadapi manusia, salah satunya ialah masalah psikologi.

Selain membaca Al-Qur'an, cara lain untuk melakukan koping terhadap situasi yang
penuh tekanan adalah dengan membaca do'a, karena sesungguhnya sebuah do'a memiliki
keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihan hati, penawar
keraguan, dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman
Allah SWT yang bisa dijadikan do'a oleh umatnya di jelaskan di dalam surat Al-Baqarah
ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Kata yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stres. Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh setiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (*intrinsik*) dan dari luar (*ekstrinsik*). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang, dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu strategi koping religius berupa melaksanakan shalat tahajud. Seperti yang di kabarkan oleh Allah kepada umat-Nya dalam surat Al-Isra' ayat 79 sebagai berikut :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.

Shalat tahajjud di katakan sebagai salah satu strategi koping religius karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang di jadikan pilihan jenis koping, karena pelaksanaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang.

Karena hanya dari Allah lah ketenangan itu di dapatkan manusia. Seperti yang di jelaskan Allah SWT dalam surat Al-Fath ayat 4, yaitu :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ
اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”,

Berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Islam itu sendiri sangat menekankan adanya jenis strategi koping religius dalam diri setiap individu, karena tidak ada satu individu pun yang terbebas dari masalah.