

BAB II

KAJIAN TEORI

A. STRES

Dalam kehidupan manusia, stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat mempunyai potensial untuk mengalami stres. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama. Stres yang dirasakan berat oleh individu satu mungkin bisa jadi hanya dirasakan stres yang sedang, bahkan ringan bagi individu yang lain, begitu pula sebaliknya.

1. Pengertian Stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi manusia, dalam kehidupan sehari-hari pun sering dijumpai peristiwa ini. Dalam kamus psikologi disebutkan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Sebenarnya istilah stres bukan berasal dari psikologi maupun fisiologi melainkan dari fisika (Amin & Al Fandi, 2007, hal.43). Pada saat itu, para ilmuwan penganut paham evolusi menunjukkan bahwa pada masa lalu, dalam situasi yang mengancam, dapat menyebabkan gerakan tubuh tertentu. Lingkungan sekitar atau bahaya dapat menyebabkan tubuh menanggapi dengan lawan atau lari. Reaksi tubuh ini merupakan indikasi adanya stres dalam diri seseorang (Steven & Howard dalam Amin & Al Fandi, 2007, hal.43).

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria, 2006, hal.89) mendefinisikan stress sebagai :

as any event in wich environtmental demands and / or internal demands (physiological/psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her issues system, or the social system of wich one is part.

Terjemah bebasnya adalah segala peristiwa / kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Definisi yang diberikan oleh Lazarus dan Folkman dapat digambarkan sebagai berikut bahwa stres merupakan segala sesuatu yang membuat tubuh dan pikiran merasa terganggu karena tuntutan internal baik itu karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat ataupun aspek psikologis seperti harga diri yang terancam, yang mana hal-hal itu menuntut dan membebani individu yang bersangkutan untuk segera melakukan tindakan karena melebihi daya adaptif individu tersebut.

Lazarus telah mempresentasikan teori stresnya sejak 1966, dan teorinya telah mengalami beberapa revisi yang penting (Lazarus 1991, Lazarus & Folkman 1984, Lazarus & Launier 1978). Di dalam revisi yang terakhir, stres diperlakukan bahwa stres adalah suatu konsep relasi, hubungan, tidak diidentifikasi sebagai suatu hal rangsangan spesifik dari luar ataupun sebagai bentuk pola fisiologis, perilaku atau reaksi

subyektif. Definisi ini merupakan konsep stres transaksional (Lazarus & Folkman 1984). Ditegaskan lagi dengan pernyataan Lazarus & Folkman (1986) bahwa stres secara psikologis mengacu pada hubungan dengan lingkungan yang mana orang menilainya sebagai sesuatu yang penting untuk kesejahteraannya dan yang mana tuntutan itu membebani atau melebihi kemampuan coping yang ada. Stres dideskripsikan sebagai sebuah proses interaksional dimana stres dimodelkan sebagai proses interaksi, dengan kata lain adalah suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya.

Lazarus (1986) menegaskan bahwa dalam hubungan antara individu dan lingkungan itu yang menjadi mediator utama adalah penilaian (*appraisal*). Dan Lazarus menjelaskan ada 3 jenis penilaian yang diidentifikasi, yaitu penilaian dasar (*primary appraisal*), penilaian menengah (*secondary appraisal*) dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Penilaian dasar (*primary appraisal*) adalah keputusan tentang apa yang seseorang rasakan ketika diberi tanggung jawab sesuatu. Dengan kata lain, individu tersebut akan memperkirakan kemungkinan efek tuntutan dan sumber kesejahteraan peristiwa yang sedang terjadi. Jika tuntutan situasi melebihi kemampuan maka individu dapat mempersepsikan kondisi situasi tersebut sebagai : a) kejadian yang berpotensi menimbulkan kerugian (bersifat ancaman), b) kejadian yang merusak (bahaya yang sedang terjadi), atau c) memiliki potensi untuk mendatangkan keuntungan manfaat (bersifat tantangan).

Persepsi individu tentang ancaman memicu penilaian menengah (*secondary appraisal*), yang mana proses yang menentukan apakah pilihan koping atau melakukan tindakan mampu menanggulangi ancaman dan menilai seberapa efektif hal tersebut bekerja. Seringkali, penilaian dasar dan penilaian sedang terjadi secara bersamaan dan berinteraksi satu sama lain, yang mana membuat pengukuran menjadi sangat sulit.

Penilaian kembali (*reappraisal*) adalah proses evaluasi, mengubah, melabel kembali penilaian primer atau sekunder sebagai situasi yang berkembang. Apa yang tadinya dinilai sebagai ancaman dapat berubah menjadi sebuah tantangan yang menguntungkan. Seringkali, penilaian kembali menghasilkan eliminasi kognitif merasa sebagai tantangan.

Dr. Hans Selye, seorang fisiologi dan tokoh di bidang stres terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut: stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya (Amin & Al Fandi, 2007, hal.44). Manakala tuntutan terhadap itu berlebihan, maka hal itu dinamakan distress. Tubuh akan berusaha menyalurkan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal, manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres.

Dadang Khawari mendefinisikan stres sebagai tanggapan tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat nonfisik. Ia juga menambahkan bahwa stres adalah faktor pencetus, penyebab serta

akibat dari suatu penyakit dan dapat menyebabkan taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang bersangkutan menurun (Khawari, 1997, hal.44).

Dalam pandangan Achdiat Agus, stres merupakan kondisi dinamis dimana individu dikonfrontir dengan kesempatan pembatas atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkan dan hasilnya dirasakan menjadi tidak menentu serta penting (Idrus dalam Amin & Al Fandi, 2007, hal.45). Sedangkan Ardani (Ardani dkk, 2007, hal.59) menjelaskan stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan.

Stres mempunyai banyak makna bagi setiap orang. Sepuluh orang yang ditanya tentang stres maka akan memberikan sepuluh jawaban yang berbeda terkait dengan stres. Namun secara umum terdapat empat definisi yang dikatakan Richard Bonna dalam bukunya *Stres and Wellness* yaitu : *pertama* stres sebagai respon, yaitu sebagai respon secara fisik terhadap apa yang keadaan yang menimpa; *kedua* stres sebagai stimulus, yaitu sebagai kekuatan dari luar yang menempatkan tuntutan terhadap mereka; *ketiga* stres sebagai transaksi, yaitu sebagai pertukaran antara stimulus, persepsi tentang sesuatu yang menekan, dan respon yang disebabkan tekanan; dan *keempat* stres sebagai suatu hal yang holistik, yaitu sebagai suatu bagian dari keseluruhan hal yang lebih besar, bukan hanya karena satu peristiwa saja. Hal tersebut mencakup fisik, sosial, spiritual, kesejahteraan emosional dan intelektual. Dalam

persepsi ini stres memperhatikan gaya hidup individu dan kejadian lain diluar satu peristiwa yang dapat memicu respon stres.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah segala peristiwa / kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu dan mengharuskan individu untuk melakukan sesuatu dalam rangka mempertahankan diri.

2. Faktor Stres Mahasiswa

Stres dapat menimpa setiap orang, tak terkecuali mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya di perguruan tinggi. Anna Alisjahbana dan kawan-kawannya dalam bukunya menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa stres. Diantaranya ialah kesulitan beban mata kuliah akibat ketidaksanggupan mengalihkan diri dari cara belajar sekolah lanjutan ke studi akademis (Alisjahbana dkk, 1977, hal.151).

Mahasiswa perguruan tinggi terkena stres, dan sebagian dari mereka berusaha untuk mengatasi stres mereka akan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan kehidupan yang baru, teman baru, tuntutan akademik dan hal-hal menyangkut perbedaan gender. Perguruan tinggi juga dapat memberikan stres atau tekanan secara finansial pada mahasiswa dan keluarganya, sehingga terlihat seperti tidak ada waktu yang cukup bagi mahasiswa untuk menghadiri kelas, belajar, dan bekerja untuk membayar uang pendidikan mereka.

Dafna & Heiman menyebutkan setidaknya ada 4 faktor yang menyebabkan mahasiswa akademis merasa tertekan dan stress yaitu :

1) stres akademik

Persaingan kelas, isu-isu terkait pengelolaan waktu dan tugas, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan baru menimbulkan beban tersendiri bagi mahasiswa akademis. Hal ini menuntut peningkatan keterampilan cara berpikir dan mengatur diri.

2) Stres emosional

Kecemasan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tuntutan akademik. Apabila seorang mahasiswa merasa yakin bisa mengatasi tuntutan tugas akademiknya maka dia akan tenang, sedang jika merasa tidak yakin bisa mengatasi tuntutan tugasnya maka dia akan merasa senantiasa cemas dan akhirnya stres.

3) penyesuaian sosial

Mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan perguruan tinggi atau kampus dan seringkali mereka harus berpisah dengan keluarga dan teman-teman lamanya. Persoalan yang dulunya tidak dipermasalahkan kini bisa menjadi urgent seperti masalah gender dan seksualitas.

4) Ekonomi

latar belakang ekonomi keluarga yang berbeda-beda menuntut mahasiswa untuk berpikir lebih kreatif dalam mengatur keuangan. Buku, tugas kuliah, dan uang praktikum adalah kesulitan mahasiswa bukan kesulitan dosen.

3. Dampak Stres Pada Perilaku

Manifestasi seseorang yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku (*behavior changes*), dan perubahan perilaku ini merupakan mekanisme kompensasi terhadap stres yang sedang dialaminya.

O.Conner (1979) dalam makalahnya yang berjudul “ Penyesuaian Diri Manusia Dalam Pergaulan Modern” mengemukakan perubahan-perubahan yang terjadi dan seringkali tanpa disadari oleh orang yang bersangkutan. Perubahan-perubahan itu adalah :

- a. meminum minuman keras dan merokok lebih dari biasanya
- b. gangguan fungsi seksual, libido dapat meningkat atau bahkan menurun dari biasanya
- c. kesulitan mengambil keputusan yang semula mampu dan percaya diri
- d. jika harus mengambil keputusan seringkali keputusan yang diambil adalah yang paling aman untuk dirinya sendiri daripada yang paling baik (*safety player*) untuk kepentingan orang banyak, keputusannya tidak konsisten

- e. gangguan dalam alam perasaan (afektif) yaitu mudah tersinggung dan marah serta reaktif dalam merespon permasalahan yang dihadapinya, padahal semula adalah orang yang ramah, sabar, dan menyenangkan
- f. terjadi perubahan berat badan, bisa bertambah atau bahkan penurunan
- g. perubahan pada pola makan, tiba-tiba ingin diet dan olahraga
- h. perubahan pada etika dan moral, yang semula jujur dan terbuka menjadi tertutup dan seringkali mengabaikan nilai-nilai etika dan moral yang berlaku
- i. cenderung menghindari tanggung jawab padahal sebelumnya sangat bertanggung jawab
- j. terlalu berlebihan dalam menghadapi hal-hal sepele, over acting dan reaktif (tidak bersikap proposional)
- k. suka mengemukakan khayalan (*wishful thinking*) padahal tadinya realistik, menganggap enteng atau menyepelekan permasalahan yang menurut pandangan umum sangat serius
- l. sering melakukan kekeliruan padahal semula adalah orang teliti dan dapat dipercaya

Salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif adalah strategi koping yang digunakan individu (Anshel, & Delany, 2001 ; Lazarus, & Folkman, 1984; Skinner, & Zimmer-Gembeck, 1998). Koping merupakan usaha

sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan (Lazarus, & Folkman, 1984). Koping bisa pula diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan sumber daya pribadi dalam mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan (Heiman, Tali.& Kariv, Dafna. 2005, hal.3).

B. Religius Koping

1. Pengertian Koping

Koping berasal dari kata coping yang secara bahasa bermakna pengatasan / penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Karena istilah coping merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi serta memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah koping diserap dalam bahasa Indonesia dan tetap dipertahankan pemakaiannya. Koping bisa diartikan sebagai sebuah cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Berarti menanggulangi, menerima, menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri kita sendiri. Sebagian besar penelitian tentang koping mengikuti definisi koping yang dikemukakan Lazarus dan Folkman.

Lazarus and Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai :

“constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”.

Dapat diartikan sebagai upaya perubahan kognitif and perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu.

Menurut Krohne (2002) koping adalah cara mengatasi masalah yang berhubungan erat dengan penilaian kognitif dan hal ini sangat relevan hubungannya antara beban stres seseorang dengan lingkungannya.

Lazarus and Folkman (1980, dalam Krohne 2002, hal.4) mendefinisikan koping sebagai :

“coping as the cognitive and behavioral efforts made to master, tolerate, or reduce external and internal demands and conflicts among them”

Yang artinya koping sebagai suatu upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mentolerir atau mengurangi tuntutan eksternal dan internal dan konflik yang timbul didalamnya. Lazarus dan Folkman ini secara jelas menganggap bahwa koping sebagai proses yang berorientasi pada kejadian, bukan pada sifat atau karakter, bukan pula sebuah hasil.

Beberapa upaya berbeda dengan perilaku menyesuaikan diri yang dipelajari. Koping menyertakan kata-kata managing, yaitu untuk mengatur situasi stres, tidak perlu menggunakan kata mastery, (menguasai). Mengatur bisa memasukkan upaya usaha untuk meminimalisir, menghindari, menjauhkan, mentolerir, mengubah, atau

menerima situasi stres sebagai usaha seseorang untuk menguasai atau merawat lingkungannya (*coping and health*).

Koping sering dimaknai sebagai cara memecahkan masalah (*problem solving*) dan disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Namun dua hal itu berbeda dengan koping. Adapun *problem solving* ialah suatu proses penghilangan perbedaan atau ketidak-sesuaian yang terjadi antara hasil yang diperoleh dan hasil yang diinginkan, dengan kata lain suatu solusi. Sedang *adjustment* ialah adaptasi yang lebih mengarah pada aspek fisik, biologis atau biologis. Misal, seseorang yang berpindah dari tempat yang panas ke daerah dingin maka harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut.

Lazarus menekankan bahwa koping tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan aspek perilaku saja, tapi perlu memahami arti personal terhadap kejadian tersebut. Pargament (dalam Perilaiko, 2013, hal.10) 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.

Lazarus pada tahun 1966 menyebutkan ada 2 macam tipe koping yaitu *direct action* (aksi langsung) dan *palliative* (meringankan). Di tahun 1984, Lazarus dan Folkman merevisi dan mengganti dua bentuk koping menjadi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Problem focused coping adalah strategi yang serupa dengan taktik menyelesaikan masalah. Strategi ini meliputi upaya mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan alternatif solusi, menimbang berbagai kekurangan dan manfaat dari tiap solusi, merubah hal yang bisa dirubah, dan jika diperlukan, mempelajari ketrampilan baru. *Emotion focused coping* adalah strategi langsung untuk mengurangi keadaan emosi yang tidak menguntungkan. Meliputi usaha menjauhkan, menghindari, menyeleksi perhatian, menyalahkan, meremahkan, khayalan, melepaskan emosi, mencari dukungan sosial, berlatih, merencanakan.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa koping adalah suatu upaya perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu.

2. Religius Koping

Religiusitas berasal dari kata religi (latin) atau *relegere* berarti mengumpulkan dan membaca. Kemudian *religare* berarti mengikat. Shihab mendefinisikan sebagai agama adalah ketetapan Ilahi yang diwahyukan kepada Nabi-Nya untuk menjadi pedoman hidup manusia. Glock & Stark (dalam Nashori & Mucharam) menyatakan bahwa *religi* adalah sistem simbol, keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai sesuatu yang paling maknawi.

Beberapa penelitian telah menguji hubungan antara agama dengan berbagai hal dengan menggunakan berbagai sampel dan pengukuran. Dan hasil dari penelitian itu menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Hal ini disebabkan perbedaan skala yang digunakan untuk pengukuran.

Agar terkumpul sebuah teori tentang religius coping yang sangat kompleks, Pargament (1992) mengembangkan teori model dari stres dan coping yang dicetuskan Lazarus (dalam Utami, 2012, hal.49). Dalam model ini, peristiwa stres kehidupan individu dimediasi oleh penilaian kognitif seseorang dan perilaku coping tertentu. Kekuatan dari model coping ini ialah model ini memiliki konsep yang menjelaskan aspek multi-dimensi dan fungsi dari agama dan spiritualitas yang terjadi dalam proses coping (Park & Folkman dalam Gall, tanpa tahun, hal.2). Gall et al mengatakan bahwa faktor agama dan spiritualitas yang dapat berfungsi pada individu dan tergantung pada tingkat religiusitasnya, yaitu : *primary & secondary appraisal* (atribusi Tuhan), perilaku coping (shalat), sumber coping (dukungan religius), dan pengambilan makna (penilaian kembali secara spiritual).

Istilah religiusitas agama sering dikaitkan dikaitkan dengan spiritual, dan terdapat banyak penelitian mengenai religi (agama) dan spiritual. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara religiusitas dan spiritualitas dengan mengontrol kecemasan (Harris, Schoneman & Carrera, 2002), kemampuan beradaptasi (Salsman, Brown, Brechting & Carlson, 2005), kesehatan mental (Abdul Khalek,

2006; Meisenhelder & Chandler, 2000), kebahagiaan (Abdul Khalek, 2006), kepuasan hidup (Fiori, Brown, Cortina & Antonucci, 2006), keinginan untuk terus hidup (Shreve-Nieger & Edelstein, 2002), kesejahteraan psikologis (Ardelt & Koenig, 2006; Fry, 2000) dan kualitas hidup (Craig, Weiner & Walton, 2006) (dalam Wahyuningsih, 2009, hal 117).

Spiritualitas dirasakan oleh banyak orang dengan cara menjadi anggota dari suatu agama, berkoneksi dengan manusia lainnya, segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan baik itu di dunia ini maupun dengan kehidupan sesudahnya. Bagi orang yang mempercayai spiritual adalah berdasarkan agama, hal itu menjadi ranah agama tersebut. Spiritualitas merupakan bagian dari agama akan tetapi hal ini melebihi agama individu tersebut. Dan bagi orang yang mempercayai bahwa spiritualitas adalah suatu hal sekular, maka spiritualitas itu adalah suatu hal yang bersifat universal.

William James (1902) mengemukakan pendapatnya terkait istilah religius dan dan spiritual yang sering digunakan bersama-sama. James menyatakan bahwa dua elemen tersebut adalah berada didalam bidang religi (dalam Hill & Pargament, 2003, hal.64). Namun James tetap membedakan istilah religius dan spiritual. Religi adalah suatu sistem yang telah ditetapkan atau ideologi yang berkomitmen yang menggambarkan dinamika elemen kesolehan individu (Wulff, 1996 dalam Hill & Pargament, 2003, hal.64). Sedang spiritual adalah

peningkatan individu, sisi subyektif dari pengalaman religius. Sedangkan Hill et al (dalam Hill & Pargament, 2003, hal.65) menyatakan bahwa religius dan spiritual lebih menggambarkan sesuatu yang berhubungan daripada suatu konstruk yang berdiri sendiri. Meskipun banyak definisi dan batasan dari religius dan spiritual itu terbatas dan banyak perdebatan, spiritual dapat dipahami sebagai pencarian terhadap sesuatu yang suci, sebuah proses yang dilewati seseorang yang sedang mencari hal suci yang diyakini mengatur hidup mereka.

Reich (dalam Wahyuningsih, 2009, hal.118) menggambarkan hubungan antara religiusitas dengan spiritualitas dalam 4 bentuk. Pertama, religiusitas dengan spiritualitas adalah istilah yang sinonim. Kedua, istilah yang satu merupakan subbagian dari istilah yang lain. Ketiga, religiusitas dengan spiritualitas adalah dua hal yang berbeda. Keempat, religiusitas dengan spiritualitas adalah hal yang berbeda namun terdapat suatu bagian yang saling melengkapi antara keduanya.

Goerge, Larson, Koeing dan McCullough (2000) menyatakan bahwa persamaan antara religi dan spiritual adalah bahwa keduanya mementingkan hal yang suci, sakral, keyakinan terhadap sesuatu yang suci. Perbedaannya religi dipandang berkaitan dengan institusi religius yang formal, sedang spiritual tidak terikat pada institusi atau kolektifitas (dalam Perilaiko, 2013, hal.12).

Gall, Malette dan Guirgis (2011) mengatakan perbedaan religius dan spiritual. Spiritual ialah pandangan utama tentang identitas seseorang

dan pengalaman pribadi dengan sesuatu yang bernilai suci (*transcendent*), apakah nantinya akan didefinisikan secara tradisional (Tuhan atau kekuatan yang lebih besar) ataupun secara sekuler sebagai unit yang mempunyai dunia lebih besar atau misteri. Agama adalah sebuah alat yang mana individu dapat mengakses spiritual mereka dan hubungan dengan ketuhanan. Perilaku spiritual menurut Gall dan Guirgis (tanpa tahun, hal.2) terdiri dari beberapa elemen, yaitu termasuk dalam golongan agama, doktrin agama, orientasi agama, keterikatan spiritual, dalam proses penilaian, coping/mengatasi problema stres kehidupan, dan membuat makna hidup.

Dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan religi. mempunyai perbedaan dan persamaan makna. Persamaannya adalah keduanya meyakini pada sesuatu yang suci, sakral, sesuatu yang bernilai dan mempunyai kuasa, dan perbedaannya adalah didalam religi sesuatu yang suci, sakral itu berhubungan dan terikat dengan ritual keagamaan / institusi formal dalam rangka mencapai hal yang sakral tersebut. Sedangkan dalam ranah spiritual, sesuatu yang suci dan sakral itu tidak harus terikat dengan institusi formal, asalkan mengena pada esensinya, yaitu spirit yang timbul dalam pencarian hal suci dan dapat memberi makna dan tujuan bagi hidup. Jadi dapat dikatakan bahwa religi adalah ritual keagamaan / praktek keagamaan dalam rangka mencapai tujuan, pemaknaan hidup dan hal yang bersifat sakral tersebut.

Allport (1967) mengkonsep teorinya tentang agama dan mengembangkan Religious Orientation Scale (ROS) untuk mengukur religiusitas, dan kemudian beberapa kuesioner telah dikembangkan untuk mengukur religiusitas dan spiritualitas. Beberapa penelitian menggunakan indikator agama secara global seperti kehadiran dalam tempat ibadah dan membaca kitab suci untuk menaksir cara koping secara religius. Pargement dan Colleagues (1998) berargumentasi bahwa kehadiran di lapangan (datang ke tempat ibadah dan membaca kitab suci) butuh untuk melewati pengukuran global menjadi cara spesifik tentang agama dan spiritual sehingga menunjukkan bahwa agama mengungkapkan religiusitas dan spiritualitas (dalam Aflakseir & Coleman, 2011, hal.48)

Agama dan spiritualitas dapat berfungsi dalam penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan koping (*coping*). Koping secara religius maupun secara spiritualitas menjadi salah satu pendekatan dalam menyelesaikan sebuah permasalahan yang dihadapi.

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

Religius koping berhubungan dengan indikasi kesehatan mental yang bagus termasuk di dalamnya kebahagiaan, kualitas hidup yang lebih baik kesejahteraan secara psikologis, dan perubahan hidup yang lebih baik. (Frazier et all, 2004, Pargament. 2004 dalam Gall, tanpa tahun, hal.4).

Menurut Bacchus dan Holley (2008) religius koping dapat berfungsi sebagai koping dalam stres kerja. Penelitian itu tidak membedakan antara spiritual dengan religi. Mereka menemukan bahwa spiritual yang didapat melalui pendekatan agama (melakukan sholat, meditasi, dan membaca Quran) berfungsi untuk memperoleh kekuatan personal, ketenangan hati, dan petunjuk serta untuk merefleksikan penilaian kembali (*reappraisal*) situasi stres ditempat kerja.

Pargament (1992) mengembangkan model religius koping dari teori stres transaksional Lazarus dan Folkman sehingga menjadi model religius yang lebih dinamis dan lebih situasional (dalam Utami, 2012, hal.49). Karena menurut Pargament religi dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping. Misalnya individu dapat berbicara tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius, dan tujuan religius dalam koping. Sebagai bagian dari koping transaksional, religi mempunyai dua arah peran. Pertama, religi dapat menyumbang proses koping dan kegiatan koping dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Dibuktikan dengan adanya hasil penelitian yang mengatakan unik dan pentingnya komitmen religius dan dukungan spiritual terhadap

penyesuaian individu dalam menghadapi stres kehidupan. Kedua, religi dapat menjadi hasil koping, yang dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses. Seperti suatu survey yang menunjukkan bahwa adanya suatu peningkatan dalam keyakinan yang terjadi setelah melahirkan anak, proses kesendirian, promosi pekerjaan dan gangguan emosi.

Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif agama pada konsekuensi kehidupan yang negatif seperti tekanan psikologis dan stres secara umum. Monser dan Handal (2002) menemukan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya tingkat penyesuaian pada remaja (dalam Utami, 2012, hal.49). Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan kurang terpengaruh oleh stres kehidupan. Pargament (2002) menegaskan agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan / bimbingan, dukungan, dan harapan sebagaimana halnya dalam dukungan emosi (dalam Utami, 2012, hal.49). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002 dalam Utami, 2012, hal.49)

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan religius koping adalah suatu proses upaya yang melibatkan suatu upaya yang melibatkan kognitif dan perilaku berdasarkan keyakinan dan ajaran agama untuk

menguasai, mentolerir atau mengurangi tuntutan eksternal dan internal dan konflik yang timbul didalamnya.

3. Aspek Religius Koping

Dalam penelitian-penelitian yang dilakukan banyak ditemukan bahwa religius koping mempunyai hubungan positif dengan kebahagiaan, kesejahteraan, kepuasan, kesehatan fisik dan mental, rendahnya kecemasan dan aspek kehidupan lainnya. Biasanya para peneliti mengukur agama sebagai variabel yang global, seperti menggunakan frekuensi kedatangan ke tempat ibadah, frekuensi berdoa dan pengetahuan agama sebagai ukuran. Peneliti tersebut mengkonseptualisasikan agama secara luas sebagai fenomena yang melibatkan orientasi secara umum, keyakinan dan praktek. Hingga akhirnya beberapa mengembangkan pengukuran agama dengan metode religius koping.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan positif untuk kesehatan mental dan fisik. Namun demikian agama juga dapat memberi efek yang buruk (Pruyer, dalam Utami, 2012, hal.50) sehingga mungkin secara potensial dapat memperburuk masalah.

Pargament, Smith, Koenig, dan Perez (1998, dalam Afalkseir, 2011, hal.45) menghipotesiskan dua pola koping religius, yaitu : koping religius positif dan koping religius negatif. Koping religius positif merefleksikan hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan

dimana bahwa ada sesuatu yang lebih berarti yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual yang berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya coping religius negatif merefleksikan ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara / berdialog dengan orang lain dalam kehidupan.

Sehingga coping religius terdiri dari dua macam dengan masing-masing aspeknya, yaitu :

1. coping religius positif

dengan aspek-aspeknya, yaitu :

a. *benevolent religious reappraisal*

menggambarkan kembali stressor melalui agama secara baik dan menguntungkan

b. *collaborative religious*

mencari control melalui hubungan kerja sama dengan Allah dalam mencari pemecahan masalah

c. *seeking spiritual support*

mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang dari Allah

d. *religious purification*

mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius

e. *spiritual connection*

mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden

f. *seeking support from clergy or members*

mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta kasih sayang saudara seiman dan alim ulama

g. *religious helping*

usaha meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama

h. *religious forgiving*

mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati

2. koping religius negatif

dengan aspek-aspeknya, yaitu :

a. *punishing God reappraisal*

memberi penilaian kembali terhadap stressor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan

b. *demonic reappraisal*

memberi penilaian kembali terhadap stressor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan kekuatan jahat / setan

c. *reappraisal of God's power*

memberi penilaian kembali terhadap kekuatan Allah untuk bisa mengubah situasi stres akibat permasalahan

d. self directing religious coping

mencari kontrol melalui inisiatif individu dibanding meminta bantuan pada Tuhan

e. spiritual discontent

ekspresi kecemasan dan ketidak puasan terhadap Tuhan

f. interpersonal religious discontent

ekspresi kecemasan dan ketidak puasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman

Aflakseir & Coleman (2011) menyusun kembali aspek religius coping yang dicetuskan Pargament dkk. Masing-masing dari aspek religius coping positif dan negatif yang mempunyai makna dan tujuan yang sama digabung dalam aspek yang sama sehingga tersusun lima aspek religius coping, yaitu :

1. religious practice

aspek ini merefleksikan perilaku yang fokus pada melaksanakan dan mempraktekkan ajaran agama

2. negative feeling toward God

aspek ini menggambarkan perasaan yang negatif terhadap Tuhan

3. religious benevolent reappraisal

menilai kembali permasalahan yang terjadi sebagai sesuatu yang yang bersifat baik

4. *passive religious coping strategy*

merefleksikan perilaku religius koping yang pasif

5. *active religious coping strategy*

merefleksikan perilaku religius koping yang pasif

Berikut penggambaran dari penggabungan aspek-aspek religious coping Pargament dkk menjadi 5 aspek religious coping Aflakseir & Coleman :

Tabel 1
Aspek Religius Koping Pargament dan Aflakseir & Coleman

No	Aspek Religius Koping Aflakseir & Coleman	Aspek Religius Koping Pargament dkk
1	<i>Religious practice</i>	<i>Collaborative religious coping</i>
		<i>Religious purification</i>
2	<i>Negative feeling toward God</i>	<i>Punishing God reappraisal</i>
		<i>Demonic reappraisal</i>
		<i>Spiritual discontent</i>
		<i>Self directing religious coping</i>
3	<i>Religious benevolent reappraisal</i>	<i>Interpersonal religious discontent</i>
		<i>Benevolent religious reappraisal</i>
		<i>Spiritual connection</i>
4	<i>Passive religious coping strategy</i>	<i>Religious forgiveness</i>
		<i>Reappraisal of God's power</i>
5	<i>Active religious coping strategy</i>	<i>Seeking spiritual support</i>
		<i>Seeking help from clergy or members</i>
		<i>Religious helping</i>

Diadaptasi dari jurnal Aflakseir & Coleman

4. Faktor yang Mempengaruhi Religius Koping

Manusia adalah makhluk bio-psiko-sosio-spiritual yang utuh dan saling berkaitan. Dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi manusia mempunyai mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, hal ini disebabkan manusia senantiasa berinteraksi dengan lingkungan, baik menggunakan koping yang positif maupun koping negatif.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan religius koping pada individu ada dua, yaitu :

1. Intrinsik

a. Kebutuhan ketenangan hati

Setiap manusia mempunyai kebutuhan lahir dan batin. Sebagaimana kebutuhan lahir, seseorang yang lapar maka ia membutuhkan makan. Sedang kebutuhan batin adalah ketenangan hati, termasuk didalamnya perasaan bahagia, senang, puas.

b. Kebutuhan pada dzat yang lebih besar dan berkuasa sebagai tempat bersandar

Secara alamiah manusia membutuhkan tempat bersandar untuk meminta perlindungan, pertolongan, dan petunjuk ketika mendapatkan permasalahan. Sebagaimana seorang mahasiswa yang membutuhkan bimbingan arahan dari dosen ketika sedang mengerjakan skripsi.

c. Keyakinan terhadap Tuhan

Keyakinan yang kuat bahwa Tuhan tidak hanya sebagai pencipta namun juga sebagai pengatur kehidupan. Keyakinan ini juga yang mengantarkan seseorang untuk senantiasa menerima kejadian yang dialaminya. Karena percaya bahwa kejadian/peristiwa yang diaaminya adalah pemberian dari tuhan dan ada tujuan didalamnya.

d. Pengetahuan agama

Pengetahuan agama yang lebih membuat manusia dapat mengetahui dan memahami hal-hal ilahiyyah (ketuhanan) dan makna yang terkandung didalamnya sehingga dapat lebih bijak dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi.

2. Ekstrinsik

a. Adanya tuntutan kehidupan dan permasalahan yang sulit

Semakin tinggi dan rumit tuntutan hidup dan permasalahan yang dihadapi semakin mendorong manusia untuk mencari pertolongan pada dzat yang lebih besar dan kuasa untuk menyelesaikan tuntutan dan permasalahan yang dihadapi

b. Lingkungan

Lingkungan agamis sangat memungkinkan seseorang memiliki spiritualitas yang tinggi.

C. Pesantren

1. Pengertian Pesantren

Pesantren berasal dari kata santri dengan awalan pe dan akhiran an yang berarti tempat tinggal santri. Soegarda poerbakawaja (1988) mengatakan pesantren berasal dari kata santri yaitu seseorang yang belajar agama Islam, sehingga pesantren mempunyai arti tempat orang kumpul untuk belajar agama Islam. Pengertian lain menjelaskan bahwa pesantren adalah lembaga pendidikan Islam Indonesia yang bersifat tradisional untuk mendalami ilmu agama Islam dan mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian (Geertz, 1983, hal.268).

Asal usul kata santri dalam pandangan Nurcholis Madjid (1999) dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata *sastri*, sebuah kata dari bahasa Sansekerta yang artinya melek huruf. Kedua, pendapat yang mengatakan bahwa kata santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, yaitu dari kata *cantrik*, berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu pergi menetap.

Dalam pemakaian sehari-hari, istilah pesantren bisa disebut dengan pondok saja atau kedua kata kata ini digabung menjadi pondok pesantren. Secara esensial, semua istilah ini mengandung makna yang sama, yaitu tempat belajar ngaji atau belajar ilmu. Asrama sebagai tempat penginapan santri sehari-hari dapat dipandang sebagai pembeda antara pondok dan pesantren. Qomar (2002) menjelaskan pesantren tidak

menyediakan asrama (pemondokan) di kompleks pesantren tersebut, akan tetapi tinggal di seluruh penjuru desa sekeliling pesantren (santri kalong) di mana cara dan metode pendidikan dan pengajaran agama Islam diberikan dengan sistem wetonan yaitu para santri datang berduyun-duyun pada waktu-waktu tertentu. Adapun kata pondok berasal dari bahasa arab yaitu *funduq* yang berarti tempat menginap (asrama). Dinamakan pondok karena menjadi tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pesantren diartikan sebagai asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji. Secara istilah pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dimana para santri tinggal di pondok (asrama) dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik dan kitab-kitab umum bertujuan untuk menguasai ilmu agama Islam secara detail serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan penting moral dalam kehidupan bermasyarakat (Abdullah, 1983, hal.).

Pondok pesantren secara definitif tidak dapat diberikan batasan yang tegas, melainkan terkandung fleksibilitas pengertian yang memenuhi ciri-ciri yang memberikan pengertian pondok pesantren. Sesuai dengan arus dinamika zaman, definisi serta persepsi terhadap pesantren menjadi berubah pula. Pada tahap awal pesantren diberi makna dan pengertian sebagai lembaga pendidikan tradisional tetapi saat sekarang pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional tidak lagi

selamanya benar. Pesantren yang ada di bumi Indonesia sekarang semakin berkembang, terbukti dengan semakin semarak tumbuhnya berbagai jenis pesantren ataupun lembaga keagamaan.

2. Pesantren Sebagai Sarana Pembinaan Religiusitas

Keunikan pendidikan di pesantren dapat ditemui pada cara pemberian pendidikan dan kemudian penggunaan materi yang telah diajarkan kepada santri. Di pesantren setidaknya ada enam metode pendidikan yang diterapkan dalam membentuk perilaku santri, yaitu :

1) Metode keteladanan

Secara psikologis manusia memerlukan keteladanan untuk mengembangkan sifat-sifat an potensinya. Pendidikan perilaku lewat keteladanan adalah pendidikan dengan cara memberikan contoh kongkrit bagi para santri, dan di pesantren pemberian contoh keteladanan sangat ditekankan. Kyai dan ustadz senantiasa memberikan uswah yang baik bagi para santri, berupa ibadah-ibadah ritual, kehidupan sehari-hari maupun yang lain.

2) Metode Latihan dan Pembiasaan

Mendidik perilaku dengan latihan dan pembiasaan adalah mendidik dengan cara memberikan latihan-latihan terhadap norma-norma kemudian membiasakan santri untuk mempraktekkan norma tersebut. Metode ini biasanya diterapkan pada ibadah amaliah seperti shalat berjamaah, sopan pada kyai dan ustadz serta dalam

bergaul dengan teman-temannya. Latihan dan pembiasaan ini akhirnya akan menjadi akhlak yang senantiasa tercermin dalam perilaku. Imam Al Ghazali (1977) menyatakan :

sesungguhnya perilaku manusia menjadi kuat dengan seringnya dilakukan perbuatan yang sesuai dengannya, disertai ketaatan dan keyakinan bahwa apa yang dilakukan adalah baik dan diridlai.

3) Metode Ibrah

Secara umum, ibrah biasanya diartikan mengambil pelajaran dari setiap peristiwa. Abdur Rahman An Nahlawi, seorang tokoh pendidikan asal timur tengah, mendefinisikan ibrah sebagai suatu kondisi psikis yang menyampaikan manusia untuk mengetahui intisari suatu perkara yang disaksikan, diperhatikan, diinduksikan, ditimbang-timbang, diukur dan diputuskan secara nalar, sehingga kesimpulannya dapat mempengaruhi hati untuk tunduk kepadanya, lalu mendorongnya kepada perilaku yang sesuai.

Tujuan pengambilan ibrah bisa dilakukan melalui kisah-kisah teladan, fenomena alam atau peristiwa-peristiwa yang terjadi, baik masa lalu maupun sekarang.

4) Metode Mau'idzah

Mau'idzah berarti nasihat. Rasyid Ridla (tanpa tahun) mengartikan mau'idzah sebagai nasehat peringatan atas kebaikan dan kebenaran dengan jalan apa yang dapat menyentuh hati dan membangkitkannya untuk mengamalkan.

Metode mau'idzah harus mengandung tiga unsur, yaitu : a) uraian tentang kebaikan dan kebenaran yang harus dilakukan oleh individu, misalnya tentang sopan santun, berjamaah ataupun rajin dalam beribadah; b) motivasi dalam melakukan kebaikan; c) peringatan tentang doa atau bahaya yang akan muncul dari adanya larangn bagi diri sendiri maupun dari orang lain.

5) Metode Kedisiplinan

Dalam ilmu pendidikan, kedisiplinan dikenal sebagai cara menjaga kelangsungan kegiatan pendidikan. Metode ini identik dengan pemberian hukuman atau sanksi. Tujuannya untuk menumbuhkan kesadaran santri bahwa apa yang dilakukan tidak benar, sehingga tidak akan mengulanginya lagi.

Pembentukan kedisiplinan memerlukan ketegasan dan kebijaksanaan. Ketegasan mengharuskan seorang pendidik member sanksi bagi pelanggar, sementara kebijaksanaan mengharuskan pendidik berbuat baik dan arif dalam memberikan sanksi, tidak terbawa emosi dan dorongan lain.

Di pesantren, hukuman dikenal dengan takzir. Takzir adalah hukuman yang diberikan pada santri yang melanggar. Jenis hukuman yang diberikan disesuaikan dengan pelanggaran yang dilakukan.

6) Metode *Tarhib* wa *Tahzib*

Metode ini terdiri dari dua metode yang saling berkaitan satu sama lain, *tarhib* dan *tahzib*. *Tarhib* ialah janji disertai bujukan agar seseorang senang melakukan kebajikan dan menjauhi kejahatan. *Tahzib* adalah ancaman untuk menimbulkan rasa takut berbuat tidak benar. Metode *tarhib* menekankan pada harapan untuk melakukan kebajikan, sedangkan metode *tahzib* menekankan pada upaya menjauhi kejahatan atau dosa.

Metode ini tidak sama dengan metode hadiah dan hukuman. Perbedaan ini terletak pada dasar pengambilan materi dan tujuan yang hendak dicapai. *Tarhib* dan *tahzib* berakar pada Tuhan (ajaran agama) yang tujuan memantapkan religiusitas dan membangkitkan sifat *rabbaniyyah*, tanpa terikat waktu dan tempat. Adapun metode hadiah dan hukuman berpijak pada hukuman rasio (hukum akal) yang sempit (duniawi) yang tujuannya masih terikat ruang dan waktu.

D. Integrasi Konsep Religius Koping Dalam Psikologi Dan Islam

Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang sangat cepat dewasa ini. Dan perkembangan ini membawa konsekuensi logis, yaitu munculnya berbagai gejala dan peristiwa yang mengagetkan nalar dan logika. Seperti pencurian, penipuan, pembunuhan, dan tindak kriminalitas lainnya. Semua itu disebabkan tekanan hidup yang menghimpit dan berusaha dieksplorkan.

Dalam rangka menghindari tekanan hidup (stres) itu banyak orang memilih jalan yang keliru, yaitu dengan minum minuman keras, mengkonsumsi narkoba, mengisap rokok secara berlebihan, memakai obat penenang, dan pelampiasan hasrat seksual secara tidak sehat (pelecehan seksual). Perilaku manusia ini sudah dijelaskan 14 dekade yang lalu dalam Al Qur'an :

وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ ﴿٩﴾

Dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih. (QS. Hud : 9)

Stres yang menjadi permasalahan manusia dari berbagai lapisan masyarakat apapun di seluruh belahan dunia ini merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan. Dalam Islam stres merupakan salah satu cobaan yang diberikan Allah kepada hambaNya. Sebagaimana dijelaskan dalam firmanNya surat Al Baqarah ayat 155-156 :

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

رَاجِعُونَ ﴿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".

Dalam ayat ini Allah telah memberitahukan bahwa Dia pasti akan menimpakan cobaan pada hamba-hambaNya, yakni dengan tujuan untuk melatih dan menguji. Dan adakalanya Allah Swt menguji manusia dengan kesenangan dan adakalanya dengan kesusahan, berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Ayat ini senada dengan firmanNya dalam surat An Nahl ayat 112 :

فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

“Karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.”

Ketakutan yang disebutkan dalam ayat diatas merepresentasikan stres yang dialami oleh setiap manusia. Peristiwa ataupun kejadian yang sulit menjadikan individu merasa tidak tenang, tertekan dan secara alamiah manusia akan mencari cara untuk mengatasi, mengurangi, menanggulangi permasalahan tersebut agar merasa tenang dan tidak tertekan. Allah swt selaku pengatur kehidupan ini telah memberikan informasi tentang dinamika kehidupan yang terdapat rasa suka duka, peristiwa menyenangkan and peristiwa sulit dan cara menghadapi peristiwa tersebut dalam Kalam-Nya.

Peristiwa-peristiwa atau tuntutan hidup dapat menimpa setiap orang, tanpa membedakan latar belakang ataupun profesi. Menurut ajaran agama, kejadian yang buruk pun mempunyai tujuan, dan bagi manusia dianjurkan untuk besabar. Sabar yang ditunjukkan individu yang terkena musibah adalah tangga menuju perkembangan spiritual. Sikap sabar yang ditunjukkan individu merupakan upaya yang dilakukan dalam rangka mengatasi,

menanggulangi stres yang dihadapi individu, yang dikenal dengan istilah koping.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’”(Al Baqarah : 45)

Dalam kitab tafsir Ibnu Katsir karya Al Imam Abul Fida Isma'il, diceritakan bahwa Abdur Rahman ibnu Zaid ibnu Aslam mengatakan sabar ada dua macam, yaitu sabar karena Allah dalam menjalankan hal-hal yang disukai Allah, sekalipun terasa berat dirasakan oleh jiwa dan raga; dan sabar karena Allah dalam meninggalkan hal-hal yang dibenci olehNya, sekalipun bertentangan dengan kehendak hawa nafsu sendiri. Jadi praktik dari pelaksanaan sabar tidak hanya ketika menghadapi permasalahan hidup namun juga ketika mendapatkan kesenangan. Dalam kitab yang sama, dijelaskan bahwa Sa'id ibnu Jubair mengatakan sabar adalah pengakuan seseorang kepada Allah SWT atas permasalahan atau kejadian yang menyimpannya, dan menjalani hal tersebut dengan penuh ketabahan karena mengharapkan pahala yang ada disisi-Nya.

Selain sabar, Al Quran juga menyebutkan agar melaksanakan shalat ketika ada permasalahan. Shalat adalah bentuk penghambaan individu terhadap Tuhan yang meciptakan dan mengatur hidupnya. Dalam tafsir Ibnu Katsir diterangkan bahwa shalat adalah penolong yang paling besar untuk memperteguh diri dalam melakukan suatu perkara. Hal ini telah

dicontohkan oleh Rasulullah yang selalu melaksanakan shalat ketika mendapat permasalahan atau cobaan. Sahabat nabi Abdul Aziz (dalam Ibnu Katsir) menceritakan bahwa saudaranya, Hudzaifah ibnul Yaman pernah mengatakan :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى (رواه احمد)

“Rasulullah saw bila mengalami suatu perkara (cobaan), maka beliau selalu shalat.” (HR. Ahmad)

Seseorang yang ditimpa kejadian sulit atau permasalahan akan cenderung berkeluh kesah, karena memang manusia mempunyai sifat dasar tersebut. Dalam psikologi hal tersebut dikenal sebagai koping negatif. Yaitu ekspresi yang menunjukkan hubungan yang kurang dengan Allah, pandangan yang tidak menyenangkan tentang kehidupan dunia (Aflakseir, & Coleman, 2001, hal.45). Individu dengan religiusitas yang rendah sangat memungkinkan berperilaku koping negatif. Sikap manusia tersebut telah digambarkan dalam Al Quran surat Al Ma'arij ayat 19-23 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.”

Hal senada juga dijelaskan dalam hadits Qudsi (Usman, 1990, hal.255), sebagai berikut :

إبن آدم, عِنْدَكَ مَا يَكْفِيكَ, وَاَنْتَ تَطْلُبُ مَا يُطْفِيكَ, إبن آدم, لَا بِقَلِيلٍ تَقْنَعُ, وَلَا بِكَثِيرٍ
تَشْبَعُ. إبن آدم, إِذَا أَصْبَحْتَ مُعَا فَيَّ فِي جَسَدِكَ أَمْنًا فِي سِرْبِكَ, عِنْدَكَ قُوَّةٌ يَوْمَكَ فَعَلَى
الدُّنْيَا الْعَفَاءُ (رواه ابن عمرى و البيهقي عن ابن عمر)

“Wahai anak Adam! Padamu telah ada kecukupan, namun engkau masih saja mencari-cari apa yang nantinya akan menjadikan engkau melampaui batas. Wahai anak Adam! Engkau ini tidak puas dengan yang sedikit dan tidak kenyang dengan yang banyak. Wahai anak Adam! Apabila pagi-pagi jasadmu telah diberi sehat dan ‘afiyat, merasa aman dengan lingkungannya dan memiliki makanan untuk hari itu, tak perlu kau pedulikan lagi apa yang terjadi pada dunia.”

Ketika mendapatkan suatu permasalahan yang menimpanya, individu tersebut tidak menjadikan Tuhan dan agamanya sebagai sandaran dalam menghadapi permasalahan dan berusaha mencari penyelesaiannya. Namun justru berkeluh kesah, pasrah tidak mau melakukan sesuatu upaya dan mencari alasan agar mendapat simpati dari orang lain. Individu seperti ini sangat rentan dengan kecemasan dan kesehatan fisik ataupun mental yang rendah. Individu dengan religiusitas yang rendah cenderung melakukan koping negatif yang akhirnya mereka memilih berperilaku pasif dalam menghadapi permasalahan.

Koping yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi perasaan tertekan yang dirasakan bertujuan agar memperoleh ketenangan batin. Untuk memperoleh ketenangan hati, individu harus mengingat Tuhan agar memperoleh tanggapan. Sebagaimana diceritakan dalam Al Quran :

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ

“karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu”

(Al Baqarah : 152)

Yang dimaksudkan Allah akan mengingat hamba-Nya ialah Allah melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya. Agama Islam sebagai jalan memperoleh spiritualitas melalui sikap religius telah merekomendasikan cara agar selalu mengingat Allah, yaitu berdzikir.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar Ra’d : 28)

Menurut Chittick (2001) mengingat Allah (dzikir) adalah segala sesuatu yang dapat mengingatkan individu terhadap Tuhan dan segala upaya yang digunakan agar senantiasa membawa Tuhan dalam pemikirannya (dalam Aflakseir & Coleman, 2001, hal.47). Dengan mengingat Allah maka setiap kali mendapat permasalahan akan merasa tenang, karena yakin ada Dzat diluar kuasanya yang telah menentukan segalanya.

Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan membaca Al Qur’an, berdoa dan shalat tahajud. Diceritakan bahwa Khalid bin Walid, panglima perang muslim yang terkenal menderita sakit neurosa, dan Rasulullah saw memberi resep obat. *Pertama* istiqomah membaca Al Qur’an, *kedua* banyak berdoa dan *ketiga* tidak meninggalkan qiyamul lail.

Dalam cerita lain bahwa pada zaman nabi terdapat kejadian yang menimpa lelaki dan lelaki tadi mengadu pada shahabat nabi yang sangat terkenal kealimannya, yaitu shahabat Ibnu Mas'ud perihal penyakitnya. Lelaki tadi mengadu dia tidak bisa menikmati makan, tidur tidak nyenyak dan hatinya selalu gelisah. Dan shahabat nabi, Ibnu Mas'ud menganjurkan pada lelaki tersebut agar melaksanakan 3 hal, yaitu membaca Al Quran, menghadiri pengajian agama dan melaksanakan shalat tahajud.

Al Qur'an adalah wahyu Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw sebagai mukjizat kenabian. Al Quran berasal dari kata *qara`a-yaqra`u-qur`aan*, yang berarti bacaan. Dan terbukti bahwa Al Quran adalah bacaan yang paling banyak dilafalkan oleh manusia yang ada di dunia ini. Hal ini dikarenakan Al Quran mengandung mukjizat sebagai obat penenang bagi siapa saja yang ditimpa kecemasan, gelisah, tertekan. Terdapat banyak ayat Al Quran yang menunjukkan bahwa Al Quran adalah obat bagi para pembacanya, diantaranya :

...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءً..... ﴿٤٤﴾

“Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin.” (QS. Fushshilat : 44)

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus :57)

Imam Ali Ash-Shabuni dalam kitabnya Shafwatut Tafassir menerangkan empat fungsi dari Al Quran, yaitu :

a. مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ أَي مَوْعِظَةٌ مِّن خَالِقِكُمْ

Al-Qur'an sebagai pelajaran dari Tuhan yang Maha pengajar. Imam Al-Ghazali dalam "*Jawahir al-Qur'an*" mengatakan seluruh cabang ilmu pengetahuan baik yang datang terdahulu maupun kemudian, baik yang telah diketahui maupun belum, semuanya bersumber dari Al-Qur'anul karim. Bukti salah satunya ialah karena Al-Qur'an diturunkan dengan menggunakan bahasa arab telah mendorong lahirnya ilmu tata bahasa yang kemudian kita kenal dengan ilmu nahwu dan sharaf.

b. شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ أَي يَشْفِي مَا فِيهَا مِنَ الشَّرْكِ وَالشُّكِّ وَالْجَهْلِ

Al-Qur'an adalah obat yang sempurna bagi segala penyakit baik penyakit zhahir maupun bathin

c. هُدًى أَي هِدَايَةٌ مِنَ الضَّلَالِ

Al-qur'an diturunkan Allah untuk memberikan petunjuk kepada manusia, membimbing dan membawanya kepada keselamatan baik di dunia maupun di akhirat.

d. رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ أَي رَحْمَةٌ لِأَهْلِ الْإِيمَانِ

Al-Qur'an berfungsi sebagai rahmat bagi insan nan beriman. Ketika Al-Qur'an dibaca, dipahami maknanya dan dilaksanakan ajarannya maka akan menciptakan ketenangan, jauh dari rasa resah dan gelisah, siap menghadapi berbagai problematika kehidupan serta

mampu menghantarkan kepada kebahagiaan baik dunia maupun di akhirat.

Doa merupakan benteng pertahanan individu dalam menghadapi kehidupan. Segala peristiwa sangat mungkin terjadi di luar kuasa dan keinginan manusia. Disinilah letak kekuatan doa. Melalui berdoa setiap individu dapat memperoleh harapan dan kekuatan untuk menghadapi permasalahan yang terjadi, karena keyakinan dan keterhubungan dengan Tuhan yang mengatur kehidupan. Sehingga individu tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan optimis.

Segala tuntutan dan permasalahan (stressor) yang dihadapi dapat diatasi dengan dua cara, yaitu penyelesaian masalah dengan pengelolaan dari dalam diri manusia (*intrinsik*) dan dari luar diri manusia (*ekstrinsik*). Pengelolaan secara intrinsik dilakukan dengan meningkatkan spiritualitas, melakukan cara-cara yang sesuai dengan ajaran agama. Individu yang seperti ini yakin bahwa segala sesuatu datang dari Allah swt, dan sebagai hamba-Nya dia hanya melakukan tugasnya. Permasalahan dan kejadian sulit yang dialaminya diterima dengan tanpa berkeluh kesah dan tetap berusaha mencari cara penyelesaian permasalahannya. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan Allah sang Kuasa.

Upaya individu mengubah situasi, perasaan tertekan dan permasalahan (stressor) menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam hidupnya. Karena

merasakan hal yang tidak menyenangkan maka berusaha melakukan suatu upaya dalam rangka menyelesaikan stressor tersebut. Sikap tersebut digambarkan dalam Al Quran :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ... ﴿١١﴾

Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (QS. Ar Ra'd : 11)

Ayat diatas dapat menggambarkan sikap seseorang, yaitu :

1. Bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri
2. Menyadari bahwa hidup ini bermakna
3. Mempunyai misi dan tujuan yang harus dicapai
4. Idealisme
5. Kesadaran akan sunnatullah, bahwa Allah menciptakan segala yang ada di dunia ini berpasangan, adanya jelek-bagus, gagal-sukses, menderita-bahagia

Berdasarkan ayat-ayat diatas dapat dipahami bahwa setiap individu mendapatkan cobaan berupa permasalahan yang dihadapi dan hal tersebut telah menjadi sunnatullah yang tidak mungkin dapat dihindari. Permasalahan tersebut menimbulkan perasaan tidak tenang dan tertekan yang akhirnya mendorong individu untuk melakukan upaya untuk mengelola stressor tersebut (koping). Salah satu koping yang dilakukan adalah religius koping yaitu berdasarkan koping yang dilakukan didasarkan pada keyakinan kepada

Allah dan mempraktikkan ajaran agama sehingga diperoleh ketenangan batin (ruhaniah) yang akan mengantarkan pada kesehatan mental (jasmaniah).

E. Perspektif Teori Perbedaan Religius Koping Pada Mahasiswa Santri Dan Bukan Santri

Setiap individu ketika mendapat permasalahan akan mencari dan melakukan upaya untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Hal ini sudah merupakan sifat alamiah manusia mencari ketenangan hati, karena manusia manapun tidak dapat bertahan terus menerus berada dalam keadaan tertekan, tegang, cemas dan perasaan buruk lainnya, sehingga individu tersebut akan melakukan koping.

Lazarus dan Folkman (1984) telah menyebutkan dua macam koping, yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Dua pola koping ini kemudian dikembangkan oleh Pargament bahwa religius dapat menjadi bagian dari koping juga (Pargament, 1992). Pargament melakukan banyak penelitian terkait dengan religiusitas, dan hasilnya adalah religius berkorelasi positif terhadap banyak aspek kehidupan, diantaranya kesejahteraan individu (Pargament, 1997). Peneliti yang lain melakukan penelitian juga tentang religiusitas dan hasilnya adalah ditemukan hubungan positif antara religius dengan kebahagiaan (Lewis, 2000), religiusitas dengan kesejahteraan (French & Joseph, 1999), bahkan Koenig & Larson telah mengkaji 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental (dalam Utami, 2012, hal.48).

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki religius tinggi lebih memungkinkan individu tersebut jauh dari perasaan cemas, tertekan karena permasalahan yang dihadapi. Individu dengan religius yang tinggi meyakini Tuhan sebagai Zat yang mengatur hidupnya dan dapat memberi kekuatan pada individu tersebut mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Religius yang tinggi dapat diperoleh dan tercermin dari perilaku sehari-hari individu tersebut dalam menjalankan ajaran agamanya. Dan manusia adalah makhluk yang seringkali melakukan suatu pekerjaan karena terdapat motivasi eksternal yang tinggi, khususnya berasal dari lingkungannya. Lingkungan yang memberikan motivasi yang tinggi terhadap individu adalah lingkungan yang berbasis keagamaan, yaitu lembaga-lembaga keagamaan seperti pondok pesantren, ma'had, rumah tahfizh dan lain sebagainya.

Ma'had adalah salah satu jenis lembaga keagamaan yang memberikan pelayanan dan mempunyai kegiatan berbasis keagamaan, sehingga sangat dimungkinkan mahasiswa yang tinggal didalamnya, yang juga disebut mahasiswa santri mempunyai tingkat religiusitas yang tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bertempat di ma'had. Hal ini disebabkan mahasiswa yang tidak bertempat di pondok tidak mendapatkan pelayanan dan pendidikan keagamaan secara intensif dan terstruktur. Kegiatan keagamaan mahasiswa ditentukan oleh keinginan dan kehendak mereka sendiri, sehingga sangat bergantung pada motivasi internal mahasiswa yang tidak bertempat di lembaga pendidikan berbasis keagamaan.

Dari paparan teori tersebut peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa yang bertempat di lembaga keagamaan (ma'had, pondok pesantren) mempunyai tingkat religiusitas yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bertempat di lembaga keagamaan (kos). Hal tersebut dikarenakan tingkat kegiatan keagamaan yang diperoleh mahasiswa yang bertempat di lembaga keagamaan (mahasiswa santri) lebih intens dan terstruktur dibandingkan mahasiswa yang tidak bertempat di lembaga keagamaan (mahasiswa bukan santri).

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini berdasarkan sudut pandang teoritis dan realitas empirik yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada perbedaan tingkat religius koping pada mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri
2. Mahasiswa santri diasumsikan memiliki tingkat religius koping yang lebih besar daripada mahasiswa yang bukan santri