

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Strategy Coping*

1. *Pengertian Strategy Coping*

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan *coping*. Kata *coping* sendiri berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi, walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk mewakili istilah ini. Pengertian *coping* hampir sama dengan penyesuaian (*adjustment*). Perbedaannya, penyesuaian mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan *coping*, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan baik yang berasal dari lingkungan maupun yang berasal dari dalam diri seseorang. Sedangkan *coping* dikhususkan pada bagaimana seseorang mengatasi tuntutan yang menekan. (Rustiana, 2003:48)

Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2006), *coping* behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Menurut Freud (Higgins & Endler, 1995:254) *Strategy coping* merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Sedangkan Folkman and Lazarus (1988)

Strategy coping didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani individu yang bersangkutan (Higgins dan Endler, 1995)

Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994), *coping* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. Pada dasarnya *coping* menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *Strategy coping* ialah pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

2. Sumber Coping

Cara individu dalam menanggulangi stress juga sangat bergantung pada sumber yang tersedia dan pembatas-pembatas yang menghambat penggunaan sumber *coping* dalam konteks peristiwa tertentu (Lukman, 2002:17). Sumber-sumber *coping* terdiri dari:

a. Keseimbangan Energi

Orang yang menderita sakit dan lemah kurang mampu melakukan penanggulangan, tetapi pada individu yang sehat lebih mudah melakukan penanggulangan dibanding individu yang sakit.

b. Kepribadian

Kepribadian adalah jumlah perilaku yang dapat diamati dan yang mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain. Kepribadian dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

- 1) *Introvert*, yaitu orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka membesarkan kesalahannya, analisa dan kritik diri sendiri menjadi buah pikirannya.
- 2) *Ekstrovert*, yaitu orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritik, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisa dan kritik pada diri sendiri.

c. Konsep diri

Konsep diri adalah ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu dalam berhubungan dengan orang lain (Stuart and Sundeen dalam Lukman, 2002:18). Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial ini adanya keterlibatan orang lain dalam membantu menyelesaikan masalah. Dalam hal ini individu melakukan tindakan

kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain. Kondisi ini memungkinkan adanya kontrol sosial dari luar untuk menjadi lebih baik.

e. Materi

Uang, harta benda dan pelayanan yang dapat diperoleh dengan uang. Sumber material mempermudah dalam penyelesaian masalah dan merupakan jalan efektif menuju bantuan hukum, medis, dan finansial.

3. Bentuk-bentuk *Coping*

Menurut Smet (1994), *coping* mempunyai dua bentuk, yaitu *Emotional-focused coping* dan *Problem-focused coping*.

- a. *Emotional focused coping* dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan minuman keras, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, dst.
- b. *Problem-focused coping* dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stress. Menurut Smet (1994), individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi, dan metoda ini sering dipergunakan oleh orang dewasa.

Maramis (2005) berpendapat bahwa ada bermacam-macam tindakan yang dapat dilakukan untuk melakukan *coping*, yang secara garis besar dibedakan menjadi dua, yaitu :

- a. *cara yang berorientasi pada tugas* atau *task oriented* berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realistis, dan rasional. Menurut

Maramis cara ini dapat dilakukan dengan “serangan”, penarikan diri, dan kompromi.

- b. cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau *ego defence mechanism* dilakukan secara tidak sadar (bahwa itu keliru), tidak realistis, dan tidak rasional yang dapat dilakukan dengan : fantasi, rasionalisasi, identifikasi, represi, regresi, proyeksi, penyusunan reaksi (*reaction formation*), sublimasi, kompensasi, salah pindah (*displacement*).

McCrae (1984) dalam penelitiannya tentang hubungan antara situasi dengan tingkah laku *coping*, menemukan ada 19 tingkah laku *coping* yang signifikan yaitu reaksi permusuhan, aksi rasional, mencari pertolongan, tabah, percaya pada takdir, mengekspresikan perasaan-perasaan, berpikir positif, lari ke angan-angan, penolakan secara intelektual, menyalahkan diri sendiri, tenang, bertahan, menarik kekuatan dari kemalangan, menyesuaikan diri, berharap, aktif melupakan, lelucon, menilai kesalahan dan iman atau kepercayaan. Stone dan Neale (1984) meneliti tentang pengukuran tingkah laku *coping* sehari-hari. Ditemukan delapan tingkah laku, antara lain perusakan, membatasi situasi, aksi langsung, katarsis, menerima, mencari dukungan sosial, relaksasi dan religi (Indirawati, 2006:72)

Pareek (Indirawati, 2006:73) mengemukakan delapan *strategy coping* yang biasa digunakan, yaitu *impunitive* (menganggap tidak ada lagi yang dapat dilakukan dalam menghadapi tekanan dari luar), *Intropunitive* (tindakan menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah), *Extrapunitive* (melakukan tindakan agresi saat bermasalah), *Defensiveness* (melakukan pengingkaran atau

rasionalisasi), *Impersistive* (merasa optimis bahwa waktu akan masalah dan keadaan akan membaik kembali), *Intropersistive* (mengharapkan orang lain akan membantu masalahnya), dan *Interpersistive* (percaya bahwa kerjasama antara dirinya dengan orang lain akan dapat mengatasi masalah).

Menurut Santrock (2003:567), strategi penanganan stres (*coping*) juga dapat digolongkan menjadi 2, antara lain *approach strategies* yang meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung, seperti mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. Dan *avoidance strategies* yang meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku untuk menarik diri atau menghindari dari penyebab stres, seperti represi, proyeksi, mengingkari dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman.

Aldwin dan Revenson (Indirawati, 2006:72) membagi *Approach-coping* menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. *Cautiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
- b. *Instrumental Action* (tindakan instrumental) adalah tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.

- c. *Negotiation* (Negosiasi) merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut bermasalah

Untuk *Avoidance Coping* atau *Emotion-Focused-Coping* menurut Aldwin dan Revenson (Indirawati, 2006:73) terbagi menjadi:

- a. *Escapism* (melarikan diri dari masalah) ialah perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan; menghindari masalah dengan makan ataupun tidur; bisa juga dengan merokok ataupun meneguk minuman keras.
- b. *Minimization* (menganggap masalah seringan mungkin) ialah tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.
- c. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri) merupakan cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi.
- d. *Seeking Meaning* (mencari hikmah yang tersirat) adalah suatu proses di mana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.

Selain itu, *coping* juga diklasifikan menjadi dua, antara lain *adaptive coping* dan *maladaptive coping*. *Adaptive coping* adalah sikap yang lebih efektif dan bermanfaat dalam mengatasi sumber stress, Lazarus dan Folkman menyatakan

coping yang efektif akan membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Cohen dan Lazarus (dalam Rubbyana, 2012) mengemukakan agar coping dilakukan dengan efektif, maka strategi coping perlu mengacu pada lima fungsi tugas coping, yaitu mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya, mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif, mempertahankan gambaran diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional, serta melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain. Sedangkan *maladaptive coping* merupakan kecenderungan coping yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi sumber stress dan dapat menyebabkan masalah lebih lanjut (Carver, dkk, 1989). Rogers dan Rippetor (1987) dalam Rubbyana (2012:62) menambahkan coping adaptif mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Coping maladaptif menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan.

Adapun dimensi dari *adaptive coping* (Carver, dkk, 1989) antara lain:

- a. *Coping* aktif, merupakan proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stress atau untuk mengurangi akibatnya. *Coping* aktif merupakan tindakan langsung individu untuk mengatasi stress dengan langkah yang bijaksana. Coping aktif termasuk memulai aksi langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk melaksanakan upaya penanggulangan dengan cara bertahap.

- b. Mencari dukungan sosial, yaitu lebih mengarah kepada dukungan moral yang diperoleh individu, simpati ataupun pengertian dari orang lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya.
- c. Reinterpretasi positif, yaitu berpikir positif terhadap situasi yang membuat individu tertekan.
- d. Pengendalian, merupakan mengatasi masalah dengan menunggu sampai situasi benar-benar mengijinkan untuk menyelesaikan permasalahannya. Ini adalah Strategi coping aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan pada Strategi menghadapi stressor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menggunakan menahan diri berarti tidak bertindak.
- e. Perencanaan, yaitu memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi *stressor*. Termasuk didalamnya adalah memikirkan suatu strategi untuk bertindak, langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimana cara paling baik untuk mengatasi masalah.
- f. Penerimaan, menerima keadaan atau situasi yang membuat individu tertekan dengan tetap mengikuti situasi tersebut. Seseorang yang menerima akan adanya situasi yang menekan, mereka akan lebih bisa melakukan coping yang efektif sehingga akan mampu mengurangi kondisi yang menekannya.
- g. *Coping* agama, kecenderungan individu untuk melibatkan unsur-unsur agama dalam mengatasi situasi yang menekan. McCrae dan Costa (1986) dalam Carver, dkk (1989) orang beralih ke agama saat sedang stres karena alasan sangat beragam, antara lain agama bisa berfungsi sebagai sumber dukungan

emosional, sebagai wahana untuk reinterpretasi positif dan pertumbuhan, atau sebagai taktik coping aktif dengan stressor.

- h. Humor, mengatasi situasi tertekan dengan menceritakan dan melakukan hal-hal yang lucu sehingga hal yang menjadi beban pikiran akan berkurang.

Sedangkan *maladaptive coping* (Carver dkk, 1989) antara lain:

- a. Penolakan, merupakan ketidakmauan untuk mempercayai adanya sumber stress atau mencoba untuk bertindak seolah-olah sumber stress tidak ada. Menurut Matthews, Siegel, Kuller, Thompson, & Varat, 1983 (dalam Carver, dkk, 1989) penolakan hanya akan dapat menciptakan masalah tambahan, artinya dengan menyangkal atau tidak menerima kenyataan akan dapat menimbulkan masalah yang lebih serius sehingga akan mempersulit untuk melakukan coping.
- b. Penggunaan zat, Individu berusaha untuk melepaskan diri dari masalah dengan lari kepada alcohol atau obat-obatan terlarang.
- c. Penggunaan dukungan sosial emosional, mencari dukungan secara emosional seperti kenyamanan dan penerimaan dari orang lain, simpati, serta pengertian dari orang lain.
- d. Pelepasan perilaku, upaya individu untuk mengurangi situasi tertekan dengan cara menyerah pada situasi.
- e. Fokus pada pelepasan emosi, kecenderungan untuk selalu melepaskan emosinya disaat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan, yang dimaksud disini adalah emosi yang negatif, dalam waktu yang lama, penggunaan fokus pada emosi ini akan dapat menghambat penyesuaian.

- f. Pelepasan mental melampiaskan kesalahan kepada diri individu sendiri atas situasi yang membuat individu tertekan. Menurut Fishbein & Ajzen (1974) dalam Carver, dkk (1989) hal ini terjadi melalui berbagai kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian orang dari berpikir tentang perilaku dimensi atau tujuan dengan mana stressor bertentangan. Tingkah laku yang mencerminkan pelampiasan mental termasuk menggunakan kegiatan alternatif untuk mengalihkan pikiran seseorang akan masalah lalu (kecenderungan berlawanan dengan penekanan kegiatan bersaing), melamun, melarikan diri melalui tidur, atau melarikan diri dengan cara merendamnya dengan menonton TV.
- g. Penekanan untuk bersaing merupakan perilaku yang mengesampingkan peristiwa lain guna memfokuskan diri pada satu persoalan. Orang dapat menekan keterlibatan dalam aktivitas bersaing atau mungkin menekan pengolahan saluran informasi bersaing, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan atau ancaman yang dihadapi. Penekanan kegiatan bersaing berarti menempatkan lainnya proyek samping, berusaha menghindari akan gangguan dari peristiwa lainnya, bahkan membiarkan hal-hal lain dihilangkan untuk menghadapi stressor.

Dari berbagai macam bentuk *coping* di atas, yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *adaptive coping* dan *maladaptive coping* dari Charles S. Carver, Michel Scheier dan Jagdish Weintraub (1989) yang disebut dengan *cope inventory* yang diterbitkan pada tahun 1989. Skala ini disusun untuk menilai

respon *coping*. *Cope inventory* ini disusun berlandaskan teori tentang *coping* dari Lazarus dan Folkman. (Carver dkk, 1989).

4. Fungsi Perilaku *Coping*

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) *strategy coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Strategy coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan *strategy coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stress. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan.

5. Tujuan Coping

Tujuan yang ingin dicapai oleh *coping* tergambar jelas dalam tugas-tugas *coping* Cohen dan Lazarus (Utomo, 2008) yang mengemukakan lima tugas utama *coping* yang antara lain adalah :

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan.
- b. Mentolerasi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negative.
- c. Memelihara self image yang positif.
- d. Memelihara keseimbangan emosi.
- e. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.

6. Coping dalam Kajian Islam

- a. Telaah *strategy coping* dalam perspektif psikologi

Menurut Freud (Higgins & Endler, 1995:254) *Strategy coping* merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Sedangkan Folkman and Lazarus (1988) *Strategy coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani individu yang bersangkutan (Higgins dan Endler, 1995)

Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994), *coping* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang

berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. Pada dasarnya *coping* menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *Strategy coping* ialah pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

b. Telaah strategy coping dalam perspektif keislaman

Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Dalam Al-Qur'an Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat masalahnya yakni pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan (Indirawati, 2006:73-74), yaitu:

a. *Positive Thinking*.

Sebagaimana terjemahan ayat 1 sampai 6, Allah katakan:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ
 أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ
 مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

"Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (QS 94:1-6).

Tafsir dari 6 ayat itu ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Maka langkah pertama saat mengalami masalah ialah melapangkan dada, selapang-lapangnya sehingga lahirlah *positive thinking* terhadap masalah yang ada. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah. Karena dengan berfikir positif, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.

b. *Positive Acting.*

Sebagaimana termaktub dalam ayat 7, Allah katakan :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain "(QS 94:7).

Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam masalah, yaitu berusaha keras persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa-pun. Perintah ini pun mengandung makna untuk tetap mencoba meminta bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan dari-Nya. Sebagaimana Allah jelaskan dalam ayat lain dalam Al-Qur'an : "Jadikanlah Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman sebagai penolongmu".

c. *Positive Hoping*

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ini yang berbunyi,

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۝

"Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (QS 94:8)".

Makna ayat di atas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka masalahnya lalu usaha terahir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoalah dan bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan. ditegaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ ۝

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".(QS 2:153)

Sebagai akhir dari tiga cara itu, ada satu ayat lain yang dapat memperkuat keyakinan manusia bahwa Islam benar-benar dapat dijadikan pedoman bagi kebahagiaan dunia dan akhirat, pada Q.S. Luqman ayat 22,

وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقَىٰ ۖ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ۝

"Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah

berpegang teguh kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Tuh-lah kemudahan segala urusan."(QS 31:22)

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 adalah masalah psikologi. Selain membaca al-Qur'an, cara lain untuk melakukan coping stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa 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 doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

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

286. 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 "beban" yang terdapat pada ayat diatas, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap

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 disini tidak hanya melakukan shalat saja akan tetapi berbagai hal guna untuk lebih bisa mendekatkan diri pada Allah SWT seperti yang terdapat pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 177, sebagai berikut:

﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ
بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾

177. bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa.

Dipaparkan oleh Al-Raghib Al-Asfahani (dalam Shihab 2007:169) bahwa dalam Al-Qur'an QS Al-Baqarah:177 telah menjelaskan berbagai bentuk kesabaran

(ketabahan). Sabar dalam menghadapi kebutuhan yang mengakibatkan kesulitan dijelaskan tergambar dalam kata *al-ba'sa*, sedangkan *al-dharra'* menggambarkan sabar menghadapi kesulitan (malapetaka), kemudian hina *al-ba's* menggambarkan sabar dalam peperangan (menghadapi musuh).

Dari kandungan QS Al-Baqarah:177 tersebut, *Al-Raghib* (dalam Shihab 2007:169) mendapatkan kesimpulan bahwa kesabaran yang diajarkan AL-Qur'an adalah kesabaran dalam usaha mencapai apa yang dibutuhkan, sehingga menuntut usaha yang tidak kenal lelah meskipun banyak rintangan sampai apa yang dibutuhkan tersebut tercapai. Selanjutnya, dalam menghadapi malapetaka adalah sabar sehingga dapat menerimanya dengan jiwa besar. Lalu sabar dalam peperangan (perjuangan) tercakup oleh pengertian-pengertian sabar sebelumnya.

Itulah rangkaian cara penyelesaian masalah (*strategy coping*) yang telah diatur dalam Islam.

B. Pengalaman Tinggal di pesantren

Pondok pesantren menurut A'la (2006) merupakan lembaga islam yang berwatak pribumi sehingga pengembangan nilai-nilai islam melalui institusi ini memiliki peluang lebih besar untuk dapat diterima oleh masyarakat luas. Pesantren hadir untuk mengabdikan dirinya mengembangkan dakwah islam dalam pengertian luas, mengembangkan masyarakat sesuai nilai-nilai keagamaan, serta pada saat yang sama masyarakat memberikan dukungannya atas kiprah yang dilakukan pesantren. Pesantren berpijak pada paradigma dasar bahwa seluruh kehidupan ini dipandang sebagai ibadah. Sebagai konsekuensi dari kehidupan yang serba ibadah, pesantren menekankan kepada keikhlasan, semua kiprah

pesantren semata-mata ditujukan untuk pencapaian kerelaan Allah semata. Selain itu, di kalangan para santri berkembang solidaritas yang cukup tinggi, toleransi dalam menjalankan tugas, dan pengorbanan cukup besar bagi kepentingan umum. Oleh karena itu, para santri yang telah masuk dalam pesantren, secara tidak langsung harus mampu mengikuti setiap hal yang telah ada dalam pesantren tersebut.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi islam negeri yang terdapat pesantren yang biasa disebut dengan Ma'had. Tujuan dibentuknya Ma'had tersebut adalah untuk mengembangkan aspek-aspek spiritual dan akhlak yang luhur. Melalui tradisi perguruan tinggi atau universitas diharapkan melahirkan sosok intelektual sedangkan melalui Ma'had diharapkan melahirkan sosok ulama. Dengan biasa tinggal di Ma'had, mahasiswa akan dibiasakan untuk mengembangkan potensi mereka secara menyeluruh, baik pada aspek spiritual, intelektual, maupun sosialnya (*Handbook Silaturahmi wali maba* 2009). Sehingga pihak Ma'had pun memberikan mahasiswa baru tersebut dengan berbagai macam kegiatan, seperti taklim, *shobaghul lughoh* setiap pagi, dan kegiatan PKPBA, selain itu peraturan yang cukup mengikat yang berhubungan dengan pakaian, jam malam, dan kewajiban untuk mengikuti semua kegiatan tersebut.

Dalam beberapa bidang, pengalaman mempunyai pengaruh pada beberapa hal misalnya seorang dokter mempunyai kemampuan melakukan analisis lebih baik dibanding dengan orang awam. Hal ini juga berlaku dalam dunia pendidikan, seseorang yang pernah mengalami sebuah proses pendidikan akan mempunyai

kesiapan untuk melaksanakan pendidikan yang sama di jenjang yang lebih tinggi. Hal ini menyetujui *readiness theory* yang mengatakan bahwa seseorang akan mampu belajar dan mengatasi problem belajarnya jika dia mempunyai kesiapan yang baik. Untuk itu pengalaman seorang mahasiswa pada pendidikan sebelumnya menentukan kemampuan dan keberhasilan mahasiswa tersebut dijenjang selanjutnya.

Menurut salah satu penelitian dalam Calhoun dan Acocella (1990:415) disebutkan bahwa seorang yang terbiasa hidup dengan lingkungan sosial yang cenderung padat, mereka akan mencari tempat-tempat tersembunyi untuk mengijinkan dirinya menyendiri untuk sejenak karena terlalu seringnya berkumpul dengan orang-orang sehingga membuatnya sedikit merasa bosan. Namun, pada anak yang terbiasa tinggal di tempat yang kurang padat penduduknya atau bisa dibilang sering tinggal sendiri, akan membuatnya lebih sering membaur dengan lingkungan sosialnya, karena kebiasaan sendiri bagi anak tersebut membuatnya kesepian dan ingin mencari orang lain untuk meramaikan hidupnya.

Dalam penyesuaian diri ini seperti yang dijelaskan oleh Korte dan Grant, 1980 (dalam Calhoun dan Acocella, 1990 : 433-434) berhubungan dengan aspek pembiasaan yaitu kecenderungan untuk menjadi kurang sadar dan kurang tanggap terhadap rangsang yang telah berkali-kali kita terima, jadi merupakan hal yang menjadi terbiasa terhadap suatu rangsang sehingga kurang mendapat perhatian dan kurang bisa berbuat sesuatu terhadap rangsang. Seperti contoh mahasiswa baru yang dituntut tinggal di Ma'had, yang sebelumnya belum pernah

mendapatkan atau tinggal di pesantren akan lebih bisa memperhatikan setiap peraturan yang telah ditetapkan dan mengikutinya meskipun mereka kurang setuju dengan peraturan tersebut, karena takut akan hukuman yang menjadi hal baru bagi mereka, maka mereka akan tetap memperhatikan peraturan dan mengikuti setiap kegiatan yang harus diikuti, berbeda dengan mahasiswa yang dahulu pernah tinggal di pesantren yang suasana tidak jauh beda dengan kondisi Ma'had, mereka akan menganggap hal itu menjadi biasa sehingga terkadang kurang mampu menyesuaikan dan mematuhi peraturan tersebut.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri di Ma'had merupakan upaya seorang mahasiswa baru untuk mengubah perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungannya agar menjadi hubungan yang lebih sesuai, dalam hal ini, tuntutannya meliputi harus mengikuti peraturan dan setiap kegiatan yang ada di Ma'had di mana ada beberapa mahasiswa baru yang sebelumnya belum pernah mengenyam pendidikan dan tinggal di pesantren, agar mampu menempatkan dirinya sesuai dengan kondisi di Ma'had yang tidak jauh beda dengan pondok pesantren pada umumnya.

C. Jenis Kelamin

Jenis kelamin (sex) didefinisikan sebagai istilah biologis berdasarkan perbedaan anatomi dan fisik antara laki-laki dan perempuan yaitu kejantanan atau kemahasiswa perempuanaan yang ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada saat konsepsi dan menghasilkan perbedaan dalam fisik dan anatomi (Beckwith dalam Baron & Byrne, 2003:187).

Orang dapat mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan tingkah laku yang berbeda dikarenakan hormon testosteron yang berbeda. Testosteron telah ditemukan berhubungan dengan tingkah laku dominan, pria memiliki tingkat testosteron yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan sehingga pria bertingkah laku lebih dominan dibanding mahasiswa perempuan. Pria lebih agresif dan dominan dan lebih mau mengambil resiko daripada perempuan (Baron & Byrne, 2004:202).

Barrett dkk dalam Baron & Byrne (2004) menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung menyadari emosinya daripada mahasiswa laki-laki, lebih berbagi penghargaan dan ingin mempertahankan hubungan daripada mengendalikannya. Menurut Baron & Byrne (2004), seorang perempuan adalah subjek terhadap tekanan sosial yang mendorong mereka untuk memperjuangkan kerja sama dan kemurahan hati daripada kompetensi dan keegoisan. Dengan cara yang serupa mahasiswa perempuan memiliki ketrampilan sosial yang lebih baik daripada mahasiswa pria karena mereka harus melakukannya dan mahasiswa perempuan dua kali lebih terdepresi daripada mahasiswa pria yang dikarenakan mahasiswa perempuan merasa bertanggung jawab akan kesejahteraan orang lain dan sulit bersikap asertif dalam hubungannya, serta depresi dapat timbul karena mahasiswa perempuan lebih cenderung mengalami situasi negatif berulang kali daripada mahasiswa pria di mana mereka memiliki sedikit kontrol yang menuntutnya untuk melakukan *coping* apalagi tuntutan lebih banyak dialami oleh mahasiswa perempuan ketika tinggal di Ma'had.

Para peneliti menemukan bahwa perempuan dan laki-laki sering kali sama pengalaman emosinya. Perempuan dan laki-laki seringkali menggunakan ekspresi muka yang sama, menggunakan bahasa yang sama, dan menggambarkan pengalaman emosional yang sama ketika mereka menyimpannya dalam buku harian tentang pengalaman hidupnya. Stereotip mengenai perempuan yang emosional dan laki-laki tidak hanyalah sebuah stereotip (Santrock, 2003). Para peneliti tidak menemukan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki, keduanya sama-sama merasakan cinta, cemburu, kecemasan dalam situasi sosial yang baru, bisa marah ketika mereka dihina, berduka ketika kerabatnya meninggal, dan merasa malu ketika mereka melakukan kesalahan di depan umum (Tavris dan Wade, 1984 dalam Santrock, 2003:377). Akan tetapi, perbedaan emosi laki-laki dan perempuan lebih sering muncul pada situasi yang menyoroti peran sosial dan suatu hubungan (Brown, dkk, 1993 dalam santrock, 2003).

Emosi erat hubungannya dengan *coping*, yaitu dalam bentuk emosional *focused coping* yang merupakan strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif (Lazarus dalam Santock, 2003). Berdasarkan pernyataan dari beberapa tokoh di atas, jenis kelamin, baik yang laki-laki maupun yang perempuan tidak berbeda jenis *coping* yang dilakukannya karena tidak terdapat perbedaan dalam hal emosinya.

D. Latar Belakang Fakultas

Dalam Kamus besar bahasa Indonesia, fakultas adalah bagian perguruan tinggi tempat mempelajari suatu bidang ilmu yg terdiri atas beberapa jurusan (KBBI online).

Dalam sebuah penelitian Falco (2008) menyebutkan bahwa seorang mahasiswa Fakultas Kriminologi lebih bisa melihat masalah hukuman dengan baik. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa dalam konteks kognisi seseorang dipengaruhi oleh apa yang dia pelajari. Akan tetapi *coping* tidak hanya memerlukan kognisi tetapi yang lebih dominan adalah afektif dan psikomotoriknya. Oleh karena itu, pada pemilihan fakultas mereka berkaitan dengan jenis *coping* yang dia hadapi. Seperti contoh, pada mahasiswa yang mempelajari ilmu agama mempunyai *coping* yang lebih baik dibanding dengan yang lain dan begitu juga sebaliknya.

Sedangkan pada penelitian Falihah (2011) menyebutkan bahwa mahasiswa psikologi telah mempelajari tentang perilaku manusia dan juga mempelajari tentang stres dan *coping* stres. Sedangkan mahasiswa yang memilih jurusan selain psikologi tidak mempelajari *coping* stres. Selama ini *coping* stres mereka dalam menangani stres adalah pembelajaran alami, bukan dengan ilmu yang mendalam seperti mahasiswa psikologi.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut membutuhkan proses berpikir untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Biasanya dalam proses berpikir dimulai ketika muncul keraguan dan pertanyaan untuk dijawab atau berhadapan dengan persoalan atau masalah yang membutuhkan pemecahan (Sobur, 2003). Kegiatan berpikir juga dirangsang oleh kekaguman dan

keheranan dengan apa yang terjadi atau dialami. Kekaguman atau keheranan tersebut menimbulkan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab. Jenis, banyak, sedikit, dan mutu pertanyaan tergantung pada minat, perhatian, sikap ingin tahu, serta bakat dan kemampuan subjek yang bersangkutan. Dengan demikian kegiatan berpikir manusia selalu tersituasikan dalam kondisi konkret subjek yang bersangkutan. Kegiatan berpikir juga dikondisikan oleh struktur bahasa yang dipakai serta konteks sosio-budaya dan historis tempat kegiatan berpikir dilakukan (Sudarminta, 2000 dalam Sobur 2003). Seorang ahli matematika atau seorang akuntan tidak akan bisa bekerja terlalu jauh kecuali dengan mempergunakan simbol-simbol atau angka-angka dengan baik. Namun, seorang pelukis atau juru potret yang terbiasa dengan melihat sekitarnya mungkin mengembangkan derajat keahlian yang tinggi dalam gaya berpikir secara wujud, dan seorang balerina atau seorang ahli mesin yang baik yang terbiasa dengan memperhatikan hal-hal detail dan merasakan setiap gerakan-gerakannya mungkin mengembangkan pembendaharaan katanya tentang penghayatan, mengembangkan kemampuan untuk merasakan perbedaan-perbedaan yang sangat kecil yang kebanyakan orang mungkin sama sekali tidak memilikinya.

Dalam hal ini terdapat 2 jenis berpikir yaitu berpikir analitik dan imajinatif atau kreatif. Berpikir analitik ialah seorang yang dapat memisahkan satu masalah yang kompleks menjadi bagian-bagian, rincinya menjadi kepingan-kepingan yang saling berhubungan secara logis, kemudian menyatukannya lagi. Seperti halnya pada Fakultas Saintek dan ekonomi yang telah mengajarkan proses berpikir analitis. Mereka akan terbiasa menyelesaikan permasalahannya dengan

sangat teratur. Berbeda dengan seorang yang terbiasa berpikir secara imajinatif atau kreatif adalah seseorang yang dapat menyimpulkan dengan cepat ide-ide dan pemecahan masalah yang bersifat ganda atau memecahkan masalah dengan trial and eror (coba-coba) yang bersifat lokal yaitu mengambil langkah pertama dan kemudian melihat letak posisi dirinya kemudian mencoba langkah kedua dan melihat lagi posisi dirinya dan seterusnya (Leavitt, 1978 dalam Sobur, 2003). Proses ini jika dihubungkan dengan fakultas, yang sesuai adalah fakultas yang berhubungan dengan sosial, yaitu fakultas psikologi dan humbud. Sehingga seorang yang terbiasa dengan pemikiran yang luas atau tidak saklek pada suatu rumus, mereka akan mampu berpikir luas sehingga akan cenderung coba-coba dalam menyelesaikan setiap permasalahannya atau melakukan *coping* yang cukup beresiko.

Dalam hal ini, aspek moralitas juga mempengaruhi jenis *coping* yang dilakukan oleh setiap fakultas, seperti halnya fakultas yang mempelajari tentang keagamaan dan pendidikan seperti fakultas Syariah dan Tarbiyah, dalam hal ini secara tidak langsung mereka diajarkan tentang moralitas yaitu mengenai tentang peraturan-pertauran dan kesempatan mengenai apa yang harus dilakukan seseorang dalam interaksinya dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Santrock, 2003). Oleh karena itu, sebagai mahasiswa fakultas tersebut, dalam hal *coping*, seharusnya lebih adaptif dibanding yang lain karena dalam setiap mengambil keputusan, mereka selalu patuh pada norma-norma yang pernah mereka dapatkan dari pengalaman pendidikannya.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang yang mempelajari suatu ilmu yang berhubungan dengan sosial akan lebih mampu menyelesaikan maupun mengatasi permasalahannya karena mereka mempelajari ilmunya secara langsung yang berhubungan dengan lingkungannya berbeda dengan fakultas non sosial yang tidak mempelajari ilmunya secara langsung.

E. Pengaruh Pengalaman Tinggal Di Pesantren, Jenis Kelamin, dan Fakutas terhadap *Strategy coping* Mahasiswa.

Folkman and Lazarus (1988) *Strategy coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani individu yang bersangkutan (Higgins dan Endler, 1995). Orang melakukan *strategy coping* ketika mereka mengalami stres yang menuntutnya untuk melakukan *coping*. Menurut Susman (1991) Faktor penyebab stres itu sendiri antara lain faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor sosial budaya (Santrock, 2003). Dalam hal ini pengalaman tinggal di pesantren merupakan bentuk dari faktor sosial budaya dan lingkungan.

Pada dasarnya, tinggal di pesantren bertujuan untuk memperdalam pengetahuan tentang al-Qur'an dan Sunnah Rasul, dengan mempelajari bahasa Arab dan kaidah-kaidah tata bahasa-bahasa Arab. Sehingga di pesantren selalu terdapat kegiatan yang berhubungan dengan keislaman yang harus diikuti selama bertempat tinggal di pesantren. Tidak semua mahasiswa UIN Maliki Malang

pernah tinggal di pesantren, sehingga menyebabkan perbedaan model *coping* yang digunakan oleh setiap mahasiswa.

Dalam Calhoun dan Acocella (1990: 433-434) Berbeda latar belakang, juga berbeda *strategy coping* yang digunakan yang berhubungan dengan aspek pembiasaan. Mahasiswa yang sebelumnya pernah tinggal di pesantren, lebih bisa menyesuaikan dirinya dengan kondisi di Ma'had, karena Ma'had merupakan pesantren bagi mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan jenjang perkuliahannya di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan kegiatan yang tidak jauh berbeda dengan yang di pesantren, seperti mengaji, pemahaman bahasa Arab dan Al-Qur'an, berpakaian yang sopan yang mencerminkan pribadi seorang santri, yang perempuan tidak diperbolehkan memakai pakaian yang ketat, wajib mengikuti peraturan jam malam, apabila melanggar akan dikenakan sanksi. Padahal mahasiswa tersebut tidak hanya wajib mengikuti kegiatan di Ma'had melainkan di perkuliahan juga wajib mengikuti (Workshop 25 November 2012). Oleh karena itu bagi mahasiswa yang belum pernah mengalami bertempat tinggal di pesantren biasanya lebih kesulitan dalam hal penyesuaian diri. Dalam hal ini, mahasiswa yang pernah tinggal di pesantren melakukan *coping* yang lebih adaptif dibanding mahasiswa yang belum pernah tinggal di pesantren, dikarenakan mahasiswa tersebut telah terbiasa dengan kondisi pesantren.

Sedangkan jenis kelamin merupakan salah dari faktor fisik. Jenis kelamin seseorang juga mempengaruhi jenis *coping* yang digunakan seperti dalam Baron dan Byrne (2004) mahasiswa perempuan dua kali lebih terdepresi daripada mahasiswa pria yang dikarenakan mahasiswa perempuan merasa bertanggung

jawab akan kesejahteraan orang lain dan sulit bersikap asertif dalam hubungannya, sedangkan mahasiswa laki-laki cenderung bersikap dominan. Hal ini yang akan menentukan perbedaan jenis *coping* yang digunakan, mahasiswa perempuan dengan sikapnya yang merasa bertanggung jawab atas orang lain dan sulit untuk bersikap asertif secara tidak langsung akan cenderung melakukan *coping* yang adaptif yang tidak akan merugikan orang lain, berbeda dengan laki-laki. Akan tetapi perbedaan mengenai jenis kelamin dapat berpengaruh pada *strategy coping* jika bersamaan dengan faktor lain seperti sosial budaya (Santrock, 2003).

Faktor yang lain yaitu faktor kognitif yang termasuk dalam hubungan dengan jenis fakultas. Jenis fakultas yang dipilih pun juga akan dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa tersebut. Falco (2008) menyebutkan bahwa seorang mahasiswa fakultas kriminologi lebih bisa melihat masalah hukuman dengan baik. Hal itu dapat dikatakan bahwa seseorang akan cenderung berperilaku sesuai dengan apa yang ia pelajari. Dalam hal untuk mengatasi permasalahannya atau melakukan *coping*, setiap fakultas berbeda karena ilmu yang ia pelajari pun berbeda.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengalaman tinggal di pesantren, perbedaan jenis kelamin, dan perbedaan fakultas yang dipilih akan mempengaruhi *strategy coping* yang akan dipilihnya dalam mengatasi suatu kondisi yang menekannya.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh antara pengalaman tinggal di pesantren, jenis kelamin, dan fakultas terhadap *strategy coping*.

