

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Spiritual Well Being*

1. Pengertian *Spiritual Well Being*

Spiritual Well Being atau dikenal dengan kesejahteraan spiritual berasal dari dua kata yaitu kesejahteraan dan spiritual. Sejahtera, adalah suatu kondisi yang serba baik, masyarakatnya dalam keadaan makmur, sehat dan damai.¹

Terdapat dua pendekatan untuk memahami *well being* menurut Ryan dan Deci: Pertama, pendekatan yang difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan berupa “batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan.” Pendekatan yang kedua adalah pengembangan potensi manusia, batasan menjadi orang yang fungsional secara keseluruhan/utuh, termasuk cara berpikir yang baik dan fisik yang sehat.²

Sejahtera dapat diartikan juga sebagai suatu kondisi aman sentosa, makmur, serta selamat, terlepas dari berbagai gangguan,³ sedangkan kesejahteraan adalah keamanan dan keselamatan (kesenangan hidup, kemakmuran dan sebagainya). Kesejahteraan dalam UU No 6 tahun

¹ id.wikipedia.org, *Definisi kesejahteraan*, diunduh pada 3 Februari 2014 pkl 19.23

² P. Alex Linley and Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice*, Canada: Jhon Wiley & Son, Inc., 2004, Hlm 371

³ kamus besar bahasa Indonesia online, *Definisi Sejahtera*, diunduh pada 3 Februari 2014, pkl 19.23

1974 yaitu suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesusilaan dan ketentraman lahir batin.⁴ Sedangkan pengertian sejahtera menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat yaitu suatu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya yang meliputi kecukupan dan mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Termasuk juga terpenuhinya hak asasi dan partisipasi serta terwujudnya masyarakat beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁵

Kesejahteraan dapat tercapai ketika terpenuhi kebutuhan dasar, makmur, sehat, damai dan selamat, beriman dan bertaqwa. Untuk mencapai kesejahteraan tersebut manusia melakukan berbagai macam usaha, misalnya di bidang pertanian, perdagangan, pendidikan, kesehatan serta keagamaan, pertahanan-keamanan dan sebagainya. Manusia juga melakukan upaya-upaya secara individu serta berkelompok. Upaya mencapai kesejahteraan lewat kelompok misalnya membentuk paguyuban, koperasi, asosiasi, organisasi serta membentuk Negara.

⁴ www.kamushukum.com, artikel parameter kesejahteraan, dalam majalah Tamaddun edisi Desember-Januari 2008, diakses pada 3 Februari 2014, pkl 19.43

⁵ www.menkokesra.go.id, pengertian sejahtera pada artikel Parameter Kesejahteraan, dalam majalah Tamaddun edisi Desember-Januari 2008, diakses pada 3 Februari 2014, pkl 19.43

Spiritual, spiritualitas, dan spiritualisme berasal dari kosa kata Latin *spirit* atau *spiritus* yang berarti napas.⁶ sedangkan *spirare* berarti untuk bernapas. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka untuk hidup adalah untuk bernapas, memiliki napas artinya memiliki spirit. Menurut Hasan, *spirit* dapat diartikan sebagai kehidupan, nyawa, jiwa, dan napas. Hasil penelitian Martsof dan Mickey mengungkapkan beberapa kata kunci yang mengacu kepada pengertian *spiritualitas*, yaitu: makna (*meaning*), nilai-nilai (*values*), transendensi (*transcendancy*), bersambungan (*connecting*), dan menjadi (*becoming*).⁷

Spiritual menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya adalah berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin), spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup serta merupakan bagian paling pokok dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.⁸

Spiritualitas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yang spiritual mempunyai kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan sesuatu yang bersifat duniawi dan sementara. Spiritualitas merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih daripada hal yang bersifat indrawi. Salah satu aspek dari spiritual

⁶ Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012, Hlm. 330.

⁷ *Ibid*

⁸ Aliah B Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2006 Hlm 288

adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, dan menghilangkan ilusi dari gagasan yang salah yang berasal dari alat indera, perasaan, dan pikiran.⁹

Spiritualitas merupakan bentuk dari *habluminallah* (hubungan antara manusia dengan Tuhannya) yang dilakukan dengan cara sholat, puasa, zakat, haji, doa dan segala bentuk ibadah lainnya. Secara garis besar *spiritualitas* merupakan kehidupan rohani (*spiritual*) dan terwujud dalam cara berpikir, merasa, berdo'a dan berkarya.¹⁰ Seperti dinyatakan William Irwin Thomson, bahwa *spiritualitas* bukan agama, namun tidak dapat dilepaskan dari nilai keagamaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Kesehatan spiritual mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup seseorang; mengandalkan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi (*the higher power*), merasakan kedamaian, atau merasakan hubungan dengan alam semesta.¹¹ Spika, Shaver, dan Krickpatrick mencatat tiga peran spiritualitas dalam proses *Coping*, yaitu menawarkan makna kehidupan, memberikan *sense of control* terbesar dalam mengatasi

⁹ *Ibid*, Hlm 289

¹⁰ Jalaludin, *op.cit.* Hlm. 331.

¹¹ Graham, dkk, *Religion And Spirituality In Coping With Stress, Journal of Counseling and Values* 46, 2001

situasi, dan membangun *self esteem* (harga diri). Oleh karena itu spiritualitas cukup berperan dalam proses *Coping*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan spiritual adalah suatu kondisi dimana seseorang terpenuhi kebutuhan/ bahagia secara ruhani atau kejiwaannya, ia merasa dekat dengan Penciptanya, sehingga dalam melakukan segala sesuatu/ dalam berkata dan berbuat atau menyelesaikan permasalahan selalu dilakukan dan dimaknai positif.

2. Spiritualitas dan Religiusitas

Para pakar banyak yang menyatakan keberatan jika istilah spiritual dan religius dianggap sama. Spiritualitas kehidupan merupakan intisari kehidupan. Spiritualitas adalah kesadaran manusia tentang diri, asal, tujuan, dan nasib. Sedangkan Religiusitas (agama) merupakan kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Agama merupakan serangkaian praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu dan dianut oleh anggota-anggotanya. Agama memiliki kesaksian iman, komunitas, dan kode etik. Jika spiritualitas memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran), maka agama memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan seseorang (perilaku atau tindakan). Setiap manusia dapat

menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama.¹²

Penganut agama ortodox beranggapan spiritualitas merupakan wujud dari aspek pengalaman keberagamaan mereka, karena melihat bahwa spiritualitas merupakan hal yang bersifat sekular daripada bagian dari ritual keagamaan mereka. Beberapa orang memandang bahwa spiritualitas bukan agama, melainkan hubungan aktif dan penting dengan kekuatan, semangat atau perasaan diri yang terdalam.¹³

Mereka yang menganut spiritualitas dalam agama memiliki anggapan sebagaimana dinyatakan oleh William Irwin Thompson “Agama tidak sama dengan spiritualitas, namun agama merupakan bentuk spiritualitas yang hidup dalam peradaban.” Spiritualitas dalam agama membawa konotasi bagaimana karakter kepercayaan seseorang dalam hubungannya dengan Tuhan.¹⁴

Umat islam mengasah spiritualitas keberagamaan yang dimiliki melalui shalat. Spiritualitas dalam keberagamaan merupakan pengalaman yang suci karena spiritualitas adalah segala hal yang bersifat rohani yang ada di dalam diri manusia yang hidup. Spiritualitas dan agama merupakan dua hal mendasar dalam kehidupan yang harus saling diperhatikan. Untuk memahami dasar spiritualitas,

¹² Aliah B Purwakanian Hasan, *op.cit*, Hlm 295.

¹³ *Ibid*

¹⁴ *Ibid*

seseorang harus memahami makna mendasar yang ada dibalik ayat Allah tentang alam semesta.¹⁵

Agama dari hari ke hari senantiasa memberikan keringanan, sebaliknya spiritualitas membebaskan seseorang untuk selamanya berada pada lingkaran hidup dan mati. Agama merupakan upaya untuk mengikuti guru yang mendapat pencerahan, namun hanya dengan interpretasi yang tepat terhadap ajarannya seseorang dapat memperoleh spiritualitas untuk mencapai tujuannya. Jika seseorang ingin memahami dasar kehidupan dan mencapai tujuan perjalanan kosmik, ia harus memahami spiritualitas secara keseluruhan. Sebaliknya, jika seseorang menginginkan hidup dalam kehadiran fisik yang termanifestasi dalam kehidupan dengan cara yang terbaik dan masih mengikuti dogma agama merupakan sesuatu yang sudah mencukupi.¹⁶

3. Tingkatan Spiritualitas

Menurut guru sufistik, terdapat tujuh tingkat spiritualitas manusia, dari yang bersifat egoistik sampai yang suci secara spiritual, yang dinilai langsung oleh Allah bukan oleh manusia. Seseorang yang mencari jalannya, harus mengenal dan menyadari karakter serta perilaku dirinya secara jujur, sebelum naik pada tingkat yang lebih tinggi. Mengenali karakteristik masing-masing tingkatan merupakan

¹⁵ *Ibid*

¹⁶ *Ibid*

hal yang penting, khususnya pada tingkatan dimana ia berada.¹⁷

Tingkatan ini terdiri dari:

a. Nafs Ammarah (*The Commanding Self*)

Tahap ini merupakan tahapan dimana orang yang nafsunya didominasi godaan yang senantiasa mengajak ke arah kejahatan. Seseorang yang berada pada tahap ini tidak dapat mengontrol kepentingan dirinya dan tidak memiliki moralitas atau perasaan kasih. Contoh sifat-sifat yang muncul pada tahap ini diantaranya yaitu: dendam, kemarahan, ketamakan, gairah seksual, dan iri hati.

b. Nafs Lawwamah (*The Regretful Self*)

Pada tahap ini, manusia mulai memiliki kesadaran terhadap perilakunya, ia dapat membedakan yang baik dan yang benar, dan menyesali kesalahan-kesalahannya. Namun, ia belum memiliki kemampuan untuk mengubah gaya hidupnya dengan cara yang signifikan.

c. Nafs Mulhimah (*The Inspired Self*)

Orang yang berada pada tahap ini mulai merasakan ketulusan dari ibadahnya. Ia benar-benar termotivasi pada cinta kasih, pengabdian dan nilai-nilai moral.

d. Nafs Muthma'innah (*The Contented Self*)

Pada tahap ini, orang merasakan kedamaian. Pergolakan pada tahap awal telah lewat, kebutuhan dan ikatan-ikatan lama tak lagi

¹⁷ Aliah B Purwakania Hasan, *op.cit*, Hlm 310

penting. Kepentingan diri mulai lenyap, sehingga membuat seseorang lebih dekat dengan Tuhannya. Tingkat ini membuat seseorang menjadi berpikiran terbuka, bersyukur, dapat dipercaya, dan penuh kasih sayang, dapat dikatakan bahwa seseorang telah mencapai tingkat jiwa yang tenang.

e. Nafs Radhiyah (*The Pleased Self*)

Seseorang yang berada pada tahap ini tidak hanya tenang dengan dirinya, namun juga tetap bahagia dalam keadaan sulit, musibah, atau cobaan dalam kehidupannya. Ia menyadari bahwa segala kesulitan datang dari Allah untuk memperkuat imannya.

f. Nafs Mardiyah (*The Self Pleasing to God*)

Pada tahap ini, seseorang telah menyadari bahwa segalanya tidak dapat terjadi begitu saja melainkan berasal dari Allah. Tidak ada lagi rasa takut dan tidak lagi meminta. Mereka yang berada dalam tahap ini telah mencapai kesatuan internal. Tahap ini termanifestasi melalui ikatan Sang Pencipta dengan yang diciptakan-Nya, melalui perasaan cinta yang mendasarinya.

g. Nafs Safiyah (*The Pure Self*)

Seseorang yang telah berada atau mencapai tahap akhir ini telah mengalami transendensi diri yang seutuhnya. Titik ini merupakan titik kesucian, tidak ada nafs yang tersisa, hanya penyatuan dengan Allah. Seseorang telah menyadari kebenaran sejati, “Tidak ada Tuhan selain Allah”. Ia menyadari bahwa tidak ada apa-apa lagi

kecuali Allah, semua hanya milik Allah dan akan kembali pada-Nya, sehingga tidak ada lagi keinginan dan keluhan. Seseorang yang berada pada tahap ini adalah sosok manusia menyandarkan segala sesuatunya hanya pada Allah.

4. Aspek-Aspek *Spiritual*

Spiritualitas mengacu kepada kapedulian antar sesama. Sisi-sisi spiritualitas digambarkan: “berusaha untuk menyelesaikan permasalahan orang lain bukan saja merupakan kewajiban setiap orang; hal tersebut adalah suatu kesenangan yang paling baik dan luhur dalam kehidupan.¹⁸

Menurut Burkhand spiritualitas meliputi aspek sebagai berikut:

- a. Berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan
- b. Menemukan arti dan tujuan hidup
- c. Menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri
- d. Mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan Yang Maha Tinggi.¹⁹

Paloutzian dan Ellison membagi *Spiritual Well Being* kedalam dua aspek, yaitu *Religious Well Being (RWB)* yang berarti hubungan

¹⁸ Jalaludin, *op.cit.* Hlm. 334.

¹⁹ Achir Yani S Hamid, *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: EGC, 2009, Hlm 2

vertikal dengan Tuhan dan *Existential Well Being (EWB)* yang menjelaskan hubungan horizontal meliputi hubungan dengan sesama manusia, lingkungan serta kepuasan hidup,²⁰ Sedangkan menurut Miller, Fleming, and Brown-Anderson, aspek *Spiritual Well Being* yaitu: *Connection with God* (Hubungan dengan Tuhan), *Satisfaction with God and day-to-day living* (kepuasan dengan Tuhan dan kehidupan sehari-hari), *Future/life contentment* (masa depan/kepuasan hidup), *Personal relationship with God* (hubungan pribadi dengan Tuhan), *Meaningfulness* (kebermaknaan).²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Scott, Agresti, and Fitchett membagi *Spiritual Well Being* ke dalam tiga aspek yaitu *alienation*, *affiliation* dan *satisfaction with life*.

- a. “*Alienation relate to one’s sense of dissatisfaction with life and to one’s sense of distance from God.*” Menjelaskan tentang kebermaknaan, ketidakpuasan dengan hidup dan merasa ada jarak dengan Tuhan. Hal ini bukan berarti seseorang yang merasa tidak puas dengan hidup dan merasa ada jarak antara dirinya dengan Tuhan akan mendapatkan kesejahteraan spiritual, melainkan sebaliknya. Seseorang yang merasa mempunyai jarak dengan Tuhan, merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini,

²⁰ Ellison, C.W, *Spiritual Well Being: Conceptualization and Measurement*, *Journal of Psychology and Theology*, vol 11, 330

²¹ Miller, G., Fleming, W., & Brown Anderson, F. (1998). *Spiritual Well-Being Scale: Ethnic differences between Caucasians and African-Americans*. *Journal of Psychology and Theology*, 26, 358-364

maka tidak akan mendapatkan kesejahteraan spiritual, karena hatinya kering.

- b. *“Affiliation Relate to God takes care of persons and one’s experience of a positive relationship with God”* yang berarti menjelaskan hubungan yang positif dengan Tuhan, yang dimaksud hubungan yang positif dengan Tuhan adalah seseorang merasa hubungannya begitu dekat dengan Tuhan, segalanya tercukupi ketika ia dekat dengan Tuhan, sehingga apa yang ia lakukan semata-mata hanya untuk Tuhan. Cenderung memasrahkan apa yang terjadi kepada Tuhan, hal ini menjadikan seseorang selalu berpikir positif.
- c. *“Satisfaction with life relate to one’s sense of satisfaction with life.”* Menjelaskan hal-hal yang berhubungan dengan kepuasan serta masa depan. Seseorang cenderung puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini, memandang masa depan dengan penuh optimis sehingga motivasi yang dimiliki sangatlah tinggi. Hampir sama dengan *Affiliation*, aspek *Satisfaction with life* mendorong seseorang untuk selalu berpikir positif.

5. *Spiritual Well Being* dalam Perspektif Islam

Sejahtera dalam islam identik dengan kata bahagia, bahagia sendiri adalah terjemahan dari bahasa Arab “*asssa’adah*” yang berarti bahagia atau mujur.²²

Jiwa yang bahagia merupakan jiwa yang merasakan suasana baik dan menyenangkan, serta menggembirakan, dimana segala hal yang diraih dalam kehidupan sesuai dengan yang diinginkan.²³

Allah berfirman:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka.(QS. Al-Baqarah:201)

Firman Allah lainnya:

فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا
مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾

Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam syurga, Maka sungguh ia telah beruntung. kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan. (QS.Ali-Imran:185)

Allah juga berfirman dalam surat Huud ayat 108 yang berbunyi:

²² Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Amzah, 2011, Hlm 170

²³ *Ibid*

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ

وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُورٍ ﴿١٨﴾

Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatnya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.

Berdasarkan paparan beberapa ayat tersebut dapat dimengerti bahwa yang disebut *as-sa'adah* adalah suasana menyenangkan, yang dirasakan penghuni surga. Sejahtera secara spiritual (*Spiritual well being*) berarti kebahagiaan para insan yang ingin dekat dengan Allah dan mendamba surga. Bagaimana meraih kesenangan dan kebaikan hidup dengan mengutamakan pencapaian kasih sayang-Nya.²⁴

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا

اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: “Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah,” (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka). (QS. At-Taubah:59)

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ﴿٦٠﴾

²⁴*Ibid*, Hlm 173

dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu , lalu (hati) kamu menjadi puas. (QS Ad-Duhaa:5)

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)

Ketiga potongan ayat diatas juga menggambarkan bagaimana seseorang yang sejahtera secara spiritual, mereka cukup bahagia dan bersyukur terhadap ketentuan Allah, tidak mengeluh dan senantiasa mengingat Allah dalam berbagai situasi dan kondisi.

B. *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Kata *Coping* berasal dari kata *cope* yang dapat di artikan sebagai menghadapi, melawan, ataupun mengatasi. Menurut Lazarus dan Folkman *Coping* dipandang sebagai upaya perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu.²⁵ Seseorang dikatakan melakukan proses *Coping*, jika melibatkan empat tahapan: 1) Terjadinya suatu peristiwa kehidupan; 2) Penilaian primer dan sekunder pada suatu kejadian, yang

²⁵ Lazarus, *op.cit*, Hlm. 141

melibatkan evaluasi makna suatu peristiwa dan efektivitas sumber daya coping, secara berturut-turut; 3) Perilaku coping; 4) hasil akhirnya adalah kesehatan psikologis dan fisik.²⁶

Sejalan dengan pengertian tersebut, *Coping* menurut Davidson adalah bagaimana orang berupaya untuk mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya.²⁷ Menurut Di Matteto dan Martin Coping merupakan segala upaya, baik berfokus pada masalah ataupun berfokus pada emosi, untuk mengelola kejadian yang penuh dengan tekanan.²⁸ Hal ini merupakan proses dinamik yang berpusat pada lima tugas utama, yaitu berhadapan secara realistik dengan masalah, mentolerir atau menyesuaikan diri secara emosional dari kejadian atau realita negatif, berusaha mempertahankan citra diri yang positif, berusaha mempertahankan keseimbangan emosional, dan berubah untuk meneruskan hubungan yang positif dengan orang lain. Sehingga *Coping* atau respon pertahanan psikologis merupakan usaha individu untuk tetap dapat hidup sehat dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya.²⁹

Pengertian perilaku *Coping* yang dipergunakan pada penelitian ini ialah strategi atau pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

²⁶ *Ibid*, Hlm. 185

²⁷ Gerald Davidson dkk, *Psikologi Abnormal* (Terjemahan), Jakarta: Rajawali Pers, 2006

²⁸ Aliah B Purwakania Hasan, *Pengantar Kesehatan islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008, Hlm 443

²⁹ *Ibid*

2. Sumber dan Fungsi *Coping*

Menurut Pergament terdapat beberapa hal yang menjadi sumber *Coping* yang meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *Coping* tertentu, diantaranya:

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
- c. Psikologis (seperti kemampuan problem solving);
- d. Social (seperti kemampuan interpersonal, dukungan social); dan
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).³⁰

Pada dasarnya *Coping* memiliki fungsi tugas yang digambarkan oleh Lazarus sebagai berikut:

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan
- b. Mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- c. Mentoleransi atau mengakui peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negative
- d. Memelihara *self-image* yang positif
- e. Memelihara keseimbangan emosi
- f. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.³¹

³⁰ Pergament, *op.cit*, hlm 101

³¹ Shelley E. Taylor, *Health Psychology 6th ed*, New York: Mc.Graw-Hill, 2006, Hlm 206

3. Bentuk-Bentuk *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman dalam melakukan *Coping*, ada dua strategi yang dibedakan menjadi:

a. *Problem-focused Coping* (PFC)

Problem-focused Coping, yaitu usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Menurut Aldwin & Revenson beberapa hal yang menunjukkan strategi *Coping* tipe ini, antara lain sebagai berikut:

1. *Instrumental Action* (tindakan secara langsung)

Usaha yang dilakukan Individu dengan cara menetapkan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, fokus pada masalah yang menjadi sasaran dan menyusun rencana bertindak kemudian melaksanakannya.

Instrumental Action ini merupakan *active coping*. Contoh pernyataannya: “*I’ve been taking action to try to make the situation better*”

2. *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu melakukan usaha dengan cara berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, mengambil keputusan dengan sangat hati-hati, penuh perencanaan (*planning*) karena harus berpikir dengan matang. meminta pendapat orang lain

dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya. Contoh pernyataannya: *“I’ve been thinking hard about what steps to take”*

3. *Negotiation* (Negoisasi)

Usaha yang ditujukan pada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sudah dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalahnya. Aspek ini merupakan tahap dimana seseorang membutuhkan dukungan emosi dan sosial dari orang lain disekitarnya. Contoh pernyataannya: *“I’ve been getting help and advice from other people”*

b. *Emotion-focused Coping* (EFC)

Emotion-focused Coping, yaitu usaha mengatasi stress dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.³²

Indikator yang berorientasi pada strategi ini antara lain:

1. *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Individu melakukan usaha dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang. Contoh pernyataannya: *“ I’ve been*

³² Jeffrey S Nevid, dkk, Psikologi Abnormal, Jakarta: Erlangga, 2003, Hlm. 144.

doing something to think about it less, such as going to movie, watching TV, reading, sleeping, or shopping”

2. *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukan individu dengan menolak memikirkan masalah (*denial*) dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada (mengabaikan masalah yang dihadapi) dan membuat masalah menjadi ringan. Contoh pernyataannya:

“I’ve been saying to myself “this isn’t real”.”

3. *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Menganggap segala masalah yang terjadi adalah akibat kesalahannya sendiri, sehingga individu cenderung berpikir negatif terhadap dirinya. Strategi ini bersifat pasif dan *intropunitive* yang ditunjukkan dalam diri sendiri. Contoh pernyataannya: *“I’ve been blaming myself for things that happened”*

4. *Seeking meaning* (mencari arti)

Cara individu mengatasi stress dengan mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan. Individu pada aspek ini selalu berpikir positif, baginya kegagalan adalah hal yang wajar, masalah yang terjadi dilihat dari kaca mata positif. Sehingga hatinya menjadi tenang. Aspek ini berkaitan erat

dengan agama. Contoh pernyataannya: *“I’ve been looking for something good in what is happening”*³³

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe strategi *Coping*, suatu studi lanjutan yang dilakukan oleh Folkman, dkk mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused Coping* dan *emotion focused Coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan strategi *Coping* yang muncul, yaitu:

- 1) *Problem-focused Coping confrontative Coping*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko
- 2) *Seeking social support*; yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
- 3) *Planful problem solving*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.
- 4) *Emotion focused Coping Self-control*; usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan
- 5) *Distancing*; usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

³³ Taylor, *op.cit.* Hlm 195

- 6) *Positive reappraisal*; usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religious.
- 7) *Accepting responsibility*; usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.
- 8) *Escape/avoidance*; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.³⁴

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa terdapat dua tipe strategi *Coping* yaitu *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC).

4. Strategi *Coping*

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *Coping* adalah suatu cara atau metode yang dilakukan individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang

³⁴ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994, Hlm. 145

sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.³⁵

Sejalan dengan pengertian tersebut, MacArthur & MacArthur mendefinisikan strategi *Coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres, sehingga dapat dikatakan strategi *Coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Umumnya *Coping* strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa strategi *Coping* merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri.

³⁵F Kertamuda & herdiansyah H, *Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa baru*, jurnal univ.Paramadina Vol 6 no 1 April 2009, Hlm. 14

5. Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Menurut Smet terdapat berapa factor yang mempengaruhi perilaku *Coping* yaitu:

- a. Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, inteligensi, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas ekonomi secara umum, kekebalan, dan ketahanan.
- c. Social-kognitif: dukungan social yang dirasakan, jaringan social.
- d. Hubungan dengan lingkungan social, dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan social
- e. Strategi dalam melakukan *Coping*.³⁶

6. *Coping* dalam Perspektif Islam

Jika psikologi banyak melakukan penelitian yang mengkaji tentang *coping response* yang merupakan tanggapan terhadap stress yang diberikan kepada makhluk hidup, maka Islam banyak membahas konsep sabar (*shabr*) sebagai tanggapan terhadap ujian yang diberikan Allah kepada manusia.³⁷ Frekuensi penyebutan kata sabar dalam Al-Qur'an cukup tinggi. Muhammad Fuad Abd al-Baqi menyebutkan kata

³⁶ Smet, *op.cit.* Hlm. 130

³⁷ Teori "*sense of coherence*" Antonovsky dalam Aliah B Purwakania Hasan, Pengantar Psikologi Islami, Jakarta: Rajawali Pers, 2008, Hlm.444

sabar dengan berbagai perubahan bentya disebut sebanyak 101 kali di dalam Al-Qur'an tersebar pada 92 ayat dan 45 surat.³⁸

Meskipun pengertian sabar mencakup hal yang lebih luas, sabar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk perilaku pertahanan diri. Namun sabar memiliki karakter yang berbeda dengan respons pertahanan psikoogis pada umumnya. Sabar merupakan respons positif dari masalah yang dihadapi seseorang. Orang yang sabar mampu mengumpulkan sumber daya yang ia miliki sehingga ia memiliki kekuatan atau daya tahan terhadap masalah. Orang yang sabar mampu mencegah atau menahan diri dari tindakan yang keliru dalam memecahkan masalah atau tekanan yang dihadapi. Sabar merupakan mekanisme yang baik dari reaksi pertahanan psikologis, yang tidak terlepas dari dimensi spiritual.³⁹

Secara garis besar, ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stress, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan social.⁴⁰ ajaran islam memandang bahwa tidak ada yang paling penting selain Allah. Allah Mahabesar, Mahakuasa, dan Maha Penyayang memiliki sumberdaya yang tidak terbatas untuk mengatasi segala masalah manusia. Manusia wajib berusaha dan bersabar dengan melakukan manajemen waktu yang baik, seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an:

³⁸ Aliah B Purwakania Hasan, Pengantar Psikologi Islami, Jakarta: Rajawali Pers, 2008, Hlm 444

³⁹ *Ibid*, Hlm 445

⁴⁰ *Ibid*, Hlm. 87.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“ Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menepati kesabaran.” (QS Al-Ashr: 1-3)

Demi masa, (الْعَصْرِ) merupakan bentuk dari manajemen waktu, seseorang yang pandai mengatur waktu maka termasuk mampu melakukan *Coping* yang efektif. Allah bersumpah dengan al ‘ashr yang bermakna waktu, zaman atau masa. Pada zaman/masa itulah terjadinya amal perbuatan manusia yang baik atau pun yang buruk, terdapat berbagai pelajaran dan juga keajaiban. Jika waktu atau zaman itu digunakan untuk amal kebajikan maka itulah jalan terbaik yang akan menghasilkan kebaikan pula. Sebaliknya jika digunakan untuk kejelekan maka tidak ada yang dihasilkan kecuali kerugian dan kecelakaan. Mereka yang tidak mampu mengatur waktu sungguh menjadi orang yang merugi. Ayat yang menjelaskan *Coping* selain (الْعَصْرِ) dalam surat tersebut yaitu لَصَّبْرٌ yang berarti sabar, seperti sudah dijelaskan sebelumnya bahwa sabar merupakan salah satu mekanisme *Coping* yang dianjurkan dalam islam. sabar di atas ketaatan terhadap

Allah dan menjalankan segala perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya, sabar terhadap musibah yang menimpa serta sabar terhadap takdir dan ketetapan-Nya. Orang-orang yang bersabar di atas kebenaran dan saling menasehati satu dengan yang lainnya, maka sesungguhnya Allah telah menjanjikan bagi mereka pahala yang tidak terhitung.⁴¹

Namun segalanya dilakukan dengan pengharapan terhadap Allah. Allahlah yang akan menentukan hasilnya, sesuai dengan apa yang diupayakan manusia. Manusia menyadari dan berusaha memperbaiki kesalahannya, dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah. Selain itu, hubungan antarsesama manusia juga penting sebagai dukungan social dalam mengatasi segala masalah, terutama dukungan untuk bersabar dan melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah.

﴿ لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعْنَ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا
الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا
وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan.(QS Al-Imran:186)

⁴¹ Zuhaili Wahbah, dkk., *Buku Pintar Al-Qur'an Seven in One*, Jakarta: Almahira, Hlm 602

Stress timbul karena seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya, dengan memasrahkan diri, Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka. Seperti ter kutip dalam firman-Nya:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang dikehendakinya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketetapan bagi tiap-tiap sesuatu. (QS Al-Thalaq: 3)

Coping stress bagi mereka yang beriman dapat juga berupa do'a. Do'a merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik sehingga do'a dapat memberikan ketenangan, seperti yang dijelaskan dalam hadis berikut:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكُنْ لِي نَفْسِي تَ طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

orang yang berada dalam peristiwa yang sulit dapat memohon dengan mengatakan: *“Allah, aku memohon pada-Mu untuk memberikan pertolongan padaku, jangan meninggalkan aku walaupun hanya sekejap mata. Aku memohon pada-Mu untuk memperbaiki keadaanku, tidak ada Tuhan selain Allah. (HR. Abu Dawud).*

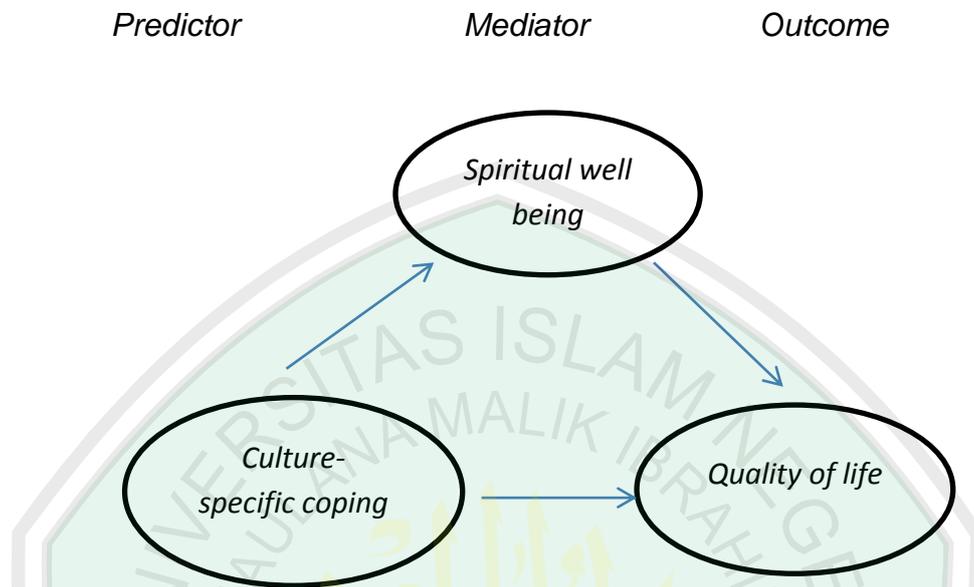
C. Hubungan Antara *Spiritual Well Being* dengan *Coping*

Seperti sudah dijelaskan di awal bahwa ada beberapa sumber *Coping*, Menurut Pergament terdapat beberapa hal yang menjadi sumber *Coping* yang meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *Coping* tertentu, diantaranya: Materi (seperti makanan, uang), Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan, Psikologis (seperti kemampuan problem solving), Social (seperti kemampuan interpersonal, dukungan social), dan Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).⁴²

Spiritual dalam hal ini menjadi salah satu sumber *Coping*, yaitu suatu perasaan kedekatan dengan Tuhan, sehingga dalam kaitannya dengan *Coping*, spiritual ini menjadi salah satu factor yang berpengaruh karena manusia selalu tidak terlepas dari kehidupan spiritual. sehingga spiritual erat jika dikaitkan dengan *Coping*. Seperti yang dijelaskan oleh Bolland bahwa *Spiritual Well Being* merupakan mediator yang menghubungkan antara *Coping* dan kualitas hidup.⁴³ Pendapat Bolland tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

⁴²Pergament, *loc.cit.*

⁴³Shawn O. Utsey, et al, *Spiritual Well-Being As A Mediator Of The Relation Between Culture-Specific Coping And Quality Of Life In A Community Sample Of African Americans*, Journal of Cross-Culture Psychology vol.38 no 2, 2007, Hlm 125

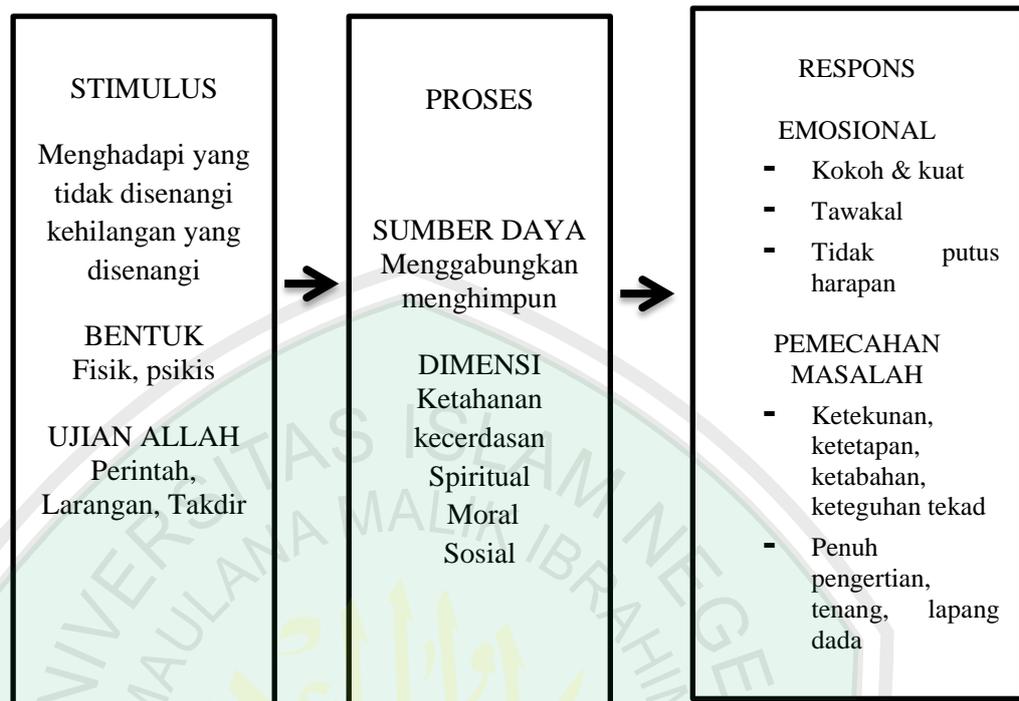


Gambar 2.1

Conceptual Framework for the Spiritual Well-Being Mediation Model

Spiritual digunakan dalam proses *Coping*, untuk resiliensi dan juga membuat diri menjadi positif yang pada akhirnya akan melahirkan kesehatan fisik dan psikis. Ketiganya saling berhubungan yaitu antara spiritual, *Coping* dan juga kualitas hidup individu.

Islam menjelaskan hubungan antara spiritual dan *Coping* yaitu digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2
Model sabar sebagai sistem dinamik pertahanan psikologis

Sebagai suatu sistem, sabar dapat ditinjau dari masukan atau stimulus mekanisme, dari tinjauan stimulus, sabar berarti menahan diri dalam menanggung semua penderitaan baik ketika menemukan sesuatu yang tidak disenangi maupun ketika kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar juga merupakan tahan menderita atau tahan uji dalam mengabdikan dan mengemban perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi yang mendorong perilaku berhati-hati dalam menghadapi sesuatu.⁴⁴

Berdasarkan gambar tersebut diketahui bahwa dimensi spiritual menjadi salah satu aspek yang berhubungan atau berpengaruh dalam proses pemecahan masalah (*Coping*).

⁴⁴ Aliah B Purwakania Hasan, Pengantar Psikologi Islami, Jakarta: Rajawali Pers, 2008, Hlm. 447

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *Spiritual Well Being* dengan *Coping* pada
Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maliki Malang



