

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Doa

1. Pengertian Doa

Kata *prayer* (doa)¹ diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan (*petitions*) kepada Tuhan.² Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri.³

Menurut Zakiyah Darajat yang dikutip oleh Dadang Ahmad Fajar⁴ doa merupakan suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai kesuksesan ruhani seseorang. Di kalangan awam, doa muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana' (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri ini, selanjutnya akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada.

¹ Dalam literatur keislaman berbahasa Inggris, kata *prayer* kadang-kadang diartikan sebagai doa atau shalat, secara bersama-sama atau sendirian

² Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hal. 165

³ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa . . .*, hal.53

⁴ *Ibid.*, hal. 39

Sebagian filsuf mengatakan bahwa doa merupakan buah dari pengalaman spiritual ilmiah dan menjadi satu kajian yang berkaitan dengan otentisitas wahyu dan Tuhan. Doa merupakan pemujaan universal, baik tanpa suara maupun bersuara, yang dilakukan baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umum, baik secara spontan maupun dilakukan secara rutin.⁵

Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Sedangkan sikap *khusyu'* dan *tadharru'* dalam menghadapkan diri kepada-Nya merupakan hakikat pernyataan seorang hamba yang sedang mengharapkan tercapainya sesuatu yang dimohonkan. Itulah pengertian doa secara syar'i yang sebenarnya. Doa dalam pengertian pendekatan diri kepada Allah dengan sepenuh hati, banyak juga dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Bahkan Al-Qur'an banyak menyebutkan pula bahwa *tadharu'* (berdoa dengan sepenuh hati) hanya akan muncul bila di sertai keikhlasan. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang shalih.

Dengan *tadharu'* dapat menambah kemantapan jiwa, sehingga doa kepada Allah akan senantiasa dipanjatkan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan susah, dalam penderitaan maupun dalam kebahagiaan, dalam kesulitan maupun dalam kelapangan. Dalam Al-Qur'an Allah telah menegaskan :

⁵ *Ibid.*, hal. 39

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ
 وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ
 مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya, dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharap perhiasan kehidupan dunia, dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami serta menurut hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.” (QS. Al-Kahfi : 28).

Al-Qur’an juga memberikan penjelasan bahwa orang-orang yang taat melakukan ibadah senantiasa mengadakan pendekatan kepada Allah dengan memanjatkan doa yang disertai keikhlasan hati yang mendalam. Sebuah doa akan cepat dikabulkan apabila disertai keikhlasan hati dan berulang kali dipanjatkan. Hal ini banyak ditegaskan dalam ayat Al-Qur’an, di antaranya :

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا
 تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ
 رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri (tadharu’) dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi sesudah Allah memperbaikinya, dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut akan tidak diterima dan penuh harapan untuk dikabulkan. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-A’raaf : 55-56).

Pengertian doa bagian dari ibadah adalah bahwa kedudukan doa dalam ibadah ibarat mustaka dari sebuah bangunan mesjid. Doa adalah tiang penyangga, komponen penguat serta syiar dalam sebuah peribadatan. Dikatakan demikian karena doa adalah bentuk pengagungan terhadap Allah dengan disertai keikhlasan hati serta permohonan pertolongan yang disertai kejernihan nurani agar selamat dari segala musibah serta meraih keselamatan abadi.

Berdasarkan devinisi di atas, maka doa dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan permohonan serta bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai bentuk permintaan atau harapan yang dilakukan oleh individu kepada Allah, dalam upaya untuk suatu kebaikan, juga sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri. Sehingga dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

2. Fungsi Doa

Dalam Islam, doa dipahami dalam tiga fungsi, yakni (1) sebagai ungkapan syukur, (2) sebagai ungkapan penyesalan, yaitu pengakuan atas penyimpangan dari ketentuan tuhan, dan (3) sebagai permohonan, yaitu harapan akan terpenuhinya kebutuhan dan dilengkapinya kekurangan dalam rangka mengabdikan kepada tuhan.⁶

Selain berfungsi sebagai sarana untuk memohon kepada Allah, doa juga merupakan wujud pengabdian hakiki. Makna doa dalam diri seseorang di mana Allah didudukkan atas dua persoalan. Pertama, sebagai

⁶ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa . . .*, hal. 40

pelayan, yaitu seseorang memperlakukan Allah sebagai pelayan untuk mewujudkan segala permohonannya. Dalam keadaan seperti ini, seseorang merasakan ketergantungan, di mana tanpa-Nya, semua tugasnya tidak akan mencapai keberhasilan. Kedua, Allah didudukkan sebagai Tuhan yang Maha dari segala Maha. Konsekuensinya, tidak selalu diharap pengabulan Allah atas setiap doa, tetapi lebih kepada kepuasan batiniah karena telah terjalin komunikasi dengan Allah. Menurut pendapat kedua ini, doa tidak sekedar memohon sesuatu kepada Allah, tetapi lebih tertuju pada pengabdian tanpa pamrih.⁷

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi doa di sini adalah sebagai ungkapan sukur, ungkapan penyesalan serta sebagai ungkapan permohonan yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk usaha untuk mengatasi masalahnya.

3. Macam-macam dan Bentuk Doa

Ditinjau dari makna, doa adalah pengharapan kepada sesuatu kekuatan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Dalam pengertian ini doa dibagi kedalam beberapa bagian. Pertama, doa *mahmudah*, yakni doa yang kandungannya adalah segala sesuatu yang telah diajarkan oleh nabi Muhammad Saw melalui hadis-hadisnya atau segala hal yang berkaitan dengan nilai kebenaran menurut syariat Islam, baik yang dibawa Nabi Muhammad Saw maupun yang dibawa oleh nabi-nabi yang sebelumnya, serta semua pengharapan akan kebaikan yang diperoleh oleh agama.

⁷ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa . . .*, hal. 56

Kedua, doa *madzmumah* atau *fasidah*, yaitu harapan yang berakhir keburukan atau niat buruk yang bertentangan dengan syariat, serta pa saja yang dilarang langsung oleh Rasulullah Saw.

Dalam kategori mahmudah, jika ditinjau dari bentuknya, dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Pertama, yang menggunakan kalimat perintah (*fi'l amr*) atau permohonan kepada Allah. Kedua, yang menggunakan nama-nama Allah atau *al-asma' al-husna*, yaitu dengan membaca berulang-ulang salah satu nama-Nya dengan harapan mendapatkan sesuatu yang sesuai dengan makna nama tersebut. Ketiga, yang berupa pujian kepada Allah dan secara harfiah tidak menyiratkan apa yang dimohonkan.⁸ Pada masa ini, doa dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu doa fuqoha dan doa para sufi,

1. Doa fuqoha, umumnya ditandai dengan penggunaan kalimat perintah (*fi'il amr*) dan penyebutan langsung apa yang diminta tanpa berliku-liku dengan mengungkapkan kelemahan dan tak keberdayaan diri dihadapan Allah.
2. Doa para sufi, ditandai dengan kecenderungan pada keyakinan bahwa Allah memahami segala yang diharapkannya melalui pujian-pujian yang ditunjukkan kepada-Nya.

Selain kedua hal tersebut tersebut di atas, doa juga memiliki bentuk-bentuk sebagai berikut:

1. Berdoa menggunakan ayat Al-quran

⁸ *Ibid.*, hal. 58

2. Berdoa menggunakan hadis
3. Berdoa dengan bahasa arab selain Al-quran dan hadis
4. Berdoa dengan menggunakan bahasa non-arab
5. Doa buatan sendiri
6. Berdoa dengan hisab (pendekatan ilmu falak dan hisab)
7. Doa ahlulbait

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa doa pada dasarnya dibagi menjadi dua yaitu, doa mahmudah yang merupakan segala sesuatu yang telah diajarkan oleh nabi muhammad Saw baik melalui hadis-hadisnya atau segala hal yang berkaitan dengan nilai kebenaran menurut syariat Islam, baik yang dibawa Nabi Muhammad Saw maupun yang dibawa oleh nabi-nabi yang sebelumnya, serta semua pengharapan akan kebaikan yang diperoleh oleh agama. Sedangkan doa madzmumah yang merupakan harapan yang berakhir keburukan atau niat buruk yang bertentangan dengan syariat, serta apa saja yang dilarang langsung oleh Rasulullah Saw. Serta memiliki bentuk doa dengan menggunakan ayat al-quran dan sebagainya.

4. Cara Perolehan Doa

Doa dapat diperoleh dengan berbagai cara, di antaranya dibuat berdasarkan kebutuhan pribadi sehingga perlu dengan merangkai ungkapan doa yang sesuai dengan harapannya. Selain itu, ada cara-cara untuk mendapatkan doa⁹ yaitu :

⁹ *Ibid.*, hal. 70

1. Cara *mushafahah*, yaitu secara langsung mendapat izin dari Rasulullah. Hal ini bisa dilakukan para sahabat saat mendapat masalah yang kemudian diadukan kepada Rasulullah Saw. Di masa sekarang doa *mushafahah* dilakukan dengan cara membaca hadis-hadis Rasulullah yang diberikan izin oleh pengajar atau guru setelah mendapat penjelasan teknis tentang apa yang dilakukan Rasulullah dalam hadis itu.
2. Melalui pendekatan *barzakhi*, yaitu suatu metode sufi dalam menghadapi ridha dan makrifat Allah. Doa ini dipakai dan diyakini para ahli tasawuf sebagai doa mustajab dan *ma'tsur barzakhi*. Selain itu, dengan metode *barzakhi* ini, mereka bukan bertemu dengan Rasulullah, melainkan bertemu dengan para guru yang telah wafat dan kemudia mengajarkan beberapa doa Rasulullah yang tidak sempat diterima saat guru itu masih hidup.
3. Ungkapan kebutuhan yang dirasakan pada saat itu. Dengan begitu, secara seponan mereka memohon kepada Allah untuk segera membantu memecahkan masalahnya. Doa seperti ini sebagai unsur reflek yang disebabkan rasa cemas yang dalam sehingga seseorang merasa berputus harapan kepada apapun dan siapapun kecuali kepada Allah. Dengan begitu, maka secara otomatis ia akan menyeru kepada Allah untuk meminta hal yang menjadi kebutuhannya. Situasi seperti ini dipandang boleh selama yang diseru dan yang dimintainya adalah Allah.

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan indikator dari variabel penelitian, bahwa hal yang akan diteliti dalam doa berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Umi Wakhidatul Mubarak, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Intensitas melakukan doa

Intensitas menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya, sedangkan intens, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar.

Jadi dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan intensitas dalam penelitian ini yaitu ukuran semangat (motivasi) dalam melakukan kegiatan berdoa.

2. Sikap dalam berdoa

Kata sikap menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah perbuatan yang berdasarkan pada pendirian dan keyakinan.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan sikap dalam berdoa adalah perbuatan berdoa kepada Allah dengan berdasarkan pendirian dan keyakinan.

3. Pemahaman tentang makna doa

B. *Coping Stress*

Sebelum membahas *coping stress* peneliti akan terlebih dahulu membahas *stress* yang menjadi dasar dari pembahasan *coping*.

1. *Stress*

- a. Pengertian *Stress*

Istilah *stress* berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. *Stress* merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang.¹⁰ *Stress* merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu *stress* (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.¹¹ Menurut Tristiadi dalam bukunya, menyebutkan *stress* adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi yang dikutip oleh Chaplin dalam Tristiadi menerangkan *stress* merupakan suatu keadaan tertekan baik fisik maupun psikologis.¹²

Melalui pendekatan respon *stress*, pengertian *stress* dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, ataupun merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi *stressor* (sumber *stress*). Selye yang dikutip oleh Noviyan¹³ mendefinisikan *stress* sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang

¹⁰ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hal. 15

¹¹ John. W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, edisi. 6, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 557

¹² Tristiadi Ardi A, *Psikologi Abnormal*, (Bandung: Lubuk Agung, 2011), hal. 59

¹³ Novian Mumtahinnah, *Hubungan Antara Stres dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tanggan Yang Tidak Bekerja*: jurnal, dari: www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/. Diakses pada tanggal 21 mei 2014

dikenakan padanya. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi *stress* dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan *stress* atau tidak.

Clonninger dikutip oleh Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra¹⁴ mengemukakan *stress* adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Kendall dan Hammen dikutip oleh Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra menyatakan *stress* dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *stress* merupakan suatu keadaan tertekan yang dialami oleh individu yang bisa bersumber dari tuntutan-tuntutan *internal* maupun *eksternal*, yang membuat tegang dan terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan yang belum mempunyai jalan keluar atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

¹⁴ *Ibid.*, hal. 28

b. Jenis dan Reaksi *Stress*

Para ahli psikologi mendefinisikan *stress* dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut *stress* dari lingkungan eksternal sebagai *stresor* (misalnya masalah pekerjaan), respon terhadap *stresor* sebagai *stress* atau *distres* (misalnya perasaan terhadap tekanan). Menurut Selye yang dikutip oleh Triantoro dan Nofran, menyebutkan satu jenis *stress* yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distres*. *Distres* yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak).¹⁵ Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. *Eustres* merupakan hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun), *stress* jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika *stress* berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Menurut Triantoro dan Nofrans menyebutkan ada empat macam reaksi *stress*, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif.¹⁶ Reaksi yang bersifat negatif antara lain adalah sebagai berikut:

1. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.

¹⁵ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi. . .*, hal. 22

¹⁶ *Ibid.*, hal. 23

2. Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
3. Reaksi proses berpikir (*kognitif*), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temanya.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *stress* memiliki dua jenis yaitu *distres* dan *eustres* masing-masing memiliki dampak yang baik dan buruk bagi individu, jika *distres* memiliki respon yang tidak sehat, maka sebaliknya *eustres* memiliki respon yang cukup sehat. Sedangkan reaksi dari *stress* bisa bersifat baik maupun buruk, dalam hal ini reaksi yang bersifat buruk dapat berdampak pada psikologis, fisiologis, proses berpikir, serta pada perilaku seseorang.

c. Dampak Negatif Stress

Stress dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut dapat merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Gejala-gejala *stress* mencakup perubahan kondisi mental, sosial, dan fisik. Gejala tersebut seperti kelelahan, kehilangan, atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala,

sering menangis, sulit tidur dan tidur berlebihan. Reaksi dari *stress* bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala,¹⁷ yaitu :

- a. Gejala *fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala *emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. Gejala *kognitif*, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala *interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala *organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja.

Berdasarkan definisi di atas kesimpulan yang dapat ditarik kesimpulan bahwa reaksi dari *stress* bisa berdampak negatif bagi fisik maupun psikis pada setiap individu yang mengalaminya. Kelima dampak tersebut (Gejala *fisiologis*, Gejala *emosional*, Gejala *kognitif*, Gejala *interpersonal*, Gejala *organisasional*) dialami individu ketika mengalami *stress*, pemahaman terhadap gejala-gejala *stress* akan

¹⁷ Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi . . .* , hal. 30

membuat individu mampu untuk melakukan tindakan *preventif* sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari *stress* melalui *coping*.

d. Sumber-sumber Stress

Pada remaja dan orang-orang yang beranjak dewasa, *stress* dapat bermuara dari berbagai sumber. Sumber-sumber itu antara lain adalah peristiwa hidup, kehidupan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya.¹⁸

a. Peristiwa hidup dan kerumitan sehari-hari

Beberapa psikologi kesehatan telah mempelajari dampak dari peristiwa kehidupan yang sangat signifikan yang bersifat individual. Orang yang mengalami perubahan hidup yang besar (kehilangan pasangan atau relasi dekat, kehilangan pekerjaan) memperlihatkan insiden yang lebih tinggi untuk menderita penyakit kardiovaskular dan kematian dini, dibandingkan orang yang tidak mengalami perubahan hidup besar.¹⁹

b. Faktor-faktor sosial budaya

Faktor-faktor sosial budaya dapat membantu menentukan stresor manakah yang cenderung dialami oleh individu apakah individu memandang peristiwa-peristiwa sebagai *stress* atau tidak, serta bagaimana pendapat mereka mengenai cara menghadapi *stresor* tersebut.

¹⁸ John W Santrock, *Remaja . . .*, 2003, hal. 295

¹⁹ *Ibid.*, hal. 296

2. *Coping*

a. Pengertian *coping*

Secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan *proses coping*. Lazarus yang dikutip oleh Triantoro dan Nofrans yang menyatakan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).²⁰

Coping menghasilkan dua tujuan, pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

Matheny dikutip oleh Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidak sadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan *stressor*, atau

²⁰ Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarga dan karirnya, tuntutan eksternal misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya.

memberikan ketahanan terhadap dampak *stress*.²¹ Murphy dikutip oleh Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, mengatakan bahwa tingkah laku *coping* sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial yang dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan.

Menurut Lazarus dikutip oleh Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra menyebutkan bahwa pada awalnya kata manajemen dalam arti *coping* memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan *coping* sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada.

Ada tiga komponen umum dalam proses *stress* dan *coping*, yaitu penilaian, emosi, dan *coping*. Pada konteks memberikan reaksi terhadap situasi penuh tekanan, penilaian (*appraisal*) akan menghasilkan emosi dan segera memberikan reaksi-reaksi emosi dalam berbagai bentuk. Berdasarkan perubahannya, emosi akan terpengaruh dan kemudian akan memberikan penilaian kembali (*re-appraisal*). Peristiwa ini merupakan proses yang berkesinambungan sehingga situasi yang dirasakan (ditemui) akan mempengaruhi keputusan yang akan diambil.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka maksud dari *coping* disini adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang

²¹ Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi . . .*, hal. 96

terjadi. Dengan tujuan individu mampu mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Serta, individu mampu untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

b. Fungsi *Coping*

Penanganan *stress* atau *coping* memiliki dua bentuk, yaitu dapat berupa fokus ketitik permasalahan, serta melakukan *regulasi* emosi dalam merespon masalah.

a. *Emotion-focused coping (Avoidance Coping)* atau *coping* yang berfokus pada emosi, di mana individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional²² adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, yang dilakukan individu atau mengatur emosinya, dan mempunyai ciri *represi*, *proyeksi*, *mengingkari*, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman.²³

Menurut Sarafino, *emotion-focused-coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh dengan *stress*. Individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara antara lain dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau

²² John. W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja . . .*, hal. 566

²³ Ridwan Saptoto, *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No. 1, hal.14

keluarga, melukan aktifitas yang disukai. *Emotional focused coping* memiliki aspek-aspek antara lain:

1. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
 2. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
 3. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan.
 4. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
 5. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara memikirkan jalan keluar.
 6. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, terkadang dengan sifat yang religius.
- b. *Problem-focused coping (approach coping)* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. *Problem focused coping* memiliki sifat analitis, logis, mencari informasi, dan berusaha untuk memecahkan masalah

dengan penyesuaian yang positif.²⁴ Seperti halnya *Emotional focused coping*, *problem focused coping* juga memiliki aspek-aspek sebagai berikut:²⁵

1. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain.
2. *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
3. *Planful problem-solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Billing dan moons mengkatagorikan perilaku *coping* menjadi dua macam, yaitu pertama sebagai metode aktif atau menghindar (*avoidant*). Kedua, *coping* dilihat sebagai respon fokus, yaitu orientasi pada masalah (*problem oriented*) dan orientasi pada emosi (*emotional oriented*).

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi *coping* dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu *emotion focus coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi, dengan aspek : *seeking social emotion support*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positif reappraisal*. Sedangkan *problem focus coping* atau usaha untuk mengurangi *stresor*, dengan

²⁴ *ibid*, hal.13

²⁵ Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi . . .*, hal. 97

aspek *seeking informational support, confrontive coping, dan planful problem solving*.

c. Proses Terjadinya *Coping*

Proses terjadinya *coping* menurut Lazarus²⁶ mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder²⁷ (*secondary appraisal*) akan muncul.

3. Coping Stress Pada Santri

Coping stress pada santri merupakan usaha untuk menghadapi situasi-situasi yang kurang menyenangkan, *stress* atau tekanan akibat perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dengan cara mengubah lingkungan atau situasi yang *stressful* untuk menyelesaikan masalah. Stone yang dikutip oleh putriani²⁸ mengatakan bahwa *coping* merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan sedangkan *coping stress* merupakan

²⁶ Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra,. *Manajemen Emosi . . .* ,hal. 102

²⁷ Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

²⁸ Putriani, F, G. *Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Optimisme, Dukungan Sosial dan Kepasrahan Kepada Tuhan*. Jurnal indigenous. Vol 8, No 2, hal. 33-40

suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi *stress* dan tuntutan dalam situasi tersebut.

C. Pengertian Santri

Menurut Zamakhsyari Dhofir berpendapat, Santri yaitu murid-murid yang tinggal di dalam pesantren untuk mengikuti pelajaran kitab-kitab kuning atau kitab-kitab Islam klasik yang pada umumnya terdiri dari dua kelompok santri yaitu: Santri Mukim merupakan santri atau murid-murid yang berasal dari jauh yang tinggal atau menetap di lingkungan pesantren. Santri Kalong merupakan santri yang berasal dari desa-desa sekitar pesantren yang mereka tidak menetap di lingkungan komplek pesantren yakni setelah mengikuti pelajaran mereka pulang²⁹.

Sedangkan asal usul kata “santri”, dalam pandangan Nurcholish Madjid dapat dilihat dari dua pendapat. *Pertama*, pendapat yang mengatakan bahwa “santri” berasal dari perkataan “*sastri*”, sebuah kata dari bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf.³⁰ Di sisi lain, Zamkhsyari Dhofier berpendapat bahwa, kata “santri” dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.³¹ *Kedua*, pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, yaitu dari kata

²⁹ <http://id.wikipedia.org/wiki/Pesantren>. Diakses pada tanggal 21 Agustus 2014.

³⁰ Nurcholish Madjid, *Bilik-bilik Pesantren: Sebuah Potret Perjalanan* (Cet. I; Jakarta: Paramadina, 1977), hal. 19

³¹ Zamkhasyari Dhofier, *Tradisi Pesantren* (Cet. II; Jakarta Mizan), hal. 18

“*cantrik*”, berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu pergi menetap.

D. Pengertian Pondok Pesantren

Pondok pesantren umumnya tergambar pada ciri khas yang biasanya dimiliki oleh pondok pesantren, yaitu adanya pengasuh pondok pesantren. Adanya masjid sebagai pusat kegiatan ibadah, serta adanya asrama sebagai tempat tinggal santri di samping tempat komponen tersebut. Seiring dengan perkembangan zaman, penyelenggaraan pendidikan di pesantren juga mengalami perubahan dan perkembangan, sehingga ada pesantren yang disebut khalafiyah dan ada yang disebut salafiyah. Pondok pesantren *Khalafiyah* atau *Ashriyah*, pondok pesantren yang mengadopsi sistem madrasah atau sekolah. Sedangkan pondok pesantren Salafiyah merupakan pondok pesantren yang masih tetap mempertahankan sistem pendidikan khas pondok pesantren baik kurikulum maupun metode pendidikannya.³²

M. Arifin menyatakan bahwa, penggunaan gabungan kedua istilah secara integral yakni *pondok* dan *pesantren* menjadi *pondok pesantren* lebih mengakomodasi karakter keduanya. Pondok pesantren menurut M. Arifin :

Suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui masyarakat sekitar, dengan sistem asrama (komplek) di mana santri-santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada di bawah kedaulatan dari *leadership* seorang atau beberapa orang kiai dengan ciri-ciri khas yang bersifat karismatik serta independen dalam segala hal.³³

³² Pedoman Pondok Pesantren, (Departemen Agama RI, Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam, Direktorat Pendidikan Keagamaan Dan Pondok Pesantren, Jakarta : 2003)

³³ M.Arifin, *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum)* (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), hal. 240

Kuntowijoyo menanggapi penamaan *pondok pesantren* ini dalam komentarnya bahwa, sebenarnya penggunaan gabungan kedua istilah secara integral, yakni *pondok* dan *pesantren* menjadi *pondok pesantren* dianggap kurang *jami'māni* (singkat-padat). Selagi pengertiannya dapat diwakili istilah yang lebih singkat, maka istilah *pesantren* lebih tepat digunakan untuk menggantikan *pondok* dan *pondok pesantren*. Lembaga *Research Islam* (Pesantren luhur) mendefinisikan *pesantren* adalah suatu tempat yang tersedia untuk para santri dalam menerima pelajaran-pelajaran agama Islam sekaligus tempat berkumpul dan tempat tinggalnya.³⁴

E. Pengaruh Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Santri Di Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam Indonesia yang bersifat tradisional untuk mendalami ilmu tentang agama Islam dan mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian. Dalam kehidupan di pondok pesantren santri tidak terlepas dari berbagai macam problem (masalah) dalam perjalanannya. Tekanan yang dirasakan sebagai dampak dari problem (masalah) yang dialami para santri biasa disebut dengan kondisi stres. Menurut Tristiadi dalam bukunya, menyebutkan stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi yang dikutip oleh Chaplin dalam Tristiadi menerangkan *stress* merupakan suatu keadaan tertekan baik fisik maupun psikologis.³⁵

³⁴ Kuntowijoyo, *Paradigma Islam Interpretasi Untuk Aksi* (Bandung: Mizan, 1991), hal. 247

³⁵ Tristiadi Ardi A, *Psikologi Abnormal*, (Bandung: Lubuk Agung, 2011), hal. 59

Kondisi psikologis dari berbagai *problem* (masalah) yang dihadapi oleh santri menuntutnya untuk mencari suatu alternatif pemecahan masalah sebagai usaha untuk menghadapi situasi-situasi yang kurang menyenangkan.

Usaha yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi situasi yang kurang menyenangkan tersebut disebut dengan *coping stress*. Kehidupan *religiusitas* para santri yang berada di dalam pondok pesantren dapat mempengaruhi *coping stress* yang akan dilakukan, sebelum mencari jalan keluar atas permasalahannya, santri yang berada di pondok pesantren memanfaatkan kegiatan berdoa untuk memperoleh ketenangan pada jiwanya, hal tersebut yang secara langsung akan mempengaruhi usahanya dalam pengambilan jalan keluar masalahnya.

Doa merupakan bentuk permohonan yang dilakukan oleh seseorang hamba kepada Allah yang Maha Esa. Dalam doa memiliki lambang etis yang dikaitkan dengan perjalanan pemikiran (*ta'qquli*) dapat menemukan kejelasan atas berbagai gejala alam mulai dari alam *musyahadah* (nyata) hingga alam *sirriyyah* (tersembunyi).³⁶ Kegiatan berdoa bersandar pada perintah Allah secara langsung. Hal-hal dalam doa yang dapat mempengaruhi seseorang dalam pengambilan keputusan untuk mencari cara mengatasi masalahnya, dapat dilihat dari beberapa tahapan dalam berdoa, yaitu:

- i. Dengan berdoa akan memberikan kesadaran sebagai hamba.

³⁶ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa . . .*, hal.38

Inti dari pembangkitan kesadaran, yaitu kesadaran terhadap kehambaan dan kelemahan sebagai manusia. Pada tahap ini, seseorang juga disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialaminya.

ii. Dengan berdoa akan memberikan penyadaran akan kekuasaan Allah Swt.

Pada tahap ini, akan memberikan pemahaman tentang hakikat sakit yang dialaminya, bahwa itu berasal dari Allah dan bahwa Dia akan menyembuhkannya.

iii. Doa merupakan bentuk komunikasi.

Tahap komunikasi ini bisa dalam beberapa bentuk seperti berikut:

- a. Pengungkapan pengakuan atas segala kesalahan dan dosa
- b. Pengungkapan ke Gundahan hati dan kegelisahan yang dialami
- c. Permohonan kesembuhan atas apa yang diderita.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa berdoa merupakan serangkaian permohonan atau meminta pertolongan kepada Allah, yang di dalam berdoa terdapat unsur komunikasi, harapan serta permintaan. Dengan sering melakukan doa hati akan merasa tenang dan tentram, seta mampu menghilangkan kegelisahan pada diri individu dan hal tersebut yang akan mempengaruhi cara pengambilan jalan keluar bagi permasalahan yang dialami para remaja dalam pondok pesantren, karena doa dirasa cukup efektif dalam mempengaruhi pengambilan keputusannya.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Pertama, penelitian mengenai *coping stres* pernah diteliti oleh Dwi Widya Ningrum dalam jurnalnya yang berjudul: Hubungan Antara *Optimisme*

Dan *Coping Stress* Pada Mahasiswa UEU (Universitas Esa Unggul) Yang Sedang Menyusun Skripsi. Di Universitas Esa Unggul fakultas psikologi. Berdasarkan analisis statistik diperoleh koefisien nilai value sebesar 0,987 dengan $p = 0,000 < 0,001$. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikansi antara *optimisme* dan *coping stress* dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *optimisme* mahasiswa maka semakin tinggi *coping stress*, semakin rendah *optimisme* mahasiswa maka semakin rendah *coping stress*.

Kedua, pada skripsi Putri Prayascitta yang berjudul Hubungan Antara *Coping Stress* dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai, di Universitas Sebelas Maret Surakarta, pada Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi. Dalam skripsi tersebut diperoleh hasil dari perhitungan menggunakan teknik analisis berganda variabel dummy, diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$ dan F hitung = $8,979 >$ dari F tabel = $3,251924$ serta R sebesar $0,572$. Hal ini berarti *coping stress* dan dukungan sosial dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai. Tingkat signifikan *p-value* $0,001$ ($p < 0,005$) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai.

Ketiga, pada jurnal yang berjudul *Coping Stress* Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah X, oleh Puspita Sari didapati hasil penelitian yang telah disimpulkan secara keseluruhan bahwa *coping stress* yang digunakan remaja

merupakan hasil pengaruh dari faktor jenis kelamin, usia, urutan kelahiran dan dukungan sosial. Dari hasil analisis crosstabs terlihat bahwa remaja SMU X yang menyelesaikan masalah dengan menggunakan *problem focused coping* sebanyak 77 remaja (46,10%), sedangkan *emotional focused coping* sebanyak 90 remaja (53,89%).

Keempat, pada skripsi Muhibatul wahyuni yang berjudul Hubungan Intensitas Mengikuti Majelis Doa “Mawar Allah” Terhadap Sikap Tawakal (Studi Pada Peserta Majelis Doa “Mawar Allah” Biro Konsultasi Psikologis Tazkia STAIN Salatiga) Tahun 2011. Di STAIN Salatiga, pada jurusan Tarbiyah, Progam Studi Pendidikan Agama Islam. Temuan dalam skripsi tersebut menunjukkan bahwa tingkat intensitas peserta mengikuti majelis doa dikategorikan tinggi dengan prosentase 51,492%, untuk kategori sedang dengan prosentase 42,867%, pada kategori rendah dengan prosentase 5,714%, sedang sikap tawakal peserta majelis doa “Mawar Allah” dikategorikan tinggi dengan prosentase 62,857%, untuk kategori sedang dengan prosentase 34,285%, untuk kategori rendah 2,857%. Dan telah dibuktikan dengan menggunakan rumus product moment bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas mengikuti majlis doa terhadap sikap tawakal peserta majelis doa “Mawar Allah” hal ini dibuktikan dengan hasil r hitung $0,66875 >$ dari r tabel product moment.

Dari seluruh penelitian-penelitian yang telah sebutkan di atas, membuktikan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Doa Terhadap

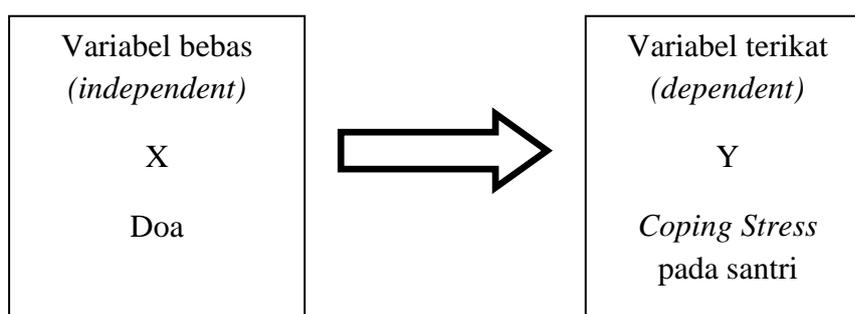
Coping Stress Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut”, berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut di atas.

G. Kerangka Berpikir

Uma Sekaran yang dikutip oleh Sugiono³⁷ mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah yang penting.

Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti. Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkenaan dengan dua variabel atau lebih. Biasanya dirumuskan yang berbentuk komparasi maupun hubungan.

Adapun alur kerangka berpikir dalam penelitian ini, jika digambarkan maka akan berbentuk sebagai berikut :



Gambar 2.1

Kerangka Berpikir

³⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif . . .*, hal. 60

Berdasarkan gambar tersebut, Doa (*independent*) yang dilambangkan (X) mempunyai pengaruh terhadap *Coping Stress* sebagai variabel terikat (*dependent*) yang dilambangkan (Y). Dengan melakukan Doa (X) diharapkan *coping stress* pada santri dapat dilakukan dengan baik. Oleh karena itu, diharapkan bagi santri yang melakukan kegiatan berdoa, maka akan mampu memberikan pengaruh positif bagi *coping stress* yang dilakukannya.